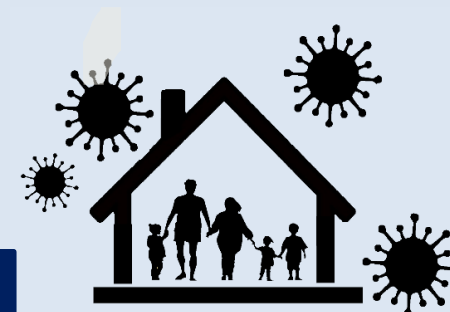




Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień



ŻYCIE RODZINNE W CZASIE COVID-19

5 Zasad - Jak przetrwać w domu z nastolatkiem ?



1. Zróbcie plan dnia

Dobry plan, to dobra kwarantanna. To jest rodzinny projekt – wspólny plan. Zaangażujcie się w tworzenie go całą rodziną. Niech każdy z Was powie, jak go sobie wyobraża. Może to być np. rytuał dnia bez COVIDA albo zaplanowany czas na codzienną rozmowę np. o tym, co wspólnie lubicie robić, a ostatnio zabrakło Wam na to czasu. Ważne, by plan dnia – poza stałymi punktami dotyczącymi np. czasu pracy/nauki zdalnej – zawierał możliwość elastycznego reagowania na nowe sytuacje i potrzeby Twoje i Nastolatki/-a. Włączcie kreatywność, negocjujcie, współpracujcie.

Linki do podcastów

[Kwarantanna Uporządkuj swój dzień](#)

Linki do stron/artykułów

[Być rodzicem w czasie kwarantanny](#)

[Praca w domu jak nie spędzać przed komputerem całego dnia](#)

[Strona ang. Unicef zakładka dot. covid-19](#)

2. Zadbajcie o wspólny czas (RAZEM)

Okres izolacji jest trudny zarówno dla dorosłych, jak i dla młodzieży. Nastolatkom trudno jest samodzielnie motywować się do zadań związanych ze szkołą, do samodyscypliny. Obecnie mocno przeżywają odcięcie od grupy rówieśniczej. Warto zagłębić się w świat nastolatka, dowiedzieć, czego mu brakuje, za czym tęskni, co chce robić jak pandemia minie. Warto jest w tym czasie trochę „odpuścić” temat szkoły, a wejść w to, czym naprawdę żyje Twoje nastoletnie dziecko. To dobry moment, żeby lepiej się zrozumieć. Wyciągnijcie planszówki, stwórzcie wspólną listę filmów do obejrzenia, rozwijajcie Wasze talenty.

Linki do podcastów	Linki do stron/artykułów
Koronawirus.Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie Nie zaniedbuj życia towarzyskiego Pamiętaj o przyjemności wspólnego zasiadania do stołu Obniżenie nastroju - stwórz nowy plan Akademia NFZ	Jak rozmawiać z nastolatkiem 5 odpowiedzi które ułatwią porozumienie Akcja Dwa telefony do babci Prezentacja Jak zatrzymać nastolatka w domu Jak funkcjonować z nastolatkiem na ograniczonej przestrzeni - prezentacja Crazy nauka.pl Zwiedzanie Gdańska online

3. Zadbajcie o przestrzeń dla siebie (OSOBNY)

Czas izolacji domowej jest trudny. Czujesz się jak w „mrowisku”? Brakuje Ci chwili spokoju, wytchnienia, czasu na odreagowanie codziennego stresu? Wszystkim należy się czas na bycie razem, ale też na bycie osobno. Stwórz własną przestrzeń – „strefę rodzica”, 15 minut tylko dla siebie. Pomyśl, jakie są Twoje potrzeby na teraz?

Dobra książka, ulubiony film, chwila z muzyką?

ZADBAJ o SIEBIE, ale daj też czas swojemu nastoletniemu dziecku na własną przestrzeń. On(a) poszukuje własnej drogi. Ma prawo do „samotni”, w której będzie sam(a) ze swoimi myślami, spędzając czas tak jak lubi.

