

## DLA RODZICÓW – JAK WSPIERAĆ I CHRONIĆ SWOJE DZIECKO

(wkładkę oderwij i zachowaj)

- Okazuj miłość i **akceptację** – przytulaj i mów o tym, jak ważną osobą jest dla ciebie twoje dziecko, poświęcaj czas na rozmowy i wtedy gdy ono tego potrzebuje. Podążaj za swoim dzieckiem.
- Buduj w swoim dziecku **poczucie wartości** – chwal, gdy coś mu się uda dobrze zrobić, daj przyzwolenie na popełnianie błędów, uświadamiaj dziecku, jakie ma atuty/mocne strony/talenty. Nie wyśmiewaj i nie zawstydzaj – raczej wskazuj, co należy zrobić, a nie czego nie robić. Mów: nie podoba mi się to, co robisz, nie zgadzam się na takie postępowanie. Oczekuję, że zrobisz tak..... Wysyłaj **pozytywne komunikaty**.
- Buduj **więź z dzieckiem** – róbcie coś razem – idźcie na spacer, razem przygotujcie posiłek, zróbcie porządek w garażu, zagrajcie w grę planszową. Pochwal i podziękuj dziecku za wspólny czas i pomoc – powiedz, co czujesz. Mów dobrze o swoim dziecku do innych, szczególnie przy nim.
- Interesuj się, **gdzie i z kim jest** i co robi – niech to będzie nawykiem, że mówicie sobie, dokąd i z kim idziecie oraz o której wrócić do domu. Niech to będzie relacja wzajemna. Wypracuj w domu rytuał, podczas którego będzie czas na rozmowę o ważnych sprawach, na przykład podczas przygotowywania wspólnie kolacji lub podczas porządków lub innych wykonywanych razem czynności. Czuwaj nad korzystaniem przez dziecko z Internetu. Kontroluj lub blokuj treści, których w twoim odczuciu nie powinno jeszcze oglądać.
- **Zaufaj** swojemu dziecku – w pewnym zakresie **pozwól mu** dokonywać wyborów, popełniać błędy, samodzielnie planować czas, realizować swoje zainteresowania, daj mu zadania, które pozwolą osiągnąć sukces.
- **Wspieraj** – zadбай, by twoje dziecko wiedziało, że ma w tobie oparcie i żeby miało pozytywną grupę rówieśniczą. Działaj na rzecz środowiska lokalnego.
- Zaszczep w dziecku **wytrwałość i wolę walki** – pokazuj radość satysfakcji z pokonania przeszkody, przekonuj, że warto się doskonalić, budować i wzmacniać wewnętrzną motywację, tak aby stała się niezależna od czynników zewnętrznych.

- **Ograniczaj korzystanie z komputera, telefonu i telewizji do 1 godz. dziennie.** Na godzinę przed snem zgaś telewizor, komputer i inne tego typu urządzenia. Młodszym dzieciom poczytaj, a ze starszymi porozmawiaj. Zadbaj, aby dzieci spały przynajmniej 9 godzin dziennie.
- Zadbaj o **aktywność fizyczną** – chodźcie dużo pieszo, biegajcie, jeździcie na rowerze, pływajcie. Spędzajcie razem dużo czasu na powietrzu. Nie ma złej pogody – jest tylko nieodpowiednie ubranie. Jeżeli szkoła jest dość blisko, idźcie do niej na piechotę – poranna aktywność znacząco podnosi zdolności intelektualne.
- Zorganizuj czas w domu tak, aby przynajmniej raz dziennie **zasiąść do wspólnego posiłku**. Na godzinę przed i pół godziny po posiłku nie wychowuj dziecka, nie upominaj i nie strofuj go – niech ten czas upłynie w miłej i swobodnej atmosferze.
- Zadbaj o spożycie **pierwszego śniadania w domu i drugiego śniadania w szkole**.

### ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA CAŁEJ RODZINY

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myciu zębów po jedzeniu. Ustaw w kuchni dzbanek z wodą do picia (ew. z cytryną i ziołami). Jeśli masz wodę z wodociągu miejskiego – może być kranówka.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Pamiętaj o zdrowych węglowodanach – grube kasze, pieczywo i makarony pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3 – 4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso (unikaj mięsa czerwonego, wędlin i parówek), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Ogranicz jedzenie żółtego sera do 2 plasterków dziennie (ma wysoką wartość kaloryczną, zawiera dużo tłuszczów nasyconych).
- Jeśli nie spożywasz mięsa i produktów odzwierzęcych, zastępuj je nasionami roślin strączkowych i napojami roślinnymi wzbogaconymi o wapń i witaminy (zwłaszcza witaminę B12). A najlepiej skonsultuj się z dietetykiem.
- Nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food, nie dosalaj potraw.
- Nie kupuj słodzonych napojów i słodczy. Zadbaj, by nie były sprzedawane na terenie szkoły podstawowej. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, zjedz kilka suszonych owoców i orzechów.

