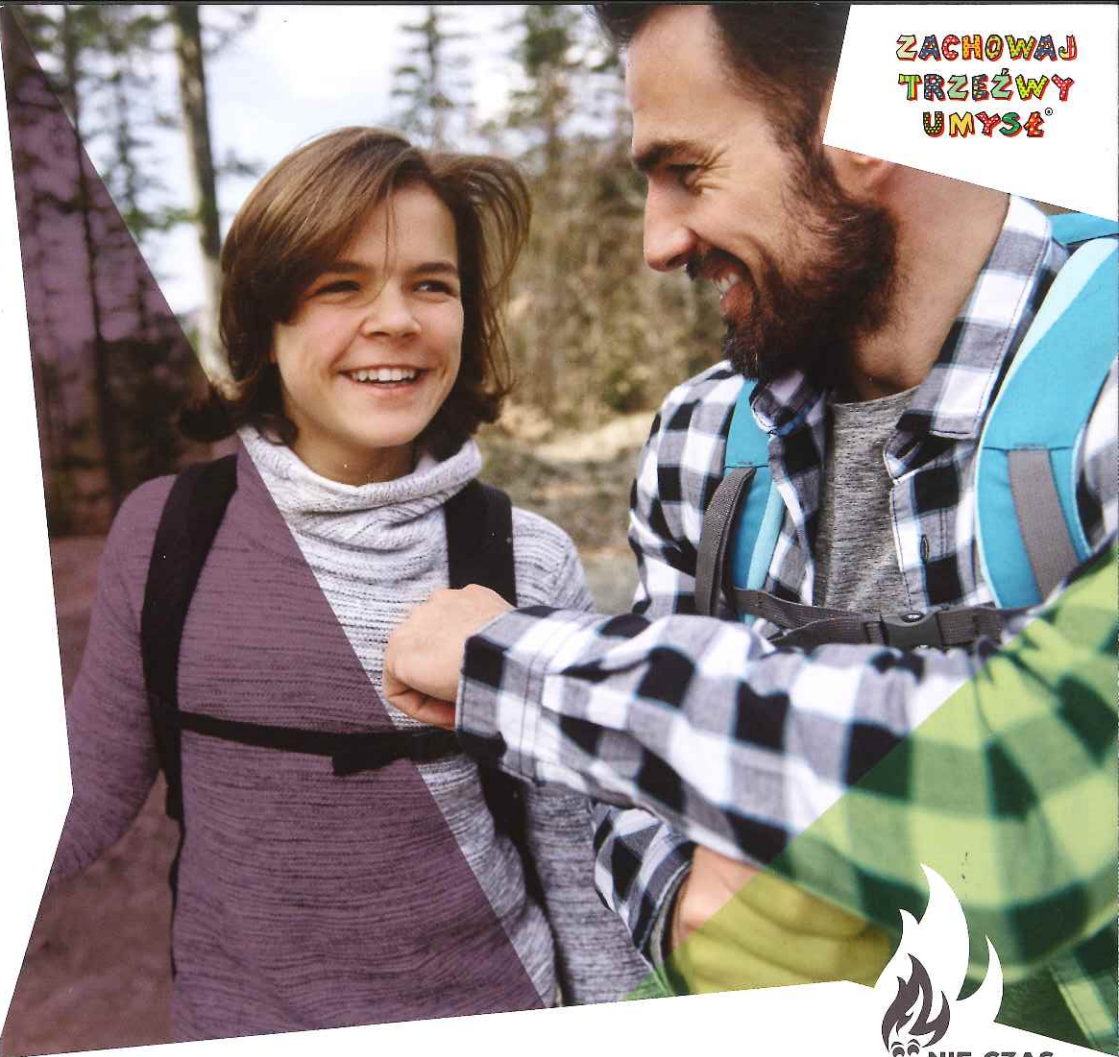


ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ®



TROSKLIWI DOROŚLI CZAS NA DZIAŁANIE

Ulotka dla rodziców nr 2

WYDAWCA:
SPIDR
WYDZIAŁ SZKOLENIA I PROMOCYI
EDUCATION CENTER

DOŚWIADCZENIA

Państwo, jak pandemia wpłynęła na dzieci? Na ich poczucia, umiejętności społeczne? Jakie obszary życia naruszyła?

poniżej proszę wypisać doświadczenia wynikające z czasu dzieci i dorosłych:

doświadczeń dzieci:

.....

.....

.....

.....

.....

doświadczeń dorosłych:

.....

.....

.....

.....

.....

z jakimi trudnościami stajemy z powodu pandemii:

.....

.....

.....

.....

STAWIAMY CZOŁA LĘKOM!

