



myślę

ZDROWO

ZDROWO

DZIAŁAM

OD AUTOREK

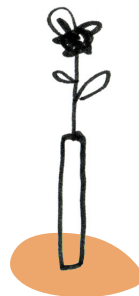
Drogi Czytelniku!

Pewnie słyszałeś, że myślenie ma znaczenie. To właśnie, jak myślimy, wpływa na to, jak się czujemy. Nasze myśli mogą sprawić, że będziemy zmotywowani i chętni do nawiązywania znajomości z innymi, do nauki, spotykania się w rzeczywistości i spędzania wolnego czasu aktywnie i twórczo lub wręcz przeciwnie, będziemy chcieli ukryć się przed światem i pozostać bierni w samotności.

Zatem przedstawiamy Ci **poradnik o tym jak zachować dobrostan psychiczny i co zrobić, gdy pojawią się trudności pod tytułem „Zdrowo MYŚLĘ! Zdrowo DZIAŁAM!”**, w którym znajdziesz wiele praktycznych wskazówek, w jaki sposób dbać i poprawiać swoje samopoczucie.

W poniższym opracowaniu znajdziesz informacje dotyczące tego, co wpływa na to, jak się czujesz i jak możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez rozwój umiejętności:

1. Dziękowania i wdzięczności,
2. Zrównoważonego myślenia,
3. Wyrażania uczuć i emocji,
4. Planowania czasu,
5. Właściwego korzystania z nowych technologii,
6. Uprawiania aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania,
7. Skutecznego uczenia się,
8. Pozytywnej samooceny,
9. Asertywności.



Zachęcamy do lektury.

Zapraszamy Cię również do udziału w mini konkursie, którego regulamin został dołączony do poradnika. Konkurs jest zachętą i drogowskazem, który pozwoli Ci dokonać małych zmian w Twoich nawykach codziennych tak, abyś poczuł radość, spokój, zadowolenie, ciekawość, satysfakcję i dumę z siebie. Oczywiście za udział w nim czeka nagroda. 😊

Anna Habaj
Aleksandra Ziółek



DZIĘKOWANIE I WDZIĘCZNOŚĆ

Bycie szczęśliwym zależy od Ciebie. Możesz się tego nauczyć i odczuwać szczęście każdego dnia. Kluczem jest zmiana myślenia o tym, czego nie mamy, co nam nie wyszło. Wystarczy nauczyć się i praktykować codziennie wdzięczność.

Co daje nam **wdzięczność**:

Wdzięczność sprawia, że skupiasz się na pozytywach w swoim życiu. Przestajesz szukać tego, co jest złe albo co Ci nie wyszło a zaczynasz dostrzegać i doceniać to, co jest pozytywne. Wpływa to na Twoje samopoczucia w ciągu dnia. Często jest także początkiem większej zmiany w życiu.

Przykładasz mniejszą wagę do chwilowych niepowodzeń. Pamiętaj o tym, co jest naprawdę ważne, Trudno będzie Ci się złościć na rodziców, którzy pilnują, abyś się uczył, gdy będziesz wdzięczny za to, że masz troszczących się o Ciebie rodziców. Gdy się pokłócisz z koleżanką/kolegą, naucz się odczuwać wdzięczność za to, że ją/jego w ogóle masz. Mniej będziesz się smucił/złościł, gdy nie masz ulubionego gadżetu, jeśli dostrzeżesz, ile masz rzeczy, z których korzystasz.

Dziękowanie sobie i innym ludziom to prosta i ważna umiejętność. Ludzie uwielbiają być docenieni. Słowo „dziękuję” wnosi w życie radość, nadzieję i poczucie bycia ważnym.



Zapraszamy Cię do **codziennej praktyki wdzięczności.** **Oto recepta:**

1. Tylko 5 minut dziennie, ale codziennie. Rano lub wieczorem - ważne, aby mieć na to spokojną przestrzeń.
2. Wróć pamięcią do wydarzeń z tego lub poprzedniego dnia, znajdując to, za co jesteś wdzięczny. Pomyśl o wdzięczności w takich obszarach, jak: rodzina, przyjaciele, zainteresowania, plany. Drobiazgi też są ważne, często przecież sprawiają nam wiele radości. Dziękuj nawet za rzeczy pozornie drobne i mało znaczące. Zobaczysz, że z czasem będziesz znajdować coraz więcej powodów do wdzięczności, a to znak, że widzisz coraz więcej pozytywów w swoim życiu.
3. Poczuj rzeczywiście wdzięczność. To wymaga zatrzymania się i refleksji. Gdy nauczysz się odczuwać prawdziwą wdzięczność zobaczysz, jakie jest to silne i wspaniałe uczucie. Dające ciepło i bezpieczeństwo.
4. Sztuką jest także nauczenie się bycia wdzięcznym za negatywne i trudne rzeczy, zdarzenia. W przykrych zdarzeniach możemy odnaleźć pozytywne i ważne lekcje dla siebie, np. choroba może być zatrzymaniem się nad ważnymi dla mnie rzeczami, na które w pędzie dnia codziennego nie mam czasu.



ZRÓWNOWAŻONE MYŚLENIE



Być może znasz powiedzenie, że szklanka jest do połowy pełna, albo... do połowy pusta. Gdy ktoś mówi, że szklanka jest do połowy pusta, to dostrzega przede wszystkim negatywne strony wydarzeń, ludzi, czyli **wyolbrzymia**.

O szklance do połowy pustej myślisz: „jest w niej za mało wody, nie ugaszę pragnienia”. Zaś o szklance do połowy pełnej: „jest w niej tyle wody, by przez pół godziny nie chciało mi się pić”.

Pierwsza myśl wywołuje irytację, być może smutek, zniechęcenie, odbiera chęć do działania. Druga przynosi ulgę i spokój, mobilizuje, by w ciągu pół godziny zorganizować więcej wody do picia. To podejście ma zasadniczy wpływ na Twoje samopoczucie i chęć do robienia czegokolwiek. Wyolbrzymiamy również wtedy, gdy używamy słów: nigdy zawsze, wszyscy, nikt, tylko ... np.: „Wszyscy się na mnie patrzą”. Inne myśli wyolbrzymiające to np.: „Dostałem 4 z matematyki. Nigdy nie będę miał 5 na koniec roku”, „Nie nadaję się do niczego”, „Skoro mnie obraził, nie jest już moim przyjacielem”.

