



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów

Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 14, numer 1/54

Data wydania: październik 2023 r.

W tym numerze:

- Autyzm dziecięcy i jego objawy (str. 1-2); Wychowanie przez akceptację (str. 3-5);
- Dziesięć filarów zdrowia emocjonalnego (str. 6-7); Pięć złotych zasad bezpiecznego kontaktu dziecka z elektroniką (str. 8).

Autyzm dziecięcy i jego objawy

Pomysłowi Rodzice

źródło: pomyslowirodzice.pl



źródło: tamże

Każde dziecko jest inne i wyjątkowe. Dzieci tak, jak i my dorośli mają różne charaktery, temperamenty. Niektóre maluszki są spokojne, inne nie dają wytchnąć swoim opiekunom. Rodzice uważnie obserwują swoje pociechy, wiedzą, co jest im aktualnie potrzebne, mają swoje sprawdzone sposoby na ból brzuszka czy ukojenie płaczu maluszka lub rozbudzenie u niego ciekawości świata. Rodzice często zadają sobie pytanie:

„Czy moje dziecko prawidłowo się rozwija?”

Obserwują dziecko, porównują ich rozwój wg ogólnie przyjętych skal rozwojowych, a także porównują z innymi dziećmi w ich wieku. Zdarza się, że rodzice niepokoją się, że ich maluszek jeszcze nie mówi, nie siada, nie chodzi, a dziecko sąsiadki lub kolegi z pracy już to potrafi. Nie zawsze powinniśmy się martwić, ponieważ dzieci rozwijają się w swoim tempie, a nie wszystkie maluszki rozwijają się „ksiązkowo”.

To, że nasza pociecha wykonuje coś później czy wcześniej, niż jego rówieśnicy, nie znaczy, że szkrab się źle rozwija lub że będzie miało w przyszłości problemy ze zdrowiem czy z nauką. Co zatem powinno rodziców zaniepokoić? W telewizji, radiu, prasie i Internecie już od kilku lat można usłyszeć o zaburzeniach ze spektrum autyzmu czy Zespole Aspergera. Niektóre objawy autyzmu i zachowania u dziecka powinny wzbudzić szczególną czujność rodziców.

Narodziny dziecka to najpiękniejszy czas dla świeżo upieczonych rodziców. Już od dnia narodzin dziecka mama i tata bacznie przyglądają się swojemu maleństwu. Pierwszy uśmiech, pierwszy ząbek czy pierwszy krok są dla nich niczym niezwykle cenny prezent od losu. Rodzice z niecierpliwością czekają na najpiękniejsze słowa maluszka „Mama i Tata”. Troskliwie opiekują się dziećmi, dbają o ich dobre samopoczucie i komfort. Rodzice podejmują wiele decyzji dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa maluszka. Dokonują wielu wyborów odnośnie diety maluszka, odpowiedniej pielęgnacji czy zakupu ubrań, zabawek, wózka. Rodzicielstwo nie jest łatwe, ale uśmiech dziecka i jego radosne gaworzenie sprawiają, że rodzice zapominają o całym świecie.

(Ciąg dalszy na stronie 2)



źródło: tamże

Autyzm objawy

- Jednym z pierwszych niepokojących sygnałów u małego dziecka jest to, że nie gaworzy. Gaworzenie jest to powtarzanie dźwięków, które dziecko zasłyszycie z najbliższego otoczenia i pojawia się ok. 6-tego miesiąca życia. Maluszki w tym czasie powinny prychać, parskać i powtarzać sylaby: ma - ma..., ba - ba..., ta - ta..., la - la... Dziecko, które kończy 12 miesięcy reaguje na proste polecenia dorosłych, wymawia różne dźwięki ze zróżnicowaną intonacją przypominającą mowę, a także wymawia pierwsze słowa tj. „mama”, „tata” lub „baba”. Szkraby wydają okrzyki przypominające zachwyty „och”, „ach”. Dzieci mogą nazywać już osoby, przedmioty ze swojego otoczenia lub nazywać zwierzęta, więc kolejnym z niepokojących objawów jest to, że nasza pociecha mimo skończonych 2 lat nie mówi ani jednego słowa oraz nie składa ich w pary.

