

M A T E R I A Ł B O N U S O W Y D O N E U R O Ś C I E Ż E K



B O N U S 6

Spółeczność Neurościeżki

Grupa na WhatsAppie dla tych, którzy zaczynają działać

Jak dołączyć, zasady grupy, rytm tygodnia, gotowe wzory wiadomości
i 4 tygodnie wspólnych wyzwań.



4 TYGODNIE WYZWAŃ	8 ZASAD	4 WZORY WIADOMOŚCI	✓ PRYWATNOŚĆ
-----------------------------	-------------------	------------------------------	-----------------

❖ razem łatwiej wytrwać ❖

Witamy w Społeczności Neurościeżki

Dziękujemy, że jesteś z nami! Jako osoba, która wybrała Neurościeżki, masz dostęp do **Społeczności Neurościeżki** - grupy na WhatsAppie dla rodziców, nauczycieli i terapeutów, którzy nie poprzestają na pobraniu materiałów, tylko naprawdę zaczynają z nich korzystać.

Ćwiczenia działają najlepiej wtedy, gdy są stosowane regularnie. A regularność przychodzi łatwiej, gdy nie jesteśmy w tym sami: gdy możemy zapytać, jak inni poradzili sobie z oporem dziecka, podzielić się sukcesem i zobaczyć, że nasze trudności są zupełnie normalne.

Co znajdziesz w społeczności

Wsparcie Miejsce na pytania o ćwiczenia, dopasowanie do wieku, frustrację dziecka i organizację sesji.	Motywację Wspólne wyzwania tygodniowe i przypomnienia, które pomagają utrzymać regularność.	Inspiracje Pomysły innych rodziców i nauczycieli: jak urozmaicić ćwiczenia, jak wpleść je w codzienność.
Doświadczenie Rozmowy z osobami, które pracują z dziećmi w różnym wieku i o różnych potrzebach.	Radość z postępów Miejsce, w którym możesz pochwalić się sukcesem dziecka bez obawy o ocenę.	Wspólny język Wszyscy znają trasy, karty i strategie Neurościeżek, więc łatwo się porozumieć.

Nie musisz robić wszystkiego idealnie. Wystarczy, że zaczniesz i wytrwasz. Pomożemy ci w tym.

Dla kogo jest ta grupa

- dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 3-14 lat,
- dla nauczycieli przedszkoli i szkół,
- dla pedagogów, psychologów i terapeutów,
- dla każdego, kto korzysta z materiałów Neurościeżek.

Jak dołączyć do grupy

1



Zainstaluj WhatsApp

Jeśli jeszcze nie masz aplikacji, pobierz WhatsApp ze sklepu z aplikacjami na telefonie i zarejestruj się swoim numerem telefonu.

2



Otwórz zaproszenie

Link zaproszenia do grupy znajdziesz w wiadomości z dostępem do materiałów Neurościeżek. Otwórz go na telefonie, na którym masz WhatsApp.

3



Dołącz do grupy

Po otwarciu linku wybierz opcję dołączenia do grupy. Od tej chwili widzisz nowe wiadomości od uczestników.

4



Przedstaw się

Napisz krótko, kim jesteś i z kim ćwiczysz. Możesz skorzystać z gotowego wzoru wiadomości w tym przewodniku.

5



Ustaw powiadomienia

Jeśli wiadomości jest dużo, wycisz grupę i zaglądaj do niej o stałej porze, np. wieczorem. Ważne posty możesz oznaczać gwiazdką.

Nie możesz znaleźć zaproszenia? Sprawdź folder spam i oferty w swojej poczcie oraz wiadomość z dostępem do materiałów. Jeśli dalej nie widzisz linku, odpowiedz na wiadomość, w której otrzymałaś lub otrzymałeś dostęp do Neurościeżek.

Lista na pierwszy dzień w grupie

☐ Dołączyłem / dołączyłam do grupy

☐ Przeczytałem / przeczytałam zasady grupy

☐ Napisałem / napisałam wiadomość powitalną

☐ Ustawiłem / ustawiłam powiadomienia

☐ Wybrałem / wybrałam stałą porę na ćwiczenia

☐ Zapisałem / zapisałam się na wyzwanie tygodnia 1

Zasady naszej grupy

Zasady są po to, żeby każdy czuł się w grupie bezpiecznie i chętnie z niej korzystał. Dołączając do społeczności, akceptujesz je.



1. Szacunek i życzliwość

Każdy jest na innym etapie. Nie oceniamy rodziców, dzieci ani sposobów wychowania.



2. Prywatność dzieci

Nie publikujemy zdjęć twarzy dzieci, pełnych imion i nazwisk, nazw szkół ani danych, które pozwalają rozpoznać dziecko.