Linki do podcastów	Linki do stron/artykułów
Zadbaj o siebie i towarzyszy kwarantanny	Muzyka i kroki do medytacji
Psychologia w kwarantannie rozruch A	Psychologia w kwarantannie treningi relaksacyjne
Psychologia w kwarantannie rozruch B	Psychologia w kwarantannie trening 1
Psychologia w kwarantannie joga	Psychologia w kwarantannie trening 2
Psychologia w kwarantannie tai chi	
Jak przetrwać kwarantannę Zdalna Edukacja	
Oczytana - audycja o książkach	
Stwórz sobie warunki do pracy	

4. Stwórzcie domowy KODEKS higieny cyfrowej

Zdalna nauka i praca, ciągła obecność urządzeń cyfrowych, może zmęczyć i dziecko, i dorosłego. Wyznaczcie dla wszystkich domowników jasne granice czasowe korzystania z urządzeń cyfrowych oraz alternatywy dla czasu bez telefonu. A może znajdziecie wspólną godzinę na czerpanie z wiedzy nastolatka/-ki – wszyscy bierzecie telefony w rękę i to dziecko jest nauczycielem, a Ty uczniem w świecie nowych aplikacji. U nastolatka wzrośnie poczucie sprawstwa, czują się partnerem w dyskusji z rodzicem. Ty jako rodzic zyskujesz większą uważność, możesz też zacząć rozmowę o ochronie prywatności w internecie.

Linki do podcastów	Linki do stron/artykułów
Ustalamy domowe zasady ekranowe – rozmowa z Łukaszem Wojtasikiem	Domowe Zasady Ekranowe
Rodzic potrzebuje być świadomy swojej siły – rozmowa z Joanną Dulińską	Ustalamy Domowe Zasady Ekranowe
Bycie dobrym rodzicem zaczyna się od bycia dobrym dla siebie – rozmowa z Katarzyną Kalinowską	Kiedy zasady nie działają
Rodzicielstwo to najbardziej rozwojowa przygoda życia – rozmowa z Małgorzatą Musiał	Rola rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym użytkowaniem internetu
Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online – rozmowa z Natalią Fedan	Czy moje dziecko nadużywa internetu?
	Moje dziecko nadużywa sieci – co robić?
	Wpływ nadużywania sieci na rozwój mózgu dziecka
	Najważniejsza jest relacja, czyli jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w sieci
	Rola rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym użytkowaniem internetu
	Pomoc rodzicom jak bezpiecznie korzystać z nowych mediów
	Fundacja Orange

5. Mózg i ciało na TAK!

Mózg na TAK! Zadbaj o dobre samopoczucie psychiczne swoje i dziecka, bo zdrowy umysł to zdrowe ciało. Dobrze się wyśpij, zadbaj o odpowiednią liczbę godzin snu dla siebie i dzieci. Nastolatki w wieku 13-18 lat na sen powinny przeznaczać od 8 do 10 godzin na dobę.

Ciało na TAK! Ćwicząc ciało, ćwiczymy mózg. Aktywność fizyczna pozwala rozładować napięcie zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Pomaga zachować równowagę psychiczną i przywrócić uśmiech, o który trudno w czasie pandemii. Jest niezbędna w budowaniu odporności. W trudnym czasie COVID-19 nie możemy zrezygnować z aktywności fizycznej. Ćwiczcie w odosobnionych miejscach (blisko domu) albo o różnych porach, zachowując zalecane bezpieczeństwo dotyczące izolacji społecznej. W dobie koronawirusa szczególnie ważne jest **ODŻYWIANIE**, regularne i zbilansowane. Odpowiada bowiem za naszą odporność, może poprawić naszą koncentrację podczas zdalnej edukacji, webinarów i wideokonferencji. Pomaga nam utrzymać dobrą formę psycho-fizyczną.

Linki do podcastów	Linki do stron/artykułów
Rodzicu, zadbaj o siebie	Strach i lęk czym się różnią i jak sobie z tymi emocjami radzić
Bądź dla siebie wyrozumiały	Psychologia w kwarantannie dobry sen
Jadłospis na głęboki i zdrowy sen	Pliki audio z konferencji o Nastolatkach
Połowa Polaków śpi źle co może im pomóc	Zadbajmy o różnorodność na talerzu rozmowa z dietetyk
Nastolatku, co się dzieje w Twojej głowie w czasie kwarantanny	
Jak radzić sobie ze stresem (nie tylko w czasie pandemii)	
Rodzinna kwarantanna z dietą w tle?	
Jak zdrowo się odżywiać pracując zdalnie	
Dieta dla mózgu	
Zrezygnuj z cukru obniża odporność	
Dieta na dobry nastrój na czas kwarantanny	
Na diecie z zapasów Proste i zdrowe przepisy na cały dzień	
Dietetyka oparta na faktach np. o nawykach	

Autorzy : zespół GOPZPU w składzie : Aleksandra Bartosiewicz, Małgorzata Kaźmierczak, Małgorzata Skorupska, Anna Wincek; grafika : Monika Surowiec