- Maluszki to mali odkrywcy, eksplorują najbliższe im otoczenie, wskazują palcem interesujące je przedmioty, ponieważ są ciekawe świata. Jeżeli u dziecka opiekunowie nie zauważają charakterystycznego wskazywania palcem, to także powinno wzbudzić czujność mamy i taty. Rodzice pokazując dzieciom świat często czule mówią do niego powtarzając jego imię. Brak reakcji maluszka na swoje imię choć słyszy ono inne dźwięki płynące z otoczenia także może wydawać się mocno niepokojące. Zdarza się, że dziecko, które gaworzyło i mówiło proste słowa nagle traci zdolności językowe lub społeczne. Nie interesuje się ludźmi, nie zwraca na nich uwagi. W takiej sytuacji u rodzica powinna zapalić się lampka alarmowa, że coś niepokojącego dzieje się z jego dzieckiem i warto skonsultować owe zachowania z lekarzem pediatrą, który powinien wskazać czy te objawy mogą wskazywać chorobę autyzm. Rodzice powinni zwrócić uwagę także na inne niepokojące objawy takie jak słaby kontakt wzrokowy z dzieckiem. Kiedy nasz maluszek nie jest zainteresowany tym, co rodzice mu pokazują np. zabawki, grzechotki czy pluszaki oraz nie reaguje na mimikę twarzy. Jeśli nasz maluszek nie reaguje na dźwięki z otoczenia lub głos rodzica także powinno skłonić rodzica do wizyty u lekarza pediatry.

- Kolejne objawy spektrum autyzmu - autyzm i jedna z jego oznak może być też „dziwna zabawa”. Zdarza się, że dziecko, choć ma dużo zabawek, to nie potrafi się nimi bawić lub odwrotnie bawi się nimi, ale w inny specyficzny sposób. Dzieci nie umieją bawić się w zabawy tematyczne tj. karmienie misia czy usypianie lalki. Zabawa klockami ogranicza się do układania ich w takie same szeregi, a zabawa autkiem sprowadza się do kręcenia kółkami. Dziecko może także bawić się przedmiotami, które nie są zabawkami w dziwny sposób np. wprowadza je w ruch obrotowy lub układa zawsze w ten sam sposób. Niektóre dzieci z autyzmem są bardzo przywiązane do jednej zabawki lub przedmiotu.

- Kolejnym **symptodem**, który powinien wzbudzić obawę rodziców jest brak uśmiechu oraz brak ekspresyjnej mimiki na twarzy dziecka, które wygląda tak, jakby w ogóle nie przeżywało emocji. Twarz szkraba przypomina bardziej „porcelanową lalkę”, niż małego dziecka. Maluch może także nie reagować, gdy bliska mu osoba jest smutna, płacze, a kiedy jemu stanie się coś złego np. przewróci się, zrani nie domaga się ukojenia w ramionach rodziców. Należy też zwrócić uwagę na dziwne ruchy dziecka, które wielokrotnie powtarza. Maluszek może przykładowo machać rączkami czy kręcić się w kółko.

Wymienione powyżej objawy mogą wskazywać na autyzm.

Jedno z pojedynczych symptomów i **objawów autyzmu** nie musi oznaczać tego, że dziecko może mieć zaburzenia ze **spektrum autyzmu**, może to być problem z mową np. opóźniony rozwój mowy u dziecka, problemy ze słuchem lub ze wzrokiem dziecka. Kilka z wymienionych objawów u małego dziecka w wieku do 3 lata powinno wzbudzić niepokój i czujność rodziców. Rozpoznanie zaburzeń ze spektrum autyzmu trwa długo i nie dokonuje jej tylko jeden lekarz. Dziecko powinno zostać rzetelnie przebadane testami diagnostycznymi. Jednak, nim zostanie wydana ostateczna diagnoza, należy wykonać badania słuchu, wzroku, czy też badanie integracji sensorycznej, aby wyeliminować inne zaburzenia. Rodzice w celu jak najszybszej interwencji powinni zgłosić się do specjalistycznego ośrodka diagnozującego autyzm i jego objawy lub poradni z prośbą o ocenę rozwoju dziecka tj. ośrodek wczesnej interwencji (OWI), poradnia dla osób z autyzmem, poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP) oraz punkty diagnostyczno-konsultacyjne działające przy stowarzyszeniach i fundacjach zajmujących się wspieraniem osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Rodzice dla własnego spokoju i dobra maluszka powinni sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo, aby móc rozpoznać autyzm i jego objawy, a w razie rozpoznania zaburzenia ze spektrum autyzmu jak najszybciej uzyskać odpowiednią pomoc dla dziecka. ■

Wychowanie przez akceptację

A. Stein
psycholog
źródło: czasdzieci.pl

O bawiamy się, że akceptując dzieci, rozleniwimy je, sprawimy, że nie będą się uczyć i rozwijać, ale osiadać na laurach. Czy brak akceptacji rzeczywiście wspiera rozwój? A może jest dokładnie odwrotnie? O tym, na czym polega akceptująca postawa wobec dziecka i jak się jej uczyć – mówi Agnieszka Stein.

Rozmawia: Małgorzata Stańczyk



źródło: wychowawcdziecko.pl

Małgorzata Stańczyk: Czy wiek dzieci wpływa na to, jak bardzo jesteśmy skłonni je akceptować?

