

5 sposobów na regulację w wakacje

od mamy dla mamy ♥

Wakacje to piękny czas.
Pełen przygód, nowych miejsc i wspomnień.
Ale dla naszych dzieci neuroróżnorodnych
to też czas pełen zmian i bodźców.
Małe rzeczy mogą zrobić ogromną różnicę.
Te 5 sposobów naprawdę nam pomagają.
Może pomogą i Tobie? ♥



1.



Regularnie proponuj wodę.

Nie czekaj
na pragnienie.



2.

Miej zawsze przekąskę.

Głód bardzo często
wygląda jak złość.



3.

Zabierz „zestaw ratunkowy”.

- Słuchawki
- Ulubiona zabawka
- Kocyk
- Okulary przeciwsłoneczne



4.

Po intensywnym dniu zaplanuj chwilę ciszy.

Nie każda atrakcja
musi trwać
do końca.



5.

Wieczorem pomóż dziecku zamknąć dzień.

Może to być:

- rysunek
- czytanie
- pamiętnik
- kąpiel
- rozmowa



Nie chodzi o to,
żeby było idealnie.
Chodzi o to,
żeby dziecko i Ty
mogliście oddychać.



Fundacja Wesołe Dzieciaki ♥

Edukacja i wsparcie dla rodziców dzieci
z NF1, autyzmem, ADHD i innymi diagnozami.
Bez pośpiechu, z czułością i doświadczeniem.



@codziennieznf1



kontakt@fundacjawesoledzieciaki.pl



fundacjawesoledzieciaki.pl

