

ZABURZENIA KONCENTRACJI  
BRAK AKTYWNOŚCI  
ZOBOJETNIENIE

NADWAGA

CHOROBY  
NIEPOKÓJ

ZNUDZENIE  
APATIA

NEGATYWNY OBRAZ WŁASNEJ OSOBY  
UTRATA ZAINTERESOWAŃ

TRUDNOŚCI Z ZAPAMIĘTYWANIEM  
ZNIECHĘCENIE

BRAK LUB NAPADY APETYTU

APATIA  
BRAK RUCHU

NIEPOKÓJ  
LEK  
CHOROBY

POGORSZENIE SŁUCHU

WADY POSTAWY

POGORSZENIE WZROKU

PROBLEMY ZE ZDROWIEM  
PESYMIZM

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

SMIECH  
SPORT

UMIĘJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI

RADOŚĆ  
AKTYWNOŚĆ

RUCH

LOGICZNE MYŚLENIE  
ŁATWE PRZYJĄCIANIE WIEDZY

ODPOCZYNEK

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZYTAŃCIE ZE ZROZUMIENIEM



KONTAKT Z RÓWIEŚNIKAMI

DOBRA PAMIĘĆ

EMPATIA

SATYSFAKCJA

UMIĘJĘTNOŚĆ  
POKONYWANIA  
PROBLEMÓW

ZABAWA  
PRZEWIDYWANIE KONSEKWENCJI

**DBAM  
O DZIECKO!**

Projekt powstał przy współpracy:

Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej i Fundacji Biegniemy z Mają



**Bielsko-Biała**



**BIEGNIEMY Z MAJĄ**

**Opracowanie merytoryczne:**

Lek. med. Dorota Stachowicz

Fundacja MUVVE – Gabriela Damek, Iwona Marek

Fundacja Biegniemy z Mają – Katarzyna Piątek

**fundacja  
muuve**



**dziecko  
mamy**



**BIEGNIEMY Z MAJĄ**

**Partner akcji:**



**Produkcja:** Kwadrat Multimedia

**Koordynacja produkcji, opracowanie graficzne:** Kasia Kukla-Puzoń

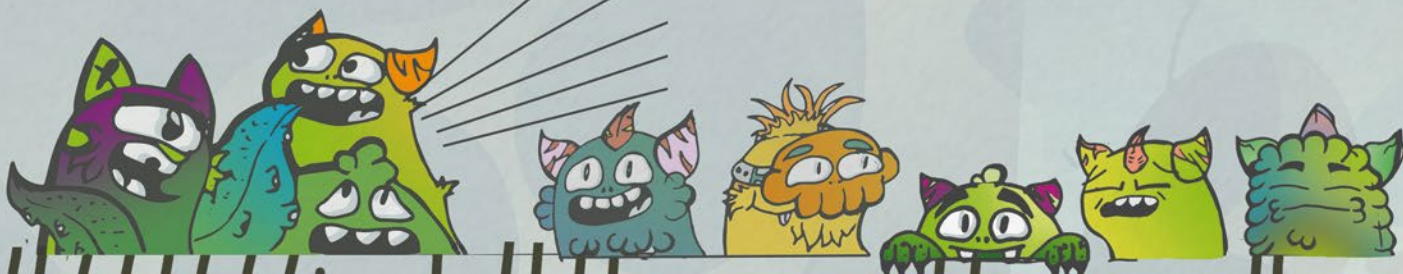
**Ilustracje:** Zuza Kukla

**Redakcja:** Katarzyna Filipek-Herniczek



KWADRAT MULTIMEDIA

© Urząd Miejski w Bielsku-Białej, Fundacja Biegniemy z Mają, Bielsko-Biała 2021, Wydanie 1





# CO DZIEJE SIĘ W GŁOWIE MOJEGO DZIECKA?

## PODZIĘKOWANIE

Partnerom, Grupie Kęty S.A. i Fundacji Grupa Kęty Dzieciom Podbeskidzia, za wsparcie tego przedsięwzięcia.

Lek. med. Dorocie Stachowicz – za każdorazowe zaufanie i chęć dzielenia się swoją WIEDZĄ, DOŚWIADCZENIEM I PASJĄ oraz za niezwykły wkład merytoryczny.

Fundacji Muvve – za zgodę na to szaleństwo już po pięciu minutach rozmowy telefonicznej 😊, za wsparcie merytoryczne i poświęcony czas.

Firmie Kwadrat Multimedia, a przede wszystkim Kasi i Zuzi, za zwizualizowanie naszych potworów – tak aby „z potworów w głowie powstały potwory na obrazku”.

Wam Wszystkim – za poświęcony czas na spotkanie z tą lekturą 😊



# PO CO TO ROBIMY? PO CO TA KSIĄŻECZKA?

Chyba po to, aby zapalić światełko w głowie, podnieść alarm, skierować waszą uwagę na fakt, iż pomimo, że świat powoli wraca do normalności, to z głów naszych dzieci, nie tak szybko jakbyśmy sobie tego życzyli, znikną pandemiczne doświadczenia.

**Tą publikacją chcemy zwrócić uwagę na stan psychiczny dzieci i młodzieży po tym, jak świat przystanął w obliczu Covid-19.**

Oczywiście nie jest to publikacja naukowa, oczywiście nie odpowiemy na wszystkie rodzące się pytania, nie rozwiążemy też wszystkich problemów i nie rozwiejemy wszystkich wątpliwości.

**Mamy trzy cele:**

- chcemy dać sygnał i podpowiedzieć, na jakie symptomy w zachowaniu naszych dzieci warto zwrócić uwagę, jakie „potwory” mogą zamieszkać w ich głowach,
- podpowiemy, jak działać i gdzie szukać pomocy,
- pragniemy zachęcić was do podjęcia starania o poprawę waszego stanu emocjonalnego i waszych dzieci.

**Pomyślcie od razu, że was to nie dotyczy?** Tego Wam i sobie życzymy.

Ale na wszelki wypadek zaparzcie kawę, zasiądźcie w fotelu... Zapraszamy do naszej krótkiej lektury!

## **P.S. A CO KONKRETNIE ZNAJDZIECIE W ŚRODKU?**

Trochę zagadnień o wpływie pandemii na nas i nasze dzieci, kilka słów o depresji, emocjach, proste odpowiedzi, jak próbować sobie z tym radzić, gdzie i jak szukać pomocy, a nawet wskazówki, gdzie i jak spędzić czas z naszymi dziećmi, aby „przegonić potworki z głowy”.

Znajdziecie też Ćwiczenia, na których wykonaniu najbardziej nam zależy. Ćwiczenia mają pewien intymny charakter, dlatego table Dbam o siebie i Dbam o dziecko (z miejscem do zapisania wyników poszczególnych ćwiczeń 😊) możecie łatwo wyrwać i trzymać w kajecie, portfelu, przy sobie... bo to jest wasza prywatna próba zmierzenia się z potworami zamieszkującymi Wasze i Waszych dzieci głowy.

Życzymy Wam i sobie, aby efektem tej „walki” był Wasz pogłębiony kontakt emocjonalny z dziećmi i z Wami samymi 😊





# WSTĘP

Nowa pandemiczna rzeczywistość, z jaką przyszło nam się zderzyć i wszystkie ograniczenia z nią związane budzą w nas wiele emocji. A skoro dotykają nas, dorosłych, to jak mają się odnaleźć w tej rzeczywistości nasze dzieci? Żeby pomóc SOBIE I DZIECIOM, warto przyjrzeć się mechanizmom, które emocjami kierują oraz temu, na co MAMY WPŁYW.

Rok 2020 i 2021 na długo zostanie zapamiętany, jako czas przymusowych zmian we wszystkich niemal obszarach funkcjonowania. Będziemy te dwa lata kojarzyć z utratą kontroli, niepokojem i negatywnymi emocjami, takimi jak lęk, niepewność, a także poczucie braku perspektywy. Oczywiście z najprawdopodobniej u większości z nas zadziałały, znane z psychologii mechanizmy przystosowawcze, i poradziliśmy sobie z zagrożeniem. Musimy jednak pamiętać, że dzieci i młodzież są w szczególnym momencie rozwoju emocjonalnego i z tego powodu są grupą szczególnie wrażliwą na skutki choroby COVID-19. Wprawdzie są mniej narażone na ciężki fizyczny przebieg choroby, jednak psychologiczne i edukacyjne skutki pandemii mogą być u nich poważne. Czasami będą trwać znacznie dłużej niż sama pandemia.

Na część wspomnianych wyżej aspektów pandemii wirusa SARS-CoV-2 wpływ mamy ograniczony lub minimalny. Jednak na stan psychiczny nasz i naszych dzieci możemy wpływać, możemy go kształtować i zmieniać.



## PARĘ SŁÓW O EMOCJACH...

Bo to nad NIMI po pandemii musimy najmocniej pracować (w sumie nad emocjami zawsze warto popracować 😊)

Emocje – potrzebują ROZUMU po to, byśmy mogli je dobrze zinterpretować i odpowiednio na nie zareagować. W 1990 roku pojawiało się wprowadzone przez Johna Mayera i Petera Saloveya pojęcie INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ. W skrócie chodzi o to, że warunkiem dobrego funkcjonowania w społeczeństwie jest nabycie pewnych umiejętności związanych z rodzącymi się w nas emocjami. Zarówno dobrymi, jak i tymi, które niektórzy nazywają złymi. Musimy umieć je rozpoznać i zrozumieć. Wiedzieć, skąd pochodzą, jak mogą ewoluować i do czego prowadzić. Słowem musimy je kontrolować.

Emocje towarzyszą każdemu człowiekowi od dnia narodzin i mają ogromny wpływ na to, jak funkcjonujemy. Są nam potrzebne w rozwoju. Warto pamiętać, że każda emocja jest dobra. Nawet ta, której doświadczenie jest przykre. Emocje dostarczają informacji o tym, co się dzieje i co jest w danej sytuacji najważniejsze.

Dorośli są pierwszymi i najważniejszymi przewodnikami dla swojego dziecka po świecie emocji. To od rodziców lub opiekunów dziecko uczy się nazywać i rozróżniać emocje. Poznaje skąd się biorą, co z nimi zrobić i do czego prowadzą. Kluczowym zadaniem dorosłych jest wprowadzenie dziecka w świat emocji. Dziecko jest w stanie nauczyć się radzić sobie z emocjami m.in. poprzez obserwację zachowań innych oraz dzięki pomocy dorosłych, gdy pomogą mu w zrozumieniu rodzących się emocji oraz wyjaśnią kontekst.

Dziecko wymaga nazwania tego, co czuje. Przykładowo:

- jesteś szczęśliwa, bo spędziliśmy miłą popołudnie na placu zabaw albo
- jesteś na mnie zła, bo nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki.



W sytuacji pandemii i kwarantanny nie ukryjemy przed dzieckiem, że to, co nas otacza, jest dalekie od dotychczas znanej nam normalności. My sami często czujemy strach, niepokój, smutek, złość z powodu obecnej sytuacji. Jednak nie tylko nasze emocje udzielają się dziecku, ale również ono samo odczuwa swoje emocje (które często wydają się nam banalne), bo nie może:

- spotkać się z przyjaciółmi,
- iść do dziadków,
- wyjść z domu

i wiele, wiele innych nowych, dotychczas nieznanymi, sytuacji czy ograniczeń. Do tego dla niektórych całkiem nowy strach o zdrowie swoje, mamy, taty, dziadka, babci może paraliżować i przerastać możliwości percepcji dziecka. Dlatego niezwykle ważne jest, by dorosły towarzyszył dziecku w rozpoznaniu emocji, okiełznaniu ich i opanowaniu.