Agnieszka Stein: Bardzo. Często słyszę, jak rodzice mówią: „Myśmy bardzo długo akceptowali to, jak nasze dziecko reaguje, ale teraz jest już duże, więc chyba dłużej nie możemy”. I to wynika z autentycznej troski, z lęku, obaw, czasem też ze zmęczenia. Stoi za tym przekonanie, że rozwój ma swój progres, który powinien następować w określonym tempie. Gdy ten postęp się nie pojawia zgodnie z oczekiwaniami, rodzice zaczynają się niepokoić. Dodatkowo, w naszej kulturze wspieranie w rozwoju kojarzy się nam z brakiem akceptacji. Myślimy często, że akceptowanie czegoś oznacza, że zgadzamy się na to albo, że nic z tym nie robimy.

Obawiamy się, że zaakceptowanie czegoś może zaowocować tym, że to pozostanie takie, jakie jest i rozwój nie będzie postępował?

Tak i to nie dotyczy tylko dzieci. Również dorośli mają takie obawy, że kiedy będą akceptować siebie, to nie będą się niczego uczyć, rozwijać, rozleniwiać się, osiadać na laurach. Kiedy rodzice widzą dziecko robiące coś, czego ich zdaniem robić nie powinno, bo jest już na to za duże albo inne dzieci w jego wieku już tak nie robią, zaczynają odczuwać napięcie, niepokój i pojawia się w nich chęć

kontroli zachowania. Napięcie zazwyczaj nie wspiera rozwoju, bo tworzy tylko oczekiwanie.

A akceptacja?

Akceptacja to sytuacja, w której bardziej skupiamy się na tym, jak dziecko wesprzeć, a przede wszystkim, jak zrozumieć, co się dzieje. Zanim zaczniemy coś zmieniać, albo sprawdzać, czy to w ogóle da się zmienić, warto najpierw przyjrzeć się temu, jak to wygląda. Akceptacja bardzo kojarzy mi się z przyjęciem na początek do wiadomości, jak na ten moment sprawy się mają, jak wygląda rzeczywistość. Na dodatek, rzeczywistość, którą obserwujemy, to jest już czas przeszły. To, co dziecko właśnie robi, już się wydarzyło. Mamy wpływ na to, co się wydarzy w przyszłości i możemy podjąć działania, które będą dziecko wspierać, ale nie zmienimy tego, co już się stało.

Jak wspierać zmianę?

Powolotku. Często chcąc wprowadzić jakąś zmianę, zaczynamy działać szybko, już teraz, oczekując natychmiastowych rezultatów. Akceptacja jest związana ze zwalnianiem, czyli z tym, że nawet dążąc do konkretnych efektów, bierze się pod uwagę czas, jaki zajmuje ich uzyskanie. Często o tym rozmawiam z rodzicami, którzy do mnie przychodzą. Mówię im: „Słuchajcie, wasze idee na temat tego, czego byście chcieli dla dziecka, są bardzo sensowne, ale rama czasowa, którą przyjęliście na tę sytuację, jest nierealistyczna”.

A jaką ramę czasową przyjmują rodzice?

Oczekują, że dziecko już od jutra zacznie coś robić inaczej. Na przykład: przestanie gryźć, bić albo zacznie odrabiać lekcje. To taka nadzieja, że wrócą z konsultacji do domu i on już dzisiaj te lekcje odrobi, albo już się w ten sposób nie będzie więcej do nas odzywał.

A jaka rama czasowa jest realistyczna?

Zwykle okazuje się, że zmiana zachowań i to, by dziecko nauczyło się nowych strategii, było na nie gotowe rozwojowo i zaczęło sobie radzić w sposób oczekiwany przez rodziców, zajmuje kilka lat. Gdy rozmawiamy o jakimś kłopotcie, ja lubię nazywać to - na podstawie mojej wiedzy na temat rozwoju, możemy spodziewać się, że za kilka lat tego kłopotu, tej trudności już nie będzie. Ale nie jutro...

Jak sobie poradzić z informacją, że to, czego potrzebu-

(Ciąg dalszy na stronie 4)

jemy, oczekujemy, pragniemy, będzie dostępne dopiero za kilka lat?

Akceptacja daje nam narzędzia do bycia w kontakcie z rzeczywistością. Daje nam opcje zadawania pytań, np.: „Skoro tak wygląda nasza rzeczywistość, to jak możemy najlepiej sobie w niej radzić?”. Mam na myśli ukierunkowanie uwagi na to, co my, dorośli, możemy zrobić w tej sytuacji, w której jesteśmy. Warto szukać tego, co mieści się w zakresie naszych możliwości, bo nie wszystko, co chcielibyśmy zrobić jest możliwe. Niektóre rzeczy są bardzo trudne. Sama akceptacja jest trudna.

