

# WIADOMOŚCI PORADNIANE

WYDANIE X

Witamy !

Oddajemy w Wasze ręce nowy numer naszej gazetki. Zapraszamy do lektury i wykorzystywania informacji w codziennej pracy z dziećmi. Życzymy sukcesów wychowawczych i cierpliwości w oczekiwaniu na przyjscie wiosny.



**Dyrektor i Pracownicy  
Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Warce**



## WSPARCIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECKA

Podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest umiejętność rozpoznawania emocji, nazywania ich i wyrażania, w społecznie akceptowalny sposób. Rozwój intelektualny naszych pociech jest bardzo ważny, ale często zapominamy jak właściwie dbać o sferę emocjonalną dzieci. To w jaki sposób nasze dziecko będzie potrafiło poradzić sobie z całym wachlarzem emocji, zależeć będzie jego zdolność nawiązywania relacji z innymi ludźmi, rozumienie ich, poczucie własnej wartości, zaufanie do siebie. Najbliższe otoczenie będzie miało decydujący wpływ na rozumie i wyrażanie uczuć. Na początku rozwoju każde dziecko w sposób spontaniczny okazuje uczucia bez względu na otoczenie w którym się znajduje. Rodzice stają się przewodnikiem dziecka w doświadczaniu różnych uczuć i emocji. To w jaki sposób rodzic okazuje uczucia i emocje w ciągu doświadczanych zdarzeń staje się wzorem dla dziecka. Dziecko stosuje podobne mechanizmy zachowania wzorując się na wyuczonych schematach np. jak odreagowywać złość, przełamywać strach, przeżywać smutek, czy okazywać radość. Warto zaznaczyć, że każde niemowlę, w ciągu pierwszych miesięcy życia wyraża głównie cztery podstawowe emocje: złość, strach, smutek i radość.

## PONIŻEJ KILKA WSKAZÓWEK JAK MĄDRZE WSPIERAĆ DZIECKO W RADZENIU SOBIE Z WŁASNYMI EMOCJAMI



### NAUCZ DZIECKO NAZYWAĆ UCZUCIA I ZAAKCEPTOWAĆ JE.

Żeby zaakceptować uczucia dziecka, najważniejsze jest, aby rodzic pierwotnie akceptował i rozumiał odczuwane przez siebie emocje. Zanim zaczniemy rozmowę z naszą pociechą, należy przeanalizować, czy sami dajemy sobie prawo jako rodzice do odczuwania różnych emocji, czy potrafimy je okazać, czy też je tłumimy. Jeżeli nie lubimy jakiejś emocji u siebie, nie rozumiemy jej również u dziecka i nie pozwolimy mu na wyrażanie jej. Dobrym przykładem wyrażania emocji jest zabawa z dzieckiem np. w gry edukacyjne tj. Emocje, Kalejdoskop emocji, Góra uczuć.



### SŁUCHAJ DZIECKA Z CZUŁOŚCIĄ I EMPATIA.

Odłóż na czas rozmowy z dzieckiem wszelkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiałe najczęściej będzie potrafiło samo sobie pomóc i częściej będzie podpytywało rodzica jak rozwiązać swój dylemat.

### STARAJ SIĘ W ROZMOWIE Z DZIECKIEM ZADAWAĆ PYTANIA OTWARTE.

Zadawaj pytania, które nie sugerują odpowiedzi, np. zamiast pytać: „jak się czujesz?” lepiej zapytać „co czujesz w tej sytuacji?”, „opowiedz mi co się stało?”. Formułując pytania w taki sposób dajesz szansę dziecku do powiedzenia o swoich prawdziwych odczuciach i emocjach.

### NIE PRÓBUJ WYRĘCZAĆ DZIECKA W MÓWIENIU I DOPOWIADAĆ MU, GDY NIE MOŻE SIĘ WYSŁOWIĆ.

Odczucia dziecka mogą być zupełnie inne niż by się nam wydawały. Poza tym dziecko będzie mogło poznawać nowe słowa przez co poszerzy swój zasób słownictwa. Rodzic będzie mógł wytłumaczyć co dane słowo oznacza.

### GDY DZIECKO OPOWIE O SWOICH TRUDNOŚCIACH NIE PODEJMUJEMY OD RAZU DZIAŁANIA./ PAMIĘTAJ , ŻE AKCEPTACJA UCZUĆ DZIECKA NIE ZAKŁADA PRZYZWOLENIA NA DZIAŁANIE POD ICH WPLYWEM.

Razem z dzieckiem zastanówcie się w jaki sposób możemy rozwiązać daną sytuację. Możliwe, że samo zna rozwiązanie, a jedynie oczekuje naszego wsparcia i zrozumienia, oraz przyzwolenia na realizację. Przeżywanie złości nie jest tożsame z destruktywnym zachowaniem pod jego wpływem. Takie sytuacje pozwalają nam uczuć dziecko przestrzegania zasad i norm, a także sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu szkody.



### NIE OCENIAMY I NIE KRYTYKUJMY DZIECKA.

Takie zachowanie bardzo obniża jego poczucie własnej wartości.

### NIE NARZUCAJ DZIECKU „PRZYJEMNYCH” EMOCJI, JEŻELI AKTUALNIE STARA SIĘ PORADZIĆ SOBIE Z TYMI NEGATYWNYMI.

Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa trudne emocje takie jak: stratę, czy smutek, starają się odwrócić jego uwagę od negatywnego wydarzenia poprzez: rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pamiętaj, że pozbywanie dziecka jego prawdziwych uczuć w danej sytuacji, odbiera mu szansę na poradzenie sobie z nimi w przyszłości. Dziecko nie może być zawsze radosne i pogodne, tak samo jak my dorośli. Ono też ma prawo przeżywać myśli i uczucia, jakich doświadcza naprawdę.

### PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDE UCZUCIE MA SWOJĄ SPECYFICZNĄ WARTOŚĆ, WSZYSTKIE NAM DO CZEGOŚ SŁUŻĄ I ŻADNEGO Z NICH NIE NALEŻY TŁUMIĆ.

Umiejętność rozpoznawania nieprzyjemnych uczuć pomaga nam wczuwać się w położenie innych ludzi, gdy oni je przeżywają, a także na zasadzie kontrastu pomagają nam cieszyć się przyjemnymi uczuciami. Dzieci przejawiają silne emocje za pomocą ciała, jeżeli nie będą miały możliwości wyrażania uczuć, tłumią je w sobie i zaczynają przejawiać różnego rodzaju choroby somatyczne (problemy ze snaniem, trawieniem, wydalaniem, problemy skórne, nadmierną ruchliwość). Jeżeli dzieci będą pozbawione możliwości poznawania swoich emocji i wyrażania ich słowami sprawimy, że w dorosłości będą reagować różnymi objawami fizycznymi w momencie doznawania ich.

Opracowanie na podstawie spostrzeżeń własnych oraz dostępnych artykułów w internecie: mgr Karolina Świątek - psycholog



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE  
ADRES: UL. GRÓJECKA 11, 05-660 WARKA  
TEL.: 48 667 28 89  
TEL. KOM.: 505-761-583

# TERAPIA MIOFUNKCJONALNA PRAKTYCZNIE



Logopedia to nauka interdyscyplinarna obejmująca wiedzę z zakresu wielu dziedzin. Zajmuje się przede wszystkim kształtowaniem mowy, doskonaleniem jej realizacji, a także aspektami dotyczącymi umiejętności komunikacyjnych. Artykuł dotyczy terapii miofunkcjonalnej wykorzystywanej podczas pracy z dziećmi. Terapia ta zwraca przede wszystkim uwagę na podstawowe funkcje pełnione przez narząd mowy. Terapeuta prowadząc pierwsze obserwacje pacjenta skupia się na pozycjach spoczynkowych warg, języka i żuchwy. Ocenia proces odgryzania, gryzienia, żucia i połykania. Określa również tor oddechowy pacjenta. Wnikliwej oceny wymaga funkcjonalna ocena mięśni odpowiedzialnych za poszczególne funkcje, ponieważ to na nich będzie odbywać się praca terapeuty. Stanowi to także podstawę do wyznaczania celów terapeutycznych.

Przyglądając się bliżej założeniom terapii miofunkcjonalnej możemy dostrzec jak ważne są podstawowe funkcje naszego ciała. Warto wspomnieć o tym, że mamy bardzo duży wpływ na ich prawidłowy przebieg już od najmłodszych lat. Aby móc zareagować na nieprawidłowości ważna jest obserwacja własnego dziecka. Niepokój rodziców powinny wzbudzać:

- często otwarta buzia np.: podczas zabawy lub podczas snu, co może świadczyć między innymi o zaburzonym torze oddechowym,
- odgryzanie pokarmów jednostronnie- takie odgryzanie może być obserwowane w trakcie wyżywania się zębów po przeciwległej stronie, które powodują bolesność, co jest objawem normatywnym, ale taki długo utrzymujący się stan może świadczyć o zaburzeniach w funkcjonowaniu mięśni,
- unikanie pokarmów twardych wymagających dłuższej obróbki podczas żucia,
- język spoczywający na dnie jamy ustnej- najłatwiej zaobserwować jego pozycję podczas snu lekko rozchylając usta dziecka.

W przypadku zaobserwowania, któregoś z objawów wymienionych wyżej warto wybrać się do specjalisty. Oceni on funkcjonowanie poszczególnych mięśni i określi, które wymagają wsparcia terapeutycznego, by funkcje przebiegały prawidłowo. Zanim jednak wybierzemy się do specjalisty możemy samodzielnie rozpocząć stymulację prawidłowego przebiegu funkcji poprzez ćwiczenia takie jak:

- pompowanie policzków jak baloniki pamiętając o głębokim wdechu nosem,
- zabawa w brzuchomówcę- język wkładamy w podniebienie, lekko rozchylamy usta i próbujemy mówić cały czas z wklejonym językiem,
- proponowanie twardych produktów kontrolując ich twardość, by dziecko stopniowo przyzwyczało się do ich konsystencji jednocześnie ćwicząc mięśnie twarzoczaszki,
- kłaskanie jak konik, ale z ustabilizowaną żuchwą- pozostaje ona w stałej pozycji, lekko rozchylona na około 2-3 cm.,
- powtarzanie samogłosek: a, o, e, u, y, i- doskonale usprawnia artykulatory.

Powyższe ćwiczenia to tylko przykłady zadań jakie możemy wykorzystać w formie zabawy z dzieckiem w domu. W przypadku jakichkolwiek niepokojących objawów zapraszamy na darmowe konsultacje celem określenia indywidualnych potrzeb dziecka i dobrania odpowiednich ćwiczeń wzmacniających bądź rozluźniających poszczególne partie wymagające wsparcia.

Opracowanie: mgr Dominika Żabicka - logopeda

## CO TOBIE KOJARZY SIĘ Z RADOŚCIĄ?

Opisz lub narysuj co wzbudza w Tobie radość