Zastanów się, czy zdarza Ci się popełniać inne błędy w myśleniu, oto one:

1. Doshucacze to myślenie o tym co poszło źle, albo nie jest w porządku. Pozytywne strony zdarzeń lub osób są traktowane z niedowierzaniem, nie liczą się. Patrzymy wtedy na świat przez „czarne okulary”, np. „Nie wyglądam ładnie, jestem za gruba”, „Nie widzę szansy, by poprawić tą ocenę”.

2. Przewidywanie klęski to spodziewanie się najgorszego, np. „Wiem, że dostanę złą ocenę”, lub przewidywanie, co myślą o nas inni ludzie i wydaje nam się, że myślą źle np. „Wiem, że ona mnie nie lubi”.

3. Myślenie emocjami, wtedy kiedy boisz się, jesteś zezłoszczony, smutny lub przygnębiony. Zakładasz, że wszystko inne również takie jest. Emocje biorą nad Tobą górę i rzutują na Twoje myśli. Przyczepiasz sobie etykiety i wydaje Ci się, że wszystko robisz zgodnie z nimi. „Jestem beznadziejny”, „Nie warto się ze mną zadawać”, „Ale nudy, cały dzień do niczego”.

4. Nastawienie na niepowodzenie zdarza się wtedy, gdy mamy wobec siebie zbyt wysokie oczekiwania. Myśli takie często zaczynają się od słów: powinienem, muszę, nie powinienem, nie mogę i kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia celów, np. „Powinnam to zrobić dokładniej, szybciej”, „Muszę długo się uczyć, by dostać dobrą ocenę”, „Muszę sprzątnąć ten bałagan”.

5. To przeze mnie! To poczucie odpowiedzialności za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo, że nie mamy na nie żadnego wpływu. „Gdy tylko wsiadłem na rower, od razu pękła opona”, „Mama była bardzo niezadowolona. To przeze mnie, pewnie zrobiłam coś nie tak”.



Jeśli zdarza Ci się regularnie myśleć w któryś lub w kilka opisanych powyżej sposobów, to prawdopodobnie często masz obniżony nastrój, odczuwasz złość, smutek, żal, jesteś pozbawiony energii do działania. Można to zmienić!

Oto przypadek Kasi:

Kasia była wściekła, gdy usłyszała od mamy, że nie może wyjść z koleżankami w tygodniu, bo musi się uczyć. Mama podjęła taką decyzję, bo Kasia ma słabe oceny z 3 przedmiotów.

Z tego powodu Kasia zaczęła myśleć:

- 👂 Mama robi mi na złość. (Myślenie emocjami)
- 👂 Mama na nic mi nie pozwala. (Wyołbrzymianie)
- 👂 Mama uważa, że jestem słaba w nauce. (Przewidywanie klęski)
- 👂 Mam już 12 lat i mogę decydować o tym, kiedy będę się uczyć, a kiedy nie. (Myślenie emocjami)



Kasia w tej sytuacji mogłaby pomyśleć inaczej:

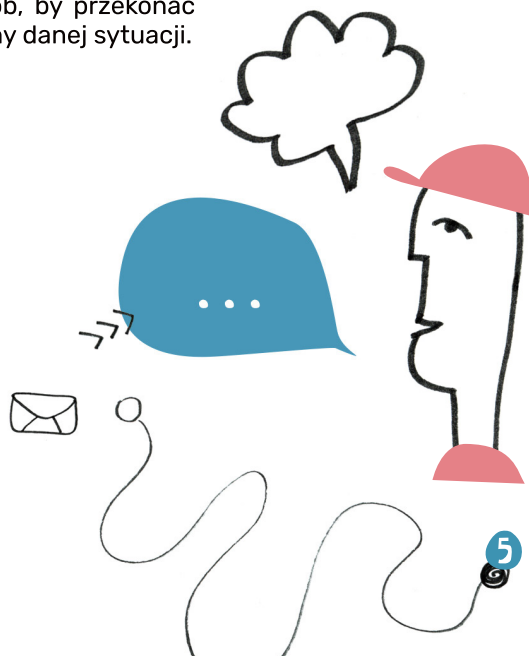
- 👂 Mama chce, żebym poprawiła się z 3 przedmiotów.
- 👂 Mama teraz nie pozwala mi wyjść z koleżankami, zazwyczaj mogę wychodzić z nimi, kiedy chcę.
- 👂 Mama uważa, że mam słabe oceny z 3 przedmiotów.
- 👂 Mogę decydować, kiedy mam się uczyć, a kiedy nie, jeśli dostaję dobre oceny.

Jak uważasz, czy zmiana myśli spowodowała, że samopoczucie Kasi uległo poprawie?

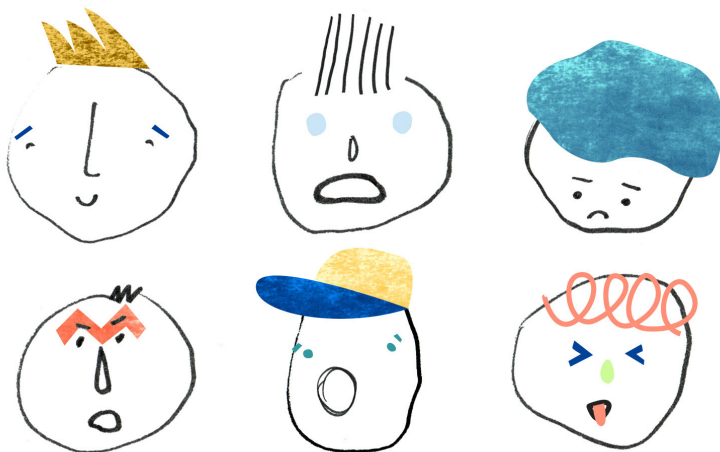
Myślenie zrównoważone to sposób, by przekonać się, czy dostrzegasz wszystkie strony danej sytuacji.

Zatem jeśli „dopadną Cię” negatywne myśli:

- ➔ poszukaj nowych informacji, na temat sytuacji, w której się znalazłeś,
- ➔ pomyśl, co powiedzieliby inni ludzie, gdyby mogli usłyszeć Twoje myśli, czy uznałyby je za zgodne z faktami?



