

Jak wspierać sferę emocjonalno-motywacyjną dzieci w procesie rozwijania umiejętności komunikacyjnych?

Wspieranie sfery emocjonalno-motywacyjnej obejmuje działania, które pomagają dziecku budować pewność siebie, pozytywne nastawienie do nauki i komunikacji oraz radzić sobie z wyzwaniami i porażkami. Niezależnie od tego, czy mówią w pełni, czy jeszcze nie rozwijają wypowiedzi – polega na tworzeniu ciepłego, bezpiecznego klimatu podczas zajęć. Podczas zajęć należy stopniowo wprowadzać wyzwania adekwatne do możliwości dziecka. Ważne są próby zarządzania emocjami (nazwanie, przeżycie, poszukiwanie rozwiązań), wykorzystywanie sukcesów (nawet drobnych) do dalszego motywowania. Należy zaangażować rodziców/opiekunów oraz rówieśników w pozytywne wzmacnianie dziecka. Dzięki temu dziecko łatwiej zbuduje pewność siebie, chętniej podejmuje próby komunikacji (słownej lub pozawerbalnej) i szybciej przechodzi przez kolejne etapy rozwojowe.

Poniższe ćwiczenia mają na celu podniesienie poczucie bezpieczeństwa, rozładowanie stresu i zachęcanie do podejmowania kolejnych prób w rozwijaniu mowy i kontaktów społecznych. dziecko uczy się wyrażać emocje w sposób akceptowalny i zyskuje motywację do ciągłego doskonalenia swoich umiejętności komunikacyjnych.

1. **„Kącik relaksu”** – na początku zajęć dziecko wybiera swoją „strefę komfortu” (miękkie poduszki, przytulanka). Krótka rozmowa lub kontakt wzrokowy (u dziecka niemówiącego – przyjazne skinienie, uśmiech) pomaga poczuć się pewniej.

Ćwiczenie pozwala na tworzenie bezpiecznej i przyjaznej atmosfery podczas zajęć, zmniejszanie napięcia i lęku związanego z zadaniami terapeutycznymi, budowanie zaufania do terapeuty i otwartości na próby komunikacji.

2. **„Piosenka na start”** – każda sesja lub aktywność zaczyna się krótkim zawołaniem/piosenką (nawet dla niemówiących – mogą reagować gestem).

Ćwiczenie wzmacnia to poczucie, że „już zaczynamy” i jest to coś miłego. Wzmacnia relację z terapeutą/rodzicem poprzez wspólne rytuały.

Spójność emocjonalna i rutyna daje dziecku poczucie stałości i przewidywalności.

Ułatwianie wchodzenie w sytuację terapeutyczną, bo kojarzy ją z pozytywnym rytuałem

3. **„Moja tablica sukcesów”** – dziecko (nawet niemówiące) otrzymuje symbol/obrazek sukcesu (np. naklejkę, gwiazdkę) za każde wykonane zadanie. Stopniowo widać gromadzące się osiągnięcia.

Ćwiczenie rozwija poczucie sprawstwa, pozytywne nastawienie, kształtuje przekonanie, że postępy następują krok po kroku, co podtrzymuje motywację.

4. **„Karta pochwał”** – po każdym zadaniu terapeuty (lub rodzic) zapisuje na małej karteczce, co dziecko zrobiło dobrze (np. „Pięknie pokazałeś potrzebę picia!”). Potem kartki trafiają do „skarbonki sukcesów”.

Ćwiczenie to pozwala na budowanie samooceny poprzez pochwały i pozytywne wzmocnienia, wzmacnianie wiary w siebie. Dziecko czuje, że nawet drobna próba komunikacji czy ćwiczenie jest doceniane oraz zwiększanie chęci do podejmowania kolejnych prób i wyzwań.

5. **„Oddychamy spokojnie”** – dziecko wdycha powietrze nosem, powoli wydycha ustami, licząc do 3. Można zastosować małe piórko, by obserwować, jak wolno opada przy wydechu. U dziecka niewerbalnego ważne jest sam ruch i spokój, który odczuwa.

Ćwiczenia wycisza, reguluje emocje, uczy dziecko samouspokajania się w sytuacjach stresu (np. nowe miejsce, trudne zadanie), zapobiega wybuchom płaczu, złości czy wycofaniu dzięki świadomej regulacji emocjonalnej.

6. **„Pudełko sensoryczne”** – z kolorową kaszą, ryżem, piaskiem kinetycznym, w którym dziecko może zanurzać dłonie, przesypywać, ugniatać. U młodszych (lub niemówiących) warto obserwować reakcje na różne tekstury i rozmawiać o nich (lub komentować w formie symboli).

