

## ***POMOC PSYCHOLOGICZNA dla RODZICÓW !!!***

*Oto KILKA NIEZAWODNYCH RAD, które pomogą Tobie i Twoim bliskim, przetrwać te trudne chwile i zachować optymizm... SERDECZNIE ZACHĘCAM CIĘ, do uważnego przeczytania i wprowadzenia przynajmniej niektórych z tych wskazówek w życie...*

W tym trudnym czasie **bardzo istotną kwestią** jest aby rodzic zapewniał dziecku **poczucie bezpieczeństwa, mówił mu wprost, że je kocha i że je akceptuje takim jakie jest, poświęcał mu czas i uwagę**. Jednocześnie powinien wypracowywać u dziecka poczucie pewności siebie oraz poczucie należnego wywiązywania się z obowiązków, do jakich należy np. szkoła. **Należy mądrze motywować dziecko, obserwując i analizując jego możliwości**. Pamiętajmy, że dziecko ma swoje ograniczenia i uważny rodzic zaobserwuje, kiedy należy zmienić taktykę w postępowaniu z dzieckiem.

Ponadto angażowanie dziecka w spełnianie obowiązków domowych (np. m.in. ścielenie łóżka, sprzątanie domu, podlewanie kwiatów, opieka nad zwierzętami, gotowanie itp.) wyzwała u niego poczucie przynależności do rodziny, a tym samym współodpowiedzialności za siebie nawzajem.

**Istotne są również stałe godziny chodzenia spać, porannego wstawania** (uświadom dziecku, że to nie są wakacje i nie powinno spać do której godziny chce).

**Warto w miarę możliwości wyznaczyć stałą porę na odrabianie lekcji i naukę**.

Rozsądny rodzic zachęcany jest do **dawkowania dziecku korzystania z różnego rodzaju komunikatorów, aplikacji oraz gier komputerowych** w trosce o i tak już nadwężony sytuacją ogólną układ nerwowy dziecka...

**Konieczne jest utrzymywanie w harmonogramie dnia stałych zajęć wykonywanych razem z dzieckiem, np.**

- wieczorne gry planszowe... a może wspólne stworzenie oryginalnej gry planszowej,
- wspólne czytanie,
- wspólne przygotowywanie posiłków, deserów,
- wspólne porządki,
- zbudowanie namiotu z koców i poduszek :),
- nagrać filmiki w aplikacji Boomerang – mega frajda dla dzieci,
- zabawa w sklep / restaurację / pocztę / szpital / piknik / podchody w domu / „ciepło – zimno / ciuciubabkę / chowanego / kręgle z butelkami / kalambury / tor przeszkód / karaoke / origami / bal przebierańców / malowanie twarzy/ teatrzyk / sesję fotograficzną z gadżetami / koncert / konkurs na (...) / eksperymenty naukowe / warsztaty / szachy itp.,

- wspólne malowanie – konkurs kto szybciej/ładniej namaluje dowolną techniką,
- wyszywanie, nawlekanie koralików (biżuteria dla mamy) itp., itd...

Przekierujmy swoje myślenie i pokażmy, że ten trudny czas możemy wykorzystać na zacieśnienie więzi rodzinnych, lepsze poznanie się członków rodziny, wypracowywanie takich cech jak cierpliwość, empatia, możliwość zrobienia czegoś dobrego dla drugiego człowieka, refleksji.

**Ponadto nie możemy zapominać o ważnym elemencie egzystencji człowieka, a w szczególności dziecka, jakim jest ODŻYWIENIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**W tej skomplikowanej sytuacji musimy dbać w szczególności o nasz układ odpornościowy (immunologiczny).**

Zaleca się spożywanie przede wszystkim:

