



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak



Plan uspokojenia dla rodzica

krótka karta do spokojnego reagowania w trudnym momencie

Imię dziecka: _____

Tydzień / data: _____

Osoba wypełniająca: _____

1. Kiedy widzę, że napięcie rośnie...

Zaznacz sygnały, które najczęściej pojawiają się u mojego dziecka.

- | | |
|--|--|
| ☐ mówi głośniej | ☐ powtarza pytania |
| ☐ płacze | ☐ odmawia współpracy |
| ☐ złości się | ☐ zasłania uszy / unika bodźców |
| ☐ wycofuje się | ☐ skarży się na ból brzucha / głowy |
| ☐ wierci się / jest pobudzone | ☐ nie chce rozmawiać |
| | ☐ inne: _____ |

2. Najczęściej pomaga mojemu dziecku...

Zaznacz to, co zwykle wspiera dziecko.

- | | |
|--|--|
| ☐ spokojny ton głosu | ☐ przytulenie / bliskość |
| ☐ mniej słów | ☐ więcej czasu na reakcję |
| ☐ chwila przerwy | ☐ wybór między dwiema opcjami |
| ☐ cisza / mniej bodźców | ☐ przypomnienie krok po kroku |
| ☐ woda | ☐ spokojna obecność dorosłego |
| ☐ ruch / krótki spacer | ☐ inne: _____ |

3. Gdy emocje są bardzo silne, pamiętam żeby...

- | | |
|---|---|
| ☐ zadbać o bezpieczeństwo | ☐ wrócić do rozmowy później |
| ☐ mówić krótko i spokojnie | ☐ nie zawstydzать dziecka |
| ☐ nie zadawać wielu pytań | ☐ nie oczekiwać natychmiastowego uspokojenia |
| ☐ nie tłumaczyć za długo | ☐ zauważyć każdą małą próbę współpracy |

4. Nasz plan na trudny moment

Najpierw pomoże: _____

Potem mogę zrobić: _____

Lepiej unikać: _____

Chcę omówić na konsultacji: _____



Ta karta nie służy do oceniania dziecka. Pomaga rodzicowi reagować spokojniej, bardziej przewidywalnie i zauważać, co naprawdę wspiera dziecko.