

# Dzień Matki - ważny dzień dla dzieci i rodziców

Dzień Matki to wyjątkowa okazja do budowania bliskości, wdzięczności i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka. W szkołach specjalnych święto to ma szczególne znaczenie, ponieważ dzieci często wyrażają uczucia inaczej niż ich rówieśnicy – poprzez gest, obecność, spojrzenie, prosty rysunek, dotyk czy wspólne spędzenie czasu.

Dla wielu Rodziców codzienność związana z wychowaniem dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi bywa wymagająca emocjonalnie i fizycznie. Dlatego Dzień Matki może być również momentem zatrzymania się i zauważenia ogromu troski, cierpliwości i miłości, które Mamy okazują swoim dzieciom każdego dnia.



---

## Dlaczego okazywanie uczuć jest ważne?

Dzieci uczą się emocji poprzez relacje z najbliższymi. Nawet jeśli dziecko ma trudności z komunikacją, rozumieniem emocji lub ich wyrażaniem, potrzebuje doświadczać:

- akceptacji,
- ciepła,
- bezpieczeństwa,
- zauważenia swoich starań,
- wspólnego czasu z rodzicem.

Regularne okazywanie emocji:

- wzmacnia poczucie własnej wartości dziecka,
- buduje więź między dzieckiem a rodzicem,
- pomaga regulować emocje,
- wspiera rozwój społeczny,
- daje dziecku poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

## Jak dzieci ze specjalnymi potrzebami mogą okazywać miłość?

Każde dziecko komunikuje uczucia na swój sposób. Niektóre dzieci powiedzą „kocham Cię”, inne:

- przytulą się,
- podadzą rękę,
- usiądą blisko,
- przyniosą ulubiony przedmiot,
- uśmiechną się,
- wykonają prostą pracę plastyczną,
- będą chciały spędzić czas razem.

Warto pamiętać, że nawet bardzo drobne gesty mogą być ważnym wyrazem emocji.

Szczególnie dzieci:

- w spektrum autyzmu,
- z niepełnosprawnością intelektualną,
- z trudnościami komunikacyjnymi,
- z zaburzeniami sensorycznymi,
- z niepełnosprawnością ruchową,
- mogą wyrażać uczucia w mniej oczywisty sposób.

Najważniejsze jest dostrzeżenie i wzmacnianie tych prób kontaktu.

## Pomysły na wspólne świętowanie.

Nie trzeba organizować dużych uroczystości. Dla wielu dzieci najważniejszy będzie spokojny czas z Mamą.

Można:

---

- obejrzeć wspólnie zdjęcia,
- przygotować ulubiony posiłek,
- pójść na spacer,
- stworzyć „słoik dobrych słów”,
- posłuchać muzyki,
- zrobić wspólną pracę plastyczną,
- pobawić się sensorycznie,
- przytulić się i pobyć razem bez pośpiechu.

### **Kiedy dziecko nie chce uczestniczyć?**

Niektóre dzieci mogą unikać aktywności związanych z Dniem Matki. Przyczyną może być:

- trudność w wyrażaniu emocji,
- przeciążenie sensoryczne,
- lęk przed oceną,
- zmęczenie,
- trudne doświadczenia rodzinne,
- trudności komunikacyjne.

W takiej sytuacji warto:

- zachować spokój,
- nie zmuszać dziecka,
- zaproponować prostszą formę udziału,
- dać czas,
- zaakceptować emocje dziecka.

Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach?**

W codziennych rozmowach można pomagać dziecku rozpoznawać i nazywać emocje:

- „Widzę, że jesteś dziś radosny.”
- „Chyba było Ci trudno.”
- „Co sprawia Ci przyjemność?”

Pomocne mogą być również:

- obrazki emocji,
- historyjki społeczne,
- zabawy z lustrem,
- książki o emocjach,
- proste skale emocji.

### **Drogie Mamy,**

Wasza codzienna troska, cierpliwość i obecność mają ogromne znaczenie dla rozwoju i poczucia bezpieczeństwa dziecka. Nawet jeśli codzienność bywa trudna, pełna zmęczenia i niepewności, dziecko najbardziej potrzebuje właśnie relacji – spokojnej, przewidywalnej i pełnej akceptacji.

Warto pamiętać, że:

- nie trzeba być idealnym rodzicem,
- dziecko nie potrzebuje perfekcji,
- małe chwile bliskości budują największe poczucie bezpieczeństwa,
- dbanie o własne siły i odpoczynek jest ważne również dla dziecka.

**Dzień Matki może być także okazją do zauważenia siebie - swoich starań, sukcesów i codziennej pracy, której często nie widać.**

**Życzymy wszystkim Mamom dużo siły, spokoju, wzruszeń i codziennych chwil bliskości z dziećmi.**

---