

J A N A P O R T U G A L L



PODPORA ROZVOJA KOMUNIKÁCIE

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall

7 tipov ako rozvíjať
komunikačné zručnosti Vášho dieťaťa

PODPORA ROZVOJA KOMUNIKÁCIE

7 tipov ako rozvíjať
komunikačné zručnosti Vášho dieťaťa



Na základe osobných skúseností s výchovou dieťaťa s
Downovým syndrómom v prostredí dvoch materinských
jazykov inšpirujem rodičov detí s jedným chromozómom
navyše, aby vykročili na cestu POZNANIA
k spokojnému, radostnému a plnohodnotnému životu
svojich ratolestí práve vďaka KVALITNEJ STRAVE a
KOMUNIKÁCIÍ S POROZUMENÍM.

PREHLÁSENIE

Tento materiál je informačným produktom, ktorý je založený na autorkiných osobných skúsenostiach a znalostiach alebo osôb uvedených v referenciách.

Akékoľvek šírenie eBooku alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, a teda môže byť trestne stíhané.

Ak si myslíte, že by sa eBook mohol páčiť niekomu inému, pošlite mu odkaz na moje stránky. Ktokoľvek má záujem o ďalšie informácie, môže ma kontaktovať na e-maile info@rodinkavynimocnych.sk

Ďakujem, že rešpektujete moje úsilie a hodiny práce.

OBSAH

0 autorke	1
Úvod	3
Počúvanie s porozumením.....	7
Doprajte dieťaťu čas na porozumenie.....	8
Buďte komentátorom.....	10
Technika TIV.....	12
Upozorňujte dieťa na rôzne zvuky.....	14
Opakovanie.....	15
Prečo používať znakovanie?.....	17
Záver	19

◊ AUTORKA

Zázraky sa stávajú, ak máme odvahu
uveriť a ísť do akcie



Som nevyliciteľná optimistka a mama troch
výnimočných detí: Sofia (10), Maxim (8) a
Olivia (5).

Mojou vášňou je neustále sa vzdelávať, získavať nové
poznatky a inšpirovať iných k VIERE, že zázraky sa
stávajú, ak máme ODVAHU uveriť a vydať sa na cestu
poznania.

Mne sa taký ZÁZRAK stal, a preto inšpirujem nielen rodičov detí s Downovým syndrómom ako vykročiť na cestu k radostnému, plnohodnotnému životu vďaka kvalitnej strave a komunikácií s porozumením hoci aj v prostredí dvoch materinských jazykov.

Mojím životným poslaním je milovať svoje deti bez podmienok s rešpektom k ich vlastnej osobnosti a individualite.

Mojou túžbou je vychovať z nich slobodných jedincov, schopných hľadať svoj zmysel života, naplniť ho a žiť svoj život spontánne, radostne, bez strachu zo zlyhania a s odvahou.

Chcem podporovať ich kreativitu, predstavivosť i tvorivosť. Učiť ich sociálnemu cíteniu, empatii a konať v prospech seba i iných. Túžim po tom, aby nasledovali svoj vnútorný hlas, boli samostatné a dokázali sa rozhodovať slobodne a zodpovedne, s ohľadom na následky svojich myšlienok i činov.

Som autorkou projektu Rodinka výnimočných, inšpirujem iných a zdieľam svoje osobné skúsenosti:

- zo života s Downovým syndrómom,
- o zdravej strave a jej vplyve náš život,
- ale aj o dvojazyčnej výchove.

Náš životný príbeh si môžete prečítať tu. A ak Vás zaujíma, prečo práve Rodinka výnimočných – pozrite si tento článok.

ÚVOD

Ak čítate tento eBook, zaujíma Vás, ako **podporovať rozvoj hovorenej reči** u svojho dieťaťa.

Komunikácia je jedným z kľúčových faktorov v našom živote. Ak nie sme schopní komunikovať, nie sme schopní sa adekvátne socializovať. A práve **socializácia** robí človeka, človekom.

Keď som sa dozvedela o diagnóze stredne ťažká porucha sluchu, Maxim mal len 10 mesiacov. Tušili sme to už skôr, ale potvrdili nám to až tak neskoro. Bolo to veľmi ťažké obdobie pre nás ako rodičov.

Pamätám si ako som na chvíľu prestala hovoriť so svojim vlastným synom. V hlave mi bežalo, prečo by som to robila. Je to zbytočné, veď i tak ma nepočuje. Bolo mi to strašne ľúto. Moje dieťa, ktoré som tak veľmi milovala, nepočulo môj hlas. Nepočul moje riekanky, piesne, ktoré som mu spievala. Počul tak akurát štekanie psa či hlasný vysávač.