WYRAŻANIE UCZUĆ I EMOCJI



Emocje to wewnętrzne informacje, których zadaniem jest pomagać nam zaspokajać potrzeby. Emocja jest jak fala, która naturalnie przychodzi i odchodzi. Ona jest bez względu na to, czy jej chcemy czy też nie. Poza wewnętrznym odczuciem powoduje, że nasze ciało wygląda i zachowuje się inaczej. Gdy czujemy smutek nasze ciało kuli się, mamy mało energii, jesteśmy spowolnieni. Mogą wtedy towarzyszyć łzy, płacz, brak tchu, ból w klatce piersiowej. W złości Twoje ciało podnosi swoją temperaturę, serce bije szybciej, mięśnie napinają się, źrenice rozszerzają się. Mówisz głośniej, wykonujesz ruchy szybciej i z większą siłą.

Kiedy czujesz się szczęśliwy, łatwo jest Ci się uśmiechnąć i pokazać innym, że jesteś w dobrym nastroju. Jednak, gdy jesteś poważny, inni mogą pomyśleć, że jesteś smutny, zirytowany lub obawiasz się czegoś. Zamiast tracić czas i energię na zbędne domysły, lepiej nauczyć się prawidłowo **wyrażać emocje**.



Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc Ci nauczyć się, jak prawidłowo wyrażać emocje.



1. Nazwij to, co czujesz

Oto wachlarz emocji przyjemnych i nieprzyjemnych, które towarzyszą każdemu człowiekowi w życiu.

Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, czujemy np.:

RADOŚĆ - szczęście, entuzjazm, zadowolenie, ekscytację, satysfakcję, spełnienie, bez troskę, błogość, dumę, nadzieję, akceptację, zaciekawienie

Kiedy nasze potrzeby **NIE SĄ** zaspokojone, czujemy np.:

STRACH – obawę, lęk, przerażenie, niepokój, wstyd

ZŁOŚĆ – niezadowolenie, zniecierpliwienie, niechęć, irytację, wściekłość, gniew, frustrację, nienawiść, oburzenie

SMUTEK – przygnębienie, bezsilność, bezradność, tęsknotę, żal, przykrość, zniechęcenie, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie

WSTRĘT – obrzydzenie, pogardę, niechęć

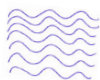
ZASKOCZENIE – zachwyty, zdziwienie, rozczarowanie, zdumienie.

ZNUDZENIE

2. Zaakceptuj to uczucie. To, co czujemy zawsze jest w porządku. Mamy prawo do odczuwania każdego uczucia.

3. Wyrażaj uczucia nie raniąc innych. Pomoże Ci w tym stosowanie **komunikatu JA**, np. „Mamo, czuję złość, kiedy prosisz abym wyrzucił śmieci, gdy oglądam film. Chciałbym, żebyś to uszanowała i dała mi wybór, kiedy mogę wynieść śmieci” Zamiast: „Nie zrobię tego! Nie przeszkadzaj mi!

4. W przeżywaniu trudnych emocji tj. złość, gniew, wściekłość, smutek, strach mogą Ci pomóc także:



techniki relaksacyjne: kontrola oddechu, relaksacja Jacobsona lub Schultza, relaksacja wyobraźniowa, rysowanie, taniec,



kontakt z przyrodą, np. spacer w lesie, parku lub chociażby patrzenie na kolor zielony np. drzewa lub niebieski – niebo,



aktywność fizyczna np. jazda na rowerze, rolkach, bieganie, gra w piłkę, pływanie,



spotkanie i rozmowa z bliską Ci osobą,



dziękowanie i okazywanie wdzięczności za to, co mamy np. ciepły posiłek; dom, w którym czujemy się bezpiecznie; bliskich, na których możemy liczyć.

PLANOWANIE WŁASNEGO CZASU



Planowanie czasu to podejmowanie decyzji, o tym co chcesz lub co trzeba zrobić w ciągu dnia, tygodnia lub w dłuższym czasie.

Wyobraź sobie, że w szkole nie ma planu lekcji. Przychodzisz rano i dostajesz informacje o tym, jakie zajęcia się odbędą i z czego będzie sprawdzian (oczywiście niezapowiedziany). Prawdopodobnie ta sytuacja wywoływałaby w Tobie zaskoczenie, niepokój i lęk. I tak codziennie. Życie w ciągłym napięciu.

Plan jest po to, żeby móc się przygotować, czyli poczuć spokój, a także by zyskać więcej czasu na rzeczy, które lubimy robić. Zatem, jak zaplanować dzień lub tydzień krok po kroku?

Krok 1 to wypisanie czynności, których pora jest ściśle ustalona i nie zależy od Ciebie – na przykład zajęć szkolnych czy dodatkowych.

Krok 2 to określenie luk czasowych między zajęciami stałymi, o których możesz sam decydować: czyli czas przed pójściem do szkoły i po powrocie ze szkoły czy po zajęciach dodatkowych. Oczywiście trzeba w nim uwzględnić naukę, odrabianie lekcji i obowiązki domowe, ale możesz wybrać kiedy, jakie czynności i jak długo będziesz wykonywał.

Krok 3 to zmierzenie czasu wykonywania każdej czynności opisanej w kroku 2.

Krok 4 to zadbanie, by w planie każdego dnia był czas na Twoje przyjemności, odpowiednią ilość snu (8 h to minimum, najlepiej około 10), aktywny odpoczynek oraz na spokojne zjedzenie posiłków.

Bez wykonywania czynności, które sprawiają Ci przyjemność w ciągu dnia, narastają w Tobie złość i smutek, tracisz chęci do wykonywania obowiązków, w tym do nauki. To, co z reguły wychodzi Ci bardzo dobrze, zaczyna wychodzić Ci gorzej. I gorzej o sobie myślisz, np. że: „Jestem beznadziejny / beznadziejna, bo nic mi nie wychodzi”. A wcale tak nie jest! Po prostu spowodował to brak chęci.

Krok 5 to ustalenie, czy wszystkie wypisane przez Ciebie czynności można zrealizować w ciągu jednego dnia. Prawdopodobnie nie. Dlatego należy określić obowiązki do wykonania (np. prace domowe, nauka na kolejny dzień) oraz wybrać te przyjemności, na które starczy Ci jeszcze czasu do końca dnia.

W planie dnia warto uwzględnić:

1. Więcej czasu na wykonywanie różnych czynności, niż faktycznie Ci one zajmują. Jeśli np. codziennie odrabiasz lekcje przez średnio 45 minut, zapla-

nij sobie na tę czynność godzinę. Skończysz szybciej, zyskasz dodatkowy czas wolny. Przedłuż się, nie będziesz rozczarowany, bo masz w planie jeszcze 15 minut na wykonanie tej czynności.

