Zalecenia dla rodziców dzieci jąkających się

wg Anny Zbozień

1. **Nie każ dziecku powtarzać źle wypowiedzianych wyrazów**.

2. **Nie gań dziecka za jego niepłynność**. Ono naprawdę nie robi tego celowo.

3. **Miej duże pokłady cierpliwości** w słuchaniu mowy swojego dziecka.

4. **Recytujcie wspólnie wierszyki, śpiewajcie piosenki, opowiadajcie obrazki i bajki.**

5. **Wykonuj z dzieckiem zabawy relaksacyjne i oddechowe.** Kontroluj, aby oddech Twojego dziecka był spokojny, a mięśnie rozluźnione.

6. **Organizuj swojemu dziecku zajęcia manualne, spędzaj z nim także czas na świeżym powietrzu**. Wybieraj raczej miejsca spokojne i nie zatłoczone.

7. **Zastanów się w czym Twoje dziecko jest naprawdę dobre**. Pomóż mu odnaleźć pasję (malowanie, taniec, śpiew, gra na instrumencie, sport itp.). **Chwal jego osiągnięcia**. Dziecko powinno mieć świadomość, że jest czynność, którą wykonuje lepiej od innych osób. W chwilach zwątpienia, powinno je to podnieść na duchu.

8. **Dbaj o to, żeby dziecko było wyspane i wypoczęte. Nie nakładaj na nie zbyt wiele obowiązków i zajęć pozalekcyjnych.**

Dziecko powinno mieć zapewnione ok. 10h snu w ciągu doby, a obowiązki i zajęcia dodatkowe nie powinny zajmować całego czasu wolnego. Po przedszkolu/szkole dajmy mu czas na odpoczynek, najlepiej na świeżym powietrzu. Nadmiar zajęć wywołuje pośpiech, a co za tym idzie stres i zmęczenie. A to jak wiadomo nic dobrego nie wróży w przypadku dziecka jąkającego się.