Bolo mi ťažko a smutno. V tej dobe som sa skontaktovala s pani Silviou Hovorkovou, ktorá má už niekoľko rokov vlastnú **neziskovú organizáciu Infosluch** a pomáha rodičom detí s poruchami sluchu.

Stretnutie s ňou bolo pre mňa kľúčové. Vďaka nej som si osvojila určité techniky, ktoré som potom pri výchove svojho dieťaťa a pri jeho vzdelávaní v oblasti **porozumenia a jazyka využívala**.

A ona bola prvý človek, ktorý spomenul tzv. **totálnu komunikáciu**. Pre dieťa je veľmi frustrujúce, ak nemá spôsob ako komunikovať so svojím okolím. Upadá do hnevu, apatie, frustrácie, cíti sa nemilované, nepochopené. Nevie vyjadriť svoje potreby alebo túžby. Dieťa, ktoré nevie komunikovať so svojím okolím to má v živote naozaj veľmi náročné. A nielen dieťa, ale aj jeho rodičia.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

A preto, prvú vec, na ktorú ma Silvia upozornila, bol fakt, že jednoducho komunikácia je kľúčová pre dieťa a nemôžem prestať so svojim dieťaťom komunikovať. Človek potrebuje komunikovať, vyjadrovať svoje pocity, potreby, túžby, sny... Potrebujeme sa rozprávať, vymieňať si informácie. Zdieľať svoje skúsenosti, radosti i starosti.

Komunikácia výrazne ovplyvňuje náš život. **Mala by byť jasná a zrozumiteľná pre všetkých zúčastnených.** Človek využíva rôzne spôsoby komunikácie. Od neverbálnej, cez verbálnu až po komunikáciu činom. My ľudia vedíme dialógy so sebou či s inými ľuďmi, debatujeme, diskutujeme, používame gestikuláciu, reč tela, mimiku tváre, kreslíme schémy, náčrty, ukazujeme obrázky, používame znaky, píšeme slová. To všetko je **komunikácia**.

V našom prípade, situácia bola naozaj komplikovaná a zdala sa neriešiteľná. Otec Nemec, matka Slovenka, medzi sebou sme sa rozprávali po anglicky a žili sme na Slovensku. Maxim okrem **stredne ťažkej poruchy sluchu**, mal ešte aj **diagnózu Downov syndróm**.

Zvažovali sme rôzne spôsoby komunikácie, vrátane použitia **posunkového jazyka**. Avšak posunkový jazyk je iný pre Slovákov, iný pre Nemcov a iný používajú v Anglicku či Amerike. Ktorý z nich sme mali učiť svojho syna? Keď sa u nás používali v denno-dennom živote 3 jazyky a k tomu by sme ešte pribrali posunkový jazyk? Nebude mať v tom chaos? Dokáže sa to všetko vôbec naučiť vzhľadom na jeho diagnózu Downov syndróm? A čo neskôr, keď pôjde do školy? Bola to skutočne komplikovaná situácia, ktorú sme nevedeli ľahko vyriešiť.

Až sme objavili možnosť komunikácie pomocou znakov – nie nebola to klasická posunková reč – boli to tzv. **baby signs pre deti s Downovým syndrómom** v kombinácii s kartičkami. Rozhodli sme sa pokračovať v našej stratégii v oblasti viacjazyčnej výchovy a začlenili do života aj znaky a kartičky.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Zapáčila sa nám myšlienka **totálnej komunikácie**. Teraz, keď Max už má 8 rokov, môžem zhodnotiť, že to bolo skvelé rozhodnutie. A napriek tomu, že ešte stále je veľa ľudí, ktorí odhovárajú rodičov od posunkov alebo znakov, ja som zástancom ich využívania, ako podporného vyjadrovania, do doby, kým je dieťa schopné vyjadriť sa hovorenou rečou.

Môj syn, kým nevedel hovoriť používal na komunikáciu s nami hlavne **znaky, neskôr prešiel úplne sám a plynule na hovorenú reč**. Ako nám znaky pomohli? Mali sme spoločný jazyk, ktorým sme mohli v rámci rodiny komunikovať. A to bol náš cieľ. Dieťa bolo spokojnejšie, lebo dokázalo vyjadriť svoje základné potreby či pocity pomocou znakov. Navyše ho kartičky a znaky veľmi bavili a dobre sa pri tom zabával.