### **CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ?**

1. Nie należy negocjować emocji, które dziecko odczuwa.
2. Nie należy ich bagatelizować.
3. Nigdy nie należy ich wyśmiewać!

### **CO NALEŻY ZROBIĆ?**

1. Należy pomóc dziecku nazwać je: „Widzę, że odczuwasz smutek i złość.”
2. Pomóc mu zrozumieć, skąd dane emocje się biorą: „Jest Ci smutno, ponieważ musieliśmy odwołać twoje przyjęcie urodzinowe.”
3. Objaśnić kontekst: „Mamy teraz taką szczególną sytuację, że dla bezpieczeństwa nas wszystkich musimy przełożyć przyjęcie.”
4. Przyznać dziecku prawo do odczuwania swoich emocji: „Masz prawo być smutny i zły.”
5. Wykazać zrozumienie: „Rozumiem, też byłbym bardzo zły, gdybym musiał odwołać swoje przyjęcie.”
6. Nakierować na fakt, że emocje zmieniają się w czasie i że możemy je poddać kontroli: „Jak już troszkę się wyłóżysz, to może połączymy się z twoimi kolegami, porozmawiacie sobie i zaplanujemy, co wspólnie zrobicie, gdy już będziecie się mogli spotkać.”

## **PODSUMOWUJĄC!**

RODZICE czy OPIEKUNOWIE są pierwszymi i najważniejszymi przewodnikami po emocjach swoich DZIECI. A ponieważ my – dorośli – sami często mamy problem z emocjami, warto przyjrzeć się, jak sobie z nimi radzimy. A wszystko po to, by DOBRZE POPROWADZIĆ SWOJE DZIECKO przez labirynt jego emocji.





## PIERWSZE ĆWICZENIE PRZED TOBĄ!

Chcemy Cię zaprosić do **PEWNEGO DZIAŁANIA – WYZWANIA** (i to kilkudniowego! 😊)

Korzystając z tej publikacji trafisz od czasu do czasu na hasło **ĆWICZENIE!**

No i co z tym zrobić? Trzeba wykonać, co każą 😊 i jeszcze to zapisać 😊.

W środku znajdziesz **TABELĘ DBAM O DZIECKO**. Odnotuj w niej realizację poszczególnych ćwiczeń!

Ćwiczeń jest 10! A tabela obejmuje 10 kolejnych dni.

TO NIE OZNACZA 10 ćwiczeń w 10 dni 😊 😊 😊. To nie kurs odchudzający 😊!

Są ćwiczenia, które należy wykonywać codziennie, ale są i takie, na których realizację masz kilka dni. Acha i najważniejsze! Wszystkie są bardzo przyjemne w realizacji, bo wykonywane z **WASZYMI DZIEĆMI I DLA DZIECI**.

Uff... 😊 **Już wszystko jasne. Przechodzimy do konkretów – pierwsze zadanie do zrealizowania!**



## ĆWICZENIE 1



Dzisiaj (i każdego kolejnego dnia również 😊) spróbuj przynajmniej dwukrotnie w ciągu dnia użyć podczas rozmowy ze swoim dzieckiem jednego ze stwierdzeń określających jego emocje (Widzę, że odczuwasz smutek; Widzę, że jesteś zadowolony; Rozumiem, że jesteś zły... itp.) w zależności oczywiście od okoliczności.

Dasz radę! Po prostu nazwij jego emocje!

(korzystaj z porad umieszczonych powyżej 😊!!!!!!)

W książeczce odszukaj tabelkę **DBAM O DZIECKO** i wpisz sobie **SWOJE PIERWSZE ZASŁUŻONE PUNKTY!**

# CZY PANDEMIA MOŻE WPŁYNAĆ NA STAN PSYCHICZNY DZIECI I MŁODZIEŻY?

## SYTUACJE TAKIE, JAK:

- izolacja,
  - brak kontaktów z rówieśnikami,
  - brak możliwości eksploracji świata,
  - brak podejmowania kolejnych wyzwań poza domem, które wpisane są w kształtowanie się psychiki,
- bez wątpienia wpłyną na przyszłe umiejętności społeczne dzieci i młodzieży.

Wpłyną również na mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami oraz wyzwaniami, które wymagają interakcjami z dorosłymi.

Obecnie mamy do czynienia z przewlekłym stresem, dotyczącym zarówno dorosłych, jak i dzieci. Pamiętajmy jednak, że dzieci dopiero kształtują swoje mechanizmy adaptacyjne, które pomagają im radzić sobie z trudnościami psychicznymi.

To skomplikowana sytuacja dla jeszcze nieuksztalowanej struktury psychicznej dziecka.

## NA JAKIE SYMPTOMY WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Jeśli zauważymy u dziecka

- trudności z koncentracją,
- drażliwość, niepokój,
- wzmożony lęk,
- nerwowość,
- poczucie samotności,
- zaburzenia snu,
- apatię,
- brak energii,
- nadmierne zamykanie się w sobie i docelowo brak chęci kontaktu z innymi,

to warto przyrzeć się tym zachowaniom – **ZAOBSERWOWAĆ ICH CZĘSTOTLIWOŚĆ, NASILENIE I INTENSYWNOŚĆ.**



Mogą to być stany krótkotrwałe, wynikające z różnych otaczających dziecko czynników. Jeżeli jednak sytuacje będą powtarzalne, odmienne od standardowych zachowań, powodujące również naszą narastającą obawę o dziecko, warto zastanowić się nad reakcją.

Jako rodzice lub opiekunowie mamy wiele pomysłów i szeroką intuicję, aby zadbać o stabilizację natłoku emocji lub pomóc dziecku zmniejszyć skutki izolacji.

Obniżenie nastroju, wewnętrzne napięcie, trudności w poradzeniu sobie z natłokiem myśli, emocje, wywołane nakładanymi ograniczeniami oraz nasilające się problemy dnia codziennego (np. w relacjach czy ekonomiczne) sprzyjają, również u dzieci i młodzieży, sięganiu po alkohol, narkotyki czy leki nasenne. I dzieje się tak nie tylko podczas pandemii. Wprawdzie substancje psychoaktywne powodują czasowe „wymazanie” trudnych emocji i natrętnych myśli, przynoszą chwilową poprawę samopoczucia, ale nie jest to ulga trwała. W efekcie nasilą tylko dotychczasowe trudności w przeżywaniu.

Jeżeli nie czujemy się na siłach, a sytuacja staje się poważna, warto skontaktować się z psychologiem szkolnym lub psychoterapeutą zajmującym się terapią dzieci lub z osobą, której w tej materii możemy zaufać.

## ĆWICZENIE 2



Obserwacja – to cel Twojego kolejnego ćwiczenia.

Idź poobserwuj swoje dziecko. Przyjrzyj się jego zachowaniu, przeanalizuj jego dzień, przyglądaj się jego twarzy, mimice. Pochyl się nad jego emocjami, zastanów się, przemyśl, przeanalizuj...

I jakie wnioski?

Jeżeli masz wątpliwości, nad czymś się zastanawiasz... to dobrze.

To oznacza, że Twoje czujne oko rodzica coś dostrzegło, jeżeli coś niepokojącego, to może warto zgłębić temat. Może pomoże ci artykuł poniżej, gdzie uszczegóławiamy powyższe zagadnienia. Zapraszamy do lektury.

A dla tych, którzy są spokojni o swoje dzieci... poczytajcie! Tak na wszelki wypadek 😊.

# JAKIE ZACHOWANIA POWINNY WZBUDZIĆ CZUJNOŚĆ RODZICA/OPIEKUNA – CZYLI „SYMPTOMY W SZCZEGÓŁACH”

## 1. **Nastrój**

Dziecko miewa zmienny nastrój, silnie go przeżywa, intensywnie okazuje złość, trudniej jest mu się uspokoić LUB odwrotnie jest nadmiernie wyciszone, wycofane, zamknięte w sobie.

## 2. **Trudności w koncentracji**

Pustka w głowie, powolność myślenia, gonitwa myśli, trudność w koncentracji na lekcjach i nauce, częstsze zapominanie o różnych sprawach, trudności w podejmowaniu decyzji.

## 3. **Sen**

Zmiana w rytmie snu: dziecko zauważalnie dłużej lub krócej śpi, a nie jest wypoczęte. Pojawiają się przebudzenia w nocy i trudności w ponownym zasypianiu. Dziecko ma kłopot z zasypianiem, cierpi na bezsenność, zapada w drzemki w ciągu dnia.

## 4. **Apetyt**

Zmiana w ilości spożywanego jedzenia – więcej lub mniej. Jedzenie nie jest dla dziecka ważne lub przyjemne. „Podkręca” smak potraw solą lub cukrem częściej niż kiedyś. Preferuje mocne smaki, żeby coś poczuć.

## 5. **Somatyzacja – objawy z ciała**

Ból brzucha, głowy inne dolegliwości bólowe i organiczne bez przyczyny organicznej – psychosomatyczne.

## 6. **Ruchliwość**

Dziecko nie może usiedzieć na miejscu – nadruchliwość LUB, odwrotnie, jest mniej ruchliwe, spowolniałe, ospałe, słabiej nawiązuje kontakt.

## 7. **Zainteresowania**

Nuda, niechęć do podejmowania aktywności, utrata zainteresowania tym, co dotychczas lubiło robić.

## 8. **Cyberprzestrzeń – czyli ucieczka w świat wirtualny**

Spędza kilkanaście godzin na dobę na telefonie lub przed komputerem. Zabiera posiłek do pokoju, nie jada z rodziną, całymi godzinami przesiaduje samo zamknięte w pokoju z telefonem/laptopem itp.

## 9. **Utrata sensu/wiary w siebie**

Rezygnacja. Nie chce podejmować wysiłku nauki ani innych aktywności, bo „to nie ma sensu”, „i tak nic mu nie wyjdzie”, więc nie warto się starać.

- **BĄDŹMY UWAŻNI**, obserwujmy nasze dzieci, czy nie wykazują któregoś z ww. zachowań.
- **PYTAJMY je o samopoczucie.**
- **WYSŁUCHUJMY, CO MAJĄ DO POWIEDZENIA.**
- **OFERUJMY POMOC.**

Jeśli u dziecka występuje kilka wspomnianych objawów i nie czujemy się na siłach, żeby do niego dotrzeć, zwróćmy się o pomoc do psychologa, pedagoga szkolnego lub psychiatry. Obecnie powstaje wiele inicjatyw mających wspierać rodziców i opiekunów w trudnej sytuacji wychowania dziecka w pandemii.

**NAJGORSZE JEST IGNOROWANIE PROBLEMU I NADZIEJA, ŻE SAMO PRZEJDZIE.  
NIE MOŻNA NA TO LICZYĆ!**

Ryzyko jest zbyt duże. To tak, jak z bolącym zębem, samo nie przejdzie, trzeba iść do dentysty, bo może być tylko gorzej. Cenę zapłacą nasze dzieci, jest o kogo walczyć!

Trudności i stresory, jakie spotykają człowieka (w tym pandemia), na każdego z nas oddziałują inaczej, wywierają inny wpływ i mają inne konsekwencje.

Podobnie jest z dziećmi. Skala problemu zależy od wielu czynników, począwszy od osobniczej odporności psychicznej i predyspozycji psychologicznych, poprzez warunki środowiska, rodzinę, wsparcie, stan psychiczny sprzed pandemii, funkcjonowanie komórki rodzinnej, w której dziecko żyje na co dzień. Nałożenie się wielu stresorów może przekroczyć możliwości kompensacyjne dziecka.

