Zajęcia z psychologiem **[1]**

Szanowni Państwo,

niestety wciąż mało osób zdaje sobie sprawę ze znaczenia odżywiania dla funkcjonowania mózgu, a co za tym idzie dla naszego zdrowia psychicznego. Oczywiście dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Na przykład dieta bogata w cukry proste jest bezpośrednim przyczynkiem dla degeneracji mózgu. Nie tylko upośledza mechanizm wydzielania insuliny, ale także wywołuje i podtrzymuje stan zapalny oraz wzmaga stres oksydacyjny. W badaniach dowiedziono znaczenie odżywiania matek dla zdrowia psychicznego ich nowo narodzonych dzieci. Odnaleziono powiązania pomiędzy dietą dzieci i młodzieży, a ich stanem psychicznym. Dlatego ogromnie ważna jest świadomość na temat tego, co jemy i czym żywimy nasze dzieci Okazuje się, że wśród wielu czynników odpowiadających za zdrowie psychiczne naszych dzieci, takich jak: konflikty zarówno rodzinne jak i te w grupie rówieśniczej, poczucie odrzucenia i nieakceptowania, przemoc, choroba somatyczna, brak poczucia bezpieczeństwa i wsparcia, nadużywanie substancji psychoaktywnych w rodzinie dziecka, zamiana ról w rodzinie tzw. parentyfikacja, kiedy to dziecko "przejmuje" rolę rodzica i obarczone zostaje nadmiernymi obowiązkami, tzw. przebodźcowanie, czyli nadmierne obciążenie mózgu dziecka poprzez łatwy i częsty dostęp do urządzeń elektronicznych i/lub oglądanie przez dziecko niewłaściwych treści czy granie w gry komputerowe przepełnione agresją, często nie wymienia się NIEDOBORÓW ŻYWIENIOWYCH, które mają duże znaczenie dla zdrowia psychicznego. Wszystkie wymienione wyżej czynniki mogą nawet wywołać epizod depresyjny u dziecka. Teskty źródłowe wskazują na to, iż objawy u przedszkolaków, które MOGĄ mieć związek z depresją to: bóle brzucha, bóle głowy, lęk, niepokój, napady płaczu, krzyku, niespokojność, brak zainteresowania rówieśnikami, zabawą, napady agresji, problemy z łaknieniem, apatia, drażliwość, wybuchy paniki, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia koncentracji i uwagi. senność lub nadmierne pobudzenie, myśli o śmierci. Często u tych dzieci występuje nadmierny lęk separacyjny. Jak zaznacza Monika Turno "Należy pamiętać, że u wielu dzieci cierpiących na depresję, głównym nastrojem nie jest smutek lecz DRAŻLIWOŚĆ. Dzieci, szczególnie te młodsze, nie dysponują odpowiednim słownictwem, żeby szczegółowo opisać swoje uczucia. Do pewnego wieku po prostu nie rozumieją takich złożonych terminów, jak „samoocena”, „wina”, „koncentracja uwagi”. Nie rozumiejąc tych pojęć, nie potrafią precyzyjnie określić swoich nastrojów. Mogą natomiast sygnalizować swoje problemy poprzez zachowanie". Na kliniczną depresję cierpi coraz więcej dzieci, nawet w wieku przedszkolnym: 1% dzieci przedszkolnych w wieku pow. 3 roku życia, 2-3% w grupie dzieci 6—12 lat. Leczenie nie jest łatwe i wymaga holistycznego podejścia do problemu. TE dane niestety zmieniają się na niekorzyść w dzisiejszej, aktualnej sytuacji. Dlatego róbmy wszystko, co możliwe, by stwarzać dzieciom jak najlepsze warunki do ich rozwoju i by mądrze wspierać je w codziennym funkcjonowaniu.

Życzę Państwu dużo wytrwałości, spokoju i radości:)
Anna Krajewska
psycholog, psychoonkolog

Prezentacja - znaczenie odżywiania [2] (plik PDF)

[2]Prezentacja - żywienie ma znaczenie (plik PDF) [3]

Zajęcia z psychologiem mają na celu głównie wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego. Zazwyczaj są to zajęcia w małych 3-4 osobowych grupach dzieci. Organizowane są też zajęcia, w których uczestniczy cała grupa przedszkolna. Gdy jest to wskazane zajęcia prowadzone indywidualnie z dzieckiem.

