



**Tak zadbać o
komfort dziecka
w czasie
Wielkanocy?**



**ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze**



Na co zwrócić uwagę w czasie Świąt Wielkanocnych - miniPoradnik



Wielkanoc to piękny, ale zarazem trudny czas zarówno dla rodziców, jak i dzieci.

Ten miniPoradnik może pomóc w spokojnym przeżyciu tych rodzinnych chwil.

Opracowała:

mgr Dominika Kamińska

psycholog



**ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrzu**





Święta to czas zakupów, porządków w domu, niepotrzebnych kłótni, odwiedzin gości, wyjazdów, licznym dźwięków, zapachów i przeżyć. Często takie sytuacje wpływają na dyskomfort u dzieci. Szczególnie gdy sytuacja jest dla nich nowa i stresująca.



Duża ilość bodźców emocjonalnych oraz sensorycznych może powodować trudne zachowania.



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Zachowania dziecka gdy jest przebudźcowane:

- płacz;
- marudzenie;
- rozdrażnienie;
- niepokój;
- krzyk, złość;
- trudność w wyciszeniu;
- problemy z koncentracją;
- trudności z zaśnięciem.



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Co wpływa na przebudźcowanie dziecka?

- nowe sytuacje;
- nieznane osoby;
- przerwanie rutyny;
- dużo atrakcji;
- zatłoczone miejsca;
- niewygodne ubranie;
- nowe doznania sensoryczne.



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Jak uniknąć takich sytuacji?

- informować dziecko o tym, co będzie się działo danego dnia;
- reagować na wczesne objawy rozdrażnienia;
- nie doprowadzać do sytuacji skrajnych, np. zmuszanie dziecka do różnych trudnych dla niego aktywności;
- nie naruszać zbyt często jego strefy komfortu;



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Co przygotować na sytuację trudną?

- przygotować miejsce wyciszenia dla dziecka np. osobny pokój lub namiot/tipi;
- ulubioną zabawkę, grę dziecka;
- zabawki sensoryczne np. popity, gniotki itp. ułatwiające wyciszenie;
- poznać techniki relaksacyjne, które można będzie wykorzystać w takich sytuacjach;
- techniki oddechowe - zabawy oddechowe np. bańki mydlane.



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Na co dodatkowo zwrócić uwagę:

- ilość słodczy spożywanych przez dziecko w czasie Świąt;
- ilość czasu przed ekranem komputera/konsoli/telefonu;
- godziny, o których dziecko kładzie się spać;
- na spędzanie czasu na świeżym powietrzu - rodzinne spacery;
- na rozmowy z dzieckiem, o tym co czuje, co jest dla niego trudne, co zje w czasie Świąt.



ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





Warto pamiętać o tym, że...

Rodzina jest połączonym ze sobą systemem, gdzie każde zachowanie, reakcja czy samopoczucie innej osoby wpływa na pozostałych jej członków.

Dlatego, niemożna zapomnieć o własnym dobrostanie, równowadze i zadowoleniu.



Należ dać sobie i innym przestrzeń na błędy i niedociągnięcia, zadbać o swój odpoczynek i zdrowie, pozwolić sobie na przyjemności, uszanować potrzeby innych oraz skupić się na pozytywnych emocjach i doświadczeniach.

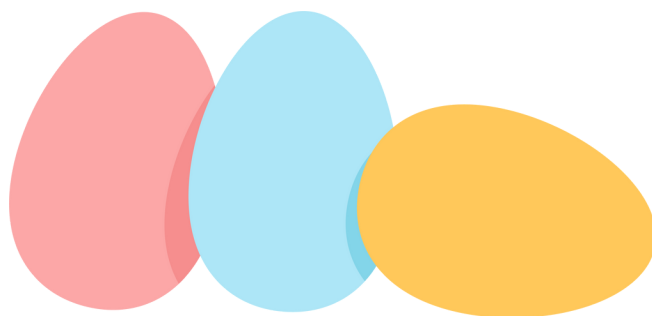


ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze





**Dziękujemy za
uwagę**



**Życzymy Wesotych
Świąt Wielkiej
Nocy!**



**ZESPÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH
w Zabrze**