Spomínam si, ako som ležala v liptovskej nemocnici s Maxom a zdravotné sestričky sa nevedeli vynadávať na syna ako so mnou prostredníctvom znakov komunikuje.

Používanie znakov však neovplyvnilo fakt, že sme na syna neustále hovorili – ja po slovensky a jeho otec po nemecky. Zároveň počúval angličtinu na pozadí, keď sme sa my dvaja spolu rozprávali ako rodičia.

Pri **výchove dieťaťa v dvoch alebo viacerých jazykoch**, sú kľúčové tri veci:

- ***konzistentnosť rodičov,***
- ***jasne zadefinovaná stratégia a ciele, ktoré chcete dosiahnuť,***
- ***zabezpečiť dostatočné používanie jazyka v každodennom živote.***

Ako syn postupne rástol, znaky prestal používať a začal používať slová, ktoré už vedel. Zo začiatku sa to prelínalo, znaky so slovami a postupne prešiel iba na komunikáciu prostredníctvom **hovoreného slova**. Ale znaky si pamätá dodnes.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Keď Olinka prišla náhle o sluch, používali sme tieto znaky znova, na preklenutie obdobia, kým naša dcéra bola schopná počuť s kochleárnymi implantátmi.

Aby sa človek naučil komunikovať, základným predpokladom je **správne rozumieť tomu, čo človek počuje**. Teda vedieť počúvať, chápať tomu, čo počuje a následne jazyk používať v praxi.

Počuť – pochopiť / porozumieť – hovoriť / odpovedať.

Toto je základný princíp, ktorý výchovou dieťaťa potrebujeme podchytiť, čím skôr a podporovať dieťa v porozumení hovorenej reči. Lebo len potom si **vybuduje potrebnú zásobu a schopnosť vyjadrovať sa**.

Naučiť dieťa počúvať a pochopiť hovorenému slovu či posunkovej reči alebo znakovaniu, to všetko si vyžaduje skúsenosti a prax. Treba to aktívne **cvičiť počas bežných aktivít v priebehu dňa**.

Skúste nasledovné techniky zakomponovať do Vášho bežného života **hravou formou**, doprajte dieťaťu čas a uvidíte, aký úžasný vplyv to bude mať na rozvoj jeho reči a schopnosti sa vyjadrovať.



1. POČÚVANIE S POROZUMENÍM (POČUŤ – VIDIEŤ – POČUŤ)

Vytvárajte pre dieťa príležitosti, ako sa môže učiť počúvať s porozumením.

Čo to v praxi znamená? **Niečo povieť slovami** – napr. „Otoč stránku v knihe.“ Sledujete reakciu dieťaťa či Vás pochopilo. Ak na Vás zmätene pozerá a nerobí, čo hovoríte, potrebujete pristúpiť k ďalšiemu kroku. **Zopakujete to slovami a ukážete znak knihy**, prípadne obrázok danej veci (kartičku), použijete gesto alebo posunkovú reč, prípadne urobte to, čo ste povedali.

V tomto prípade ukážte na knihu a otočte stránku v knihe, počas toho ako to hovoríte. „Otočím stránku v knihe.“ **Sledujete reakciu dieťaťa či Vás pochopilo.**

Takto dieťa učíte chápať jazyku a podporujete ho v tom, aby sa naučilo správne počúvať s porozumením. Nielen že ho podporíte v učení počúvať, ale aj **rozširujete jeho jazykové schopnosti**, jeho slovnú zásobu.



2. DOPRAJTE DIEŤAŤU ČAS NA POROZUMENIE

Toto cvičenie môže byť pre mnohých rodičov náročné. Ale je to pre dieťa **naozaj dôležité!** Ak dieťa zahltíme informáciami, nebude ich vedieť spracovať. A hlavne u detí so špeciálnymi potrebami, treba dbať na túto časť cvičenia!

Doprajte im čas na odpoveď. Takouto komunikáciou zároveň, prejavujete skutočný záujem o svoje dieťa. To zase vplýva na kvalitu Vášho vzťahu s ním. Je to plus do Vášho „citového konta“ – viac sa dozviete v tomto **článku**.

