



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Siła akceptacji. Jak być mądrym oparciem dla swojego dziecka?

Drogi rodzicu!

Twoje nastawienie to klucz

Zadbaj o siebie: Twoja równowaga
psychiczna to fundament.

Pamiętaj o własnych potrzebach, by mieć siłę
wspierać dziecko.

Twój spokój to spokój dziecka.



Jak wspierać swoje dziecko?

1. **Doceniaj starania, nie tylko efekty** – Zauważaj nawet najmniejszy krok w dobrą stronę. To buduje poczucie własnej wartości.
2. **Mów krótko i konkretnie** – Zadbaj o kontakt wzrokowy i jasne polecenia. Unikaj wołania z drugiego pokoju.
3. **Najpierw relacja, potem edukacja** – Akceptacja i poczucie bezpieczeństwa są ważniejsze niż oceny w dzienniku.
4. **Rutyna daje siłę** – Stały plan dnia i jasne zasady zmniejszają lęk i pomagają dziecku odnaleźć się w świecie.
5. **Dom bez „szumu”** – Podczas nauki i przed snem odłóżcie telefony. Cisza i brak ekranów to lepsza koncentracja.
6. **Zrozum, nie oceniaj** – Trudne zachowanie to często sygnał przeciążenia. Pomóż dziecku nazwać emocje, zamiast je krytykować.
7. **Wspieraj mocne strony** – Każde dziecko ma talent. Rozwijaj pasje, które dają mu radość i poczucie sukcesu.
8. **Bądź cierpliwym modelem** – Dziecko uczy się przez obserwację Ciebie. Pokaż mu, jak spokojnie rozwiązywać problemy.
9. **Nie bój się prosić o pomoc** – Współpraca ze specjalistami to nie porażka, to mądra strategia wspierania rozwoju.



ADHD – Spokój i struktura

- **Stwórz bezpieczną bazę:** Zadbaj o spokojną atmosferę i ogranicz zbędne bodźce (wycisz elektronikę).
- **Jasno komunikuj:** Mów prosto, utrzymuj kontakt wzrokowy, wspieraj słowa gestami.
- **Doceniaj potencjał:** Szybkość, kreatywność i poczucie humoru to mocne strony wynikające z nadpobudliwości.
- **Zadbaj o ruch:** Aktywność na świeżym powietrzu – to naturalny sposób na rozładowanie energii.

Zachowania opozycyjno-buntownicze

- **Zasady i konsekwencje:** Wspólnie ustalaj jasne granice. Dziecko musi znać naturalne skutki swoich działań.
- **Bezpieczne emocje:** Pomagaj nazywać i rozładowywać złość w sposób akceptowalny społecznie.
- **Bezwarunkowa akceptacja:** Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa, nawet gdy sytuacja jest trudna.

Spektrum Autyzmu – Zrozumieć inny świat

- **Szanuj rutynę:** Stałość i przewidywalność dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- **Mów dosłownie:** Unikaj ironii i sarkazmu. Używaj prostego, konkretnego języka.
- **Przygotuj na zmiany:** Uprzedzaj o modyfikacjach w planie dnia i ucz strategii wyciszania.



Trudności w uczeniu się

- **Stop krytyce:** Nigdy nie obwiniaj dziecka za brak koncentracji czy słabsze pismo. To wynik zaburzeń, a nie złej woli.
- **Wspólne czytanie:** Zachęcaj, nie zmuszaj. Wybieraj literaturę, która fascynuje dziecko.
- **Pomocne skojarzenia:** Ucz zasad ortografii poprzez zabawne zwroty i techniki pamięciowe.

Afazja – Cierpliwość w słowach

- **Daj czas:** Unikaj popędzania i krytyki przy trudnościach z wysławianiem się.
- **Wsparcie konkretami:** Stosuj pytania uszczegóławiające i dodatkowe wyjaśnienia.
- **Emocje pod lupą:** Dziecko z afazją może czuć się niezrozumiane – dbaj o jego komfort psychiczny w grupie.

Niepelnosprawność intelektualna

- **Buduj sprawczość:** Pozwól dziecku odnosić sukcesy w dziedzinach, które kocha.
- **Współpraca:** Bądź w stałym kontakcie z nauczycielami i specjalistami.
- **Samodzielność:** Na co dzień ucz umiejętności niezbędnych do niezależnego życia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Broszura przygotowana w ramach przedsięwzięcia „Kreatywny Nauczyciel Przyszłości” o numerze 2024-1-PL01-KA122-SCH-000206296 realizowanego w ramach projektu *Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i kadry edukacji szkolnej* współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+, w Programie Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 realizowanego na zasadach Programu Erasmus+.

Opracowała:
Jolanta Zysko – nauczyciel ZSP2 w Augustowie