**ZABURZENIA ZACHOWANIA MOGĄ PRZYBIERAĆ RÓŻNE ROZMIARY OD ŁAGODNYCH PO CIĘŻKIE:**

1. Utrzymujące się gorsze samopoczucie.
2. Problemy w relacjach z innymi – obcymi, kolegami/koleżankami, rodziną, najbliższą osobą.
3. Zwiększenie dystansu emocjonalnego i społecznego – wycofanie.
4. Problemy z nauką.
5. Depresja przybierająca różne rozmiary od łagodnej po ciężką – zawsze wymaga interwencji i leczenia!  
Pamiętajmy depresja nie jest chorobą dorosłych, młodzież, a nawet dzieci, też chorują na depresję.
6. Stany lękowe, lęk uogólniony.
7. Zaburzenia nerwicowe.
8. Ujawnienie się chorób psychicznych.
9. Zespół stresu pourazowego – PTSD (post traumaal stress syndrom)

## ĆWICZENIE 3

Po takim trudnym temacie **Ćwiczenie-nagroda!**

CZAS NA RELAKS!!! Idź do swojego dziecka i PONUŻ SIĘ Z NIM TROCHĘ. Tak po prostu... Nie róbcie nic... przez chwilę.

Po prostu „wrzuć na luz”, nie patrz na zegarek, na telefon, nie planuj, co będziecie robić jutro, za chwilę... tak po prostu... NUDŹ SIĘ

Pamiętaj o powtarzaniu ćwiczeń! A wiesz, że za to ćwiczenie są aż 2 punkty? 😊😊😊

Albo nawet 10!, jeśli powtórzysz je 5 razy. 😊

Kto nie chciałby się ponudzić? Na pewno zdobędziesz te 10 punktów!

NAGRODA?  
MNIAM!



# „DWA SŁOWA" O ZESPOLE STRESU POURAZOWEGO – PTSD (POST TRAUMAL STRESS SYNDROM)

Pojęcie zostało stworzone po wojnie w Wietnamie. Ma szerokie zastosowanie w dzisiejszej psychiatrii – może wystąpić po różnorodnych trudnych doświadczeniach. Naukowcy i lekarze przewidują, że PTSD dotyka i dotknie wiele osób po pandemii, głównie dorosłych, w większości kobiety, ale nie tylko. Może dotyczyć również dzieci i młodzieży, szczególnie tej, która czuła się zobowiązana ponosić pewne obowiązki rodzinne. Musiała podołać trudnej sytuacji, wykonać zadanie. Miała wysokie poczucie obowiązku. Zespół stresu pourazowego dotyka takie osoby, które w trakcie trwania stresora zdają się funkcjonować bardzo dobrze. Są aktywne, dobrze zorganizowane, można na nich polegać, dobrze sobie radzą. Po zakończeniu kryzysu – miesiąc, dwa, rok lub kilka lat później, kiedy życie wraca do normy, zaczynają się rozwijać u nich objawy.

## OBJAWY W ZESPOLE STRESU POURAZOWEGO TO:

- nieuzasadniony, nasilający się niepokój, przeszkadzający w normalnym funkcjonowaniu,
- obniżenie motywacji do nauki, pracy, zabawy,
- występowanie natrętnych, niepokojących myśli,
- narastająca drażliwość,
- obniżenie nastroju,
- zachowania agresywne lub autoagresywne,
- objawy somatyczne – bóle głowy, brzucha, wymioty, osłabienie i inne,
- zaburzenia snu, koszmary.

Zespół obejmuje kilka objawów pojawiających się jednocześnie. Konieczna jest diagnoza, leczenie farmakologiczne i psychoterapia. Jest to bardzo poważne zaburzenie i trzeba je leczyć.



Stres pourazowy może dotknąć każdego z nas, w tym nasze dziecko, nawet to małe. Zależy to od wielu czynników, w tym od indywidualnych uwarunkowań osobowościowych. Powinniśmy zadbać o to, by mu zapobiec. A jest to możliwe.

Jeśli nasze dziecko świetnie sobie radzi z ciężkimi sytuacjami, w pandemii jest radosne i pomocne i to ono nas podtrzymuje na duchu, chętnie i się uczy, to cieszymy się. Nie zapominajmy jednak, że to może być forma okupiona wielkim wewnętrznym stresem, który dziecko w późniejszym czasie odreaguje lub odchoruje w postaci PTSD. Nie musi, ale warto być czujnym, by temu zapobiec.

Ważny jest czas na regularną ROZMOWĘ o tym, jak dziecko czuje w obecnej sytuacji, jak możemy mu pomóc. Róbcie NARADY RODZINNE, żeby dziecko nie odczuwało, że ciężar wielu rzeczy jest na jego barkach. Czasami może źle interpretować pewne sytuacje i wymagają one wyjaśnienia. Czasami chce wziąć na siebie obowiązki, żeby odciążyć bliskich mu dorosłych.

Róbcie coś często RAZEM. Wspólny ODPOCZYNEK, czas na relaks. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA najlepiej na świeżym powietrzu. Rozmowa o EMOCJACH. Te wszystkie czynniki wpłyną na lepszy stan psychiczny naszych dzieci, ich poczucie stabilności, pewności siebie oraz poczucie bezpieczeństwa.



## ĆWICZENIE 4

I kolejne miłe ćwiczenie pt. RAZEM!

Zróbcie coś RAZEM – krótki spacer, obejrzyjcie film, idźcie na rower (choć na pół godziny), zagrajcie w grę, zróbcie szybki deser.

Cokolwiek. To może być mała drobnostka, byle miła 😊

Nie wpadnij przypadkiem na pomysł 😊 😊 😊 – posprzątajmy razem dom, skośmy razem ogródek. TO NIEEEE 😞 😊

Pamiętaj o powtarzaniu ćwiczeń!





# JAK SIĘ MAJĄ EMOCJE, DO WIEKU DZIECKA, CZYLI JAK ZROZUMIEĆ PRZEKRÓJ OD NIEMOWLAKA DO NASTOLATKA?

W czasie pandemii i lockdown'u emocje są jednym z najbardziej intensywnych stresorów w naszym życiu i błędem jest, jeśli myślimy, że nie ma ich w życiu naszych dzieci. Niezależnie od wieku emocje towarzyszą im bezustannie.

Już nawet NIEMOWLĘTA wyczuwają emocje swoich rodziców lub opiekunów. PRZEDSZKOLAKI i DZIECI DO 12. ROKU życia odczuwają własne emocje, a dodatkowo doskonale odbierają te, towarzyszące dorosłym. Nastolatki to zupełnie inny świat. U nich świat emocjonalny jest niezwykle dynamiczny i często balansujący na zasadach skrajności.

Większość DZIECI, NASTOLATKÓW I MŁODYCH DOROSŁYCH ma trudności z panowaniem nad emocjami, a ich reakcje są gwałtowne, impulsywne, nieadekwatne. Wynika to z niedojrzałości układu nerwowego, który dojrzewa do 25. roku życia. WAŻNE JEST, ABY OPIEKUN ZDAWAŁ SOBIE SPRAWĘ, ŻE KAŻDE ZACHOWANIE DZIECKA REPREZENTUJE JAKĄŚ EMOCJĘ, A ZA KAŻDĄ EMOCJĄ STOI JAKAŚ NIEZASPOKOJONA POTRZEBA DZIECKA.

Dzieci korzystają bardziej z prawej strony mózgu, czyli bardziej emocjonalnej, intuicyjnej, niewerbalnej, posługującej się wrażeniami, doznaniem i obrazami. Dorośli posługują się w głównej mierze lewą półkulą, czyli tą konkretną, logiczną, uporządkowaną, literalną.

Logiczna wypowiedź nie dotrze do dziecka wytrąconego z równowagi. Unikajmy wówczas mówienia. Pozwólmy wybrzmieć emocji do końca, nie komentujmy i nie negujmy emocji dziecka.

## ĆWICZENIE 5



Z serii trudnych... więc będzie tylko raz w ciągu tych 10 dni.

Jeżeli zdarzy się sytuacja trudna, dziecko będzie wytrącone z równowagi, zdenerwowane, rozbite, krzyczące, a nawet wpadnie w furię ...

Po prostu – unikajmy mówienia.

Pozwólmy wybrzmieć emocji do końca, nie komentujmy i nie negujmy emocji dziecka.

Po prostu – bądźmy.

A nieco później... słuchajmy aktywnie, spróbujmy nakierować dziecko na adekwatne nazwanie emocji, nauczmy je budowania komunikatu „JA”.

A teraz .... wracamy do dalszej części artykułu...

## CICHE I GRZECZNE DZIECI

W tym przypadku powinniśmy być bardzo czujni, gdyż dzieci te są często niezauważane, nie wymagają naszej uwagi, nie skupiają jej na sobie. Potrzeby grzecznych dzieci są często pomijane, to z niegrzeczными spędza się dużo czasu, to im poświęca się uwagę i energię. Ważne jest, aby szczególną uwagę poświęcić dzieciom trzymającym się poza grupą tzw. outsiderom – czy ten stan nie wynika z braku pewnych umiejętności, czy sytuacja nie jest dla nich niekomfortowa.

## MALUCHY

Krzyczą, tupią, kładą się na podłodze, wyzywają, trzaskają drzwiami, biją – co kryje się głębiej pod zewnętrzną warstwą?

Warto, aby dorośli uświadomili sobie, że dzieci mają niewielki zasób sposobów radzenia sobie z pojawiającymi się w ich ciele napięciami i frustracjami, a za złym zachowaniem kryją się często nieuświadomiane trudne emocje, których one nie umieją inaczej wyrazić.

Dorośli nie powinni tych zachowań brać do siebie, gdyż de facto nie są one wymierzone w niego. Najczęściej wynikają z bezsilności dziecka. Aby prawidłowo zareagować na scenę z płaczem i kopaniem, należy przyrzeć się głębiej dziecku, poświęcić mu czas i spróbować zrozumieć, co kryje się za tym trudnym dla nas, ale nie dla dziecka, zachowaniem.

Dziecko potrzebuje dorosłego przewodnika, który pomoże mu zrozumieć, co się z nim dzieje i jak sobie z tym poradzić.



Niewątpliwie scena płaczu na podłodze w supermarkecie nie należy do przyjemnych, ale dorośli mający dojrzałe mechanizmy kontroli umie się opanować, znieść dzielnie krytyczne spojrzenia i uwagi otoczenia i zatroszczyć się o swoje dziecko, które nie robi mu na złość swoim zachowaniem, jest to raczej działanie impulsywne, automatyczne.

Z pewnością nie można tego zachowania pozostawić samego sobie, gdyż dziecko samodzielnie nie odkryje, dlaczego odmowa przez rodzica kupna nowej zabawki wzbudziła jego złość. Jest to doskonała okazja do rozmowy, wytłumaczenia dziecku, skąd uczucie złości, że nie jest ono samo w sobie złe, że maluch ma prawo się tak czuć, że my sami czasami mamy podobnie.

Trzeba też wyjaśnić, że takie zachowanie nie jest skuteczne, nie przynosi żadnych korzyści. Często samo uświadomienie dziecku, że może się tak czuć i że z tym uczuciem można sobie poradzić na kilka innych sposobów, a także zapewnienie dziecku, że go nie zostawimy, tylko przejdziemy z nim przez te wszystkie trudne uczucia, jest niezwykle cenne i budujące.

Niekiedy wystarczy dziecku, że uznamy, zaakceptujemy jego emocje. Innym razem potrzebne jest dodatkowo odkrycie, jakie potrzeby dziecka kryją się za konkretnym zachowaniem.

Czasami przyczyny leżące u podłoża trudnego zachowania są bardzo złożone i mocno ukryte, wtedy dotarcie do nich nie jest proste i zabiera więcej czasu. Jednak warto, to jedyna droga do prawidłowego rozwoju dziecka.