Pozorujte záujmy svojho dieťaťa. **Prejavte svojím telom, gestami a mimikou, že Vás Vaše dieťa zaujíma a čakáte na jeho odpoveď.**

Počúvajte starostlivo to, čo Vaše dieťa hovorí. Vaše dieťa sa môže vyjadrovať nielen slovom, ale tiež prostredníctvom iných neverbálnych prostriedkov – gest, znakov či posunkov.

Zastavte sa napríklad v strede pesničky, ktorú spievate pre svoje dieťa a pozorujte ako dieťa reaguje.

Dovoľte svojmu 3-ročnému dieťaťu čas na vlastné nápady a myšlienky. Napríklad, ak si spolu čítate rozprávku. Umožnite mu pauzu nech vyjadrí, ak má k príbehu, čo povedať. Prípadne mu položte otázku, čo si o tom myslíš? Alebo sa ho opýtajte na nejakú konkrétnu vec z Vášho príbehu a čakajte na odpoveď. U starších detí je pauza priestor, kedy môžu začať konverzáciu s Vami.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Pauzou dávate dieťaťu priestor, aby sa mohlo vyjadriť.

Je to dôležitá súčasť komunikácie. Nepodceňujte to. Povedzte niečo a dovoľte si byť ticho, zatiaľ čo Vaše dieťa bude mať priestor premyslieť si, čo mu bolo povedané, spracovať to a dať Vám odpoveď, vyjadriť svoj názor, nápad, poznámku či emóciu alebo pocit.

Poskytnutím pauzy, pomáhate svojmu dieťaťu, aby malo čas pochopiť, čo mu bolo povedané, ako na tie slová zareagovať a akými slovami vyjadriť to, čo by chcelo povedať.



3. BUĎTE KOMENTÁTOROM

Keď sme komentátormi, je pre dieťa skvelé, že sa môže stále hrať a nerušene sa baviť, kým **Vy opisujete a komentujete, čo ono práve robí**. Ale pozor, nehodnotíme to!

Len opisujete slovami, čo sa práve deje.

Tzn. napríklad, kým sa Vaše dieťa hrá s kockami, Vy ho neprerušujeme, ale mu napríklad hovoríte: „Jéj, práve si do ruky zobral modrú kocku. Pozri a ja mám zelenú kocku.“

Alebo "Vidím, že staviaš vysokú vežu. Aha pozri, spadla kocka. Búm..." Povieme pri páde kocky na zem.

Zo začiatku sa Vám to môže zdať byť zvláštne, ale veľmi rýchlo si na to zvyknete a potom to už bude pre Vás úplne prirodzené. **Pri tejto technike, pomaly, prirodzene komentujete všetko, čo sa naokolo deje, počas toho ako sa dieťa hrá.**

Venujete mu čas, ste v jeho prítomnosti, nemusíte zasahovať do jeho hry, len ak samo chce. Ste s ním a popritom, ako sa hrá a ho podporujete v tom, aby sa počas svojej hry aj **ono aktívne vyjadrovalo a komentovalo, čo robí.**

Napr. hráte sa s autíčkami a začnete robiť zvuky áut: "Tutút! Tutút!"

U starších predškolských detí môžete rozprávať, o tom ako sa dieťa alebo Vy cítite pri danej aktivite vo forme príbehov či rozprávok.

Využívajte túto techniku počas bežných rutín, ktoré máte doma, ako prebaľovanie, papanie, čítanie. Neustále komentujte a rozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, čo sa práve deje a robí.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Napr. teraz ťa idem prebaliť. Položím ťa na prebaľovací pult. Maminka ti zoblečie látkovú plienku. Oh... je pocikaná. Dáme čistú a suchú. Okúpeme sa?

Keď sa stanete komentátorom rozširujete porozumenie svojich detí o rôzne koncepcie, slová, gestá, mimiku, znaky, zároveň zvyšujete jeho pozornosť a prejavujete záujem o svoje dieťa, lebo Vás zaujíma, čo si myslí, hovorí alebo ako sa cíti.

Týmto cvičením nielen že podporujete dieťa v hre, dávate mu svoju pozornosť, ale aj rozširujete jeho vyjadrovacie a porozumovacie schopnosti.

Deti sa hrajú a zároveň sa učia nové veci. A to je najľahší spôsob, akým sa učia. Týmto spôsobom zapájame viacero zmyslov do hry – sluch, zrak, čuch, hmat (vnímajú Vás a predmety okolo nich), a to je ďalší z dôležitých faktorov pri úspešnom procese vzdelávania sa.



