

Dzień dobry,

Im więcej wiemy i rozumiemy, tym bardziej skuteczna jest nasza ochrona przed chorobą.

Dlatego dziś kolejna dawka wiedzy dla Rodziców i Dzieci.

W walce z wirusami bronią nas nasze wewnętrzne siły, tak zwane „zasoby”.

Przede wszystkim to nasz układ immunologiczny czyli odpornościowy.

O jego działaniu opowiada filmik animowany z serii „Było sobie życie”

p.t. „Białe krwinki”:



https://www.youtube.com/watch?v=aIFB3T9VA_8

Jeśli dziecko zaciekawia działanie ludzkiego ciała może obejrzeć więcej filmów z tej serii np. „Układ oddechowy” czy „Szczepienia” – znajdziesz je na YouTube.

Nasze ciało jest ściśle połączone z naszym umysłem i emocjami.

Wszystko to, co czujemy i co myślimy przekłada się na stan naszego organizmu i naszą odporność.

Tym zajmuje się dziedzina o nazwie psychoneuroimmunologia.

My też możemy budować osobowość odporną na stres i choroby.

Zamiast wyobrażać sobie jak te okropne kulki z wypustkami atakują nasz organizm, dziecko może wyobrażać sobie, jak cała Armia Białych Krwinek neutralizuje je, tworzy barierę ochronną nie dopuszczając do zakażenia albo niszczy wirusy.

Takie wyobrażanie sobie nazywa się wizualizacją.

Tę technikę stosują między innymi sportowcy, którzy chcą odnosić sukcesy.

Przypomnij sobie cechy osoby „odpornej immunologicznie”.

Zastanów się, które z nich posiadasz Ty i Dziecko i które chcielibyście rozwijać?:

#ZDROWAGŁOWA W KILKU KROKACH

#1 Relaksacja, ruch, wsparcie społeczne, śmiech pozytywnie wpływają na układ odpornościowy.

#2 Pozytywne emocje wpływają na odporność organizmu na stres i łagodzą jego fizjologiczne skutki.

#3 Śmiech zwiększa odporność organizmu, wpływając pozytywnie na produkcję limfocytów T, odpowiedzialnych za walkę z wirusami. Dodatkowo poprawia dotlenienie organizmu, zmuszając do pogłębionych wdechów i dłuższych wydechów.

#5 Kilka cech "osobowości silnej immunologicznie" :

- Zdolność do zwierzeń
- Asertywność
- Tworzenie związków opartych na miłości
- Zdrowe pomaganie
- Uwaga – skupiony umysł.

#6 Przebywanie z kotami i psami sprzyja redukcji stresu poprzez obniżenie poziomu kortyzolu w organizmie.

UWOLNIŁAM SIĘ
Krzysztof Wadłowski

Tutaj znajdziesz wskazówki jak emocjonalnie wspierać dziecko:

Jak wspierać emocjonalnie dzieci w czasie pandemii koronawirusa

2020-03-13

Twoje dziecko, podobnie jak Ty może obecnie odczuwać niepokój, niepewność, lęk i inne trudne uczucia związane z pandemią koronawirusa oraz jej efektami (takimi jak np. przymusowa izolacja), może mieć przekonanie, że życie i zdrowie jego samego i jego najbliższych jest zagrożone. Może być przygnębione lub prezentować nasilone zachowania agresywne (może też nie wykazywać większych zmian w zachowaniu lub być zupełnie niezainteresowanym tematem pandemii - ludzie różnie reagują). Co możesz dla niego zrobić – odpowiadamy.

- Najpierw zadбай o siebie, poszukaj skutecznych i zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem – niespokojny rodzic to często niespokojne dziecko
- Obserwuj swoje dziecko, zwróć uwagę na jego zachowanie i doświadczane emocje
- Bądź blisko niego, bądź dostępny (nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie)
- Zachęcaj (nie zmuszaj) do dzielenia się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami, emocjami, odpowiadaj na pytania dziecka
- Uprawomocnij jego uczucia – daj znać, że jego niepokój jest w tym momencie normalny, że wiele osób też go doświadcza
- Koryguj błędne zasłyszane lub przeczytane przez dziecko przekonania na temat koronawirusa, dziel się z dzieckiem tylko rzetelną, sprawdzoną wiedzą, adekwatną do jego zdolności rozumienia
- Zachowuj i ucz dziecko zachowywać zalecane środki ostrożności (związane z dezynfekcją, higieną i zachowaniem dystansu fizycznego)
- Jednocześnie zachęcaj dziecko do unikania nadmiernego, bezproduktywnego zamartwiania się (dawaj dobry przykład swoim zachowaniem, swoimi wypowiedziami), wspieraj racjonalne myślenie typu: „przestrzegamy zalecanych środków ostrożności, a więc robimy to, co możemy, żeby ochronić swoje zdrowie”
- Nie okłamuj dziecka, unikaj bagatelizowania tematu, unikaj też nadmiernej paniki – dziecko naśladuje Twoje zachowania
- Własnym przykładem ucz dziecko postawy akceptacji niepewności – nie udawaj, że wiesz coś czego nie wiesz (np. kiedy skończy się pandemia), nie składaj obietnic bez pokrycia, nie bój się mówić „nie wiem”
- Ograniczaj dziecku czas spędzony na czytaniu/ oglądaniu wiadomości (stałe śledzenie informacji zwiększa lęk)
- Wykorzystaj ten czas na wzmocnienie więzi z dzieckiem, np. poprzez wspólne rozmowy, zabawy, gry, czynności domowe, które mogą być twórcze – np. gotowanie, czytanie książek czy oglądanie mądrych (i wzmacniających) filmów
- Zachęcaj dziecko do uczenia się np. języków czy innych interesujących je zagadnień online
- Możesz uczyć dziecko umiejętności relaksacji i uważności.

Źródło: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Klecku

Z powodu pandemii koronawirusa zajęcia w przedszkolach zostały zawieszono, a wielu dorosłych podjęło zdalną pracę.

W tych dniach zdecydowanie więcej czasu spędzamy przed ekranami.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi uporządkowali zasady korzystania z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, opracowanych w ramach kampanii „Domowe Zasady Ekranowe”.

Wprowadzanie zasad korzystania ze smartfonów i innych urządzeń ekranowych wspiera prawidłowy rozwój dzieci, pomaga w utrzymaniu rodzinnych relacji, zapobiega kontaktom z nieodpowiednimi treściami czy uzależnieniu.

W czasie zagrożenia koronawirusem, kiedy całymi dniami pozostajemy w domu, refleksja nad zasadami korzystania z ekranów jest tym bardziej ważna:

<https://fdds.pl/oferta/domowe-zasady-ekranowe/>

**NADMIAR EKRAŃÓW
SZKODZI DZIECKU
I RODZINIE**

Zadbaj o **Domowe Zasady Ekranowe**
rodzice.fdds.pl



<https://fdds.pl/oferta/domowe-zasady-ekranowe/>

Dbajcie o siebie,
Sylwia Łagoda