

## TIPY NA SEBEPÉČI PRO VÁS I CELOU RODINU. Duben 2021

<p><b>Pondělí 12.04.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Cvičení na uvolnění ramen.</b></p> <p>Všimli jste si někdy, že při stresu povytahujete ramena? Pak právě pro vás mám připraveno toto video. Zkuste jednoduché cvičení, jak ramenům ulevit, když na nich spočívají každodenní starosti.</p>	<p style="text-align: center;">Odkaz najdete zde: <a href="https://youtu.be/aGYDVpbLlfc">https://youtu.be/aGYDVpbLlfc</a></p>
<p><b>Úterý 13.04.</b></p>	<p>Minulý týden jsme se věnovali tipům, jak změnou vlastního chování můžeme změnit reakce dítěte.</p> <p>Dnes nás čeká třetí část, jak přenést odpovědnost za rozhodování a řešení problémů na dítě.</p> <p>Cílem je podpořit dítě v boření těch představ o sobě, které ho brzdí v překonávání překážek. Je vhodné povzbudit dítě k odvaze, věřit a vyjádřit důvěru v to, že to může zvládnout.</p> <p>K tomu se nejlépe hodí otevřené otázky, podporující kritické myšlení. Pro dítě (ani pro dospělého) nemusí být snadné je zodpovědět, vyžaduje to cvik. Pro začátek proto stačí vybrat si jednu dvě oblasti z nabízených a ty praktikovat.</p>	<p>Přeneste odpovědnost za rozhodování a řešení problémů na dítě.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Dětem pomáhá formovat svoje názory a hledat zdroje.</b> Ptejte se: Jak vyřešíš tuto situaci? Co potřebuješ k tomu, abys to zvládnul?</li> <li>2. <b>Vyjádřete důvěru ve schopnosti dítěte:</b> „Vím, že se dokážeš správně rozhodnout“.</li> <li>3. <b>Nabízejte možnosti řešení:</b> „Co si myslíš, že se stane, když...“ „Jaké jsou možnosti...?“ Vyjádřete k tomu své stanovisko, ale nechte dítě přemýšlet o jeho i vašem názoru.</li> <li>4. <b>Pomozte dítěti porozumět důsledkům jeho rozhodnutí tím, že mu pomůžete zmapovat tyto důsledky.</b> Ptejte se: „Co si myslíš, že se stane, když...“</li> <li>5. <b>Podporujte ho v překonávání vlastních omezení:</b> „Nechci dělat ten úkol“ – Co ti to znemožňuje / je to tím, že je moc těžký nebo tím, že už jsi unavený?</li> <li>6. <b>Podporujte dítě v realistickém uvažování:</b> „Kdy naposledy jsem ti to nedovolila?“</li> </ol>
<p><b>Středa 14.04.</b></p>	<p><b>Vyprávějte dětem životní příběhy. Pomůže jim to učit se zvládat krize.</b></p> <p>Psycholog Jeroným Klimeš považuje za velmi důležitou tradici v rodině povídat si spolu - třeba při společném jídle. „Děti dnes postrádají rodinné příběhy. Zmizelo vyprávění rodičů o tom, jak byli malí,</p>	<p><b>Pokud chcete slyšet více, poslechněte si celý rozhovor zde:</b></p> <p><a href="https://dvojka.rozhlas.cz/vypravejte-detem-pribehy-je-nejlepsi-ritual-radi-psycholog-jeronym-klimes-8462622?player=on">https://dvojka.rozhlas.cz/vypravejte-detem-pribehy-je-nejlepsi-ritual-radi-psycholog-jeronym-klimes-8462622?player=on</a></p>

	kde studovali, kde se tatínek s maminkou seznámil. Já si odnesl od svého otce návod, že když se všichni dívají jedním směrem, mám se podívat opačně."	
<b>Čtvrtek 15.04.</b>	<p><b>Pro ty, kteří chtějí jíst zdravě, mám dnes dobrou zprávu:</b> Sladkosti jsou zdravé! Stačí se vyhýbat průmyslově vyráběnému cukru.</p> <p><b>Čeho se s klidným svědomím nemusíme vzdávat? Čokolády a medu!</b></p>	<p><b>O čokoládě</b></p> <p>Snižuje krevní tlak, rozšiřuje cévy a působí protizánětlivě. Nemusí se jednat o 80-90% čokoládu. Měla by však obsahovat aspoň 50% podíl kakaa. Zdravá je i ta s oříšky a mandlemi.</p> <p><b>O medu</b></p> <p>Med obsahuje mnoho minerálních látek, působí protizánětlivě a antibioticky. Proto se při zevním použití uplatňuje jako velice dobrý prostředek k hojení ran. Dbejte však na jeho biokvalitu.</p>
<b>Pátek 16.04.</b>	<p><b>Dnes vraťte svoji energii zpět do oběhu. Co jste obdrželi dobrého, pošlete dál. Vráť se vám to zpátky.</b></p>	<p>Nemusí to být nutně peníze na charitu. Může to být laskavost, úsměv, vysazení květiny. Či cokoliv jiného. Mysleme nejen na to, co dostáváme, ale i na to, co můžeme vrátit zpět.</p>
<b>Sobota 17.04.</b>	<p><b>Dnes se zaměřte na pravidelný pohyb.</b> To neznamena nutně fitness trénink:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 minut intenzivního pohybu týdně vám opravdu prospěje.</li> <li>- Vzpřímená chůze je našim přirozeným způsobem pohybu a odpovídá našim tělesným předpokladům.</li> </ul>	<p><b>Využijte každé příležitosti k trošce pohybu. Zkuste přizvat i rodinu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nejezděte výtahem, ale jděte po schodech.</li> <li>- Pochůzky vyřizujte pěšky.</li> <li>- Nečekejte ve městě na zastávce, ale 1-3 zastávky jděte pěšky.</li> <li>- Hopsejte, skákejte, chodte občas bokem či pozadu – změna je vždy prospěšná!"</li> </ul>
<b>Neděle 18.04.</b>	<p>Co vám tento týden udělalo radost? Zkuste zhodnotit některou z těchto oblastí: <b>Já * Druzí lidé * Moje práce * Příroda</b></p>	<p><b>Hledejte maličkosti.</b></p>