



Wspólny czas – lepsze zdrowie

Adrian Smosarski

WYMIARY ZDROWIA



zdrowie fizyczne

zdrowie psychiczne

zdrowe relacje

nie ma dobrego zdrowia bez dobrej kondycji psychicznej i dobrych relacji



Zdrowie psychiczne

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne jako stan dobrego samopoczucia, dzięki któremu człowiek może realizować swoje potencjalne zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może efektywnie pracować oraz nawiązywać relacje i współdziałać z innymi. W osiągnięciu takiego dobrostanu psychicznego pomagają te wszystkie pozytywne doświadczenia, które wynosimy z relacji rodzinnych, wspólnego przebywania. Prawidłowe więzi emocjonalne z rodzicami są jednym z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne dziecka, dlatego tak istotne jest budowanie i pielęgnowanie dobrych relacji między członkami rodziny.



Czym jest czas wolny?

Czas wolny jest to czas, którym dysponuje człowiek po wykonaniu obowiązków takich jak nauka, praca, czynności związane z codziennym życiem.

Wspólne chwile jako mocny fundament

Już od pierwszych dni czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle ważny dla jego prawidłowego rozwoju. W okresie niemowlęcym może być to np. kontakt skóra do skóry, który niesie za sobą wiele korzyści. Wpływa na rozwój mózgu dziecka, zmniejsza prawdopodobieństwo występowania m.in. kolek, alergii oraz zaburzeń snu.



W okresie noworodkowym bliskość i dotyk pomagają dziecku w zaadoptowaniu się do nowych warunków w zewnętrznym świecie. Wpływają też na poziom hormonu szczęścia, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i spokojnie. Są też sposobem, dzięki któremu ojcowie mogą nawiązać więź z niemowlęciem.



Aktywna rodzina

Rodzina, która wspólnie podróżuje, uprawia sport, odkrywa świat, to rodzina szczęśliwa i optymistycznie patrząca na życie. Wspólnie spędzony czas doskonale wpływa na relacje między rodzicami i dziećmi. Systematyczna aktywność sportowa nie tylko zbliża i wzmacnia więzi rodzinne, ale również pozytywnie „nakręca”.

Wspólne spędzanie czasu, a rozwój dziecka?

poczucie własnej wartości

poczucie bezpieczeństwa

poczucie akceptacji

kształtowanie tożsamości

poczucie przynależności



Zalet aktywności fizycznej jest bardzo dużo. Uczy systematyczności, dyscypliny i pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Sport zapobiega wadom postawy, chroni przed otyłością i sprawia, że dziecko jest zdrowe, uśmiechnięte i pewne siebie. Wspólne wyprawy do lasu, spacer po górskich szlakach czy pływanie powoduje, że dziecko ufa swoim rodzicom, czuje się bezpieczne i kochane.



Skutki braku czasu w rodzinie

- Skutkiem nieobecności rodzica jest zjawisko nazywane często sieroctwem emocjonalnym dziecka
- Emocjonalna niestabilność u młodych ludzi w życiu dorosłym
- Osoby, które w dzieciństwie doświadczyły sieroctwa emocjonalnego zdecydowanie częściej cierpią na depresję i stany lękowe



Brak zainteresowania ze strony rodziców to:



- Problem współczesnej rodziny jakim jest brak czasu powoduje niską samoocenę, brak poczucia akceptacji, przynależności i tożsamości
- Brak zainteresowania ze strony rodziców to również brak wzorców, które możemy naśladować w życiu dorosłym, a co za tym idzie trudności w ustalaniu życiowych priorytetów, trudności w stworzeniu zdrowych związków



Pomysły na wspólne spędzanie czasu

1. Spacer

Dzieci spędzając czas na świeżym powietrzu z rodzicami chętniej się otwierają, częściej mówią o swoich odczuciach, łatwiej wchodzi w relacje. Poza tym taki spacer dotlenia organizm i sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi.

2. Wyjście do kina, teatru, muzeum, na koncert

Wyjścia kulturalne wzbogacają wiedzę oraz światopogląd dziecka, budują jego wrażliwość. Są świetną okazją do wspólnych przeżyć i rozmów po powrocie do domu.



3. Gry planszowe

Tzw. „planszówki” to aktywny trening emocjonalny, rozwijanie umiejętności logicznego myślenia, spostrzegania i refleksu. Dobre gry planszowe jednocześnie bawią i uczą – budowania strategii, zdrowego współzawodnictwa, a także podejścia do własnych emocji. Ich zaletą jest integracja graczy, poznawanie nawzajem swoich wad i zalet. Jest to świetny sposób na wdrażanie dziecka w niełatwą sztukę życia społecznego.





4. Wspólne przyrządzanie posiłków

Wspólne gotowanie czy pieczenie – dziecko wycinając ciastka czy lepiąc kotleciki w różnych formach, bawi się i jednocześnie uczy praktycznych i przydatnych umiejętności. Jest to czas nie tylko na gotowanie, ale i na rozmowy, poznawanie wzajemnych upodobań. Gotowanie stanowi świetny trening pracy zespołowej i zarządzania czasem. Zbliża domowników, a młodsze dzieci uczy samodzielności. Efektem jest pyszna kolacja i satysfakcja z jej przyrządzenia

Badania pokazują jasno, że "**WSPÓLNY CZAS**" ma wielką moc i ogromny wpływ na zdrowie członków rodziny oraz scalanie ich relacji. Osoby, które regularnie przebywają z innymi, wykazują m.in. mniejsze skłonności do zachowań agresywnych, rzadziej sięgają po używki i są w mniejszym stopniu narażone na depresję. Wspólna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, rozmowy, zabawy mogą pozytywnie wpłynąć na zdrowie każdego człowieka. Dbanie o zdrowie psychiczne w rodzinie jest równie ważne co dbanie o zdrowie fizyczne, ponieważ jedno wpływa na drugie i stanowi integralną całość.

Bibliografia

<https://ziololek.pl/klub-zdrowej-skory/wartobywac-relacje-miedzyludzkie-a-zdrowie-czlowieka/>

<https://psychologwitold.pl/wp-content/uploads/2020/04/Skrokow.pdf>

„Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia”
J. Buckworth, R.K. Dishman,

P.J. O'Connor.

Babiarz M. Z., Brudniak-Drag A. (2013).
Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej
rodziny. „Zdrowie i dobrostan”.