Pamiętajmy, że nawet małe dzieci mają niezwykle wyczulony zmysł słuchu, słyszą z pewnością dużo więcej, niż nam się wydaje. Powinniśmy być w związku z tym niezwykle czujni, gdyż dzieci to, co słyszą przetwarzają i interpretują na swój sposób. Pamiętajmy, że ich układ nerwowy jest jeszcze bardzo niedojrzały.

Ich interpretacje wywołują u nich często zaburzenia zachowania pod różną postacią, stany lękowe, problemy ze snem, stany depresyjne. Dlatego bardzo istotna jest uważna obserwacja dziecka i szybka reakcja docierająca do źródła zachowania, a nie krytykująca i oceniająca sam skutek.



## NASTOLATEK

To inny świat. Jak wytrzymać z nastolatkiem w czasie lockdown'u i do czego to może prowadzić?

Wiedza na temat, jak i dlaczego tak funkcjonuje mózg nastolatka oraz świadomość, że jego zachowanie niekoniecznie jest wymierzone w nas i nie jest czystą złośliwością, pomaga „przeżyć ten okres” i wspierać dziecko.

Mózg nastolatka w wieku 13. lat jest dopiero na początku swojej drogi rozwoju, który zakończy się około 25. roku życia. Nastoletni mózg jest w ciągłej przebudowie. Młody człowiek ma bardzo słabą umiejętność odczytywania czyjejś emocji z wyrazu twarzy i panowania nad swoim wyrazem twarzy. Ironiczne uśmiechy, rozmaite dziwne miny, „gradowa chmura” na twarzy nastolatka to bardzo irytujące dla rodzica czy opiekuna sytuacje. Za ten irytujący stan odpowiedzialna jest niedojrzałość płatów przedczołowych mózgu. Nastolatki mają zaledwie 1/3 zdolności dorosłego człowieka w odczytywaniu emocji i panowaniu nad ich ekspresją. Wiedza na ten temat może nam pomóc traktować ten stan i te zachowania, w tym szczególnym wieku, z wyrozumiałością.

Dystans wobec zachowania nastoletniego dziecka jest niezbędny w celu budowania dobrej z nim relacji. Nastolatek potrzebuje obecności i uwagi osoby dorosłej, a nie przegadanej obecności. Potrzebuje uwagi i wysłuchania, bez negowania tego, co czuje. Rodzi się potrzeba akceptacji dla emocji, których młodzi sami nie rozumieją i nie potrafią kontrolować. Oczekują zapewnienia rodzicielskiego ciepła i poczucia bezpieczeństwa.

To wszystko oczywiście nie oznacza braku kontroli. Wręcz przeciwnie, liczne badania pokazują, że nastolatki potrzebują wyznaczenia granic; mają wtedy większe poczucie bezpieczeństwa i wrażenie mniejszego chaosu.

Rodzic lub opiekun powinien sprawować kontrolę, ale w sposób dyskretny, na określonych przez obie strony warunkach, stosując jasne komunikaty. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na dzieci o typie samotnika, wycofane, bez towarzystwa – często powód takiej postawy jest ukryty, wynika z braku akceptacji przez rówieśników. Jeśli taki stan wiąże się z przemocą ze strony rówieśników, w łatwy sposób może doprowadzić do depresji, lęków a nawet prób samobójczych. W pandemii problem ten nie zmalał, a być może nawet przybrał na sile. Eksperci zwracają uwagę, że przemoc internetowa zdecydowanie się nasiliła. Dzieci są okrutne i bezwzględne wobec siebie, a lockdown jeszcze spotęgował te negatywne reakcje.

Pocieszający jest fakt, że niezależnie od wieku dziecko widząc, że opiekun stara się do niego dotrzeć, jeśli robi to z poszanowaniem intymności i granic, doceni ten fakt, poczuje się zauważone i zrozumiane.



E.. EMOCJE



## ĆWICZENIE 6

Z serii baaardzo przyjemnych...

Najlepiej od razu... teraz. Porozmawiaj z dzieckiem (ale przynajmniej 10 min 😊) na temat, który go interesuje... O samochodach, klockach, książkach, koniach, muzyce, filmie czy rowerze.

W sumie nawet nie bardzo musisz rozmawiać 😊, zapytaj, okaż zainteresowanie, po prostu wysłuchaj jego opowieści 😊.

# RODZIC, OPIEKUN A EMOCJE

Nie należy używać sformułowania ZŁE EMOCJE. Te, które nazywamy ZŁYMI są bardzo potrzebne, rodzą się w nas w specyficznych sytuacjach i niosą informację o otaczającym nas środowisku, ludziach, sytuacjach. Bardziej poprawnym będzie nazwanie ich TRUDNYMI emocjami.

W sytuacji w jakiej się znaleźliśmy, te trudne emocje mogą przybierać wyjątkowo jaskrawe barwy, co jest zupełnie zrozumiałe. Dorosły musi przyrzeć się własnym emocjom, poznać siebie: „Moją słabą stroną jest cierpliwość, szybko się denerwuję, szczególnie w sprawie nauki z dziećmi. Nauka zdalna wystawiła tę moją cechę na szczególną próbę i naciągnęła strunę do granic możliwości. Oczywiście budzi to we mnie wiele trudnych emocji, złość, frustrację, nawet wściekłość.”

Nie ma siły, żeby nie odbiło się to na dziecku podczas tłumaczenia mu lekcji.

Co wtedy zrobić?

Trzeba poznać, nazwać i zaakceptować swoje słabe strony, przy czym zaakceptować, nie znaczy nic z nimi nie robić i krzywdzić innych. W końcu moje dziecko nie jest winne ani pandemii, ani mojemu brakowi cierpliwości.

„Choćbym bardzo się starała, wiem, że w stu procentach w tej kwestii nie okiełznam swojej niecierpliwości.”

Kluczowe jest wytłumaczenie dziecku sytuacji i przeproszenie. Dziecko musi wiedzieć, że to nie jego wina. Ponadto uczy się przez obserwację – rodzic też może mieć problem z emocjami, ale stara się opanować.

Czas, który musimy wspólnie spędzić w domu, to często czas niezwykle emocjonalny, dlatego im więcej będziemy wiedzieć o mechanizmach rządzących naszymi emocjami, tym lepiej go przeżyjemy, a nasze dzieci wyjdą z niego mocniejsze i mądrzejsze, i zdrowsze emocjonalnie.

Opiekun powinien być zwolennikiem okazywania w zdrowy sposób emocji, nawet tych trudnych. Kiedy jest zły, ma prawo uzewnętrzniać je, ale w kontrolowany sposób.





DO WYRWANIA!

**DBAM!**  
**O DZIECKO**

DO ZROBIENIA!!!

# TABELKI

**DBAM!**  
**O SIEBIE**

DO SCHOWANIA!



Lp.	Ćwiczenie	Szczegóły	PUNKTACJA (ilość punktów za każde ćwiczenie)	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ (dla każdego ćwiczenia)
1	NAZWIJ EMOCJE	Spróbuj przynajmniej dwukrotnie użyć podczas rozmowy ze swoim dzieckiem jednego ze stwierdzeń określających jego emocje.	2 punkty	5
2	OBSERWACJA	Idź poobserwuj swoje dziecko. Przyjrzyj się jego zachowaniu, przeanalizuj jego dzień, przyglądaj się jego twarzy, mimice. Pochyl się nad jego emocjami, zastanów się, przemyśl, przeanalizuj	2 punkty	5
3	CZAS NA RELAKS	Ponudź się z dzieckiem – nie rób nic, totalnie nic!	2 punkty	5
4	RAZEM	Zróbcie coś razem – krótki spacer, obejrzyjcie film, idźcie na rower, zagrajcie w grę, zróbcie szybki deser. To może być mała drobnostka, byle miła!	2 punkty	5
5	TRUDNA AKCJA	Jeżeli zdarzy się sytuacja trudna, dziecko będzie wytrącone z równowagi, zdenerwowane, rozbite, krzyczące, a nawet wpadnie w furję ... Po prostu – Unikajmy mówienia. Pozwólmy wybrzmieć się emocji do końca, nie komentujmy i nie negujmy emocji dziecka	10 punktów	1
6	POŚLUCHAJ DZIECKA	Porozmawiaj z dzieckiem (ale przynajmniej 10 min 😊) na temat, który go interesuje... o samochodach, klockach, książkach, koniach, muzyce, rowerze....	5 punktów	2
7	RUCH TO ZDROWIE	Spacer, rower, bieganko, a może zagrajcie w piłkę? Może zabawa w chowanego? Może gra w klasy? Chociaż pół godzinki.	2 punkty	5
8	POCHWAL I DOCEŃ	Przynajmniej 3 razy, jednego dnia oczywiście, pochwal swoje DZIECKO, doceń jego starania	1 punkt	10
9	TRUDNA ROZMOWA	Zapewne jest kilka tematów, które nurtują Twoje dziecko, nurtują Ciebie, jakiś temat odkładany, niezafatwiony, coś do omówienia. Teraz przyszła pora, żeby się z tym uporać. Znajdź dogodną porę, miejsce, poukładaj sobie tę rozmowę w głowie.	5 punktów	2
10	PRZYTULAS	Przytul swoje dziecko i powiedz mu coś miłego (trzy rzeczy:)	1 punkt	10
<b>Ćwiczenia dodatkowe</b>				
11	MOJE POTWORY	Opowiedz o trudnej sytuacji z przeszłości. Opowiedz dziecku o swoich „potworach” (oczywiście wybierz temat na miarę możliwości percepcyjnych swojego dziecka).	ile tylko sobie życzysz	ile razy masz ochotę
12	CHALLENGE	Zróbcie razem coś większego:) – wystarczy raz w tygodniu (wycieczka w góry, dłuższa przejażdżka na rowerze)		
13	MOJE EMOCJE	Opowiedz dziecku o swoich emocjach		

#### Instrukcja:

Tabela z listą zadań.

Tabela obejmuje 10 kolejnych dni oraz 10 zadań podstawowych i 3 zadania dodatkowe.

Jeżeli masz ochotę wykonuj zadania zgodnie z instrukcją.

Przeczytaj zadanie i opis szczegółowy, a następnie sprawdź liczbę powtórzeń np. 5 oznacza konieczność realizacji tego ćwiczenia 5 razy w ciągu 10 dni.

Sprawdź liczbę punktów np. 2, co oznacza, że za każde potworzone ćwiczenie wpisujesz do tabeli 2 punkty.

Po 10 dniach zsumuj punkty uzyskane w ramach jednego ćwiczenia.

Po 10 dniach zsumuj również wszystkie uzyskane punkty ze wszystkich zrealizowanych ćwiczeń.



1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień	8 dzień	9 dzień	10 dzień	WYNIK (ilość punktów uzyskanych za każde ćwiczenie dodaj i wpisz do tabelki, następnie zsumuj na dole)
SUMA (możesz uzyskać 100 punktów)										
										a tu, dolicz sobie punkty za swoje dodatkowe zadania!!!

Jeżeli wykonałeś zadania dodatkowe DOLICZ sobie tyle punktów ile tylko chcesz!!!  
 Jesteś najfajniejszym rodzicem na świecie!!! Cieszymy się, że podjąłeś się wyzwania!  
 Mamy nadzieję, że dowiedziałeś się dużo o samym sobie, relacjach z dzieckiem i że nasza  
 książeczka przyczyniła się choć odrobinę do poprawy rodzinnych i osobistych relacji.



