



Plan Opiekuńczo-Wychowawczo-Edukacyjny Żłobka Miejskiego „Żabka” w Świeradowie - Zdroju

Instytucja: Żłobek Miejski

Grupa wiekowa: Dzieci w wieku 1 roku -3 lata

Opracował: Zespół Opiekuńczy Żłobka w składzie: *Dyrektor: Katarzyna Andruszczyszyn,*
opiekunki: Katarzyna Kilarska, Karolina Stasiak

Wstęp

Niniejszy plan opiekuńczo-wychowawczy został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 13 grudnia 2024 r. w sprawie standardów opieki sprawowanej nad dziećmi w wieku do lat 3 oraz Konwencję o Prawach Dziecka, z uwzględnieniem wytycznych zawartych w poradniku Fundacji Rozwoju Dzieci im. Komeńskiego.

Głównym celem planu jest zapewnienie wszechstronnego rozwoju dzieci, ich bezpieczeństwa oraz stworzenie optymalnych warunków do nauki i zabawy.

Informacje ogólne

Żłobek Miejski „Żabka” w Świeradowie -Zdroju

- Organ prowadzący: Burmistrz Miasta Świeradów – Zdrój
- Nr wpisu do rejestru : 29416/Z

Żłobek mieści się w budynku Przedszkola Miejskiego przy ulicy Marszałka j. Piłsudskiego 5a. Żłobek oferuje 32 miejsca dla dzieci od 1 – 3 lat. Obecnie zapisanych jest 15 dzieci. Zajmuje część parteru – dwie przestronne sale z dostępem do 2 toalet oraz pomieszczenia – schowka na pościel, leżaki oraz nocniki. Jedna z sal posiada oddzielną sypialnię i jadalnię. W podpiwniczeniu mieści się szatnia z kąciakiem dla rodziców, gdzie mogą poczytać nowości i wydrukowane materiały oraz

wspólna do dyspozycji żłobka i przedszkola sala kinowa oraz sala doświadczania świata – terapii światłem. Obok budynku mieści się mały ogródek, w którym dzieci mogą wiosną sadzić kwiaty i zioła, a zimą dokarmiać ptaki. Niedaleko budynku, po drugiej stronie ulicy znajduje się nowy plac zabaw utworzony z Programu „Aktywny Maluch” na lata 2022-2029 oraz duży park. Żłobek oferuje dzieciom wyżywienie w formie cateringu. Posiłki przygotowywane są na miejscu przez kuchnię przedszkolną. Są to 3 posiłki – śniadanie, dwudaniowy obiad oraz podwieczorek. Współpraca żłobka z przedszkolem jest dobrze rozwinięta, co ułatwi w przyszłości przejście proces przejścia i adaptacji dzieci w przedszkolu.

Cele ogólne

1. Zapewnienie dziecku bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu.
2. Wspieranie rozwoju psychomotorycznego, emocjonalnego i społecznego dziecka.
3. Kształtowanie poczucia tożsamości i autonomii dziecka.
4. Współpraca z rodzicami w celu ujednoczenia oddziaływań wychowawczych i podnoszenia ich kompetencji rodzicielskich.
5. Tworzenie warunków do swobodnej zabawy i eksploracji.

Opieka i bezpieczeństwo

1. Pielęgnacja:

- a) **codziennie:** Dbałość o higienę osobistą (przewijanie, mycie rąk), wspieranie samodzielności w czynnościach higienicznych. Konkretnie działania: zachęcanie do samodzielnego mycia rąk po zabawie, wspólne mycie zębów (naśladownictwo), nauka korzystania z nocnika.
- b) Szczegółowa **lista działań wspierających autonomię w czynnościach higienicznych** znajduje się w Załączniku A.
- c) **bezpieczeństwo:** Stały nadzór nad dziećmi, zabezpieczanie sal zabaw i placu zabaw, eliminowanie potencjalnych zagrożeń.