A jakie działania możemy podjąć w sytuacji, gdy na zmianę w zachowaniu dziecka przyjdzie poczekać kilka lat?

Mogę zaakceptować to, że moje dziecko sobie z czymś nie radzi, dzięki czemu zmniejszę napięcie wokół danej sytuacji w moim domu. Warto jednak zaakceptować także to, że skoro ta sytuacja budziła we mnie i w naszej rodzinie napięcie przez ostatnie kilka miesięcy lub lat, to prawdopodobnie nie zmieni się z dnia na dzień.

Czyli z jednej strony akceptuję i przyjmuję do wiadomości stan, w jakim jesteśmy w danej chwili, a z drugiej strony to, że jest mi trudno.

Tak. Akceptuję to, że mój sposób przeżywania tej sytuacji nie jest zależny tylko od moich chęci i decyzji, ale też od moich możliwości.

Co daje taka postawa?

Na nieakceptowanie rzeczywistości, czyli na walkę i siłowanie się z rzeczami, których nie da się zmienić, zużywamy bardzo dużo energii. To tak, jakby ktoś starał się całymi dniami przepchnąć betonową ścianę, która stoi obok. Skąd miałby mieć energię na inne rzeczy, skoro cały czas przepycha? Już samo to, że przestaniemy wkładać energię w to, czego nie da się zmienić, wnosi zmianę. Drugi ważny temat dotyczy tego, co nasz brak akceptacji robi naszej relacji i jak wpływa na to, jak dziecko odbiera siebie. Wyobraźmy sobie, że ono, zgodnie z tym, co powiedziałam wcześniej o rozwoju, nie jest w stanie zmienić tych rzeczy, z którymi jest nam trudno, nie ma pojęcia, co z tym zrobić, a widzi, jak nam jest źle w związku z jego zachowaniem. Bywa, że i dzieci zaczynają wtedy wkładać swoją energię w to, co w danej chwili nie może ulec zmianie.

W akceptacji dziecka pomaga przekonanie, że to, co robi i jak sobie radzi, jest najlepszą dostępną mu strategią, że ono się stara, próbuje, że jemu też zależy. Brak akceptacji karmi się często taką myślą, że dziecko mogłoby postarać się zrobić coś inaczej

Bo dzieci bardzo chcą spełniać oczekiwania ważnych dorosłych...

To się zdarza także wtedy, gdy rodzice nie wyrażają swojego oczekiwania. Bywa, że samo dziecko ma pragnienie zmiany, z którego rodzi się napięcie. Nie wystarczy wtedy brak oczekiwania ze strony rodziców. Potrzebne jest także zaopiekowanie się pragnieniem dziecka, tym że ono czegoś by chciało, że trudno mu zaakceptować fakt, że to jest poza jego zasięgiem, że często nie wystarczy chcieć coś zmienić, żeby być w stanie to zrobić.



I tu dochodzimy do tematu dziecięcej samoakceptacji. Czy ona jest?

Myślę, że warto dokonać rozróżnienia pomiędzy samoakceptacją i samooceną, bo to dwie różne rzeczy. Samoocena to ocena, określanie siebie: jaka jestem, w czym jestem dobra, co potrafię, jakie mam zalety i kompetencje, jak wypadam na tle innych

ludzi. Natomiast samoakceptacja polega na tym, że przyjmuję siebie do wiadomości taką, jaką jestem, nie skupiając się na odnoszeniu się do tego, jak to, jaka jestem, ma się do zewnętrznych punktów odniesienia czy standardów. Dorośli bardzo często spodziewają się, że wspierające i karmiące dla dziecka będzie skoncentrowanie się w komunikacji z nim na tym, co mu wychodzi, co robi dobrze, co powoduje, że jest zadowolone z siebie. Tymczasem, te rzeczy mają niewiele wspólnego z samoakceptacją. Owszem, jak człowiek siebie akceptuje, to ma bardzo dużą szansę być zadowolony z siebie i czuć się ze sobą dobrze. Jednak zadowolenie z własnych kompetencji i sukcesów nie prowadzi do samoakceptacji.

Jak więc wspierać dziecko w samoakceptacji?

Akceptując je. Dbając o jego dobrostan fizyczny i emocjonalny. To, na ile jesteśmy w stanie siebie akceptować i patrzeć na siebie życzliwym okiem jest związane z naszą równowagą emocjonalną. Samoakceptacja, która jest bliska znaczeniowo poczuciu własnej wartości, jest nam dostępna wtedy, gdy czujemy się dobrze w swojej głowie i w swoim ciele. Kiedy jesteśmy w dobrostanie, to o wiele łatwiej jest nam myśleć o sobie w łagodny spo-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

sób. Natomiast, kiedy jesteśmy w nierównowadze, w trybie walki, to nie akceptujemy siebie, chcemy się zmieniać, jest nam źle. To taki stan, w którym jesteśmy nastawieni na szybką zmianę, wymagającą dużej mobilizacji energii. Wobec tego wszystkie narzędzia związane z dbaniem o dobrostan, w które wyposażymy dzieci, wspiera je będą także w samoakceptacji.