3. Bez diagnoz

Nie diagnozujemy dzieci innych uczestników i nie udzielamy porad medycznych. W sprawach zdrowia odsyłamy do specjalistów.



4. Na temat

Rozmawiamy o skupieniu, emocjach, rutynach i ćwiczeniach z Neurościeżek. Inne tematy przenosimy do prywatnych rozmów.



5. Bez reklam i spamu

Nie publikujemy reklam, linków do sprzedaży, łańcuszków ani ofert współpracy bez zgody prowadzących grupę.



6. Materiały zostają w grupie

Nie przekazujemy plików z materiałami osobom spoza społeczności. Szanujemy pracę autorów.



7. Zrozumiałe wiadomości

Piszemy krótko i konkretnie. Jedno pytanie w jednej wiadomości, z podaniem wieku dziecka.



8. Pora wiadomości

Pamiętamy, że inni mają swoje rytmy dnia. Unikamy wysyłania wielu wiadomości późnym wieczorem.

Osoby prowadzące grupę mogą usuwać wiadomości niezgodne z zasadami, a w razie powtarzających się naruszeń - uczestników.

Prywatność i bezpieczeństwo

Grupa jest zamknięta, ale to wciąż miejsce, w którym jest wiele osób, których nie znasz osobiście. Kilka prostych zasad pozwala korzystać z niej bezpiecznie dla ciebie i dla twojego dziecka.

Możesz spokojnie udostępniać	Nie udostępniaj
wiek dziecka i ogólny opis sytuacji	pełne imię i nazwisko dziecka
zdjęcie wypełnionej karty bez danych osobowych	zdjęcia twarzy dziecka
wyniki ćwiczeń i postępy	nazwę szkoły, przedszkola, dokładny adres
pomysły, które zadziały w waszym domu	dokumentację medyczną i opinie specjalistów
pytania o ćwiczenia i organizację	informacje o innych dzieciach i rodzinach

Przed wysłaniem zdjęcia sprawdź

- ☐ Na zdjęciu nie widać twarzy dziecka ani innych osób.
- ☐ Na karcie nie ma imienia i nazwiska ani nazwy szkoły.
- ☐ W tle nie widać elementów, które pozwalają rozpoznać miejsce zamieszkania.
- ☐ Dziecko (starsze) wie i zgadza się, że pokazujesz jego pracę.

Twoje dane w aplikacji: w grupach WhatsApp inni uczestnicy mogą widzieć twój numer telefonu i nazwę profilu. Przed dołączeniem sprawdź ustawienia prywatności w aplikacji i zdecyduj, co chcesz pokazywać (np. zdjęcie profilowe, opis).

Szacunek dla dziecka: starsze dzieci i nastolatki mają prawo nie chcieć, żeby rodzic opisywał ich trudności w grupie. Zapytaj je o zgodę, a gdy pytasz o coś wrażliwego, opisz sytuację ogólnie.

Rytm tygodnia w społeczności

Proponowany rytm tygodnia pomaga uporządkować rozmowy i daje stałe punkty, do których łatwo wrócić. Nie musisz brać udziału we wszystkim: wybierz to, co jest dla ciebie pomocne.

Dzień	Temat	Co się dzieje
Poniedziałek	Wyzwanie tygodnia	Startujemy z nowym wyzwaniem: jedna trasa, jedna karta lub jeden nawyk na cały tydzień.
Środa	Dzień pytań	Czas na pytania: co nie działa, co jest trudne, jak dopasować ćwiczenie do dziecka.
Piątek	Dzień sukcesów	Dzielimy się małymi i dużymi sukcesami. Każdy postęp się liczy.
Niedziela	Plan na tydzień	Krótkie podsumowanie tygodnia i plan na kolejny: które karty, ile sesji.

Jak najlepiej korzystać z grupy

Zagłądaj regularnie Wystarczy 5 minut dziennie o stałej porze. Nie musisz czytać wszystkiego, czego nie zdążysz.	Pisz o sukcesach Nawet małe postępy motywują innych i siebie. Zapisane sukcesy łatwo potem odnaleźć.	Wypróbuj jeden pomysł Z każdego tygodnia wybierz jedną inspirację od innych i sprawdź ją w domu lub w klasie.
--	--	---

Najwięcej korzystają osoby, które zadają pytania i dzielą się tym, co działa.

Wzory wiadomości

Nie wiesz, jak zacząć? Skorzystaj z gotowych wzorów i zmień je według własnej sytuacji.