2. Żywnienie:

- a) **plan:** Zbilansowane, zdrowe posiłki dostosowane do wieku i potrzeb żywieniowych dzieci. Uwzględnienie specyficznych diet i alergii: *gromadzenie informacji o alergiach i nietolerancjach pokarmowych na początku roku, w razie potrzeby współpraca firmy cateringowej z dietetykiem, w celu przygotowania alternatywnych jadłospisów.*
- b) **kształtowanie nawyków:** Zachęcanie do próbowania nowych smaków, nauka samodzielnego jedzenia.
- c) **szczegółowa lista działań wspierających samodzielność podczas posiłków** znajduje się w **Załączniku B.**

3. Wypoczynek:

- a) **drzemka:** Zapewnienie spokojnego miejsca do drzemki dostosowanego do indywidualnych potrzeb dziecka. Indywidualne rytuały usypiania: *głaskanie po plecach, śpiewanie kołysanki, włączanie cichej muzyki relaksacyjnej.*
- b) **relaks:** Wprowadzanie rytuałów usypiania, tworzenie atmosfery sprzyjającej odpoczynkowi. Przykładowe piosenki lub bajki: „*Aaa, kotki dwa*”, *bajki terapeutyczne, opowieści o pluszakach itp.*

Rozwój psychomotoryczny i poznawczy

1. Rozwój ruchowy:

- a) **zabawy:** Organizowanie zabaw ruchowych, dostarczanie zabawek wspierających motorykę małą i dużą: *turlanie piłek, zabawy z chustą animacyjną, budowanie wieży z klocków, nawlekanie koralików, zabawy z wykorzystaniem tunelu, zjeżdżalni itp.*
- b) **aktywność na świeżym powietrzu:** Codzienne spacerowanie i zabawy w ogrodzie żłobkowym, dostosowane do warunków pogodowych. Przykładowe zabawy na dworze: *zabawy w piaskownicy, zbieranie liści i patyków, zabawy na zjeżdżalni, huśtawki, obserwacja otaczającego świata.*

2. Rozwój poznawczy:

- a) **sensoryka:** Stymulacja zmysłów poprzez zabawy z różnymi fakturami, dźwiękami, kolorami i materiałami. Przykładowe zabawy sensoryczne:

malowanie palcami na folii, zabawa w „ciepło-zimno”, pudełko z piaskiem kinetycznym, szuflowanie fasoli, ścieżka sensoryczna itp.

- b) **mowa:** Rozwijanie mowy poprzez czytanie książeczek, opowiadanie bajek, śpiewanie piosenek. Lista proponowanych książek i piosenek: *seria „Pucio”, „Gucio”, „Kicia Kocia”, „Moja pierwsza encyklopedia”, piosenki z repertuaru „Śpiewające Brzdące”.*
- c) **nauka:** Wprowadzanie prostych pojęć (kształty, kolory, liczby) w formie zabawy.
- d) **szczegółowa lista działań wspierających poznawanie i doświadczanie świata** znajduje się w **Załączniku C.**

Konkretne bloki tematyczne:

zajęcia przyrodnicze

- „*Kolory wiosny – obserwowanie roślin, sadzenie cebulek, sianie rzeżuchy*”
- „*Co rośnie w ogrodzie? - poznawanie warzyw i owoców,*”
- „*Zwierzęta wiejskiego podwórka*” - *odgłosy i zabawy ruchowe*
- „*Jesienne skarby*” - *zbieranie liści, kasztanów, żołędzi, szyszek*
- „*Zima w przyrodzie*” - *jak zwierzęta przygotowują się do zimy.*

zajęcia plastyczne :

- „Paluszkowe malowanie „ - poznawanie kolorów i faktur,
- „Kolorowe liście”- prace z użyciem naturalnych materiałów ,
- „ Moje pierwsze świąteczne ozdoby” - dekoracje choinkowe,
- „ Mali artyści – malujemy muzykę „ - łączenie plastyki z rytmem,
- „ Wiosenne kwiaty „ - stemplowanie i wyklejanie.

zajęcia muzyczno – ruchowe :

- „Tup – tup nóżkami „ - zabawy z rytmem i ruchem ,
- „ Wesole instrumenty „ - poznawanie dźwięków grzechotek , bębenków , tamburynów .
- „ Śpiewające paluszki „ - krótkie piosenki z gestem ,
- „ Zatańcz ze mną „ - taniec z chustkami i balonikami .
- „ Muzyka z natury „ - słuchanie odgłosów deszczu , wiatru , ptaków.

zajęcia sensoryczne :

- „ Dotknij i zgadnij „ - zabawy z różnymi fakturami ,
- „ Zabawy z wodą i piaskiem „
- „ Kolorowy ryż i makaron „ - przesypywanie , ugniatanie ,
- „ Zapachy kuchni „ - rozpoznawanie zapachów przypraw i owoców ,
- „ Zimowy śnieg z mąki ziemniaczanej „ .

zajęcia językowe i poznawcze :