Wsparcie psychologiczne ważne jest zarówno dla dzieci „wycofanych”, nieśmiałych, jak też dla tych bardzo energicznych i przebojowych, które miewają trudności w przestrzeganiu zasad. Oznaki tego, że dziecko potrzebuje wsparcia psychologicznego mogą zauważać sami rodzice, jak również

wychowawcy. Wśród oznak tych mogą być między innymi:

- Trudności emocjonalne – nadmierny lęk, niepokój, przejawiające się niekiedy objawami somatycznymi takimi jak bóle brzucha, bóle głowy itp. (gdy wykluczone zostały przyczyny medyczne)
- Nadmierna w stosunku do sytuacji złość – zachowania agresywne i autoagresywne
- Trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami
- Trudności w przystosowaniu się do zasad życia w grupie, w przestrzeganiu zasad, zachowania nieadekwatne do sytuacji

Podczas spotkania z psychologiem wykorzystywane są głównie: zabawa, rysunek, rozmowa i obserwacja swobodnego zachowania dziecka.

Rysunek i zabawa należą do najbardziej naturalnych dla dziecka form wyrażania siebie i otaczającego je świata. Poprzez zabawę dzieci mają okazję poznawać zasady życia społecznego, uczą się rozpoznawać i akceptować emocje własne i innych osób oraz wyrażać je we właściwy, bezpieczny sposób.

Małgorzata Tomera, psycholog

Nasze Super Moce

Bawimy się i gramy scenki, żeby ćwiczyć ważne umiejętności społeczne takie jak np. pomaganie sobie, wspólna zabawa, uważne słuchanie, okazywanie sympatii.




NASZE SUPER MOCE
OKAZYWANIE SYMPATII







Dzieci autorami bajki terapeutycznej

Przez ostatnich kilka tygodni ośmioro dzieci z najstarszych grup razem z Panią psycholog tworzyło bajkę terapeutyczną, czyli taką, która może być pomocna dla innych dzieci w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i nieprzyjemnymi emocjami. Stworzona przez dzieci bajka nosi tytuł "Zosia radzi sobie w przedszkolu". Autorzy zawarli w bajce swoje własne pomysły na to, jak tytułowa bohaterka mogłaby poradzić sobie z trudnymi dla niej początkami w przedszkolu. Do tekstu autorzy dołączyli także ilustracje. Jeśli ktoś miałby ochotę przeczytać naszą bajkę, można pożyczyć ją od starszych grup.


olska cała





Wartości - skarby cenniejsze niż złoto

Pod takim hasłem odbywał się cykl zajęć, w czasie których rozmawialiśmy z dziećmi o tym, co jest ważne dla ludzi w ich życiu. Mówiliśmy o takich wartościach jak rodzina, przyjaźń, prawda i szczerość, szacunek, spokój. W czasie ostatniego spotkania dzieci miały możliwość poprzez "głosowanie" wybrać to, co dla nich osobiście jest najważniejsze. Okazało się, że najczęściej wybieraną przez dzieci wartością jest rodzina, choć wiele głosów przyznano również przyjaźni.




Prawa dziecka







Zapraszamy do lektury bajek terapeutycznych, które pisze nasza Pani psycholog, Małgosia Tomera.

Bajki te mają na celu pomóc dzieciom zrozumieć ważne dla nich sprawy i poradzić sobie z mniejszymi bądź większymi trudnościami.

Są one dostępne na stronie http://wytworki-potworki.blog.pl/ [4], można także odwiedzić profil strony na Facebooku https://www.facebook.com/wytworkipotworki [5]/.



"Zasady są ok"

We wrześniu w grupach dzieci 4, 5 i 6-letnich odbywały się zajęcia z psychologiem pod hasłem "Zasady są ok". W czasie tych spotkań dzieci mówiły o zasadach, które sprawiają, że w przedszkolu możemy czuć się dobrze ze sobą nawzajem, ale też dzięki którym możemy czuć się bezpiecznie. Omówiliśmy takie zasady jak:

v Jesteśmy dla siebie mili

v Zachowujemy się cicho, gdy Pani o to prosi

v Słuchamy poleceń Pani

v Sprzątamy po sobie

v Słuchamy siebie nawzajem

Dzieci miały okazję "ćwiczyć" te zasady poprzez swobodną i wesołą zabawę. Mówiły też o tym, które z zasad są dla nich łatwe, a które trudne.






ZASADY


ZASADY




ZASADY




ZASADY



Source URL: https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/zaj%C4%99cia-z-psychologiem-1

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/zaj%C4%99cia-z-psychologiem-1
[2] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/sites/jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/znaczenie_odzywiania.pdf
[3] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/sites/jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/zywienie_ma_znaczenie.pdf
[4] http://wytworki-potworki.blog.pl/
[5] https://www.facebook.com/wytworkipotworki