Lp.	Zagadnienie	Uszczegółowienie	0	3	5	Zaznacz te z oceną „0”	Napisz, co zrobisz, żeby być lepszy dla siebie – szczególnie w tych „0”
			„totalny brak”	„pół na pół”	„wszystko na maxa”		
1	sen	dbam o dobry sen					
2	owoce	jem przynajmniej 1 owoc dziennie					
3	warzywa	jem codziennie warzywa					
4	posiłki	spożywam zbilansowane, regularne posiłki					
5	woda	piję min. 1,5 litra dziennie					
6	relaks	codziennie znajduję chwilę tylko dla siebie, na krótki relaks					
7	ruch	codziennie dbam o aktywność fizyczną, nawet krótką					
8	pozytywne emocje	potrafię myśleć pozytywnie, codziennie odnajduję coś, czym potrafię się cieszyć					
9	stres	kontroluję stres, panuję nad stresem, stres mną nie rządzi					
10	emocje	panuję nad emocjami, co nie znaczy, że je ukrywam, potrafię je wyrażać, ale również kontrolować					
11	praca	pracuję zgodnie z przyjętymi normami/przepisami, nie pracuję ponad moje siły, nie wydłużam czasu pracy					
12	aktywność fizyczna	przynajmniej raz w tygodniu pozwalam sobie na dłuższą, regularną aktywność fizyczną					
Wpisz w poszczególnych komórkach ilość powtórzeń z 0, 3, 5							
SUMA: (możesz uzyskać max. 60 punktów)							

#### Instrukcja:

Tabela z listą zagadnień do oceny.

Oceń, jak „traktowałeś siebie i jak dbałeś o swoją osobę” w ciągu ostatnich 7-miu dni.

Tabela obejmuje 12 zagadnień, które należy poddać ocenie.

Jeżeli masz ochotę wykonuj zadania zgodnie z instrukcją.

Przeczytaj zagadnienie i opis szczegółowy, a następnie zastanów się jak oceniasz poszczególne zagadnienie, gdzie:

0 – oznacza, że nie dbam, nie realizuję;

3 – oznacza, że raczej dbam,

5 – oznacza, że w 100% spełniam wymaganie.

Następnie wpisz liczbę punktów w odpowiedniej komórce odpowiadającej zagadnieniu i spełnieniu wymagania.

Sprawdź liczbę powtórzeń poszczególnych wyników i wpisz na dole tabelki.

Po dokonaniu oceny wszystkich zagadnień zsumuj punkty uzyskane podczas oceny.

Sprawdź gdzie masz 0 – zaznacz w tabeli.

To obszary do szczególnej poprawy!!!

Mamy nadzieję, że dowiedziałeś się dużo o samym sobie oraz o co musisz zadbać w sposób szczególny.

Pamiętaj Ty jesteś najważniejszą osobą dla swoich dzieci! Zadbaj o SIEBIE!

Oczywiście ta złość kiedyś mija, co uczy dziecko, że najdzikszy atak złości czy największy smutek kiedyś się kończą. Jakkolwiek uczymy się panować i zarządzać emocjami, one towarzyszą nam do końca życia. **Wiele badań pokazuje, że skrywanie emocji prowadzi do wielu problemów zdrowotnych.** Dodatkowo skrywanie swoich emocji przed dziećmi prowadzi do tego, iż rodzic dużo gorzej przyjmuje emocje dziecka, jest zdecydowanie mniej odporny na jego złość, bierze ją niejako do siebie. Co działa bardzo niekorzystnie na nich obojga.

Niektórzy rodzice uważają, że powinni najdłużej, jak się da, chronić swoje dziecko przed kontaktem z trudnymi emocjami opiekuna. Są więc dla dziecka niezwykle łagodni, ciepli, nawet strofujące uwagi przekazują zupełnie mylącym tonem, jakby dziecku dziękowali, że kopnęło „pana w kostkę”. W takim modelu zachowania zawsze coś, wcześniej czy później, pęka, ponieważ nie jest to naturalne i autentyczne zachowanie. Kończy się to tym, że wybuch złości u dziecka blokuje dorosłych, BO ONI SAMI NIE WIEDZĄ, JAK RADZIĆ SOBIE ZE WŁASNYMI EMOCJAMI.



## ĆWICZENIE GIGANT

Z racji tego, że Ćwiczenie GIGANT brzmi groźnie, to kilka należy się wam kilka słów wyjaśnienia.

Ponieważ zależy nam również na dobrym samopoczuciu rodziców, to przygotowaliśmy także dla was Zestaw Dbam o siebie!

W środku publikacji odnajdziesz TABELĘ (masz już wprawę w wypełnianiu 😊) i mówiąc krótko: DO ROBOTY! To będzie taki mały „rachunek sumienia”.

Zrób bilans tygodnia:

- bycia bardzo dobrym 😊 dla swojej głowy i swojego ciała
- i „wyciskania” z siebie „ostatnich soków”.

A poważnie: zależy nam, aby dorośli znaleźli dla siebie czas, zatroszczyli się o najważniejszą osobę, czyli SIEBIE SAMEGO!

Mamy nadzieję, że podarowanie sobie odrobiny uwagi i dobroci NIE BĘDZIE BARDZO BOLAŁO. 😊

A efektem tych starań będzie zmiana Twoich przyzwyczajeń NA DŁUŻEJ 😊

# KIEDY CZUJESZ SIĘ WYCZERPANY... ZASADY POZWALAJĄCE UZUPEŁNIĆ ENERGIĘ I SIĘ ZREGENEROWAĆ.

Pandemia w znacznym stopniu przyczyniła się do wzrostu liczby osób chorujących na depresję i zaburzenia psychiczne. W czerwcu 2020 roku 36% Polaków zmagало się z objawami depresji, obecnie jest to nawet 46%. Od ponad roku doświadczamy: frustracji spowodowanej ograniczeniami, zaburzonego poczucia bezpieczeństwa, które w znacznej mierze wynika z zamrożenia dotychczas panujących zasad, codziennych rytuałów czy też niespójności informacyjnej wzmaganej przez równie niespójne zachowania ekspertów.

## CZY CZUJEMY SIĘ TYM WSZYSTKIM WYCZERPANI?

Hans Sely, który jako pierwszy wprowadził pojęcie stresu, w swoich publikacjach przedstawił m. in. 4 fazy wyczerpania organizmu. I choć jego praca naukowa dotyczy organizmu człowieka, możemy odnieść tę wiedzę do ciała społecznego, objętego pandemią.

W pierwszej fazie, alarmowej (szoku), następuje mobilizacja do tzw. ucieczki lub ataku. W tym przypadku mogliśmy obserwować, jak trochę nieudolnie, próbowaliśmy zapobiec zagrożeniu... magazynując papier toaletowy, wykupując drożdże, cukier i makaron.

Kolejną fazą była próba podjęcia walki, opierania się – niestety z góry, skazana na porażkę, gdyż obecna sytuacja, jest zupełnie niezależna od woli człowieka.

W trzeciej fazie tzw. adaptacji, następuje moment wypracowania nowych schematów działania, przewartościowania celów oraz lepszego lub gorszego przystosowania się do niekorzystnych warunków. Czyli trochę już przyzwyczailiśmy się do maseczek na ulicach, uczymy się tak planować dzień, aby uwzględnić w nim np. zdalne nauczanie dziecka, pracę home-office, czy zakupy z ominięciem „godziny dla seniorów”. Niestety mamy ograniczoną ilość energii, a ciągłe dostosowywanie się i niekończące się zmiany, są znaczącym kosztem energetycznym, który prowadzi do czwartej fazy, czyli wyczerpania.

## OBJAWY WYCZERPANIA W DOBIE PANDEMII.

Nie mamy już siły być ani cierpliwi dla rodziny i najbliższych, ani empatyczni i współczujący dla pozostałych. Krąg osób, dla których wcześniej chcieliśmy być mili i pomocni, znacznie się zawęża. Za to zwiększa się podział

na MY (niestety jest to coraz mniejsza grupa osób, z którymi się utożsamiamy, lubimy) oraz ONI (coraz większa grupa osób, wobec których nie żyjemy ciepłych emocji). ONI, czyli ci wszyscy, którzy z nami konkurują o pomoc z tarczy finansowej, o szczepionki czy choćby o miejsce w sklepie spożywczym.

Obok zmęczenia i zniecierpliwienia, można zaobserwować złość, stany depresyjne, czy podszytą lękiem agresję (słowną, psychiczną oraz fizyczną). Tak właśnie wygląda obecnie stan wyczerpania. Zostały nam już tylko opary dawnych zasobów i możliwości.

## **ZŁOTA ZASADA DBANIA O SIEBIĘ?**

Nie ma jednego, prostego sposobu na przeciwdziałanie wyczerpaniu organizmu, a jedynie, żmudne, codzienne i wytrwałe dbanie o siebie. Szczególnie ważne jest odnawianie zasobu, jakim jest energia, a najbardziej efektywnym sposobem regeneracji energetycznej jest sen. Należy zadbać, aby spać odpowiednio długo i przede wszystkim dobrze. Istotne jest wypracowanie odpowiedniego wieczornego rytuału obejmującego odstawienie telefonu na minimum 2 godziny przed zaśnięciem, rezygnacji z TV na rzecz książki, skorzystanie z ciepłej kąpieli oraz medytacji lub ćwiczeń oddechowych. Ważne jest również zadbanie o miejsce, w którym wypoczywamy tak, aby sprzyjało zasypianiu: porządek, wygodny materac, czysta pościel. Kluczowa jest lekkostrawna kolacja oraz brak alkoholu na dobranoc. Nawet jeden kieliszek wina, powoduje, iż sen staje się płytszy i czujemy rano, że jesteśmy niewyspani. Zadbanie o dobry, zdrowy sen jest konieczne do odzyskania siły, tak potrzebnej w sytuacji zmagania się z codziennymi wyzwaniami. Kolejnym krokiem jest zminimalizowanie stresorów, a do tego przydaje się świadomość tego, co się z nami dzieje w danej sytuacji. Pierwszym krokiem mogą być wszelkie treningi „body scan”, praca z oddechem czy chociażby joga. Wszystko to, co uczy świadomości ciała, a więc pomaga się dowiedzieć, jak naprawdę się czujemy. Co nas boli i psychicznie, i fizycznie? W jakiej sytuacji czujemy się zmęczeni? Co pochłania naszą energię?

A idąc krok dalej, gdy wiemy, co nam dolega, możemy poszukać odpowiedniego dla nas rozwiązania. Dodać jeszcze można dietę warzywną, dbanie o relacje z bliskimi oraz trochę zrównoważonego ruchu, najlepiej w lesie lub parku. Wystarczy 30 minut dziennie. Może to być spacer, trucht, rekreacja ruchowa – nie ma lepszego sposobu na doraźne zmniejszenie napięcia (koncepcja samoregulacji nastroju wg Thayer’a). Oto nasz niezbędnik podniesienia poziomu energii.

Od niego możemy zacząć podróż po odporność psychiczną i zdrowie mentalne!

## **POMOC**

Wszyscy czujemy się zmęczeni obecną sytuacją, jednak nie tracimy czujności i nie bójmy się poprosić o pomoc. Szczególnie jeżeli negatywnie postrzegamy siebie, otaczające nas osoby oraz przyszłość (triada depresyjna Beck’a). Zawsze najlepszym rozwiązaniem jest rozmowa ze specjalistą, w tym przypadku psychoterapeutą (certyfikowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne lub Psychiatryczne) lub/oraz psychiatrą.

# ĆWICZENIE 7



Bierz swojego dzieciaczka lub dzieciaki i trochę RUCHU dla poprawy humoru, zdrowia, samopoczucia!

Spacer, rower, bieganko, a może zagrać w piłkę? Może zabawa w chowanego?