- „Moje ciało” - poznajemy części ciała ,
- „ Małe i duże” - nauka pojęć przez zabawę ,
- „ Zwierzątka ” - gdzie mieszkają , jakie wydają odgłosy „
- „ Co to za kolor ?” - zabawy z kolorami ,
- „ W świecie emocji „ - rozpoznawanie uczuć na buźkach . *Udział w programie edukacyjnym – „Kolorowe uczucia Gucia”*

zajęcia kulinarne (mini warsztaty)

- „ Owocowe szaszłyki „ ,
- „ Kanapki krasnoludka „ ,

- „ Kolorowe galaretki „ ,
- „ Zdrowe soki owocowe „ ,

zajęcia prozdrowotne :

- „Dbamy o czyste rączki „ ,
- „ Zęby myjemy – uśmiech mamy „ ,
- „ Ruch to zdrowie „ ,
- „ Ubieramy się odpowiednio do pogody „ ,
- „ Zdrowe jedzenie – co lubią nasze brzuszki ? „ ,

zajęcia okolicznościowe :

- „ Dzień Pluszowego Misia „ ,
- „ Dzień Babci i Dziadka „ ,
- „ Dzień Dziecka „ ,
- „Dzień Rodziny”,
- „ Dzień Ziemi „ ,
- „Powitanie Wiosny „ .
- „ Spotkanie za Mikołajem , Mikołajki „ ,
- Rodzinne warsztaty piernikowe integracyjne - „Zapach świąt „ ,

3. Rozwój emocjonalno-społeczny

1. Relacje:

- a. **Współpraca:** Zachęcanie do współpracy w grupie, uczenie dzielenia się zabawkami. Metody pracy z konfliktem:
ustalenie zasad „jedna zabawka na raz”, nauka mówienia „proszę” i „dziękuję”, mediacje w drobnych konfliktach.
- b. **Empatia:** Uwrażliwianie na potrzeby innych dzieci, nauka wyrażania emocji. Sposoby wspierania empatii:
rozmowy o uczuciach, zabawy z lalkami, wzajemne pocieszanie się.
- c. **Poczucie przynależności:** Wspieranie u dzieci poczucia przynależności i uważności na inne osoby. Działania integrujące grupę:
wspólne śpiewanie piosenek powitalnych, „krąg” na dywanie, wspólne porządkowanie sali.

2. Szczegółowy plan dnia

Szczegółowy plan dnia, który stanowi stałą rutynę, dając dzieciom poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności, **znajduje się w Załączniku D.**

3. Metody pracy z dziećmi:

Szczegółowe metody pracy z dziećmi, w tym zasady komunikacji i reagowania na zachowania, **znajdują się w Załączniku E.**

4. Samodzielność:

Wspieranie samodzielności w jedzeniu, ubieraniu się i porządkowaniu zabawek. Cele na dany miesiąc:

1. *wrzesień – samodzielne jedzenie,*
2. *październik – zdejmowanie butów,*
3. *listopad – odkładanie zabawek na miejsce,*
4. *grudzień – samodzielne mycie rączek,*
5. *styczeń - mycie ząbków ,*
6. *luty - samodzielne korzystanie z toalety ,*
7. *marzec – kształtowanie umiejętności współpracy w zabawie,*
8. *kwiecień – kształtowanie umiejętności językowych ,*
9. *maj – kształtowanie nawyków kulturalnego zachowania ,*
10. *czerwiec - kształtowanie samodzielności w codziennych czynnościach .*

5. Adaptacja

- a. Nowe dzieci:** Indywidualne podejście do dzieci w okresie adaptacji, ścisła współpraca z rodzicami. Harmonogramy adaptacyjne:

Dwa dni adaptacyjne przed rozpoczęciem roku żłobkowego, możliwość krótszych pobyków, obecność rodzica w placówce przez pierwsze dni

- b.** Szczegóły dotyczące przebiegu tego procesu są zawarte w osobnym, ramowym planie adaptacji.

- c. Wsparcie:** Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i akceptacji.

Współpraca z rodzicami

1. Komunikacja:

- a. Codzienna:** Codzienne przekazywanie informacji na temat samopoczucia i aktywności dziecka. Narzędzia komunikacji:

Grupa Whatsapp, krótkie rozmowy w szatni.