4. TECHNIKA TIV

V podstate pracujete so zvukom hovoreného slova, s jeho intenzitou, trvaním a výškou. Toto cvičenie **podporuje dieťa v rozlišovaní rôznej intenzity, dĺžky a výšky tónov zvuku.**

Napríklad pustíte si pesničku v rádiu, jednu dáte úplne na hlas a inú dáte potichučky. Alebo zaspievate riekanku, kde meníte intenzitu svojho hlasu: vlk zareve, babička šepoce v bruchu vlka a podobne. Prípadne pri čítaní rozprávky meníme výšku tónu nášho hlasu, auto zavrčí hrubým, hlbokým hlasom a myška zapiští tenučkým, vysokým hlasom pí, pí.

Trvanie zvuku môže byť krátke ako bum na bubon alebo dlhé ako sanitka – tatúúúú, tatááá, viú, viú. Takéto hry môžu byť veľmi zábavné pre Vaše dieťa a ľahko sa dajú zakomponovať do spievania, hrania či počúvania.

U nás doma, veľmi radi počúvame rozprávky. A hádajte, ktoré sú obľúbené? Práve tie, kde sa veľa spieva, menia sa tóny hlasov a ich intenzita. Deti to milujú. Vrelo odporúčam CD-čka z Lídla s rozprávkami, Spievankovo, Fíha Tralala a iné.

Pri tejto technike sa teda zameriavame na tieto tri veci v hovorenom prejave:

- **Trvanie** – krátke alebo dlhé.
- **Intenzita** – tichá alebo hlasná.
- **Výška tónu** – nízka alebo vysoká.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Ak používate túto techniku u dieťaťa, ktoré ešte len bľaboce, v tejto fáze svojho života, **batola vníma výšku, hĺbku, intenzitu i trvanie hovorenej reči veľmi intenzívne**, a preto sa bude na Vás usmievať, keď sa budete s ním takto rozprávať.

U starších detí používajte rýmovačky, riekanky a piesne, kde môžete meniť výšku tónu hlasu a zároveň meniť dĺžku trvania zvukov. Neskôr čítajte deťom príbehy a meňte zvuky. Veľmi vhodné sú riekanky a rozprávky, v ktorých sa určité slohy, slová opakujú.



5. UPOZORŇUJTE DIEŤA NA RÔZNE ZVUKY

Podporujte deti, aby počúvali rôzne zvuky a upozorňujte ich na ne.

Upozorňujte dieťa na najrôznejšie zvuky z okolia.

Napríklad „Počujem štekať psa“ a ukážte na psa. „Počujem pieseň v rádiu“ a zoberte dieťa k rádiu a povedzte: „Počuješ aj ty?“ Hráte sa s autíčkami a povieť: „Pozri, autíčko trúbi: Tútúúú.“ Mačička robí „mňau, mňau.“



6. OPAKOVANIE

Asi každý z Vás pozná, staré známe príslovie: „**Opakovanie je matka múdrosti**“. A tak sa nedivte, že ďalšiu techniku na rozvoj reči Vám odporúčam **opakovanie**.

Spievajte piesne s opakujúcimi textami. Vyberajte si zábavné knihy, kde sa opakujú určité frázy dookola. Pripojte určité frázy k aktivitám, ktoré dieťa robí pravidelne. Moje deti vyrástli na knihe Riekanky, Mechúrik koščúrik, Grufalo a mnohých iných, v ktorých sa určité texty opakovali, prípadne málo obmieňali.

Čítali sme ich, spievali stále dookola až ich vedeli naspamäť. Lebo práve vďaka nim sa učili jazyk a rozširovali si slovnú zásobu, aby sa neskôr vedeli vyjadrovať. Sofia nemala ešte ani 7 rokov a vedela naspamäť po nemecky jednu básničku na niekoľko strán po nemecky. Tak ju milovala, ako aj spôsob akým ju jej ocko čítal každý večer pred spaním.

Čítanie pred spaním, je skvelý pomocník na podporu rozvoja reči Vášho dieťaťa.



JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Opakovanie a čítanie tých istých príbehov, večer, čo večer je skvelý základ pre podporu jazykových schopností a príjemný čas, ktorý strávite spolu so svojím dieťaťom. Keď už dieťa počuje danú riekanku, príbeh alebo pieseň opakovane, **skúste sa na chvíľu zastaviť, či dieťa bude vedieť doplniť zvyšok vety, textu.** Prípadne zámerne zameňte časť určitej vety za niečo iné, a všímajte si, či dieťa postrehlo zmenu a ako zareaguje.