Może gra w klasy? Chociaż pół godziny!

## ĆWICZENIE DODATKOWE BILANS ENERGII DOBOWEJ SPRAWDŹ, JAK BARDZO SIEBIE EKSPLOATUJESZ!

Wypisz wszystkie wydarzenia/czynności/zadania z dzisiaj, które wywołały u Ciebie jakieś emocje – negatywne lub pozytywne. Każdej pozycji przypisz wartość punktową od -2 do 2, gdzie:

- 2** oznacza bardzo silne negatywne emocje,
- 1** oznacza umiarkowane negatywne emocje,
- 1** oznacza umiarkowane pozytywne emocje,
- 2** oznacza silne pozytywne emocje.

Lp.	Opis wydarzenia/sytuacji	Liczba punktów
Suma mojej energii dobowej		

Wykonuj takie podsumowanie codziennie, minimum przez tydzień, aby zobaczyć tendencję. Jeśli każdego dnia bilans energetyczny jest na minusie, należy przyjrzeć się własnym codziennym nawykom. Pamiętajmy, że jeśli „brakuje nam” energii życiowej, nasz organizm zaczyna czerpać z energii urodzeniowej.



# CO DECYDUJE O TYM, CZY DZIECKO JEST SZCZĘŚLIWE?

Niezależnie od warunków zewnętrznych, związanych z nimi emocjami, **DZIECKO MOŻE BYĆ SZCZĘŚLIWE.**

Co o tym decyduje?

Są **DWIE PODSTAWOWE POTRZEBY**, które muszą być zaspokojone: **potrzeba bycia kochanym i potrzeba bezpieczeństwa.**

Aby dziecko czuło się bezpiecznie, muszą zostać zrealizowane jego:

- **potrzeby materialne** (najczęściej dziecko nie potrzebuje wiele, częściej to my, dorośli, mamy przerost potrzeb materialnych; niemowlę naprawdę nie rozróżnia marki wózka, w którym jeździ) i
- **potrzeby tzw. wyższe** w tym emocjonalne, czyli: zrozumienie, akceptacja, poczucie przynależności, szacunek, docenienie.

Ponadto dziecko musi mieć pewność, że rodzic czy opiekun ochroni go przed zagrożeniami zewnętrznymi. Oczywiście ta ochrona musi mieć swoje granice, aby nie hamować rozwoju i kreatywności dziecka.

Dodatkowym niezbędnym elementem jest akceptacja. Dziecko musi mieć pewność, że jest akceptowane takie, jakie jest. Nie takie, jakim chcieliby je widzieć dorośli. Akceptowane ze swoimi wszystkimi zaletami, talentami, ale i wadami oraz ograniczeniami. Ostatnią niezwykle ważną rzeczą w budowaniu u dziecka poczucia bezpieczeństwa jest wyznaczanie granic. To ramy w obrębie, których dziecko może się poruszać. Wiele badań wskazuje, że dzieci, którym opiekunowie wyznaczają wyraźne i trwałe granice, mają zdecydowanie większe poczucie bezpieczeństwa. Lepiej sobie radzą w różnych sytuacjach niż inne dzieci wychowane bez określonych granic.

Dzieci spotykające się ze stałymi wymaganiami oraz zasadami wiedzą, do czego odwołać się w sytuacji kryzysowej. Gdy jakieś istotne elementy w ich życiu ulegają zmianie, mają poczucie pewnej stałości. To niezwykle ważne w procesie wychowawczym.

Mądrze kochać swoje dziecko, to pozwolić mu poznawać świat, towarzysząc z boku, nie usuwając każdego kamienia spod stóp, ale służąc pomocą przy pokonywaniu przeszkód. Nie należy izolować dziecka od świata dorosłych, ale towarzyszyć mu w nim na miarę jego możliwości percepcyjnych.



# ĆWICZENIE 8

Ćwiczenie z natychmiastowym efektem 😊

Baaaardzo przyjemne, dlatego należy je powtarzać każdego dnia 😊.

Przynajmniej 3 razy w ciągu dnia, pochwal swoje DZIECKO i docień jego starania.

Najlepiej zacznij już teraz!

My czekamy, Ty idź, POCHWAL, DOCEŃ. Zapisz koniecznie PUNKTY!

## KILKA RAD, W JAKI SPOSÓB ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TRUDNOŚCIACH

1. Przyjęcie w rozmowie perspektywy dziecka – pomaga to zdecydowanie w komunikacji. Rodzic powinien sobie uświadomić, że inna jest perspektywa 5-latka, a inna 12- czy 16-latka.
2. Cierpliwe wystuchanie – czas i skupienie na sprawie dziecka. Często zmęczenie, pośpiech, brak odpowiedniej uważności czy nadmiar własnych problemów uniemożliwia nam poprawne słuchanie.
3. Przeanalizowanie wspólnie określonych rozwiązań.
4. Towarzyszenie dziecku przy podejmowaniu przez nie decyzji.

# ĆWICZENIE 9



To nie jest łatwe zadanie. Ale bez obaw: na wykonanie jednego z dwóch zadań masz aż 5 dni.

Czekają Cię ROZMOWY NA TRUDNE TEMATY.

Zapewne jest kilka tematów, które nurtują Twoje dziecko. Może uda się stworzyć taką atmosferę, w której Twoje dziecko będzie chciało się podzielić z Tobą swoim problemem. To pierwsza rozmowa...

Zapewne jest kilka tematów, które nurtują Ciebie. Jakiś temat odkładany, niezłatwiony, coś do omówienia. Teraz przyszła pora, żeby się z tym uporać. Znajdź dogodną porę, miejsce, poukładaj sobie tę rozmowę w głowie. To druga rozmowa...

Oczywiście kolejność zależy od Ciebie.

Jeżeli Ci to pomoże to ponownie zerknij do porad zawartych w tej publikacji, a być może rozmowa będzie łatwiejsza.

Punkty z tego ćwiczenia będą miały szczególną WARTOŚĆ!



# JAK BEZPIECZNIE PRZEPROWADZIĆ DZIECKO PRZEZ DYNAMICZNIE ZMIENIAJĄCY SIĘ OBRAZ PANDEMII?

To pytanie powinien zadać sobie każdy dorosły, nie tylko rodzic.

Doskonale wiemy, jak destrukcyjnie wpływa na człowieka przesiadywanie przed telewizorem i śledzenie statystyk zachorowań i zgonów. Musimy zdawać sobie sprawę, że u dzieci może to budzić zdecydowanie większe spustoszenie w ich poczuciu bezpieczeństwa. Mogą się pojawić reakcje lękowe, a nawet zespół stresu pourazowego. Trzeba być świadomym, że dzieci od wieku przedszkolnego słyszą i widzą zawsze to, co oglądamy pomimo tego, że są pozornie zajęte zabawą lub rysowaniem. Kodują to, co mówią dorośli i interpretują na miarę swoich doświadczeń i umiejętności. Dlatego w sposób szczególny obserwujmy dziecko w tym trudnym okresie. Zwróćmy uwagę na jego problemy, zmartwienia i emocje... Może jest w nim mnóstwo obaw, może pojawia się strach, może początki depresji.

## A CO MY WIEMY O STRACHU?

Strach pod wieloma względami jest pożądaną emocją. Często chroni nas przed podejmowaniem ryzykownych działań. Gdy jednak przybiera na sile, powoduje paraliż i uniemożliwia zdrowe funkcjonowanie. W dobie pandemii strach towarzyszy każdemu, ale w różnym stopniu nasilenia. U każdego mogą go też wywoływać inne czynniki. Wszystko zależy od perspektywy.

### Czego się boją dzieci w okresie pandemii?

- choroby,
- bólu,
- cierpienia własnego,
- cierpienia bliskich lub utraty bliskich,
- samotności.

Dzieci w różny sposób wyrażają swój strach. Rolą rodzica czy opiekuna jest zaopiekowanie się dzieckiem, które się boi oraz ukojenie strachu. Nieukojonny strach kumuluje się i rośnie. Co ważne nie należy mylić ukojenia z zabranieniem/usunięciem strachu/lęku.

Dla rodzica naturalnym zachowaniem jest potrzeba zlikwidowania lęku czy strachu własnego dziecka. Niestety to TAK NIE DZIAŁA. Zadaniem opiekuna jest pomoc dziecku w oswojeniu jego strachu.

Doświadczenie bycia wysłuchanym i zrozumianym jest najlepszym sposobem na oswojenie lęków.

W obecnej sytuacji dziecko potrzebuje też zdobyć garść informacji na temat sytuacji, w jakiej się wszyscy znaleźliśmy. Wiedza ta musi być przekazana w sposób dobrany do wieku dziecka. Im młodsze dziecko, tym mniej szczegółów wymaga.

Jednym z najczęstszych błędów dorosłych jest tłumaczenie, że nie ma się czego bać. Zdarza się, że rodzic lub opiekun boi się nazwać strach. Gdy jeden z domowników zachoruje, ma wysoką gorączkę, czuje się coraz gorzej, wszyscy się stresują i dzieci, i dorośli. Jednak dorośli krążąc wokół tego tematu i nie chcą go nazwać ani o nim porozmawiać.

Nieprzyznawanie się przez dorosłych do własnego strachu nie pomaga dziecku. Wręcz przeciwnie pokazuje mu, że istotnie jest źle, jest się czego bać. Potęguje to jego niepokój. Sprawdzonej metodą, kiedy słowa zawodzą i nawet słuchanie jest zbyt trudne, jest przytulenie.

Przytulanie ma ogromną moc, a wiele badań pokazuje, że jest niedoceniane i wciąż za rzadko stosowane. Przytulanie jest kojącą metodą. Pamiętajmy młodzież też chce być przytulana!

## ĆWICZENIE 10



Ćwiczenie natychmiastowe 😊

Wstań (tak, teraz 😊) idź do swojego dziecka i ma otrzymać trzy ogromne przytulasy!!!

Powtarzaj to ćwiczenie przez 3 najbliższe dni (jeśli od 4. dnia wejdzie Ci w krew – RÓB TAK CODZIENNIE 😊)

IDZIESZ JAK BURZA! Zdobywasz kolejne punkty!

## ĆWICZENIE DODATKOWE

Tu na chwilę musimy się zatrzymać, bo ćwiczenie wymaga przemyślenia.

Opowiedz o trudnej sytuacji z przeszłości. Opowiedz dziecku o swoich „potworach” (oczywiście wybierz temat na miarę możliwości percepcyjnych swojego dziecka).

Opowiedz jakąś historię z przeszłości o tym, czego się bałaś/teś i jak sobie z tym radziłaś/teś; a może opowiedz o tym, czego boisz się teraz.

I niekoniecznie musisz udowadniać, że sobie z tym już poradziłaś/teś, może wystarczy wasz wspólny przytulas... 😊?

Pozostałe ĆWICZENIA DODATKOWE znajdziesz w tabelce!

# CO WIEMY O DEPRESJI...

## A czy wiecie, że można jej zapobiegać?

### PO PANDEMII COVID-19, ZOSTANIEMY Z DEPRESJĄ... NASZĄ I NASZYCH DZIECI

„Depresja jest chorobą śmiertelną” – od tego zdania, powinna zaczynać się każda publikacja, w temacie zaburzeń depresyjnych. Wszyscy możemy zachorować, ale też musimy zdawać sobie sprawę, że po części MAMY WPŁYW, CZY TAK SIĘ STANIE.

#### SYMPTOMY, TAKIE JAK:

- przewlekły stres,
- pogłębiający się lęk oraz
- utrzymujące się ogólne wyczerpanie wpisały się na stałe w nasze codzienne życie.
- A to najszybsza droga do zaburzeń nerwicowych i depresyjnych.