- b. Spotkania:** Organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych z rodzicami. Tematy spotkań: *omówienie regulaminu organizacyjnego, procedur, planu pracy, porady na temat odpieluchowania, zdrowie i higiena małego dziecka, rozwój emocjonalny i społeczny dziecka do 3 roku życia.*

2. Podnoszenie kompetencji rodzicielskich:

- a. Warsztaty i materiały:** Organizowanie warsztatów dla rodziców oraz udostępnianie sprawdzonych materiałów na tablicy informacyjnej, grupie Whatsapp.

Tematyka:

- *Jak radzić sobie z napadami złości?*
- *Wpływ zabawy na rozwój dziecka*
- *Zasady zdrowego żywienia u maluchów*

- b. Wspólne aktywności:** Proponowanie rodzicom aktywności, które mogą wykonać wspólnie z dzieckiem poza placówką.

- c. Biblioteczka:** Stworzenie biblioteczki dla rodziców z wartościowymi książkami i artykułami na tematy wychowawcze. Konkretnie tytuły:

- *Pozytywna Dyscyplina” Jane Nelsen,*
- *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Faber i Mazlish.*

3. Włączanie w życie żłobka:

- a. Wydarzenia:** Wspólne organizowanie świąt i imprez okolicznościowych. Plan wydarzeń:

- *12.2025 Wspólne ozdabianie pierniczków,*
- *12.2025 Udział w Jarmarku Bożonarodzeniowym,*
- *4.2026 Udział w Jarmarku Wielkanocym,*
- *06.2026 Piknik Rodzinny*

- b. Wolontariat:** Zapewnienie możliwości angażowania się rodziców w życie instytucji.

Obszary wolontariatu:

pomoc w organizacji wydarzeń

- c. Indywidualizacja:**

Regularne rozmowy z rodzicami na temat potrzeb i postępów dziecka, dostosowywanie działań do indywidualnych potrzeb.

Ewaluacja planu

Plan będzie podlegał bieżącej ewaluacji i modyfikacji w zależności od potrzeb i postępów dzieci. Będziemy również brać pod uwagę opinie rodziców oraz wyniki obserwacji pedagogicznych.

Sposób nadzoru realizacji Planu OWE:

- **Bieżący nadzór pedagogiczny:** obserwacja pracy opiekuńczej i wychowawczej, prowadzona przez Dyrektora.
- **Kwartalne spotkania zespołu:** Analiza postępów dzieci, omawianie trudności i planowanie kolejnych działań.
- **Obserwacje w grupie:** Regularne wizyty w grupach w celu oceny jakości interakcji, atmosfery i realizacji celów planu.
- **Opinie rodziców:** Gromadzenie opinii i spostrzeżeń rodziców poprzez ankiety i indywidualne rozmowy.
- **Notatki z obserwacji dzieci:** Analiza postępów rozwojowych poszczególnych dzieci w oparciu o prowadzone notatki.

Załączniki

Załącznik A. do Planu OWE

Lista działań wspierających autonomię dziecka podczas czynności higienicznych

1. Informowanie dziecka o zamiarze zmiany mu pieluszki i oczekiwanie na jego reakcję.
2. Przypominanie dzieciom o korzystaniu z toalety lub nocnika, ale pozwalanie, aby same decydowały, czy chcą z nich skorzystać.
3. Uwzględnianie prawa dziecka do towarzystwa lub intymności w toalecie.
4. Dziecko nie musi pytać o pozwolenie na skorzystanie z toalety lub umycie rąk.
5. Wspieranie samodzielności dzieci związanej z higieną odpowiednio do poziomu ich rozwoju, wspomaganie ich w treningu związanym z higieną, ale respektowanie ich prawa do odmowy tego treningu.
6. Uzgadnianie na bieżąco z pozostałymi opiekunami sposobów wspierania dzieci w rozwoju związanym z higieną.
7. Ustalenie, kto z personelu przekazuje informacje rodzicom i zbiera od nich istotne informacje związane z higieną.
8. Wymienianie z rodzicami aktualnych informacji na temat umiejętności dziecka w zakresie czynności higienicznych i uzgadnianie z nimi wspólnych działań w tym zakresie.
9. Nie karanie dzieci za załatwianie naturalnych potrzeb fizjologicznych, niezależnie od miejsca, gdzie to się odbywa (skorzystanie z nocnika, zmoczenie się).
10. Niezawstydzanie dziecka ani nieokazywanie rozczarowania, gdy dziecko nie zasygnalizuje potrzeby skorzystania z nocnika lub toalety.
11. Przewijanie dziecka bez pośpiechu, z delikatnością i uważnością, żeby nie sprawić mu bólu czy przykrości, bycie w kontakcie z dzieckiem.
12. Nieokazywanie dzieciom werbalnie i niewerbalnie swojej niechęci przy czynnościach związanych z pielęgnacją.
13. Wypracowywanie z dziećmi nawyku mycia rąk – odbywanie się tego co najmniej przed każdym posiłkiem i zawsze po skorzystaniu z toalety (dotyczy dzieci, które już są na tym etapie rozwoju).