Wróćmy jeszcze do trudności z akceptacją naszych dzieci. Rodzice często mówią: „Ależ ja go akceptuję, ale nie mogę zaakceptować jego zachowań, np. tego, jak odnosi się do mnie albo tego, że się nie uczy”.

Wróciłabym do znaczenia słowa akceptacja: co to znaczy, kiedy ktoś mówi, że kogoś nie akceptuje? Powiedziałabym tak: Jeżeli akceptacja oznacza przyjęcie do wiadomości rzeczywistości, to czy możesz przyjąć do wiadomości, że zachowanie dziecka już się wydarzyło, nie da się tego cofnąć?

Rodzic odpowiada: „Mogę, ale nie mam zgody na to, żeby to się nie wydarzyło ponownie”.

Jeżeli nie mamy zgody na to, żeby dziecko pokłóciło się z kolegą, to jedynym sposobem jest trzymać je w domu. Wiąże się to z niełatwym pytaniem o to, jak wiele razy trzeba próbować nie mieć zgody, żeby zobaczyć, że to nie działa... Czasem, gdy trudno coś akceptować, można zacząć od eksperymentu. Polega on na tym, by spróbować mieć na coś zgodę tylko przez najbliższe pięć minut. Co się wtedy wydarzy? Co to zmienia? Jakie myśli się pojawiają? Zwykle okazuje się, że nic strasznego się w tym czasie nie stało i rodzice otwierają się na to, by zacząć coś akceptować na dłużej.

Co jeszcze może pomóc?

W akceptacji dziecka pomaga też przekonanie, że to, co ono robi i jak sobie radzi, jest najlepszą dostępną mu strategią, że ono się stara, próbuje, że jemu też zależy. Brak akceptacji karmi się często taką myślą, że dziecko mogłoby postarać się zrobić coś inaczej. Za tym idzie obawa, że jeśli ja coś zaakceptuję, ono przestanie się starać, choć do tej pory mówiłam, żeby się postarało, ale to nie pomagało. Trudno jest zrezygnować z dobrze znanych strategii, nawet jeśli są nieskuteczne. To tak, jakby ktoś uważał, że trzyma sufit tym swoim brakiem akceptacji. Wprawdzie nic poza tym nie może zrobić, bo ma obie ręce zajęte trzymaniem, ale równocześnie ma taką fantazję, że jak go puści, to coś się zawali.

Chodzi o te dalekosiężne obawy o to, żeby dziecko wyrosło na ludzi?

Bardzo często. Chociaż wyrastanie na ludzi to proces

wieloletni, niezależny od tego, co zrobimy w ciągu najbliższych pięciu minut. W naszej kulturze panuje przekonanie o niezwykłej wartości i ważności małych rzeczy. One są rzeczywiście ważne wtedy, gdy dotyczą bezpieczeństwa. Wtedy po prostu trzeba dziecka pilnować. Rozmowa i samo oczekiwanie nie zagwarantują, że dziecko czegoś nie zrobi. Nie tłumaczy się dziecku, że lekarstw nie można jeść, jak cukierków, tylko zamyka się apteczkę na klucz.

To dotyczy młodszych dzieci. A co ze starszymi?

Kiedy myślę o dziecku szkolnym, to zastanawiam się, co miałyby być na tyle niebezpieczne, że trzeba byłoby to dziecku uniemożliwić. Nieuniknione jest akceptowanie tego, że nasz wpływ na to dorastające dziecko jest coraz bardziej ograniczony. Im starsze dziecko, tym mniej możliwe jest to, że uda mi się je kontrolować i uniemożliwiać mu wykonywanie różnych czynności. Kontrola zachowania drugiego człowieka nie jest możliwa, niezależnie od tego, czy to dziecko, partner, rodzic, przyjaciel. Dążenie do tego nosiłoby znamiona przemocy.

Na czym polega wychowanie oparte na akceptacji?

Słyszac określenie „oparte na akceptacji”, myślę o wychowaniu opartym na celebrowaniu wyjątkowości

Wychowanie oparte na akceptacji polega na celebrowaniu wyjątkowości i podmiotowości dziecka. To jest takie wychowanie, które widzi w dziecku ważnego, wartościowego człowieka, który ma coś do zaoferowania światu. Wartość tej osoby nie zawiera się tylko w tym, czy ona spełnia oczekiwania lecz związana jest z samym jego istnieniem

i podmiotowości dziecka, na głębokim przekonaniu, że jego istnienie, takie, jakie ono jest, jest wartością samą w sobie. Nie musi być inne, żeby można go było akceptować, celebrować, przyjmować. Jest takie określenie:

„dziecko wychowuje się, żeby wyszło na ludzi”. Przychodzi mi do głowy, że to jest takie wychowanie, które widzi w dziecku ważnego, wartościowego człowieka, który ma coś do zaoferowania światu. Wartość tej osoby nie zawiera się tylko w tym, czy ona spełnia oczekiwania lecz związana jest z samym jego istnieniem.