2. Najlepszą porę wykonania danej czynności. Czy bez odpoczynku jesteś w stanie skoncentrować się na nauce? Jeśli nie, po powrocie ze szkoły nie bież się od razu za odrabianie lekcji. Może wystarczy 20 min. relaksacji lub krótka drzemka bez dodatkowych bodźców? Jeśli natomiast jesteś w stanie od razu po powrocie skupić się na nauce i odrabianie lekcji, zrób je od razu, by mieć z głowy obowiązek i skupić się na przyjemności.

3. Czas na regenerowanie sił, zwłaszcza w trakcie nauki. To bardzo intensywny wysiłek dla Twojego umysłu (więcej o tym w artykule o skutecznym uczeniu się)

4. Kończenie zadań. Kiedy w trakcie jakiegoś zadania robisz przerwę, a po nim zamiast je dokończyć, zabierasz się za coś innego, prawdopodobnie przyjemniejszego, zaczynasz odczuwać napięcie związane z tym, że nic nie jest zrobione. Wykonanie zadania i skreślenie z listy zadań, przynosi ulgę.

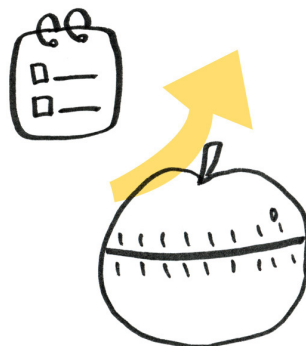
5. Wykonanie czynności od razu, jeśli potrwa około 2 minut. Tyle czasu trwa zaścielenie łóżka, schowanie ubrań do szafy, wstawienie brudnych rzeczy do zmywarki, wyrzucenie śmieci. Jeśli te drobne, (być może mało przyjemne) czynności nagromadzą się w ciągu dnia lub kilku dni, mogą wywoływać w Tobie frustrację i złość, a to uczucia, które z reguły nie motywują do działania.

6. Planowanie dnia dzień wcześniej, bo wtedy już wiesz np. z czego trzeba odrobić pracę domową na kolejny dzień i pouczyć się, a co można przełożyć na dzień kolejny, by mieć czas na przyjemności. Dobrym pomysłem jest zaplanowanie pod tym kątem całego tygodnia. Pozwoli Ci to uniknąć sytuacji przeciążenia w niektóre dni, a w inne braku zajęć.

7. Przestrzeganie planu, to jedyny sposób, by zadziałał. Nawet jeśli oznacza, że musisz przerwać dobrą zabawę. Po tygodniu działania według planu, zwiększy się Twój czas na przyjemności i poczujesz spokój.

8. Szczegółowe planowanie krótkich odcinków czasu, np. odrabiania lekcji i uczenia się (więcej o tym w artykule o skutecznym uczeniu się).

9. Nie zostawiania rzeczy do zrobienia na ostatnią chwilę. Wtedy towarzyszy ci obawa, że nie zdążysz. Czasem jest tak silna, że nie jesteś w stanie zrobić nic, panikujesz lub odczuwasz bardzo silne zmęczenie. Wtedy z dużym prawdopodobieństwem nie zrobisz zadania w ogóle.



NOWE TECHNOLOGIE

JAK Z NICH WŁAŚCIWIE KORZYSTAĆ



Korzystanie z urządzeń cyfrowych jest częścią życia. Pamiętaj, że jest częścią całości a nie całością! Aby temu zapobiec podajemy Ci zasady zdrowego i świadomego korzystania z urządzeń cyfrowych:

Używaj urządzenia tylko wtedy, gdy jest naprawdę potrzebne:

- 1
- zgubiłeś się gdzieś i musisz użyć telefonu, aby znaleźć trasę,
 - sprawdzasz pocztę mailową,
 - odbywasz rozmowy telefoniczne lub prowadzisz korespondencję smsową
 - używasz komputera do nauki

Unikaj nieświadomego używania urządzeń cyfrowych tj.:

- 2
- czujesz się samotny, więc bez zastanowienia sięgasz po telefon i logujesz się do mediów społecznościowych,
 - przeżywasz trudne emocje i aby je zagłuszyć przeglądasz bezwiednie internet,
 - wychodzisz na przerwę i automatycznie patrzysz na telefon bez świadomej decyzji,
 - wychysz się lub robisz coś innego, a gdy tylko pojawi się powiadomienie o wiadomości na telefonie, przerywasz swoją czynność.

3 **Uporządkuj przestrzeń:** korzystanie zawsze i wszędzie z nowych technologii nie jest oznaką higieny cyfrowej. Warto uporządkować domową przestrzeń i wydzielić strefy, w których nie używamy nowych technologii, np. stół, przy którym spożywamy posiłki, sypialnia lub łóżko. Dobrym pomysłem jest znalezienie w domu takiego miejsca, gdzie wszyscy odkładamy swoje smartfony, kiedy ich nie używamy. Jeśli ciągle nosimy smartfony przy sobie, to zdecydowanie częściej z nich bezwiednie korzystamy.

4 **Zadbaj o odpowiednią dawkę snu** - część przyswajanych przez nas treści powinna być dostępna dla nas do końca życia. Należy stworzyć naszemu mózgowi przestrzeń i szansę na to, aby została uruchomiona pamięć długotrwała. Okazuje się, że uruchomienie takiej pamięci (konsolidacja) jest jednym z najbardziej energochłonnych procesów zachodzących w mózgu człowieka. Zachodzi on między innymi podczas snu i przypuszczalnie jest najważniejszym powodem, dla którego ludzie snu potrzebują. Kiedy śpimy, mózg wybiera, które z dzisiejszych wydarzeń należy zachować i umieścić je w pamięci długotrwałej.

5 **Bądź dobry dla swojego ciała podczas korzystania z urządzenia** - stosuj **elementy relaksacyjne:** zapewnią one odpoczynek od natłoku informacji cyfrowych. Przerwa na krótki spacer, ćwiczenia gimnastyczne czy nawet popatrzenie na niebo lub zieleń drzew pomogą Twojemu ciału i umysłowi się odprężyć i skoncentrować na dalszych zadaniach.

10

6 **Usuń smartfon/ inne urządzenie cyfrowe z pomieszczenia, w którym się uczysz, jeśli nie jest Ci potrzebny do nauki.** Badania naukowe wskazują, że bez urządzeń cyfrowych uczy się szybciej.

