



**PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA
W JAROSŁAWIU**

ZALECENIA DLA RODZICÓW

W celu zapewnienia dziecku/uczniowi komfortu oraz sprzyjających warunków do udziału w Treningu Uwagi Słuchowej Metodą prof. Alfreda Tomatisa, prosimy o zapoznanie się z poniższymi zaleceniami.

1. Organizacja i przygotowanie do Treningu:

- prosimy o zapewnienie **wygodnego, niekrępującego ruchów stroju;**
- zabranie **obuwia na zmianę;**
- przyniesienie kocyka dla dziecka;
- prosimy o punktualne przybycie na Trening;
- dziecko/uczeń może przynieść ze sobą **ulubioną zabawkę lub grę planszową**, które pomogą mu poczuć się bezpiecznie i swobodnie w trakcie sesji.

2. W trakcie Treningu Uwagi Słuchowej dziecko/uczeń:

- nie spożywa posiłków;
- nie korzysta z telefonu komórkowego oraz innych urządzeń multimedialnych;
- nie rozmawia;
- może natomiast bawić się, rysować, odpoczywać.

3. Zalecenia dotyczące bodźców słuchowych:

- zaleca się zwracanie uwagi na **nadmiar bodźców dźwiękowych** w codziennym funkcjonowaniu dziecka/ucznia;
- wskazane jest zapewnienie dziecku **chwil ciszy i spokoju**, szczególnie po sesjach terapeutycznych;
- wszelkie wątpliwości dotyczące reakcji dziecka/ucznia na dźwięki warto konsultować z terapeutą.

4. Funkcjonowanie dziecka w trakcie Treningu:

- w czasie trwania Treningu dziecko/uczeń może być:
 - bardziej zmęczone;
 - bardziej wrażliwe emocjonalnie;
 - potrzebować więcej spokoju i odpoczynku.

Są to reakcje możliwe i zazwyczaj przejściowe. W przypadku nasilenia lub niepokojących zmian prosimy o kontakt z terapeutą.

5. Media i urządzenia elektroniczne:

- zobowiązuje się rodziców/opiekunów do **ograniczenia korzystania przez dziecko/ucznia z urządzeń elektronicznych** (telefon, komputer, tablet, telewizor), zwłaszcza w dniach odbywania się sesji;
- prosi się o zastępowanie aktywności ekranowych **spokojnymi formami spędzania czasu**, sprzyjającymi wyciszeniu i regeneracji.

6. Odżywianie i styl życia:

- zobowiązuje się rodziców/opiekunów do wprowadzenia dziecka/uczniowi **zdrowej, regularnej diety**, dostosowanej do potrzeb dziecka/ucznia.
- z żywienia dziecka/ucznia należy wyeliminować: **napoje gazowane, cukier, czekoladę, mleko krowie, jogurty, kwaśne owoce, produkty wysoko przetworzone;**
- zaleca się wprowadzenie do żywienia dziecka/ucznia **produktów bogatych w: białko, kwasy tłuszczowe typu omega-3 (np. łosoś, orzechy włoskie, nasiona lnu) oraz świeże warzywa i owoce zawierające wszystkie potrzebne witaminy i mikroelementy.**
- wskazane jest dbanie o **odpowiednią ilość snu oraz stały rytm dnia**, co sprzyja lepszemu funkcjonowaniu dziecka/ucznia w trakcie Treningu.

7. Współpraca i kontakt:

- prosimy o informowanie terapeuty o:
 - istotnych zmianach w stanie zdrowia dziecka/ucznia;
 - zauważonych reakcjach emocjonalnych lub behawioralnych;
 - innych formach wsparcia lub terapii, w których dziecko uczestniczy równolegle.
- wszelkie pytania lub wątpliwości dotyczące Treningu Uwagi Słuchowej warto omawiać bezpośrednio z terapeutą.

Zalecenia mają charakter wspierający i mogą być modyfikowane w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka/ucznia.