Trudno to dawać, bo nie wszyscy to dostaliśmy.

Mało kto z nas to dostał. Poza tym jednak akceptacja w rozumieniu naszej dzisiejszej rozmowy jest świadomym procesem. To, że ludzie akceptują innych, siebie, rzeczywistość w taki sposób kojarzy mi się z tym, że podejmują decyzję, uczą się tego, wchodzą w proces rozwoju. Uczyć się akceptującej postawy, to tak, jak uczyć się obcego języka. To wymaga czasu, wysiłku. Mam jednak przekonanie, że to coś, co zmienia życie ludzi na lepsze. Warto zatem spróbować.

Warto zacząć od tych pięciu minut eksperymentu.

Tak, warto zobaczyć, czy świat się zawali, jeżeli przez pięć minut będę coś akceptować. ■

Dziesięć filarów zdrowia emocjonalnego

B. Białecka

psycholog

źródło: bognabialecka.pl

Mówiąc o zdrowiu psychicznym, czy emocjonalnym zwykle myślimy o zaburzeniach, wizycie u psychologa czy psychiatry. Paradoksalnie – mówiąc o zdrowiu myślimy o chorobie i jest to utrwalony kulturowo nawyk. Jednak lepiej zapobiegać chorobie niż leczyć – i dotyczy to nie tylko sfery cielesnej, lecz emocjonalnej. Zdrowie psychiczne to stan ogólnego dobrego funkcjonowania – zdolności doświadczania pozytywnych emocji, adekwatnego, pozytywnego obrazu samego siebie, zdolności do zarządzania emocjami, nawiązywania dobrych relacji z innymi ludźmi oraz radzenia sobie z codziennymi wyzwaniem.

Owszem, zadbanie o swoje zdrowie psychiczne może polegać na wizycie u psychologa czy psychiatry, jednak oznacza też działania zapobiegające problemom. Można to porównać do wzmacniania swojej odporności na choroby fizyczne za pomocą odpowiedniej diety, gimnastyki, dbania o sen itp. Wiele osób zaniedbuje zdrowie emocjonalne, jednak poprawa swojego funkcjonowania nie musi wymagać dużych, trudnych do przeprowadzenia zmian. Niektóre drobne czynności, byle wykonywane konsekwentnie, prowadzą do znaczącej poprawy swojego stanu psychologicznego. Oto lista dziesięciu rzeczy, które warto regularnie wykonywać.

1. Powiedz sam sobie coś miłego.

Badania pokazują, że nasze ogólne przekonania na swój temat wpływają silnie na emocje. Jeżeli ktoś uważa siebie za beznadziejnego, będzie często (zwrotnie) przeżywał emocje rozczarowania, bezsilności, smutku. A to rykoszetem wraca i zachowujemy się w sposób potwierdzający nasze przekonania – znów nam nic nie wychodzi, jak mogliśmy się tego spodziewać. Nic tylko sięść i płakać. Właśnie dlatego warto wyrobić w sobie nawyk by codziennie zrobić mały przegląd dnia pod kątem tego, co się udało zrobić. Jeśli był na przykład trudny dzień w pracy, skutkujący konfliktem ze współpracownikami, warto doszukać się w nim pozytywów. Np. „Co prawda pokłóciłam się z koleżanką z pracy, jednak mimo napiętego harmonogramu i atmosfery, udało mi się wykonać wszystkie zadania na dzień dzisiejszy.”

2. Załóż dziennik wdzięczności.

Badania Martina Seligmana (opisane m.in. W książce „Prawdziwe szczęście”) pokazały, że nasze poczucie



źródło: tamże

szczęścia jest ściśle związane ze zdolnością do doświadczania i wyrażania wdzięczności. Osoby mówiące: wszystko co mam zawdzięczam wyłącznie sobie – są z reguły zgorzkniałe i nieszczęśliwe. Dlatego warto codziennie wieczorem wypisać kilka rzeczy, które przydarzyły się danego dnia, za które jesteśmy wdzięczni – innym ludziom, czy Panu Bogu. Nawyk ten sprawia też, że stajemy się w dłuższej perspektywie bardziej pogodni, a zatem przyjemniejsi jako partnerzy rozmów czy interakcji, co skutkuje kolejnymi spotkaniami i wydarzeniami za które możemy być wdzięczni.