Załącznik B. do Planu OWE

Lista działań wspierających samodzielność podczas posiłków

- Niezmuszanie dzieci do siadania przy stole, jeśli nie mają potrzeby jedzenia.
- Uprzedzanie dzieci o zbliżającej się porze posiłku, pozwalając im dokończyć zabawę.
- Zapraszanie dzieci do wspólnego nakrywania do stołu i sprzątania po posiłku.
- Dawanie dzieciom tyle czasu na posiłek, ile potrzebują.
- Nienagradzanie dzieci za zjedzenie posiłku ani niekaranie za odmowę jedzenia.
- Akceptowanie tego, że dziecko może nie chcieć niczego zjeść.
- Uwzględnianie werbalnych i pozawerbalnych sygnałów dzieci dotyczących potrzeby jedzenia oraz ilości spożywanych potraw.
- Nienaleganie, aby dziecko zjadło wszystko, co ma na talerzu.
- Pozwalanie (w miarę możliwości rozwojowych), żeby dzieci same nakładały sobie jedzenie.
- Niezmuszanie dziecka, które nałoży sobie za dużo, do zjedzenia wszystkiego.
- Zachęcanie dzieci, w tym także niemowląt, które uzyskały bezpieczną pozycję siedzącą, do samodzielnego jedzenia.
- Pozwalanie jeść rękoma dzieciom, które nie potrafią jeszcze używać sztućców.
- Pomaganie dziecku, które ma trudności z jedzeniem, poprzez karmienie go łyżeczką lub widelcem za jego zgodą.
- Karmienie dzieci niepotrafiących samodzielnie jeść w kontakcie „jeden na jeden”.
- Dopilnowywanie, żeby wszystkie dzieci w czasie posiłku miały stały dostęp do łyżki i widelca.
- Pozwalanie dzieciom podczas posiłku prowadzić rozmowy z personelem i innymi dziećmi siedzącymi przy stole.
- Staranie się (w miarę możliwości) jeść razem z dziećmi przy stolikach.
- Proponowanie dzieciom potraw, tłumaczenie nazw i składników dania.
- Rozmawianie z dziećmi o tym, co jest zdrowe, a co nie.
- Umożliwianie dzieciom uprawiania ziół (warzyw) w ogrodzie lub doniczkach na oknie.
- Umożliwianie dzieciom udziału w przygotowaniu napojów i prostych potraw.
- Zbieranie od rodziców informacji dotyczących żywienia dziecka, w tym jego preferencji żywieniowych, godzin posiłków, nawyków i rytuałów, ewentualnych trudności żywieniowych, umiejętności.

- Uzgadnianie wspólnie z rodzicami i współpracownikami potrzeb dzieci związanych z żywieniem, uwzględniając zasady zdrowego żywienia i profilaktyki otyłości.
- Zachęcanie rodziców do stosowania zasad zdrowego żywienia w domu.
- Upowszechnianie przepisów i pomysłów na zdrowe posiłki, materiałów na temat zdrowego żywienia.
- Prowadzenie bieżącej obserwacji dzieci w sytuacjach związanych z żywieniem i w razie wyraźnie niepokojących objawów dzielenie się spostrzeżeniami z rodzicami.
- Zwracanie uwagi na niepokojące zachowania dzieci związane z żywieniem i w razie potrzeby kierowanie rodziców do specjalisty.

Załącznik C. do Planu OWE

Lista działań wspierających oraz poznawanie i doświadczanie świata

- Umożliwienie dzieciom zabawy w kąciakach tematycznych, regularne wymienianie i uzupełnianie nowymi materiałami,
- Rozwijanie zainteresowań dzieci poprzez dzielenie się pomysłami i pokazywanie nowych zastosowań istniejących materiałów,
- Umożliwienie dzieciom obserwacji zmian zachodzących w przyrodzie,
- Pomaganie w rozumieniu tego, co dzieci robią i obserwują, przez opisywanie i wyjaśnianie,
- Uruchamianie umiejętności skupienia na działaniu i przewidywaniu jego skutków.