7 **Unikaj robienia wielu rzeczy na raz** - wyłącz wszystkie programy, które nie są Ci w tym czasie potrzebne. Korzystanie z wielu aplikacji „w tle” powoduje brak skupienia się na przekazywanych treściach, a tym samym brak czasu i przestrzeni na zapisywanie się informacji w pamięci długotrwałej.

8 **Codziennie spędzaj czas z dala od swoich urządzeń** - zaplanuj godziny w ciągu dnia lub dni w ciągu tygodnia, gdy nie będziesz korzystał/a z urządzeń cyfrowych. Wycisz dźwięki, powiadomienia i zrób sobie urlop od świata wirtualnego. Zacznij od kilkugodzinnych przerw od urządzeń cyfrowych i przeznacz ten czas na inne przyjemne dla Ciebie czynności.

9 **Wykorzystaj okazje do prawdziwego kontaktu z ludźmi** - na rozmowy o rzeczach ważnych, spożywanie wspólnych posiłków, wspólne realizowanie obowiązków domowych, gotowanie, sprząatanie, wspólne czytanie książek, planszówki, uprawianie sportu, spacer, wyjścia do kina, na basen, do teatru itp., rozwijanie pasji i zainteresowań



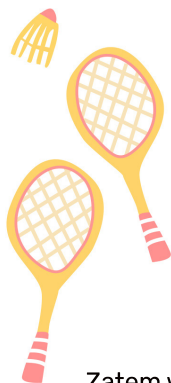
Z technologii cyfrowych warto korzystać w sposób zrównoważony.

Badania wskazują, że dzieci do 2 r. ż. nie powinny w ogóle mieć styczności z ekranem, w wieku 2-5 lat - do jednej godziny, 6-12 lat - do 2 godzin dziennie, nastolatki - do 4 godzin dziennie.



Nadmierne korzystanie może negatywnie wpływać na:

- 👉 **zdrowie fizyczne** tzn. niewyspanie, przemęczenie, bóle kręgosłupa, oczu, nadwaga i otyłość, nieregularne i niskiej jakości odżywianie,
- 👉 **zdrowie psychiczne** tzn. obniżony nastrój, przeładowanie informacjami, trudności w koncentracji, izolowanie się od świata rzeczywistego,
- 👉 **zdrowie społeczne** tzn. wycofanie się z relacji z innymi, zamykanie się w świecie wirtualnym, zaniedbywanie innych aktywności/ zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu (obniżenie wyników w nauce, niewywiązywanie się ze swoich obowiązków szkolnych/ domowych).



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODŻYWIENIE

Aktywność fizyczna to doskonały sposób na poprawienie nastroju. Ćwiczenia fizyczne powodują wzrost hormonów szczęścia tj. endorfiny, poprawiają ukrwienie i odżywienie mózgu, sprzyjają namnażaniu się komórek nerwowych, a co za tym idzie poprawiają zdolności uczenia się, wzmacniają układ odpornościowy i działają pozytywnie na naszą samoocenę.

Regularna i umiarkowana aktywność fizyczna zmniejsza wydzielanie kortyzolu – hormonu stresu, pomaga odreagować złość i inne trudne emocje.

Zatem warto pamiętać, by regularnie uprawiać aktywność fizyczną, najlepiej na świeżym powietrzu. Kontakt z naturą ma zbawienny wpływ na psychikę: wycisza emocje, koi zmysły, pozwala oderwać się od codziennych trosk. Porządkuje sprawy w głowie, pozwala nabrać dystansu do problemów.

Proponujemy Ci kilka sposobów na aktywność fizyczną:

- 1.** Jeśli stronisz od ruchu, na początek przeznacz codziennie chociaż 30 minut na spacer czy szybki marsz lub jazdę rowerem.
- 2.** Jeśli możesz zamiast samochodu/autobusu wybierz przemieszczanie się pieszo.
- 3.** Wybierz i uprawiaj aktywność taką, jaką najbardziej lubisz – może to być spacer po terenach zielonych, jazda na rowerze, rolkach, pływanie, joga, sport zespołowy np. gra w piłkę nożną czy koszykową...
- 4.** W weekend spróbuj przeznaczyć więcej czasu na aktywność fizyczną np. na dłuższą wycieczkę do lasu czy dłuższe uprawianie sportu.
- 5.** Pobaw się ze zwierzętami na powietrzu.
- 6.** Jeśli lubisz, tańcz przy różnych okazjach.
- 7.** Uprawiaj gry zespołowe ze znajomymi – dobre towarzystwo może poprawić Ci nastrój.
- 8.** Pomagaj w pracach ogrodowych/domowych – połączysz dbałość o swoją kondycję z pracami przytecznymi. Bliscy na pewno będą Ci wdzięczni.

Oprócz ruchu na nasze samopoczucie ma wpływ to, co jemy. Wszechobecny cukier i pszenica (modyfikowana) znajdujące się w wielu produktach spożywczych, są substancjami, które mogą prowadzić do uzależnienia. Nadmiar cukru powoduje otyłość i próchnicę zębów a także nadpobudliwość ruchową. Gwałtownie podnosi energię, która szybko zmienia się w uczucie zmęczenia, niepokoju i trudności w skoncentrowaniu się.

Zgubne działanie na organizm człowieka ma także pszenica, a właściwie jej składniki, gliadyna, która ma działanie uzależniające i stąd trudno nam opanować apetyt na pieczywo, makarony i wyroby cukiernicze itp. Drugim niekorzystnym składnikiem jest gluten, który powoduje obniżone wchłanianie witamin i minerałów przez organizm.

A teraz kilka sposobów na dbanie o zdrowe odżywianie:



1. Pij dużo wody – 30 ml na 1 kg masy Twojego ciała. Woda to życie!
2. Unikaj napoi gazowanych i soków zawierających duże ilości cukru.
3. Jedz regularnie – najlepiej co 3-4 h. Pomaga to w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi na prawidłowym poziomie i zapobiega gwałtownym napadom głodu.
4. Ogranicz produkty z białej mąki oraz zawierające duże ilości cukru – pobudzają apetyt.
5. Dbaj o różnorodność posiłków.
6. Słodycze jedz tylko okazjonalnie. Zamiast słodkich lub słonych przekąsek możesz sięgnąć po różnego rodzaju orzechy, nasiona, świeże lub suszone owoce. Chrup również świeże warzywa – marchewkę, paprykę, ogórka, pomidorki koktajlowe.
7. Ogranicz produkty: smażone w panierce, majonez, śmietanę, masło, cukier w dużych ilościach, boczek, słodzone napoje.
8. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone – zawierają duże ilości szkodliwych konserwantów i polepszaczy – gotowe dania kupione w markecie np.: naleśniki, lasagne, zapiekanki, pizze, zupki instant, ciastka, wafelki itp. Dobrym zwyczajem jest czytanie składu na opakowaniu. Warto jeść dania przygotowywane w domu z dobrych jakościowo produktów – jajecznica, naleśniki, zupy, ciasta.
9. Eksperymentuj w kuchni – zaproś znajomych i ugotujcie razem coś zdrowego i dobrego. Internet to kopalnia wielu ciekawych przepisów. Może gotowanie stanie się Waszą pasją?:-)

W drodze do zdrowych nawyków stosuj metodę **małych kroków** – jedna zmiana na jeden tydzień/miesiąc. **Dziękuj sobie i doceniaj swoje wysiłki.** Każda mała zmiana prowadzi Cię ku polepszeniu zdrowia.