Pamiętajcie należy na bieżąco monitorować stan codziennej energii, sprawdzać, co powoduje jej ubytki.

#### ZWRACAJCIE UWAGĘ NA:

- regenerację w postaci zdrowej warzywnej diety,
- dobrą jakość snu,
- utrzymywanie pozytywnych relacji z bliskimi oraz
- zrównoważony ruch 3-4 razy w tygodniu, który sukcesywnie obniża napięcie w organizmie.



## CZY WIEDZIELIŚCIE, ŻE...

- tylko 57% osób z depresją szuka pomocy,
- częściej chorują kobiety,
- ok. 60% samobójstw jest spowodowanych przez depresję,
- Polska jest drugim krajem w Europie, pod względem samobójstw wśród młodzieży,
- w 2019 roku liczba samobójstw zakończonych zgonem wyniosła 5165 osób, w tym w grupie wiekowej 7–12 była 1 osoba, w wieku 13–18 jest to 106 osób, a w grupie 19–24 to aż 349 osób,
- w 2020 roku, liczba prób samobójczych wyniosła 12013, w tym w grupie wiekowej 7–12 było to 29 osób, w wieku 13–18 – 814 osób, a wśród osób w wieku 19–24 – 1242 osoby.

### KIEDYŚ UWAŻANO, ŻE NA DEPRESJĘ CIERPIĄ TYLKO DOROŚLI...

Nie zauważano depresji u dziecka, gdyż nikt nie pytał o jego uczucia i nastrój. Dzieci, które były kierowane na terapię z powodu różnych zaburzeń w zachowaniu, mogły również cierpieć na depresję, lecz specjaliści nie zwracali na to uwagi.

Obecnie również częściej zwraca się uwagę na ucznia nadpobudliwego psychoruchowo niż na dzieci spokojne i wycofane.

Kiedy wreszcie zwrócono się bezpośrednio do dzieci z pytaniami dotyczącymi objawów depresji okazało się, że nie tylko mogą, ale wręcz chorują na tę chorobę.

Stało się oczywiste, że depresja dziecięca może mieć wielorakie, destruktywne skutki wpływające na ich późniejsze problemy w przystosowaniu społecznym, problemy w nauce szkolnej, a nawet na podejmowanie prób samobójczych.



# JAK SAMEMU ZARADZIĆ NIEPOKOJĄCEJ SYTUACJI?

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE PO PANDEMII DLA TWOJEGO DZIECKA

W aktualnym raporcie IPZIN (IPZIN – Instytut Polityki Zintegrowanej jest autorem raportu przygotowanego na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki) „Jak wspierać uczniów po roku pandemii”, dotyczącym m.in. wpływu pandemii Covid-19 na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wskazano, że:

- 45% dzieci z klas ponadpodstawowych oraz
- 25% badanych z klas podstawowych

wskazało konieczność wsparcia psychologicznego.

Łączyć się to może z faktem, iż dorastanie jest okresem intensywnego psychicznego rozwoju. Większe jest zatem zapotrzebowanie na wsparcie i taka pomoc jest szczególnie przydatna.

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE JEST KATEGORIĄ ZRÓŻNICOWANĄ, JEDNAK W KONTEKŚCIE DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH PRZEZ NAS, RODZICÓW I OPIEKUNÓW, SKŁADA SIĘ NA NIE:

- wyrozumiałość,
- akceptacja,
- miłe gesty,
- okazywanie uczucia,
- motywowanie i pochwały,
- pocieszanie,
- dodawanie otuchy,
- wsparcie.

Sami badani wskazują na swoje oczekiwania, względem wsparcia ze strony rodziny i są to:

„brak narzekania, gdy dostanę słabą ocenę”, „wsparcie moich decyzji i pasji”, „przytulenie”, „dopingujące słowa” oraz „powiedzenie tego, że są ze mnie dumni”.



# PODSUMOWANIE, CZYLI KILKA WSKAZÓWEK NA KONIEC, ABY „POTWORY POTWORZASTE BYŁY TYLKO NA OBRAZKU, A NIE W GŁOWACH”

Co jest najważniejsze we wsparciu dziecka w pandemii i po niej:

## 1. ROZMOWA i EMOCJE

Warto:

- **inicjować** rozmowy z dziećmi na tematy dotyczące bezpośrednio dziecka – sytuacji w szkole, samopoczucia, kontaktów z rówieśnikami, relacji, EMOCJI DZIECKA. Uczyć je nazywać swoje EMOCJE,
- okazywać **zainteresowanie i zrozumienie**,
- **nie być natarczywym**,
- **nie oceniać**,
- **wysłuchać**,
- rozmawiać o sposobach radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami. Dzieci uczą się reakcji emocjonalnych od dorosłych. Nie daj się więc ponieść własnym emocjom. Staraj się zachować spokój, rozmawiaj życzliwie, zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- rozmawiać z dzieckiem o **pozytywach** trudnych sytuacji, okoliczności.

## 2. RUCH

Zadbaj o AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, najlepiej WSPÓLNA. Rekreacja poza domem może dać dzieciom narzędzie do łagodzenia problemów. Spędzanie czasu na powietrzu to prosty sposób na zbudowanie **pewnej psychicznej odporności**.

Wyniki badań pokazały, że stan psychiki i aktywność fizyczna poza domem były z sobą powiązane i to niezależnie od płci, wieku, rasy, dochodów czy regionu geograficznego. Jednocześnie młode osoby, które już przed pandemią więcej czasu spędzały na świeżym powietrzu, były bardziej odporne psychicznie, bez względu na intensywność aktywności w czasie epidemii. Jeśli do tego w trakcie pandemii mogły spędzać czas na zewnątrz, cieszyły się podobnym samopoczuciem jak przed pandemią. Naukowcy uważają, że młodzież może podobnie reagować również w przypadku katastrof naturalnych czy innego typu stresorów.

## 3. SEN

Ważna jest higiena snu. Należy dbać o odpowiednią długość i jakość snu młodego człowieka. Kontrolujmy, czy nasz nastolatek naprawdę śpi w nocy, czy nie spędza po kryjomu czasu w sieci!

## 4. DIETA

Zdrowa, zbilansowana dieta ma bardzo duże znaczenie i wpływ na nasze samopoczucie, zachęcajmy zatem dzieci do **wspólnego zdrowego gotowania**.



## 5. HIGIENA CYFROWA

Oznacza umiarkowanie w korzystaniu z urządzeń cyfrowych, a także właściwy, bezpieczny sposób korzystania z internetu. Podczas pandemii zaobserwowano wzrost przemocy cyfrowej. Coraz większa liczba małych dzieci korzysta z różnych narzędzi internetowych, w tym komunikatorów i gier. A ponieważ mają ograniczone doświadczenie w używaniu internetu, mogą być mniej odporne na niekorzystne, w tym krzywdzące, zachowania innych w internecie. Rodzice i opiekunowie powinni być wyczuleni na sygnały sugerujące, że ich podopieczni doświadczają nękania w sieci. Ważne jest też, aby upewnili się, czy prywatność w aplikacjach, z których korzystają dzieci (np. Facebook czy Instagram), jest ustawiona tak, aby jak najmniej wrażliwych danych osobowych (data urodzenia, numer telefonu, adres itd.) było dostępnych publicznie. Zapewnienie dzieciom i młodzieży bezpiecznego korzystania z internetu jest dla wielu rodziców, opiekunów i nauczycieli ogromnym wyzwaniem.

## 6. ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

Angażowanie się w działania prospołeczne chroni naszą psychikę. Osoby, które np. robią zakupy osobom starszym, są wolontariuszami w hospicjum albo wyprowadzają psy na spacer, nie tylko nie doświadczają obniżenia nastroju, ale często wręcz mają ten nastrój coraz lepszy. Zachęcajmy zatem nasze dzieci do działań charytatywnych i sami dawajmy im przykład w tej materii.

## 7. RUTYNA

Wprowadzenie i przestrzeganie rutyny ma dobroczynny wpływ na psychikę. Plus aktywność fizyczna, ruch na powietrzu, zdrowe jedzenie, czas na rozrywkę, odpoczynek, pracę! oraz sen.

## 8. SUKCESY I MOTYWACJA

Warto celebrować sukcesy dziecka, nie skupiać się na porażkach, wadach, chwalić, motywować nawet w drobnostkach!

## 9. WZMACNIANIE KREATYWNOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE

Należy zachęcać dziecko do kreatywnej aktywności, szczególnie pomagającej wyrazić uczucia.

**BYĆ DOSTĘPNYM DLA DZIECKA TAK BARDZO JAK SIĘ DA,  
DBAJĄC JEDNOCZEŚNIE RÓWNIŻ O SIEBIE!!!**



# POSŁOWIE



Kochani Rodzice i Opiekunowie,  
dziękujemy, że pomimo trudnego tematu, zostaliście z nami do końca.

Mamy również nadzieję, że nasza „niewielka” publikacja choć w nieznacznym stopniu wyjaśniła, wsparła, poukładała, wskazała rozwiązania dotyczące zachowań naszych DZIECI, jak również pomogła w jakimś stopniu także Wam – zatrzymać się na moment i pomyśleć o SOBIE.

Mamy również nadzieję, że daliśmy Wam motywację do działania, podbudowaliśmy wiarę w możliwości własne i Waszych dzieci. Dziękujemy, że byliście z nami!



# KILKA PODPOWIEDZI, JAK SPĘDZAĆ WOLNY CZAS W OKOLICY

## OBIEKTY SPORTOWO-REKREACYJNE W BIELSKU-BIAŁEJ PROWADZONE PRZEZ BIELSKO-BIALSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

### HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA

ul. Karbowa 26  
tel. 33 811-01-55

### HALA SPORTOWA „VICTORIA”

ul. Bratków 16  
tel. 33 811-80-37

### STADION LEKKOATLETYCZNY

ul. Jaworzańska 120

### PŁYWALNIA „START”

ul. Startowa 36  
tel. 33 822-18-75

### KRYTA PŁYWALNIA „TROCLIK”

ul. Kazimierza Sosnkowskiego 14  
tel. 33 829-00-20

### STADION PIŁKARSKI

ul. Młyńska 52 b

### KOMPLEKS SPORTOWY „ORLIK”

(boisko, sezonowe lodowisko)  
ul. Juliusza Słowackiego 27 b

### TERENY REKREACYJNE „BŁONIA”

ul. Poczтовая 32

### TERENY REKREACYJNE „Wapienica”

ul. Leśników 14

### BOISKA WIELOFUNKCYJNE OSIEDLOWE

ul. Księdza Brzóska  
ul. Władysława Broniewskiego  
Kontakt tel. do BBOSiR: 33 822-18-75

## WYBRANE INNE ATRAKCJE, TERENY REKREACYJNE W BIELSKU-BIAŁEJ

### BULWARY MŁODOŚCI (Straceńskie)

ul. Górská

### TERENY REKREACYJNE WOKÓŁ

#### LOTNISKA

ul. Zwardońska

### PARK SZÓSTY ZMYŚŁ

ul. Zielona/ul. Władysława  
Broniewskiego

### PARK SŁOWACKIEGO

ul. Juliusza Słowackiego

### PARK STRZYGOWSKIEGO

ul. Leszczyńska

### PARK PRZY ULICY ZDROJOWEJ

ul. Zdrojowa/ul. Św. Anny

### STREFY STREET WORKOUT

przy ul. Bohaterów Warszawy  
(obok ratusza), przy ul. Lwowskiej/  
ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego,  
Osiedle Mieszka I, przy ul. Edwarda  
Dembowskiego/ul. Lipnickiej,  
przy ul. Karola Krausa/ul. Józefa  
Chłopickiego, na Błoniach