3. Porozmawiaj od serca

Znajoma zachorowała na depresję, trafiła do psychoterapeutki. Umawiając się na kolejną wizytę trochę miała problem z terminem: „umówiłam się, wie pani, z przyjaciółką, spotykamy się regularnie by porozmawiać i nie chciałaby tego odwoływać, bo to dla nas ważne”. Terapeutka na to wyraźnie ucieszyła się, dodając, że to niezwykle istotny element wspierający terapię. Jednak rozmowa, możliwość wygadania się (a czasem nawet wypłakania) drugiej osobie jest ważna nie tylko w leczeniu emocji lecz na etapie zapobiegania problemom. Istotny jest też drugi element budującej relację rozmowy – gotowość otwarcia się na drugą osobę i jej prawdziwego wysłuchania.

4. Zrób coś dla innych

W problemach jesteśmy skoncentrowani na sobie – na swoim wnętrzu, swoich przeżyciach, trudnościach. Niejako paradoksalnie – gdy przestajemy tak dużo myśleć o sobie, poprawia nam się nastrój. Spojrzenie na ze-

wnątrz – wyciągnięcie pomocnej dłoni leczy i nasze emocje. Warto może dodać, że nic tak nie podnosi samooceny jak zwiększenie puli dobra na świecie. Potwierdzają to badania, pokazujące, że osoby zaangażowane w wolontariat są z reguły zdrowsze psychicznie niż reszta populacji. Nie trzeba oczywiście działać w wolontariacie, nawet drobne nawykowe gesty dobra wpływają korzystnie na nasze zdrowie psychiczne. A zatem – codziennie zrób drobną a dobrą rzecz dla drugiego człowieka.

5. Skupiaj się tylko na jednej rzeczy na raz.

Próba robienia wielu rzeczy naraz, przerzucając co chwila uwagę między zadaniami sprawia, że stajemy się przebodźcowani i wydziela się dużo hormonów stresu. Osób prawdziwie wielozadaniowych jest zaledwie promil ludzkości. Reszta z nas przerzuca uwagę z jednego zadania na drugi. Ponieważ towarzyszy temu wydzielanie adrenaliny i dopaminy, na krótką metę możemy czuć się dobrze, jednak po zaledwie kilku godzinach takiej pracy gorę zaczynają brać hormony stresu i zmęczenia. Dlatego warto nie tylko robić jedną rzecz naraz, ale skupiać na niej całą swą uwagę bez rozproszeń typu telefonu, powiadomienia, myślenie o kolejnych zadaniach.

6. Regularnie ćwicz.

Hansen Anders w książce „Wyloguj swój mózg” opisuje zbawienny i niedoceniany wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie psychiczne i sprawność umysłową człowieka. Opisuje między innymi badanie, w którym uczestnicy trzy razy w tygodniu biegali (lub szybko maszerowali) po 20 minut. Okazało się, że wystarcza to do obniżenia ogólnego poziomu lęku w ich życiu. Z kolei 6 minut ćwiczeń gimnastycznych przed rozpoczęciem lekcji w szkole okazał się pozytywnie wpływać na koncentrację uwagi, a co za tym idzie oceny uczniów. Najlepiej ćwiczyć rano lub przed południem i to na świeżym powietrzu, w pełni słońca. Sprzyja to produkcji serotoniny odpowiedzialnej za nasze ogólne dobre samopoczucie.

7. Zadbaj o dietę.

Co prawda istnieje wiele różnych teorii dotyczących prawidłowej diety, jednak wszystkie są zgodne co do jednego – śmieciowe jedzenie szkodzi. Napoje słodzone, przekąski typu chipsy itp. nie mają praktycznie żadnych wartości odżywczych, a tylko dodają balastu zbędnych kilogramów. Jeżeli ktoś widzi u siebie problem z podjadaniem „śmieci” – warto każdego dnia rano przygotować sobie zdrowe przekąski, gotowe do zjedzenia w ciągu dnia. Co prawda jedzenie poprawia nam humor (powoduje dopływ dopaminy, „hormonu szczęścia”), jednak właśnie dlatego ważne jest, by nie stosować go jako głównego źródła pociechy.