SKUTECZNE UCZENIE SIĘ

Umiejętność uczenia się posiadasz od dnia narodzin. Stawianiu pierwszych kroków i zabawom, w trakcie których nabywałeś wiele nowych umiejętności towarzyszyły przyjemne uczucia: optymizm, zadowolenie, radość oraz myśli: „chcę to zrobić”, „uda mi się!”.

W szkole nabywanie wiedzy i umiejętności nie polega już na zabawie. Wymaga właściwej koncentracji uwagi, uważności. Może to być dla Ciebie trudne i nieprzyjemne, mało ciekawe, w porównaniu z innymi aktywnościami. Dlatego najważniejsze jest Twoje nastawienie, a więc proponujemy:

1. Zamień „muszę” na „chcę i mogę”.

Dzięki pozytywnemu nastawieniu do nauki będziesz bardziej odporny na zmęczenie i szybciej nauczysz się materiału pamięciowego oraz wykonasz prace domowe. To przełoży się na ilość czasu, jaki będziesz miał do wykorzystania na przyjemności.

2. Przed przystąpieniem do nauki spędź **trochę czasu w ruchu**: na spacerze, rowerze, czy boisku. Z pewnością wprawi Cię to w dobry nastrój potrzebny do przyswajania wiedzy!

3. Wyłącz telewizor, schowaj telefon... czyli usuń z zasięgu wzroku rozpraszające uwagi. W pomieszczeniu, w którym się uczysz powinna panować **cisza**.

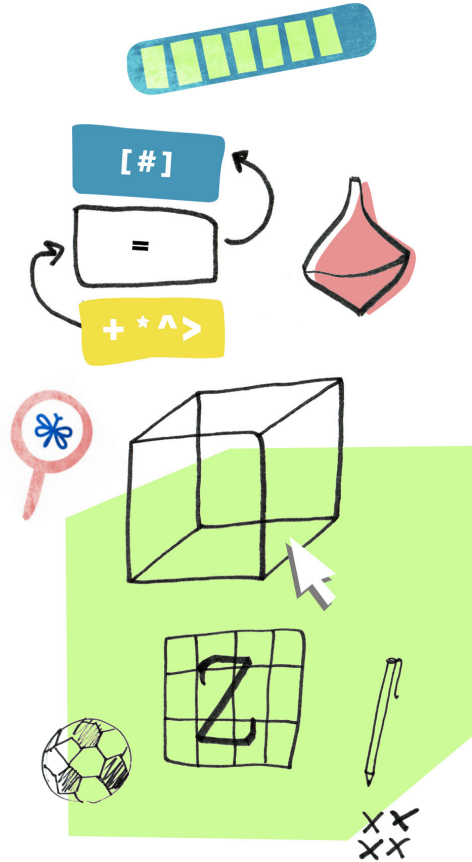
4. Ucz się z **lekcji na lekcję**, a nie dzień przed sprawdzianem.

Szybciej zapamiętujemy mniejsze partie materiału, a to pomaga pozbyć się niepokoju i napięcia wywołanego myślami „ale mam dużo do nauczenia/zrobienia!” i „nie zdążę nauczyć się wszystkiego”.

Świadomość dużej ilości materiału do nauczenia sprawia, że chcemy go odłożyć na później.

Dzień przed sprawdzianem wykorzystaj, by **powtórzyć materiał**.

5. Podziel prace domowe i uczenie się na pamięć na **mniejsze części** i rób **przerwy**. Po pewnym czasie nauki „non stop” mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej, a Ty odczuwasz znużenie i zmęczenie. Z reguły dzieje się tak po około 20-30 minutach intensywnej nauki.



W trakcie przerwy, która powinna trwać około 5-7 minut poruszaj się, weź kilka **głębokich wdechów**, wyobraź sobie coś miłego... **zrelaksuj się**. Dłuższa przerwa spowoduje spadek Twojego zaangażowania. Nie sięgaj po rozpraszacze. Trudno Ci wtedy będzie skończyć przerwę.

6. Rób **notatki**. Możesz stosować skróty, rysunki, które będą skojarzeniami a wtedy łatwiej zapamiętasz rzeczy. Robiąc notatki uczysz się. Na sprawdzianie szybko przypomnisz sobie, że wzór, którego potrzebujesz do rozwiązania zadania, np. wisi nad Twoim biurkiem i został napisany zielonym flamastrem.

7. Powtarzaj **na głos**. Do zapamiętywania potrzebujemy zarówno zmysłu wzroku, jak i słuchu. Powtarzając na głos oprócz tego, że widzisz (czytasz zapamiętywane informacje), kolejny raz je słyszysz. To znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji.

8. **Trenuj** - rozwiązuj wiele zadań, gdy uczysz się przedmiotów ścisłych-matematyki, fizyki, chemii. Dzięki temu zapamiętujesz i utrwalasz sposoby rozwiązań, wzory i robisz to coraz szybciej.

9. Proś, by **ktoś posłuchał** tego, czego się nauczyłeś.

10. Trenuj pamięć i koncentrację **5 minut dziennie**. Nauczysz się szybciej skupiać i zaczniesz popełniać mniej błędów.

Oto kilka zadań:

Policz w myślach od 100 do 1. Jeśli udało Ci się to bez problemu policz np. co 4 liczby: 100, 96, 92, 88...



Zrób to lewą ręką!, czyli odwrotnie niż zwykle. Jeśli jesteś leworęczny spróbuj wszystko robić prawą ręką.