Lęk jest naszym nieodzownym towarzyszem życia. Ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, często pełni funkcję regulatora, bezpośrednio wpływa na nasze decyzje o podjęciu działań. Jeśli lęku jest zbyt wiele, czujemy, że nie możemy osiągnąć założonego celu. Czy słowa: „Przestań się bać” działają? Jak wesprzeć dziecko, aby potrafiło stawić czoła wyzwaniom, jednocześnie być czujne i bezpieczne? Poniżej znajdują Państwo ważne wskazówki, które pozwolą dzieciom mierzyć się z wyzwaniami:

- Zapytaj „Jak mogę Ci pomóc”? Nasze wsparcie powinno zacząć się przede wszystkim od dowiedzenia się, co czuje dziecko.
- Czasem trzeba pomilczeć, przytulić, potrzymać za rękę, aby okazać wsparcie.
- Nie warto licytować się, kto ma lub miał gorzej, taka postawa pogrąży w nieprzyjemnych uczuciach.
- Wsparcie drugiego człowieka to aktywne słuchanie, utrzymywanie kontaktu: wzrokowego, emocjonalnego, powstrzymanie się od wykonywania przy tym innych czynności, tj. używania telefonów, zabaw smartfonem czy gotowania obiadu.
- Należy być czujnym, czy dzieci nie potrzebują czasu i przestrzeni tylko dla siebie. Uszanuj to!
- Nie narzucaj się. Okaż cierpliwość i delikatność, bacznie obserwuj.
- Pocieszenie i wsparcie nie powinno być czynnością jednorazową. Trzymaj rękę na pulsie.

PAMIĘTAJMY!

Akceptacja wszystkich doświadczeń, zarówno pozy-

ZADBAJ O SIEBIE - DBAJ O DZIECKO!

- **Jedz zdrowo** - zdrowe nawyki żywieniowe pozwalają na zmniejszenie ryzyka otyłości, ale również innych chorób współistniejących. To Ty masz wpływ na żywienie siebie i Twoich dzieci.
- **Dbaj o kondycję psychiczną** - zdrowe ciało to połowa sukcesu, kolejną część stanowi równowaga psychiczna, która w połączeniu ze zdrowiem fizycznym daje gwarancję powodzenia. O kondycję psychiczną należy dbać już od najmłodszych lat. Daj dziecku przestrzeń na doświadczanie wszystkich emocji. Jeśli masz wątpliwości, skorzystaj z pomocy specjalistów, to żaden wstyd! To odwaga i Twoja duża świadomość!
- **Zadbaj o sen** - jesteś śpiochem czy rannym ptaszkiem? Sen umożliwia prawidłowy rozwój. To czas, kiedy Twoje ciało i umysł się regenerują. To również ważny czas dla rozwoju dzieci.
- **Dbaj o zainteresowania i pasje** - ludzie pełni pasji żyją pełniej. Rozwijaj własne zainteresowania, nawet te małe i wydające się bez znaczenia. Być może zdołasz w ten sposób także w dziecku rozbudzić zainteresowania i dasz przykład, jak pozytywnie wykorzystać czas wolny.



ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ®



**ZDROWI
DOROŚLI
CZAS NA ZMIANĘ**



Ulotka dla rodziców nr 1

WYDAWCA:
SPIDR
STOWARZYSZENIE PRODUKENTÓW
TELUSZYŃSKIEJ FARMACJI

ĘTNOŚCI CZNE JAKO ENT ZDROWEGO ZYCIA

ŃNOŚCI SPOŁECZNE?

im umiejętność życia wśród ludzi, współdziałania z innymi. To enia sobie w sytuacjach życia codziennego. Dobrze rozwinięte q stać się przepustką ułatwiającą dzieciom kontakty z ludź- dzieciach tych umiejętności jednoznacznie wiąże się z pod- i uświadomieniem sobie swoich możliwości w tym zakresie. rństwo wskazówki, jak rozwijać poszczególne kompetencje.

ywacji - wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak ważną rolę w p- przez nas działaniach odgrywa motywacja. Dajmy dzieciom ch praktyk! Jeśli za każde wykonane działanie nagrodzimy ie, wyrobimy w nich nawyk oczekiwania na nagrodę za nawet k. To nie jest dobre rozwiązywanie.

odszych lat wzmacniać w dzieciach poczucie współodpowie- omową przestrzeń i wykonywanie czynności dla wspólnego cydujemy się na nagrody, niech mają one wartość emocjo- entalną!

ad komunikacji niewerbalnej - miny, gesty to ważny sposób anej niewerbalną, to również ważny sposób okazywania y emocjonalnych. Kiedy dostrzegamy niezadowolone dziec- je słowami, np. widzę, że jesteś niezadowolony/ zły/ coś edy sami chcemy dzieciom przekazać komunikat, również gesty i miny, podpierając je słowami, np. jest mi nieprzy- smutny/ czuję się szczęśliwy. Można od najmłodszych lat wy w rozpoznawanie min. Taka nauka od najmłodszych lat ynie na rozwój empatii oraz łatwiejsze rozumienie komuni- nej.

nych każdej sytuacji, nienarzekanie. Te proste zasady wprowadzone w życie poprawią nastrój Tobie i Twojej rodzinie.