8. Odpoczywaj

Nawet jeśli jesteśmy straszliwie zapracowani, trzeba

dbać o przerwy. Nawet jeśli polega ona na otwarciu okna i pooddychaniu świeżym powietrzem, wpatrując się w zielen przez kilka minut, regularne przerwy poprawiają nasze funkcjonowanie psychiczne. Warto wyrobić w sobie nawyk regularnych przerw, podczas których odpoczywamy, koncentrując na tu i teraz i nie zastanawiając nad kolejnymi zadaniami do wykonania. W czasie przerwy można wykonać proste ćwiczenie gimnastyczne, czy nawet oddechowe. Najprostsze ćwiczenie oddechowe poprawiające stan emocjonalny i zdolność skupienia uwagi polega na zrobieniu kilku pogłębionych wdechów. Pogłębionych – czyli powolnych, trwających po kilka sekund (np. 3 sekundy wdech, 3 wydech). To nie musi być nic skomplikowanego. Warto jednocześnie przestrzegać zasady by „dzień święty święcić” i unikać pracy w niedzielę (o ile zawód pozwala). Nie tylko ze względu na przykazanie, ale dbałość o swoje zdrowie. Osoby pracujące zmianowo w weekendy mają trudniej – ponieważ muszą nauczyć się traktować dzień wolny jako prawdziwie wolny od pracy, nawet jeśli wypada w środku tygodnia.

9. Sen to twoja supermoc

To nie jest przesada. Z wszystkich pozytywnych nawyków priorytetem powinien stać się dobry sen. Sen nie tylko pozwala odpocząć, jest kluczowy dla uczenia się (utrwalania informacji), wzmacnia układ odpornościowy i reguluje gospodarkę hormonalną. Dobry sen powoduje, że kolejnego dnia wydziela się więcej wspomnianej już wcześniej serotoniny. Najprostszy przepis na poprawę jakości snu to odstawić kontakt z ekranami smartfony, komputery, telewizor) co najmniej godzinę przed snem i w tym czasie stopniowo zmniejszać liczbę źródeł światła, najlepiej ostatnie czynności przed snem wykonując w blasku świecy, lub delikatnej, dającej ciepłe światło lampki.

10. Zaczynaj dzisiaj.

Łatwo czytać dobre porady, łatwo też przytaknąć – rzeczywiście byłoby warto coś zrobić, a następnie nie wprowadzić żadnej zmiany w swoje życie. Lepiej nie czekać do momentu kryzysu, by zadbać o swoje zdrowie psychiczne, tylko działać, póki jest dobrze. To trochę jak z myciem zębów. Robimy to po to, by nam się nie popsuły. Mycie bolącego próchniczego zęba nie pomoże, tu potrzebny jest dentysta. Ale regularne dbanie o zęby zmniejsza prawdopodobieństwo, że się zepsują. Dlatego warto już dziś wybrać jakąś jedną poradę z niniejszego artykułu i wprowadzić ją w życie od zaraz. Może na tyle szybko wpadnie to w nawyk, że za tydzień spróbujemy kolejnej? Zdrowe nawyki nie muszą łączyć się z gruntowną zmianą życia, wprowadzane stopniowo w niezauważalny i bezbolesny sposób mogą stać się naszą codziennością. ■

5 złotych zasad bezpiecznego kontaktu dziecka z elektroniką

Bezpieczny czas kontaktu z elektroniką

wg Amerykańskiej Akademii Pediatricznej

- ➔ Od urodzenia do 2-3 r. ż. dzieci nie powinny mieć w ogóle kontaktu z elektroniką, ponieważ ich układ nerwowy nie jest na to gotowy.
- ➔ Od 3 do 5 lat - 30 minut.
- ➔ Od 6 do 12 lat - 60 minut.



Brak ekranów przed snem

Czas przed snem powinien być pięknym, wyciszającym rytuałem. Nie ma tam miejsca na ekrany :) Światło smartfonów czy tabletów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Warto wprowadzić zasadę dla całej rodziny: min. godzinę przed snem elektronika idzie w odstawkę. Najlepiej poza sypialnię.

Czas na jedzenie = brak elektroniki

Mózg i żołądek dziecka są ze sobą połączone - żołądek kurcząc się lub rozszerzając, wysyła do mózgu informację o tym, gdy jesteśmy głodni i gdy już się nasycimy. Jeśli zajmiesz młodzieńki mózg dziecka bajkami, nie będzie się już skupiał na jedzeniu. Maluch nie będzie wiedzieć, co jadł i ile jadł. W prosty sposób można tu wykształcić niebezpieczny nawyk jedzenia tylko i wyłącznie przy bajkach. **A w tym czasie można tworzyć cudowny nawyk jedzenia wspólnie przy stole ;)**



Domek dla telefonów

Warto wyznaczyć w domu jedno miejsce, gdzie **wszyscy** odkładacie i ładujecie telefony. Kiedy zasiadacie do stołu, aby zjeść obiad, czy kolację, odkładacie telefony do domku. Warto wyznaczyć sobie też godzinę czasu tylko dla rodziny - Wy spędzacie piękne wspólne chwile, a rodzinka telefonów zostaje u siebie :)

Czas na ruch

Ruch to podstawa prawidłowego rozwoju maluchów! Zadbajcie o czas na rodzinne aktywności! Oczywiście elektronicznie na ten czas dziękujemy! :)



Mariola Kurczyńska

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22