- **minerałów i witamin** (da nam to broń potrzebną do walki z infekcjami), które znajdziemy w warzywach i owocach. Jedz umyte i sparzone warzywa (nie gotowane) oraz owoce - niezastąpioną dla naszego systemu obronnego witaminę C znajdziemy głównie w cytrusach i kiwi.
- **Probiotyków**, które chronią układ pokarmowy przed bakteriami chorobotwórczymi hamując rozwój patogenu oraz redukują stany zapalne. Znajdziemy je w jogurcie, kefirze, maślanie, zsiadłym mleku, kiszzonej kapuście i ogórkach, zielonych warzywach bogatych w chlorofil, cykorii.
- **Źródeł białka**, takich jak: konserwy rybne, pełnoziarnisty chleb, ryż, makaron pełnoziarnisty, czerwone mięso, soczewica, kukurydza, groszek, ziemniaki, płatki i otręby owsiane, tofu.
- **Zdrowych tłuszczów**, takich jak: oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej rzepakowy, orzechy (nerkowca, włoskie) i pestki, masło orzechowe.
- **Miodu**, który zabija bakterie, skraca czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych, wzmacnia serce i regeneruje organizm.
- **Czosnku**, który doskonale radzi sobie w walce z chorobą. Dzięki swoim właściwościom antybakteryjnym oraz stymulacji produkcji białych krwinek działa jak antyoksydant.
- **Imbiru**, który posiada właściwości rozgrzewające, poprawia krążenie oraz chroni przed infekcjami.
- **Cynamonu**, który poprawi pamięć i zadziała przeciwbakteryjnie.
- **Chili**, które dodatkowo oczyszcza drogi oddechowe i wzmacnia osłabione funkcje wątroby.
- **Kurkumy**, która zawiera antyoksydanty, przyspiesza gojenie ran i działa przeciwzapalnie.

- **Pieprzu**, który działa odkażająco i przeciwwzapalnie na organizm i doskonale wpływa na nasz metabolizm.
- **Goździków i innych przypraw korzennych.**
- **Szklanki świeżo wyciśniętego soku** - 1 raz dziennie wystarczy.

Należy jeść regularnie, w ciągu dnia zaleca się spożywanie 5 posiłków co 2,5 - 3 godziny (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

**Nieodzownym elementem wspomagającym zdrowie psychiczne jest RUCH, który zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, prawidłową postawę ciała i dobry stan zdrowia.**

**Wpływa korzystnie na układ krążenia, oddechowy i odpornościowy.**

**Ćwiczenia fizyczne** wyzwalają endorfiny – substancje chemiczne w mózgu, które poprawiają nastrój, sprawiają, że jesteś zrelaksowany i szczęśliwy.

**Długotrwałe siedzenie w domu nie jest korzystne dla zdrowia, może wpływać na gorszy metabolizm. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom, możesz stać się silniejszy, poprawić swoją sylwetkę i podnieść samoocenę. Dlatego warto korzystać z wszelkich dostępnych form ruchu. Nie zapominajmy o codziennej, nawet niewielkiej dawce ćwiczeń – najłatwiejszych do wykonania w domu, np.**

- skakanie na skakance,
- hula – hop,
- ćwiczenia rozciągające,
- bieg, marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan,
- pajacyki,
- przysiady, przysiady z wyskokiem itp.,
- brzuszki,
- pompki
- oraz różne ćwiczenia relaksacyjne z wykorzystaniem muzyki. Słuchanie muzyki jest również doskonałym środkiem na odstresowanie, rozluźnienie, wprawienie się w dobry nastrój.

### **Jak się zmobilizować?**

- Pamiętaj: Ty ponosisz odpowiedzialność za Twoje zdrowie.

- Wybierz taką aktywność fizyczną, która sprawi Ci przyjemność.
- Opracuj konkretny plan działania, wyznacz sobie cele i ściśle się tego trzymaj.
- Znajdź kogoś, kto będzie z Tobą ćwiczył i razem trzymał planu.

**Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu – wypijaj około 10-12-15 szklanek wody na dobę – unikaj zimnej i gorącej wody, pij przyjemnie ciepłą wodę.**

**Spij około 8 godzin dziennie – przy tym bardzo WAŻNE żeby sen obejmował na pewno godziny 23.00 a 3.00.**

Opracowała:

Aneta Szymańska,

psycholog zatrudniona w Urzędzie Gminy w Skórcu

**Zapraszamy do korzystania z pomocy psychologicznej (rozmowa telefoniczna lub wideorozmowa).**

**Zapisy pod nr tel.: 25 631 28 51**