

Drogi Rodzicu!

- w miarę możliwości zadbaj o stałą strukturę dnia – dziecku pomaga przewidywalność i powtarzalność zdarzeń
- zapewnij dziecku zaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych (jedzenie, miłość, bezpieczeństwo...)
- zadbaj o otoczenie, aby było przyjazne dla dziecka i pozbawione zbędnych bodźców rozprasających
- baw się z dzieckiem – zabawa stanowi najbardziej naturalną i skuteczną metodę nabywania nowych umiejętności, zwłaszcza społecznych
- angażuj dziecko w codzienne aktywności (gotowanie, sprzątanie, pranie, przygotowywanie posiłków) – to świetna okazja do nauki nowych pojęć, funkcji przedmiotów, relacji czasowych i przestrzennych, ale też kształtowania pozytywnych relacji z bliskimi
- grajcie w gry – ucz dziecka zasady naprzemienności, czekania na swoją kolej, stwarzaj sytuacje, w których dziecko doznaje emocji pozytywnych (powodzenie, wygrana), ale ucz też jak radzić sobie z porażką
- róbcie w domu eksperymenty, pozwalaj dziecku na wielozmysłowe poznawanie otoczenia, wyjaśniajcie otaczające was zjawiska, a przy tym pozwól dziecku samemu „pogłównować” - nie dawaj gotowych odpowiedzi
- wspieraj samodzielność, nie wyręczaj i nie poganiaj dziecka, ingeruj tylko w razie potrzeby i rób to dyskretnie, daj dziecku poczucie sprawstwa oraz okazję do doświadczania indywidualnego sukcesu
- zachęcaj i motywuj do wysiłku, nagradzaj i doceniaj nawet drobne postępy, zorganizuj wystawę prac dziecka w domu
- uwrażliwaj na kontakt wzrokowy i słuchowy, koncentrowanie uwagi na aktualnej sytuacji, na twarzy mówiącej osoby, umiejętność aktywnego słuchania i wykonywania poleceń
- gdy dziecko chce coś powiedzieć słuchaj uważnie, pozwól na wysłowienie się bez poganiania, dopowiadania, ciągłego poprawiania
- pomóż dziecku rozpoznawać i nazywać swoje emocje, nie lekceważ, nie wyśmiewaj i nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, akceptuj wszystkie, ale nie pozwalaj na działanie pod ich wpływem
- podczas wykonywania prac plastycznych, ćwiczeń grafomotorycznych zwracaj uwagę na poprawny chwyt narzędzie pisarskiego i ułożenie nadgarstka, w razie potrzeby dyskretnie skoryguj
- jeśli dziecko jest zakłopotane, nie rozumie czego się od niego oczekuje – zaprezentuj mu spokojnie i powoli daną czynność i poproś o powtórzenie
- pamiętaj, że zadania nie mogą być nadmiernie trudne, żeby nie wywołać zniechęcenia i rezygnacji, podążaj za zainteresowaniem dziecka, dawaj wybór
- dostosuj formę komunikatu do możliwości dziecka, szukaj z dzieckiem porozumienia za pośrednictwem wszystkich kanałów komunikacji (oddech, sygnały płynące z ciała, wyraz oczu, gestykulacja, dźwięki nieartykułowane, mowa)

- zmieniaj rodzaje i miejsca wykonywanej aktywności – zadania przy stoliku, zadania w przestrzeni
- wdrażaj do kończenia zadań przed rozpoczęciem następnych
- nie oceniaj i nie krytykuj dziecka – to bardzo obniża poczucie własnej wartości
- rozmawiaj z dzieckiem o zasadach i granicach, tak aby mieć pewność, że zna i rozumie uzasadnienie danej reguły; ustalamy jasne zasady w domu i przestrzegamy ich – dorośli też!
- zwracaj szczególną uwagę i chwal pozytywne zachowania, podkreślaj, że sprawiają ci one przyjemność
- nie zapomnij o sobie – znajdź czas na małe przyjemności i czas tylko dla siebie – szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko!
- jeśli coś Cię niepokoi, masz wątpliwości – zapraszam do kontaktu

Serdecznie pozdrawiam i życzę dużo zdrowia!