Wprowadzanie elementów zabaw sensorycznych ma działanie uspokajające. Redukuje nadmiar napięcia poprzez stymulację dotykową, węchową czy słuchową (w formie przyjemnej i relaksującej), buduje zasoby kojarzących sytuację terapeutyczną z przyjemnością i odprężeniem.

7. **„Opowieść o ulubionej zabawce”** – u dziecka mówiącego: opisuje swoją ulubioną figurkę/pluszaka. U dziecka niemówiącego: wybiera zabawkę i reaguje na pytania terapeuty (gestami, wskazywaniem obrazków, reakcjami).

Ćwiczenie daje możliwość użycia preferencji dziecka (zainteresowań) do rozwoju mowy i komunikacji. Angażowane jest to, co dziecko lubi najbardziej (zabawki, tematy, postacie), by zwiększyć motywację do interakcji, zapobieganie znudzeniu i niechęci dzięki wykorzystaniu ulubionych aktywności.

8. **„Tablica z obrazkami krok po kroku”** – przed sesją dziecko widzi prostą sekwencję obrazków: „Powitanie – ćwiczenie z piłką – przerwa – zabawa z klockami – pożegnanie”. Odnacza kolejne etapy, co daje poczucie kontroli.

Wizualne harmonogramy pozwalają budować poczucie bezpieczeństwa w nowych sytuacjach. Obniżają poczucie lęku i niepewności dzięki jasnemu przedstawieniu planu dnia lub zajęć (zwłaszcza u dzieci z trudnościami adaptacyjnymi) oraz motywują do współpracy przez zrozumienie „co i kiedy się stanie”.

9. **„Widzę, że jesteś...(emocja)”** – jeśli dziecko się złości, terapeuta mówi: „Widzę, że jesteś zły. Chcesz powiedzieć, dlaczego?” U dziecka niemówiącego można użyć piktogramów emocji, by zaznaczyło, co czuje.

Odzwierciedlanie emocji dziecka i słowne nazywanie ich pomaga w rozpoznaniu i zrozumieniu własnych stanów emocjonalnych: dziecko uczy się, jak je werbalizować (lub sygnalizować w inny sposób). Pozwala na budowanie empatii u dziecka – bo czuje się „zrozumiane” przez dorosłego.

10. **„Ojej, nie udało się!”** – terapeuta celowo pokazuje, że coś mu nie wyszło.

Demonstruje swoją reakcję słowną („Trudno, spróbuję inaczej”) i zachęca dziecko do podobnej postawy, zamiast np. rzucania zabawką.

Nauka radzenia sobie z porażką i trudnościami (modelowanie reakcji) Dziecko przygotowuje się na to, że nie zawsze wszystko wychodzi od razu; zapobiega rezygnacji i zniechęceniu („Spróbujmy jeszcze raz, możesz prosić o pomoc”).

11. **„Zegar aktywności”** – wprowadzamy 5-minutowe segmenty: oddech–ruch–zabawa sensoryczna–próba artykulacji–przerwa. Dzięki temu dziecko nie zdąży się znudzić jedną formą, a utrzymuje chęć do uczestniczenia.

Urozmaicenie zajęć (rotacja aktywności, brak monotonii) zapobiega spadkowi zaangażowania dzięki różnorodności ćwiczeń (krótkie, atrakcyjne formy). Podtrzymywana jest uwaga i pozytywne nastawienie do kolejnych zadań, także tych mowy.

12. **„Co dziś wybierzesz?”** – przedstawiamy dziecku (werbalnie lub za pomocą obrazków) 2–3 propozycje ćwiczeń. Dziecko samo decyduje, od czego zaczniemy. Dzięki temu czuje większą kontrolę i chęć współpracy.

Dziecko pełni rolę jako twórca (wspólnie tworzy zadania, wybiera aktywności. Staje się współautorem sesji, decyduje, co chce robić w pewnym zakresie – rośnie jego poczucie kompetencji i ważności, zwiększa się zaangażowanie

13. **Krótką ewaluacją** – pod koniec zajęć pytamy dziecko (lub stosujemy obrazki/symbole): „Co było łatwe/trudne?”, „Czego chciałbyś się nauczyć następnym razem?”. Każdą trudność staramy się omówić: „To trudne, ale spróbujemy wspólnie znaleźć sposób”.

Ćwiczenia zapewnia możliwość stałego monitorowania i pozytywnej reinterpretacji ewentualnych trudności

Pokazuje, że trudności są naturalnym elementem procesu i można szukać sposobów ich obejścia. Pomaga utrzymywać długofalową motywację dzięki wsparciu i korekcie oczekiwań (nie wszystko wydarzy się natychmiast).

Opracowała: Urszula Kwiecień, logopeda

Źródło: Alicja Sobczak, 300 pomysłów na rozwój mowy. Ćwiczenia i strategie dla dzieci z opóźnionym rozwojem językowym