Napodobňujte svoje dieťa, keď sa spolu hráte alebo si čítate, či spievate. **Doprajte si pauzu na zopakovanie daných slov.** Predškolačkov už môžete požiadať, aby Vám napríklad príbeh pre-rozprávali vlastnými slovami.

Keď sa takýmto spôsobom spoločne zabávate, učíte dieťa počúvať, chápať významu slov a podnecujete ho k aktivite, interakcii s Vami.



7. PREČO POUŽÍVAŤ ZNAKOVANIE?

Tým, že upozorňujeme dieťa na zvuky a ukazujeme mu rôzne predmety. Využívame a zapájame do hry sluch, zrak a niekedy aj hmat. A to sú už tri zmysly.

Práve to je dôvod, prečo je **znakovanie** také úspešné u malých detí a prečo ho milujú. Pri znakovaní, ktoré sme používali my sa využívali okrem znakov a hovoreného slova aj **kartičky**.

Dieťa počuje hovorené slovo, k nemu vidí obrázok daného slova a znova počuje hovorené slovo a zároveň vidí verziu slova vyjadrenú znakom (posunkami rúk).

Ak chcete Vaše dieťa podporovať v učení sa hovorovej reči, ale zároveň túžite komunikovať so svojím dieťaťom, skôr ako bude schopné vyjadriť sa slovami, **znakovanie** je skvelým pomocníkom.

Ak ho naučíte základné znaky, Vaša spoločná komunikácia sa uľahčí. Dieťa sa môže vyjadriť znakom, čo je pre neho v určitom veku jednoduchšie ako vyjadriť to slovom. U starších detí sa potom kartičky dajú vymeniť za slová napísané na kartičke a dieťa si postupne osvojuje ako sa dané slovo správne píše.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

My sme napríklad neskôr kartičky využili pri učení sa nemeckého jazyka, deti sa na nich učili správne členy der, die a das.

Obrázok, znak, slovo – to je podstata tejto techniky – zapojiť pri učení, čo najviac zmyslov.

Nebojte sa experimentovať. Buďte vnímavý a všímajte si svoje dieťa. Čo ho teší? Pri čom sa zabáva? Využívajte aktuálny záujem dieťaťa pri bežných činnostiach a hrách. To je záruka úspechu. A uvidíte, že výsledky sa skôr či neskôr dostavia. Dajte tomu čas.



ZÁVER

Keď začnete tieto techniky postupne začleňovať do svojho bežného, každodenného života, uvidíte, že **komunikačné zručnosti** Vášho dieťaťa sa budú rozširovať a zlepšovať každým dňom.

Pre dieťa i pre Vás je **dôležité komunikovať**. My ľudia sme tvory, ktoré sa potrebujú socializovať, združovať a komunikovať. A tieto zručnosti potrebujeme rozvíjať aj u našich detí, aby sa mohli plnohodnotne začleniť do života v spoločnosti.

Sú to jednoduché veci, s ktorými môžete začať hneď. **Odporúčam Vám na začiatok vybrať si jednu techniku** a tú aplikovať. Ak budete mať pocit, že danú techniku už máte dobre osvojenú, zaveďte do života ďalšiu a potom ďalšiu. Postupne už nad tým, ani nebudete musieť rozmýšľať, stane sa to Vaším zvykom a pôjde Vám to samo.

Verím, že sa stal pre Vás tento eBook zdrojom cenných informácií a tiež inšpiráciou k tomu, aby ste vzali život svojho dieťaťa do vlastných rúk.

Neváhajte a začnite už dnes, aplikovať postupne, malými krokmi, jednu techniku za druhou. Až jedného dňa zistíte, že sa Vám to podarilo.

JANA PORTUGALL – Podpora rozvoja komunikácie

Verím tomu, že budete úspešní a ak by ste si z niečim nevedeli rady, som tu pre Vás. Nebojte sa ma osloviť cez messenger alebo emailom na **info@rodinkavynimocnych.sk**.

A ak ešte nie ste v našej súkromnej skupine, pridajte sa k nám do **FCB skupiny Rodinka výnimočných** alebo dajte svoj "like" **FCB stránke Rodinka výnimočných**, aby ste nezmeškali najnovšie novinky a inšpirácie. Nájdete nás aj **Instagrame Rodinkavynimocnych**.

Prajem Vám veľa úspechov na Vašej ceste a teším sa na spätnú väzbu od Vás.

Z láskou,

Jana Portugall