Przedstawienie się

Cześć! Mam na imię Kasia, jestem mamą 7-letniego Kuby. Zaczynamy Neurościeżki od trasy 1. Najbardziej zależy mi na tym, żeby Kuba łatwiej skupiał się przy lekcjach. Miło mi was poznać!

Pytanie o trudność

Pytanie do rodziców dzieci 5-6 lat: córka po 3 minutach odchodzi od stołu przy ćwiczeniach z pamięci (019, 022). Próbowałam skracać zadania. Co pomogło u was?

Podzielenie się sukcesem

Mały sukces: syn (9 lat) dziś sam powiedział: potrzebuję przerwy, zrobił oddech kwadratowy i wrócił do zadania domowego. Tydzień temu kończyło się to płaczem!

Wyniki wyzwania

Wyzwanie 7 dni zakończone! Tabela 5x5: dzień 1 - 58 sekund, dzień 7 - 41 sekund. A najważniejsze, że córka sama pilnowała misji każdego dnia.

Jak zadać pytanie, na które łatwo odpowiedzieć

☐ Podaj wiek dziecka.

☐ Napisz, które ćwiczenie lub sytuacja sprawia trudność.

☐ Opisz, co już próbowałeś / próbowałaś.

☐ Zadaj jedno konkretne pytanie.

4 tygodnie wyzwań społeczności

Pierwszy miesiąc w społeczności to cztery proste wyzwania. Każde łączy się z innym materiałem Neurościeżek. Odznaczaj zadania i dziel się postępami w grupie.

TYDZIEŃ 1

Start i rytm

- ☐ wybierz stałą porę na ćwiczenia
- ☐ zrób 3 krótkie sesje
- ☐ napisz w grupie, jaka pora sprawdza się u was

TYDZIEŃ 2

Wyzwanie 7 dni

- ☐ przejdź z dzieckiem Wyzwanie 7 dni skupienia
- ☐ zapisz wyniki dnia 1 i dnia 7
- ☐ podziel się wynikami w piątek

TYDZIEŃ 3

Spokój i emocje

- ☐ zagraj 3 razy w grę z kartami Emocje w grze
- ☐ wybierzcie 5 ulubionych kart pauzy
- ☐ napisz, która strategia pomogła najbardziej

TYDZIEŃ 4

Rutyna dnia

- ☐ powieś Tablicę NeuroRutyny na jedną część dnia
- ☐ używaj jej przez 5 dni
- ☐ podsumuj miesiąc w grupie: co się zmieniło?

Po 4 tygodniach porównaj, jak wyglądały wasze sesje na początku i teraz. Napisz w grupie, co zmieniło się najbardziej.

Moje notatki ze społeczności

Najlepsze pomysły z grupy

Sukcesy mojego dziecka / moich uczniów

Moje pytania

Co chcę wypróbować

Najczęstsze pytania o społeczność

Czy muszę być aktywna lub aktywny w grupie?

Nie. Możesz tylko czytać i korzystać z pomysłów innych. Jednak osoby, które piszą choćby raz w tygodniu, zwykle częściej ćwiczą z dziećmi.

Czy inni zobaczą mój numer telefonu?

W grupach WhatsApp inni uczestnicy mogą widzieć twój numer telefonu i nazwę profilu. Jeśli to dla ciebie ważne, sprawdź ustawienia prywatności w aplikacji przed dołączeniem.

Czy mogę zapytać o konkretne trudności mojego dziecka?

Tak, opisując sytuację bez danych, które pozwalają rozpoznać dziecko. Pamiętaj, że w grupie dzielimy się doświadczeniem, a nie stawiamy diagnoz.

Czy w grupie są specjaliści?

W społeczności mogą być nauczyciele, pedagodzy i terapeuci, ale ich wypowiedzi w grupie nie są konsultacją specjalistyczną. W sprawach wymagających diagnozy zwróć się do specjalisty bezpośrednio.

Mam za dużo powiadomień. Co zrobić?

Wycisz grupę w ustawieniach czatu i zaglądaj do niej o stałej porze. Ważne wiadomości możesz oznaczać gwiazdką, aby łatwo do nich wrócić.

Czy mogę zaprosić znajomą osobę?

Grupa jest przeznaczona dla osób, które mają dostęp do materiałów Neurościeżek. Jeśli ktoś chce dołączyć, najpierw musi uzyskać dostęp do materiałów.

Co zrobić, gdy ktoś łamie zasady?

Nie wchodź w dyskusję w grupie. Napisz prywatnie do osoby prowadzącej grupę, która zdecyduje o dalszych krokach.

Czy mogę opuścić grupę?

Tak, w każdej chwili, w ustawieniach grupy. Materiały, które masz, zostają z tobą.