- **świadoma autoprezentacja** - mamy świadomość, jak istotna w obecnych czasach jest autoprezentacja oraz jak łatwo naruszyć wizerunek w mediach społecznościowych. Dbajmy o prywatność i bezpieczeństwo dzieci, zwłaszcza w sieci! Ważną zasadą, która pozytywnie wpłynie na poczucie własnej wartości dzieci oraz postrzeganie ich samych w ich własnych oczach, jest nieprzerzucanie na dzieci kompleksów, z którymi mierzą się dorośli. Przy dzieciach nie komentuj w negatywny sposób wyglądu swojego oraz innych. Pokochaj siebie, w ten sposób uskrzydolisz własne dziecko!
- **umiejętne prowadzenie rozmów** - rozmowa to podstawowy element umożliwiający współdziałanie z innymi ludźmi. Od najmłodszych lat warto rozwijać tę umiejętność u dzieci. Co składa się na umiejętność prowadzenia rozmów? To nie tylko mówienie, odpowiednie dobieranie słów czy argumentów. To słuchanie, przetwarzanie informacji, przekonywanie, negocjowanie - wszystko to, co można wykorzystać, aby osiągnąć cel rozmowy.
- **asertywność** - dlaczego nie? To umiejętność odmawiania z zachowaniem wobec rozmówcy szacunku. Pozwala m.in. na: poznanie samego siebie i własnych potrzeb, mówienie w sposób rzeczowy, przyznanie się do błędu, postrzeganie różnic w poglądach jako poszerzenie horyzontu myślowego, a nie zagrożenie, radzenie sobie z emocjami, unikanie ocen i krytyki. Taka postawa wpływa bardzo pozytywnie na sytuacje społeczne i relacje międzyludzkie.



JAK ZACZAĆ AKTYWNIIE FUNKCJONOWAĆ?

Termin „zdrowy tryb życia” zakłada nie tylko aktywność ruchową. To także zdrowe nawyki żywieniowe, odpowiednia dawka ruchu, równowaga psychiczna, akceptacja samego siebie i własnej sytuacji, pozytywna postawa życiowa oraz umiejętności społeczne. Odpowiedni rozwój w każdym z powyższych obszarów pozwala prowadzić kompletny i zdrowy tryb życia.

- **Chroń siebie i innych przed nałogami** - unikanie używek nie tylko pozytywnie wpłynie na Twoje życie, ale też pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji, które odcisną piętno na Twoich dzieciach. Sobie nie zawsze możesz pomóc, ale masz bezpośredni wpływ na swoje dziecko!
- **Dbaj o odpowiednią masę ciała** - jaka waga jest odpowiednia? Taka, która pozwala na swobodny ruch bez ograniczeń, zdrowa sylwetka to nie tylko rozmiar, ale przede wszystkim dobre samopoczucie i zdrowie!
- **Dużo się ruszaj** - ruch kojarzy Ci się z treningami i sportem wyczynowym? Zaczynaj małymi krokami wyrabiać w sobie i w dziecku nawyk ruchu. Mogą to być wspólne spacery, które stają się okazją do rozmów!
- **Regularnie się badaj** - okres pandemii spowodował wiele szkód w zakresie profilaktyki. Wczesne wykrycie chorób wpływa na ich leczenie. Nie daj się zatrzymać w walce o zdrowie! Lepiej choroby wykluczać, niż potwierdzać!
- **Dbaj o swój czas wolny** - znajdź każdego dnia choć chwilę na bycie ze sobą i wsłuchanie się we własne potrzeby oraz myśli. W ten sposób nauczysz dziecko, że każde z Was ma przestrzeń dla siebie, zarówno ono, jak i Ty.
- **Naucz się radzić sobie ze stresem** - stres jest motorem napędowym codziennego życia, jego nadmiar potrafi je jednak zmienić w koszmar. Trzymaj rękę na pulsie i śmiało korzystaj z pomocy bliskich i specjalistów. Bądź ze sobą szczerzy.

zdrowy
tryb
życia

=

odpowied-
nia dawka
ruchu

+

zdrowe
nawyki
żywieniowe

+

dobra
kondycja
psychiczna