### GÓRSKIE TRASY ROWEROWE ENDURO-TRAILS BIELSKO-BIAŁA

ścieżki oznaczone kolorem zielonym  
(Stefanka i Cyganka) przeznaczone  
są przede wszystkim dla dzieci  
i młodzieży, którzy stawiają pierwsze  
kroki na tzw. „singlach”, czyli wąskich,  
krętych i pofalowanych ścieżkach  
rowerowych wśród drzew

### KRYTA PŁYWALNIA „AQUA”

ul. Mariana Langiewicza 26

### KOLEJ LINOWA NA SZYNDZIELNIĘ

al. Armii Krajowej 366

### BIELSKO-BIALSKI OŚRODEK REKREACYJNO-NARCIARSKI „DĘBOWIEC”

ul. Karbowa 55

### DOLINA WAPIENICY (OKOLICE ZAPORY W WAPIENICY)

ul. Zapora/ul. Tartaczna

## INSTYTUCJE KULTURY PROWADZONE PRZEZ MIASTO BIELSKO-BIAŁA

### Teatr Polski

Bielsko-Biała, ul. Adama  
Mickiewicza 20  
tel. 33-822-84-51, 33-822-84-52  
[www.teatr.bielsko.pl](http://www.teatr.bielsko.pl)

### Teatr Lalek Banialuka im. Jerzego Zitzmana

Bielsko-Biała, ul. Adama  
Mickiewicza 20  
tel. 33-815-09-14  
e-mail: [teatr@banialuka.pl](mailto:teatr@banialuka.pl)  
[www.banialuka.pl](http://www.banialuka.pl)

### Książnica Beskidzka

Bielsko-Biała, ul. Juliusza  
Słowackiego 17 A  
tel. 33-822-82-21  
e-mail: [biblioteka@ksiaznica.bielsko.pl](mailto:biblioteka@ksiaznica.bielsko.pl)  
[www.ksiaznica.bielsko.pl](http://www.ksiaznica.bielsko.pl)

### Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

Bielsko-Biała, ul. Juliusza  
Słowackiego 27  
tel. 33-828-16-40  
email: [bck@bck.bielsko.pl](mailto:bck@bck.bielsko.pl)  
[www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)

### Galeria Bielska BWA

Bielsko-Biała, ul. 3 Maja 11  
tel. 33- 812-58-61  
[www.galeria.bielska.pl](http://www.galeria.bielska.pl)

### Miejski Dom Kultury

Bielsko-Biała, ul. 1 Maja 12  
tel. 33-812-56-92, 33-829-76-50  
email: [mdk@mdk.bielsko.pl](mailto:mdk@mdk.bielsko.pl)  
[www.mdk.bielsko.pl](http://www.mdk.bielsko.pl)

## PLACÓWKI MIEJSKIEGO DOMU KULTURY

### Dom Kultury w Hałcnowie

Bielsko-Biała, ul. Siostry Małgorzaty  
Szewczyk 1  
tel. 33-816-23-28  
email: [halcnow@mdk.bielsko.pl](mailto:halcnow@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Kamienicy

Bielsko-Biała, ul. Karpacza 125  
tel. 33-811-93-62, 571-229-435  
email: [kamienica@mdk.bielsko.pl](mailto:kamienica@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Komorowicach

Bielsko-Biała, ul. Olimpijska 16  
tel. 33-815-87-38, 571-229-432  
email: [komorowice@mdk.bielsko.pl](mailto:komorowice@mdk.bielsko.pl)

### Klub Dom Nauczyciela

Bielsko-Biała, ul. Wzgórze 11  
tel. 33-813-65-11  
email: [dczupryna@mdk.bielsko.pl](mailto:dczupryna@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury im. Wiktorii Kubisz

Bielsko-Biała, ul. Juliusza  
Słowackiego 17  
tel. 33-812-58-86, 571-229-436  
email: [kubiszowka@mdk.bielsko.pl](mailto:kubiszowka@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Lipniku

Bielsko-Biała, ul. Podgórna 29  
tel. 33-816-17-80, 571-229-434  
email: [lipnik@mdk.bielsko.pl](mailto:lipnik@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Mikuszowicach Krakowskich

Bielsko-Biała, ul. Żywiecka 302  
tel. 33-816-34-57, 571-229-437  
email: [mikuszowicekrak@mdk.bielsko.pl](mailto:mikuszowicekrak@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Olszówce

Bielsko-Biała, ul. Olszówka 20D  
tel. 33-829-25-84, 571-229-431  
email: [olszowka@mdk.bielsko.pl](mailto:olszowka@mdk.bielsko.pl)

### Świetlica w Bielsku-Białej – Północ

Bielsko-Biała, ul. Anieli Krzywoń 17 A  
tel. 662-280-703  
email: [polnoc@mdk.bielsko.pl](mailto:polnoc@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Starym Bielsku

Bielsko-Biała, ul. Jana III  
Sobieskiego 307 A  
tel. 502-857-637, 571-229-438  
email: [starebielsko@mdk.bielsko.pl](mailto:starebielsko@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury w Wapienicy

Bielsko-Biała, ul. Cieszyńska 398  
tel. 33-818-41-48, 571-229-430  
email: [wapienica@mdk.bielsko.pl](mailto:wapienica@mdk.bielsko.pl)

### Dom Kultury Włókniarzy

Bielsko-Biała, ul. 1 Maja 12  
tel. 33-812-56-93  
email: [wlokniarz@mdk.bielsko.pl](mailto:wlokniarz@mdk.bielsko.pl)

### Galeria Fotografii „B&B”

Bielsko-Biała, ul. 1 Maja 12  
tel. 508-213-101, 33-812-56-92  
email: [galeria.fotografii.BB@gmail.com](mailto:galeria.fotografii.BB@gmail.com)

## INNE INSTYTUCJE KULTURY

**Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej  
Zamek Książąt Sułkowskich**  
Bielsko-Biała, ul. Wzgórze 16  
tel. 33-822- 06-56, 33-811-10-35  
e-mail: [info@muzeum.bielsko.pl](mailto:info@muzeum.bielsko.pl)  
[www.muzeum.bielsko.pl](http://www.muzeum.bielsko.pl)

**Muzeum Historycznego  
w Bielsku-Białej – Stara Fabryka**  
Bielsko-Biała, pl. Żwirki i Wigury 8  
tel. 33-812-23-67 (biuro),  
33-811-10-35  
e-mail: [mtiw@muzeum.bielsko.pl](mailto:mtiw@muzeum.bielsko.pl)  
[www.muzeum.bielsko.pl](http://www.muzeum.bielsko.pl)

**Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej  
– Dom Tkacza**  
Bielsko-Biała, ul. Jana III  
Sobieskiego 51  
tel. 33-811-71-76, 33-811-10-35  
e-mail: [etno@muzeum.bielsko.pl](mailto:etno@muzeum.bielsko.pl)  
[www.muzeum.bielsko.pl](http://www.muzeum.bielsko.pl)

**Regionalny Ośrodek Kultury**  
Bielsko-Biała, ul. 1 Maja 8  
tel. 33-822-05-93, 500-034-471  
[www.rok.bielsko.pl](http://www.rok.bielsko.pl)

**Studio Filmów Rysunkowych**  
Bielsko-Biała, ul. Cieszyńska 24  
tel. 33-812-50-56  
e-mail: [sekretariat@sfr.com.pl](mailto:sekretariat@sfr.com.pl)  
[www.sfr.com.pl](http://www.sfr.com.pl)

## SZLAK POSTACI BAJKOWYCH „BAJKOWE BIELSKO-BIAŁA”

### **Rzeźba Bolka i Lolka**

Rzeźba przedstawiająca słynnych bajkowych braci stanęła w 2011 r. w centrum miasta, na dziedzińcu przy ul. Mostowej, przed budynkiem galerii handlowej Sfera II.

### **Rzeźba Reksia**

Rzeźba przedstawiająca popularnego bohatera kreskówek z bielskiego Studia Filmów Rysunkowych znajduje się w centrum miasta, na placu pomiędzy ul. 11 Listopada i ks. Stanisława Stojalowskiego, obok mostu na rzece Białej.

### **Rzeźba Pampaliniego łowcy zwierząt**

Rzeźba postaci z serialu „Pampalini łowca zwierząt”. Sympatyczny łowca wraz z hipopotamem znaleźli dla siebie miejsce w pobliżu bielskiego Ratusza przy ul. Bohaterów Warszawy.

### **Rzeźba Smoka Wawelskiego, kucharza Bartolini Bartłomieja i samochodu Smoka Wawelskiego**

Rzeźba z bajki „Porwanie Baltazara Gąbki” (film animowany z 1969 roku), usytuowana przy ulicy 11 Listopada na wysokości Placu Wojska Polskiego.

### **Rzeźba Szpiega z Krainy Deszczowców**

Rzeźba Szpiega z Krainy Deszczowców – Don Pedra to postać znana z bajki „Porwanie Baltazara Gąbki”. Znalazła swoje miejsce obok pomnika bohaterów tej samej bajki – Smoka Wawelskiego i Bartoliniego Bartłomieja, przy ul. 11 Listopada.

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## DLA DOROSŁYCH:

**Poradnia Zdrowia Psychicznego**  
Bielskie Centrum Psychiatrii –  
Olszówka  
Bielsko-Biała, ul. Mostowa 1  
tel. 33 811-64-11  
[www.psychiatria.bielsko.pl/poradnia\\_zdrowia\\_psychicznego\\_mostowa](http://www.psychiatria.bielsko.pl/poradnia_zdrowia_psychicznego_mostowa)

**Poradnia Zdrowia Psychicznego**  
Bielskie Centrum Psychiatrii –  
Olszówka  
Bielsko-Biała, ul. Olszówka 102  
tel. 33 814-92-67  
[www.psychiatria.bielsko.pl](http://www.psychiatria.bielsko.pl)

**Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej**  
Bielsko-Biała, ul. Piękna 2  
tel. 33 814-62-21  
[www.poik.bielsko.pl](http://www.poik.bielsko.pl)

**POMOC całodobowa**  
33 814 62 21  
33 19288

**NIEBIESKA linia**  
33 811 99 00

**Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem w Bielsku-Białej**  
Bielsko-Biała, ul. Stanisława Wyspiańskiego 33  
tel. 667-252-257

**Obwód Lecznictwa Kolejowego Zespół Poradni Specjalistycznych**  
Bielsko-Biała, ul. Romualda Traugutta 12  
Tel. 33/828-57-67  
[www.olk.bielsko.pl](http://www.olk.bielsko.pl)

## DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

**Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci**  
Szpital Pediatriczny w Bielsku-Białej  
Bielsko-Biała, ul. Jana Sobieskiego 83  
tel. 33 828-40-00  
[www.szpitalpediatryczny.pl](http://www.szpitalpediatryczny.pl)

**Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS**  
Bielsko-Biała, ul. Piekarska 24  
tel. 33 815-60-32  
[www.czpfeniks.pl/department/czpfeniks-bielsko-biala/](http://www.czpfeniks.pl/department/czpfeniks-bielsko-biala/)

**Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych**  
Bielsko-Biała, ul. Juliusza Słowackiego 45  
tel. 33 812-50-78  
[www.poradnia.bielsko.pl](http://www.poradnia.bielsko.pl)

**Śląski Ośrodek Fundacji PRAESTERNO**  
Bielsko-Biała, pl. Fabryczny 3  
tel. 33 816-59-16, 573-327-025  
[www.bielsko-biala.praesterno.pl](http://www.bielsko-biala.praesterno.pl)