Zapamiętuj ciągi 5, 10, 15 liter nietworzących wyrazu. Napisz na kartce 5, 10 lub więcej liter i przez 2-3 minuty patrz na nie i powtarzaj na głos. Następnie odtwórz je z pamięci i sprawdź, czy wszystko się zgadza.



POZYTYWNA SAMOOCENA

Co myślę o sobie samym? Jakie są moje mocne, a jakie słabsze strony? Jakie mam plany i marzenia, co lubię robić? Czy korzystam ze swoich praw i czy wyznaczam granice innym ludziom? Jak traktuję innych? O tym wszystkim mówi Twoja samoocena. Może nas wspierać lub zniechęcać do działania, wywołując smutek, złość, wstyd.

Jak kształtować wspierającą samoocenę?

Doceniaj to, co w Tobie pozytywne.

Zastanów się, jakie masz mocne strony?

Umiejętność słuchania, pomoc dla zwierząt, poczucie humoru, cierpliwość, szczerłość, talent do sportu, pracowitość, życzliwość dla ludzi, oddanie, odpowiedzialność, uczciwość, bystrość, odwaga, talent związany z własnym hobby, bycie dobrą przyjaciółką, przyjacielem. Zapytaj co najmniej trzy osoby, jakie pozytywne cechy w Tobie zauważają.

Myśl o sobie pozytywnie. Mów do siebie pozytywnie. Zakreśl słowa, które opisują jak myślisz o sobie: pozytywnie, współczująco, surowo, życzliwie, negatywnie, poniżająco, obraźliwie, niesprawiedliwie, łagodnie.

Jak wypadają komunikaty, które kierujesz do siebie, w porównaniu z tym, co Ty mówisz o swoim przyjacielem/przyjaciółce? Są lepsze, takie same czy gorsze? Pomyśl o 5 pozytywnych komunikatach, które mógłbyś powiedzieć o sobie, do siebie i:

- wypowiedz te komunikaty na głos stojąc przed lustrem
- zapisz komunikat na karteczce samoprzylepnej i przyklej ją tam, gdzie często spoglądasz.

Bądź z siebie zadowolony. Co by było gdyby wszyscy mieli takie same cechy charakteru i umiejętności? Taki sam wygląd? Tą samą pracę?

Być może oglądałeś film lub sam przeżyłeś sytuację, w której ważna dla Ciebie osoba zmieniła miejsce zamieszkania lub odeszła. Straciłeś z nią kontakt. Odczuwałeś stratę. Czy dało się ją zastąpić kimś innym? Więc nie staraj się zastąpić kogoś innego, tylko bądź lepszą wersją samego siebie, czyli dąż do własnego samorozwoju.

Twoje ciało nie świadczy o Twojej wartości lub jej braku.

Jak myślisz, co spotkani przez Ciebie ludzie mogą o Tobie pamiętać? To, że jesteś ..., czy to, że wyglądasz? Co Ty zapamiętujesz o spotkanych przez Ciebie ludziach? Życzliwość, uśmiech, otwartość... czy to jaki rozmiar ubrań noszą?

Masz prawo do popełniania błędów. I do tego, żeby je naprawić. Czego nauczył Cię ostatni błąd, który popełniłeś? Błędy są właśnie po to, by doświadczać ich odczuwać, co nam służy a co nie i móc to zmienić.

Nie porównuj się z innymi ludźmi. Porównania powodują, że samoocena zostaje zniekształcona. Jeśli dostrzegamy, że jesteśmy od kogoś lepsi zwy-



zamy swoją ocenę, a przy okazji nie traktujemy z szacunkiem drugiej osoby np. gdy myślimy „mniej lubię bardziej niż nią”. Jeśli zaś uznajemy, że ktoś jest lepszy od nas, bo np. ma lepsze oceny, jest bardziej wygadany, to nasza ocena spada w dół i nie traktujemy z szacunkiem samego siebie. Gdy często porównujemy, nasza samoocena jest jak jazda na rollercosterze: zależy od uczuć, które odczuwamy stosując porównania.

Nie osądzaj i nie krytykuj. Myśli o kimś: „Ona jest zarozumiała, bo chodzi na zajęcia dla kujonów” „Jest nudna, bo tylko ciągle się uczy” pomagają pomyśleć o sobie „Ja nie jestem zarozumiały” „Ja nie jestem nudna”, czyli poczuć się lepszym od kogoś i poczuć się lepiej z samym sobą, ale tylko na chwilę. Nie ma dwóch tych samych sytuacji. Chociażby dlatego, że nie zostały one stworzone przez te same osoby, działy się w innym miejscu lub czasie. Skoro nie znamy wszystkich faktów, nasz osąd nie jest obiektywny, jest krzywdzący. To forma agresji w stosunku do drugiej osoby.

Odkrywaj, co lubisz a czego nie lubisz. Żeby to zrobić, trzeba próbować. Nie można określić, że czegoś nie lubię, nie doświadczając tego. Ba, czasami trzeba doświadczyć pewnych sytuacji kilka razy, by móc wyrobić sobie jednoznaczne zdanie na ten temat.

Nie uciekaj przed trudnymi sytuacjami np. wizytą u dentysty, szczepieniem, prośbą o pomoc, rozmową z nieznanym, uczeniem się na sprawdzian, spróbowaniem jakiegoś nowego zajęcia, przyznaniem się do błędu, przeproszeniem. Wywołują nieprzyjemne uczucia, ale gdy jest już po wszystkim, to najczęściej przynoszą nam korzyści. Pomyśl jakiej?

Bierz odpowiedzialność za swoje postępowanie: myśli, uczucia, działania. Czy zdarza Ci się obwiniać innych, za to, że coś poszło nie tak? Antek Cię wkurzył, czy Ty nie zapanowałaś nad swoją złością i kopnęłaś go, gdy powiedział Ci coś niemiłego? Pani od angielskiego się uwzięła i zrobiła kartkówkę, dlatego dostałaś 1, czy Ty nie przygotowujesz się z lekcji na lekcję? Odpowiedzialność to samodzielne dokonywanie wyboru i ponoszenie za to konsekwencji. Gdy zwalasz winę na innych, to na nich przerzucasz odpowiedzialność za to, co robisz. Czy wtedy masz ochotę działać? Czy uważasz, że nic od Ciebie nie zależy i nie warto się postarać zrobić coś inaczej?



ASERTYWNOSC



Wyobraź sobie, że gracie z przyjaciółmi w planszówkę.

