



Moje dziecko – moje obserwacje

Planner dla rodzica



♡ DLA RODZICÓW

Dlaczego ten planner

Obserwowanie dziecka to jedna z najpotężniejszych form troski. Ten planner powstał, by pomóc Ci uporządkować myśli, dostrzec wzorce i lepiej zrozumieć, co dzieje się w świecie Twojego dziecka.

Nie jest to narzędzie diagnostyczne – to przestrzeń do refleksji. Miejsce, gdzie możesz w spokoju zapisać swoje obserwacje, obawy i sukcesy. Czasem sam akt spisania myśli pomaga je uporządkować i nadać im sens.

Może to być również cenny punkt wyjścia do rozmowy ze specjalistą – psychologiem, pedagogiem czy terapeutą. Konkretnie przykłady i notatki często ułatwiają zrozumienie sytuacji i szybsze znalezienie właściwego wsparcia.

Co znajdziesz w środku

- Miejsce na podstawowe informacje
- Sekcję na obawy i trudności
- Przestrzeń na mocne strony
- Miejsce na Twoją refleksję

Podstawowe informacje

Zacznij od prostych faktów. Te podstawowe dane pomogą Ci uporządkować kontekst i będą punktem odniesienia dla dalszych obserwacji.

Imię i nazwisko dziecka 	Data urodzenia / Wiek 	Klasa / Grupa w przedszkolu 	Nazwa szkoły / przedszkola
Rodzeństwo (imiona, wiek) 	Ważne informacje dodatkowe 		



Co mnie najbardziej martwi

To normalne, że jako rodzic odczuwasz niepokój. Zapisz tutaj to, co Cię trapi – bez oceniania, bez presji. Samo nazwanie obaw często przynosi ulgę i pozwala zobaczyć sytuację jaśniej.

- ☐ Trudności w nauce / koncentracji
- ☐ Problemy z zachowaniem w szkole
- ☐ Wycofanie, trudności w relacjach
- ☐ Nagłe zmiany nastroju, emocje
- ☐ Konflikty z rówieśnikami
- ☐ Brak motywacji, rezygnacja
- ☐ Problemy ze snem lub apetytem
- ☐ Inne:

Opisz swoimi słowami:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trudne sytuacje

Kiedy pojawiają się problemy? Zastanów się, czy zauważasz jakieś wzorce – czy trudności nasilają się w określonych momentach, miejscach lub okolicznościach.

W domu

Czy w domu pojawiają się trudne momenty? Kiedy? Co się wtedy dzieje?

.....

.....

.....

W szkole / przedszkolu

Jak wygląda sytuacja w placówce? Co mówią nauczyciele?

.....

.....

.....

O konkretnych porach dnia

Czy trudności pojawiają się rano? Po szkole? Wieczorem?

.....

.....

.....

W szczególnych okresach

Czy są momenty w roku, tygodniu, które są wyjątkowo trudne?

.....

.....

.....

Co działa

To równie ważne, by dostrzec to, co pomaga. Kiedy dziecko czuje się lepiej? Co sprawia, że sytuacja się uspokaja? Te informacje są bezcenne – pokazują kierunek i dają nadzieję.

Aktywności, które pomagają

Czy jest coś, co zawsze poprawia nastrój lub uspokaja?
Sport, muzyka, czas na świeżym powietrzu?

.....
.....

Strategie, które skutkują

Czy odkryłeś sposób reagowania, który działa? Spokojny głos, czas na wyciszenie, jasne granice?

.....
.....

Osoby, przy których jest dobrze

Kto sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i swobodnie?

.....
.....

Mocne strony dziecka

Każde dziecko ma swoje talenty, zainteresowania i cechy, które sprawiają, że jest wyjątkowe. Zapisz je tutaj – te słowa będą przypominać Ci (i kiedyś jemu), jak wiele dobrego w nim tkwi.

Co lubi robić?

W czym jest naprawdę dobry?

Jakie ma mocne cechy charakteru?

Co w nim uwielbiam?

  Wróć do tej strony, kiedy będzie Ci ciężko. Te słowa mają moc.

Ja jako rodzic

Rodzicielstwo to również Twoja podróż. Twoje emocje, przemyślenia i potrzeby są ważne. Daj sobie przestrzeń na szczerość – to miejsce tylko dla Ciebie.

Jak się czuję w tej sytuacji?

Czy czujesz się przytłoczony? Zagubiony? A może zmęczony, ale pełen determinacji?
Nazwij to uczucie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czego potrzebuję jako rodzic?

Wsparcia? Odpoczynku? Rozmowy z kimś, kto rozumie? Informacji? Oddechu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co chcę zmienić?

Czy jest coś, co chciałbyś zrobić inaczej? Jakiś nawyk, reakcja, sposób komunikacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dbanie o siebie to nie egoizm – to konieczność. Nie jesteś w tym sam.

To dopiero początek

Wypełnienie tego plannera to ważny krok. Pokazuje, że jesteś uważnym, zaangażowanym rodzicem, który chce zrozumieć i wspierać swoje dziecko jak najlepiej.

Pamiętaj: te obserwacje nie muszą być idealne. Nie musisz mieć od razu odpowiedzi na wszystkie pytania. Ten planner to narzędzie do refleksji – punktu wyjścia, nie rozwiązania.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się sięgnąć po pomoc specjalisty. Psycholog, pedagog czy terapeuta mogą pomóc Ci i Twojemu dziecku znaleźć drogę do lepszego funkcjonowania.

Twoje dziecko zasługuje na Twoją uwagę. Ty zasługujesz na wsparcie. A ta droga, choć bywa trudna, jest pełna sensu.



Z sercem dla Ciebie

Ten planner powstał z myślą o rodzicach, którzy chcą być blisko swoich dzieci – nawet wtedy, gdy jest trudno.

Wierzę, że obserwacja, refleksja i odwaga do szukania wsparcia mogą zmienić wszystko.

Życzę Ci spokoju, siły i nadziei na tej drodze.

Z ciepłem,

Maria

Kontakt

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o moich materiałach i narzędziach dla rodziców, zapraszam do kontaktu.

Napisz do mnie

© 2026 / Wszelkie prawa zastrzeżone