## **WYSYŁAJ POZYTYWNE KOMUNIKATY – ADEKWATNE DO SYTUACJI I WIEKU DZIECKA**

### **Wyrażenie pozytywnego stosunku do dziecka:**

- Cudownie! Masz u mnie wielkiego „plusa”.
- Jestem z Ciebie zadowolona.
- Podziwiam twój wysiłek.
- Sprawiałeś mi wielką przyjemność.
- Jesteś dziś wspaniały.
- Dziękuję ci bardzo.
- Jak to miło, ale niespodziankę mi zrobiłeś!
- Swoją pracą sprawiałeś mi ogromną przyjemność.
- Sprawiałeś mi wyjątkową radość.
- Dziękuję! Było mi bardzo miło.
- Sprawiałeś, że jestem szczęśliwy.
- Praca z tobą to prawdziwa przyjemność.
- Sprawiałeś mi miłą niespodziankę.
- To było bardzo miłe.
- Brawo! Zasłużyłaś na uznanie.
- Jestem z ciebie dumny!

### **Pochwała wysiłku:**

- Taka praca bardzo mnie cieszy.
- Fantastycznie! Jestem dumny ze sposobu, w jaki dziś pracujesz.
- Właśnie tak! Spisałaś się na medal.
- Dziękuję za twoją pracę.
- Jestem ci wdzięczny za twoją pomoc.
- Rzeczywiście, dałeś z siebie wszystko.
- Wygląda na to, że włożyłeś w to dużo pracy.
- Pracuj tak dalej, to dobra praca.
- Dobrze ci idzie.
- Cieszę się, że coraz lepiej mówisz.
- Tak! Teraz było znacznie lepiej.
- **Wszyscy** pracowaliście bardzo dzielnie. Gratuluję!
- Jesteś bardzo pracowita i wytrwała.
- Dziękuję ci za to, że jesteś gotów do pracy.
- Podoba mi się twoje zachowanie.
- Wspaniale! Stałaś na wysokości zadania!
- Ależ ty potrafisz pracować. Nadzwyczajnie.
- Czuję się szczęśliwy, gdy ty jesteś taki dzielny.

### **Pochwała postępów:**

- To wygląda znacznie lepiej.
- Kapitalnie, radzisz sobie coraz lepiej.
- Wygląda na to, że to będzie wspaniale.
- Bardzo miło, że tak się starasz.
- Jesteś naprawdę dzielny w swych wysiłkach. Jesteś wyjątkowy.
- Wiem, że stać cię na wiele, ale to jest szczególne.
- Fantastycznie! Jesteś naprawdę sprytna.
- Pokazałaś dziś dobrą pracę. Gratuluję!
- Właśnie tak! Bardzo dobrze się spisałaś.
- Tak trzymaj. Rewelacja.
- Było świetnie. Brawo! Jesteś bardzo wytrwała.
- Jesteś bardzo uważny.
- Super. Znakomicie! Udało się!

### **Pochwała wyniku:**

- Tak! To jest naprawdę wspaniałe.
- Rzeczywiście pięknie. Po prostu wspaniałe.
- Sprawieś, że wygląda to bardzo ładnie.
- To jest fantastyczne.
- To bardzo dobra obserwacja.
- Miaeś rację.
- Pięknie!
- Tak! To właściwa wypowiedź.
- Brawo! To, co zrobieś, jest wyjątkowe.
- Masz rację, ja też bym tak to powiedziała. Brawo!
- Twoja praca jest wyjątkowa.
- Twoje zachowanie może być wzorem.
- Byeś perfekcyjny. Nic dodać, nic ująć. Brawo!

### **Pochwała kreatywności:**

- To interesujący punkt widzenia.
- Jesteś bardzo pomysłowa.
- Teraz znalaześ właściwe rozwiązanie.
- Masz interesujące pomysły
- Tak! To ty miaeś rację.
- Wyjątkowo udana wypowiedź.
- Dziękuję ci za to, że tak ładnie to nazwaeś.
- Brawo! Jesteś sprytny.
- Twój pomysł był genialny.
- To najlepsze rozwiązanie, jakie widziaełem.
- Przerosteś samego siebie.
- Brawo, błysnaeś kolego.
- Jesteś błyskotliwa i bardzo zdolna. Przerastasz moje oczekiwania.
- Poprawnie myślisz.
- To bardzo interesujące/ładne, może pokażemy to kolegom.
- To znacznie lepiej niż oczekiwaełem.
- To jest wspaniały sposób.
- Wyjątkowo udana wypowiedź.

***Jeśli jest okazja, aby pochwalić dziecko, zróbmy to najlepiej, jak potrafimy, aby "dobrze" oznaczało "dobrze", żeby pochwała była szczerą, dostosowaną do cech dziecka, sytuacji i wykonywanego zadania.***

„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020.”