Po skończonej grze jedna z osób mówi:

„To niesprawiedliwe! Znowu przegrałam z Wami! Oszukujecie! Nigdy już z Wami nie zagram!” Prawdopodobnie u pozostałych osób to zachowanie powoduje złość i zaskoczenie. Nikt nie oszukiwał. Do momentu zakończenia gry, bardzo dobrze razem się bawiliście. Na oskarżenia reagujecie w różny sposób:

„**Sam oszukujesz!**” to reakcja **agresywna**. Okazujesz rozmówcy, że jesteś lepszy od niego, masz rację, a on jest gorszy i się myli. Nie panujesz wtedy nad swoją złością. Podnosisz głos, może napinasz wszystkie mięśnie w ciele, jesteś gwałtowny, wskazujesz palcem, zaciskasz pięści albo walisz o stół, aby podkreślić swoją wyższość nad rozmówcą.

„**No co Ty, chodź, zobaczysz, teraz Ci się uda**” to reakcja **uległa**. Pokazujesz rozmówcy, że jesteś słabszy lub gorszy od niego, a on jest silny i ma rację. Trudno Ci prosić o to, czego chcesz lub powiedzieć „nie”, utrzymać kontakt wzrokowy z rozmówcą. Twój głos jest łagodny, a nawet drżący, a Twoje ciało zgarbione. Nie pokazujesz swoich uczuć i potrzeb, więc rozmówca oczekuje od Ciebie postąpienia w sposób zgodny z jego uczuciami i potrzebami, bo uważa, że są one takie same, jak jego.

„**W trakcie gry nie mówiłaś o tym. Przykro mi, kiedy słyszę, że oszukuję. Proszę, jeśli będziesz podejrzewała, że coś jest nie tak, powiedz mi od razu**” to odpowiedź **asertywna**.

W ten sposób dbasz o siebie, jesteś dla siebie ważny, bo bronisz swoich poglądów, uczuć i potrzeb nie raniąc drugiej strony, jak w przypadku wypowiedzi agresywnej. Zakładasz, że to, co czuje i myśli druga osoba jest w porządku (dajesz jej do tego prawo), ale... dbasz o to, by to nie raniło Ciebie. Która z tych reakcji (odpowiedzi) jest najbliższa do Twojej reakcji w podobnej sytuacji?

Odpowiedź asertywną tworzymy za pomocą komunikatu „**JA**”.

Komunikat „JA”

1. Opisz co widzisz lub co słyszysz, czyli mów o faktach: „W trakcie gry nie mówiłaś o tym”
2. Powiedz, jak się z tym czujesz, czyli mów o uczuciach: „Przykro mi, kiedy słyszę, że oszukuję”
3. Wyraź prośbę, dzięki której w przyszłości dajesz osobie szansę, by zachowała się wobec Ciebie, w taki sposób, by nie robić Ci przykrości: „Proszę, jeśli będziesz podejrzewała, że coś jest nie tak, powiedz mi od razu”.
4. Gdy sytuacja się powtarza, na koniec wypowiedzi można zapowiedzieć konsekwencje: „Jeśli nadal będziesz tak reagować po przegranej, nie będę z Tobą grać”.





Reakcja agresywna

Reakcja uległa



Reakcja asertywna

„ Słuchajcie, jutro uciekamy ze szkoły. „

Sam uciekaj, jesteś głupi! To się i tak wyda!

No dobra...

Nie, ja zostaję w szkole, nie chcę mieć kłopotów.

„ Ile razy mam Ci powtarzać, że brudne ubrania wkłada się do kosza na pranie! „

156!!!!

Ok, ok... Już zanoszę.

Mamo, wiem, gdzie wkłada się brudne ubrania. Nie lubię, kiedy ktoś do mnie mówi podniesionym głosem.

„ Kasiu, proszę pozmywaj naczynia, które stoją w zlewie. Teraz... „

Sama sobie pozmywaj!

Dobrze, już idę.

Mamo, teraz czytam, książkę. Zrobię to, jak dokończę czytać rozdział.

Masz prawo do odmowy. Możesz odmówić bez poczucia winy, tak samo może odmówić Ci osoba, do której zwracasz się z prośbą. Warto zatem mieć plan B, z którego będziesz mógł skorzystać, jeżeli ktoś zdecyduje się na odmowę. Jeśli nie masz planu B prośba staje się ROZKAZEM. Co dzieje się z Tobą, gdy ktoś Ci rozkazuje?

Masz prawo nie wyjaśniać, dlaczego odmawiasz. Zatem nie szukaj wymówek na to, czego nie chcesz ujawnić lub zwyczajnie nie potrafisz uzasadnić, dlaczego nie chcesz.

Zgadając się na coś, czego nie chcemy, tak naprawdę oszukujemy drugą stronę. Wprowadzamy innych w błąd, ponieważ nasza zgoda jest odbierana jako chęć spełnienia czyjejś prośby.

Zastanów się, co robisz na co dzień kierując się myślami „chcę pasować do grupy”, „jak tego nie zrobię (np. nie pójdę z nim na boisko) on przestanie mnie lubić”, „zmuszają mnie do tego moi rodzice” (pamiętaj, że mają prawo wymagać od Ciebie wykonywania obowiązków szkolnych i domowych). Jak różniłyby się Twoje wybory, gdybyś dokonywał ich w zgodzie z samym sobą?



Bibliografia:

- Davis M., Paleg K, Fanning P. Jak usprawnić komunikatywność?, Wydawnictwo Helion, 2004
Gleeson K. Zrób to od razu. Program osobistej efektywności. Dom Wydawniczy REBIS, 2008
Kolanko A. Buduję poczucie własnej wartości, Wydawnictwo Harmonia, 2022
Schab L.M. Jesteś kimś więcej, niż myślisz - dla nastolatków, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., 2021
Stallard P. Czujesz tak, jak myślisz, Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2021
Reddy L.A. Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2014
myslepozytywnie.pl/publikacje/Mysle%20pozytywnie-Ebook%20dla%20dzieci%204-8.pdf
myslepozytywnie.pl/publikacje/Mysle%20pozytywnie-Ebook%20dla%20mlodziezy.pdf
[Naduzywanie-ekranow-przez-dzieci-i-mlodziez.pdf](https://naduzywanie-ekranow-przez-dzieci-i-mlodziez.pdf) (orange.pl)
https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/96491/mod_resourcecontent/1/Domowe-zasady-ekranowe-broszura_OST-07.2022.pdf



**Fundacja
Przystanek
RODZINA**

Mazowsze.

serce Polski

dofinansowano ze środków budżetu
Województwa Mazowieckiego