Ramowy plan dnia



RAMOWY PLAN DNIA

W ŻŁOBKU MIEJSKIM „ŻABKA” W ŚWIERADOWIE - ZDROJU

Godzina	Rodzaj aktywności
6.30 -8.00	Przyprowadzanie dzieci, zabawy dowolne w kąciakach zainteresowań
8.00 – 8.10	Czynności higieniczne, przygotowanie do śniadania
8.15 – 8.45	Śniadanie
8.45 – 9.00	Czynności higieniczne / toaleta
9.00 – 9.30	Zajęcia dydaktyczno wychowawcze,
9.30-11.00	Spacery , zabawy ruchowe na świeżym powietrzu / w sali , zabawy zorganizowane.
11.15-11.45	Obiad
11.45-14.00	Przygotowanie do odpoczynku/odpoczynek, leżakowanie/słuchanie muzyki relaksacyjnej
14.00-14.15	Podwieczorek
14.15-16.00	Zabawy dowolne w kąciakach zainteresowań/ odbieranie dzieci

Metody pracy z dziećmi do lat 3 opierają się na budowaniu relacji opartej na zaufaniu, spokoju i jasnych zasadach. Komunikacja powinna być prosta, oparta na pozytywnych komunikatach i zachęcaniu do używania słów, a w przypadku trudnych zachowań kluczowe jest zachowanie spokoju, unikanie fizycznej lub werbalnej agresji i skupienie uwagi na zachowaniu dziecka, a nie na nim jako osobie. Reagowanie na agresję wymaga odseparowania dziecka, zredukowania komunikacji werbalnej i skierowania jego uwagi na pozytywne wzorce zachowania, które oferowane są np. poprzez zabawę, rozmowę czy ćwiczenia.

Metody komunikacji

- **Mów prosto i jasno:** Używaj krótkich, konkretnych komunikatów, np. „Usiądź”, „Odejdź”, „Podaj zabawkę”.
- **Zdobądź uwagę:** Przed wydaniem polecenia nawiąż kontakt wzrokowy i/lub dotknij ramienia dziecka, upewniając się, że reaguje pozytywnie na dotyk.
- **Wzmacniaj pozytywne zachowania:** Chwal i doceniaj pozytywne zachowania, np. „Ładnie się bawisz”.
- **Zachęcaj do słownego wyrażania potrzeb:** Skłaniaj dziecko do mówienia o swoich uczuciach i potrzebach, zamiast reagowania agresją.
- **Współpracuj z innymi opiekunami:** Upewnij się, że partnerzy i opiekunowie stosują te same zasady.
- **Wyrażaj swoje potrzeby:** Mów o swoich uczuciach i potrzebach, aby dziecko rozumiało Twoje reakcje.

Reagowanie na trudne zachowania

- **Zachowaj spokój:**
Nie podnoś głosu i nie reaguj agresją słowną ani fizyczną. Nie obrażaj, nie zawstydzaj i nie oceniaj dziecka.
- **Zapewnij bezpieczeństwo:**
Odsuń się, jeśli dziecko próbuje Cię uderzyć. W razie potrzeby zastosuj ograniczenia fizyczne, aby zapobiec krzywdzie (swojej lub dziecka).
- **Skup się na zachowaniu, nie na dziecku:**
Mów „to zachowanie jest złe”, a nie „jesteś złym dzieckiem”.
- **Zredukuj komunikację werbalną:**
W chwili silnego pobudzenia dziecka ogranicz rozmowę, nie krzycz i nie tłumacz.

- **Wykorzystaj ćwiczenia wyciszające:**

W przypadku złości, zastosuj metody takie jak ugniatanie papieru, dmuchanie na przedmioty lub ćwiczenia oddechowe.

- **Skieruj uwagę na pozytywną alternatywę:**

Kiedy dziecko się uspokoi, zaproponuj alternatywne sposoby zachowania, np. „jeśli chcesz mojej uwagi, dotknij mojej ręki i powiedz 'przepraszam'”.

- **Bądź konsekwentny:**

Ustal jasne zasady i konsekwentnie ich przestrzegaj.

- **Prowadź rozmowy o emocjach:**

Używaj książek, bajek terapeutycznych i kart z emocjami, aby pomóc dziecku zrozumieć i nazwać swoje uczucia.

- **Daj dziecku wybór:**

Pozwól dziecku ponosić konsekwencje swojego zachowania, dając mu jednak wybór, np. czy chce spokojnie odejść do swojego pokoju, aby się uspokoić.