INFORMACJA PRASOWA Warszawa, 18 października 2021

**Sport wpływa na zdrowie psychiczne dzieci  
- 5 porad psychologa dla dzieci, młodzieży i rodziców**

**Sport to zdrowie. Można powiedzieć, że to także zdrowie psychiczne. Podczas aktywności fizycznej produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, która poprawia humor i dodaje energii. Wydaje się więc oczywiste, że dla dzieci i młodzieży uprawianie sportu jest kluczowe, by zachować równowagę psychiczną. Szczególnie ważne jest to teraz, w dobie pandemii COVID-19, gdy wielu młodych ludzi jest w gorszej kondycji psychicznej. Psycholog Joanna Węglarz udziela 5 rad dla rodziców i ich dzieci, jak łatwo poprawić swoje samopoczucie i poczuć się szczęśliwszym, być bardziej otwartym, przyjaźnie nastawionym do życia i radzić sobie z przeciwnościami.**

Nie od dziś wiadomo, że uprawianie sportu pozytywnie wpływa na ciało i ducha. Ćwiczenia poprawiają nastrój, dodają energii i witalności oraz wzmacniają wartość siebie. Chyba każdy zna uczucie dumy i euforii po przebiegnięciu mety lub ukończonym treningu. Ruch stymuluje mózg do większej aktywności, a dzięki temu wydzielają się hormony, które pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.

Niestety liczne badania pokazują, że Polacy nie lubią się uprawiać sportów. Jako społeczeństwo jesteśmy mało aktywni ruchowo, zwłaszcza jeśli chodzi o zorganizowaną aktywność. Często wybieramy bierne formy wypoczynku np. leżenie na plaży, a kiedy tylko możemy, oszczędzamy sobie wysiłku. Co gorsza również wśród dzieci i młodzieży obserwujemy niechęć do uprawiania aktywności fizycznej, co często wiąże się ze statycznym sposobem spędzania czasu wolnego, często przed komputerem, smartfonem czy telewizorem. Pandemia COVID-19, edukacja online oraz przymusowa izolacja doprowadziły tylko do nasilenia problemów.

Niemiecki Instytut Technologii w Karlsruhe (KIT) przeprowadził długoterminowe badania aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w czasie pandemii. Wyniki były bardzo niepokojące, gdyż okazało się, że o ile podczas pierwszego lockdownu chodzenie pieszo, jazda na rowerze, bieganie lub uprawianie sportu zajęło dzieciom średnio 166 minut dziennie, podczas drugiego lockdownu już tylko średnio 75 minut dziennie. Wyniki podobnych badań przeprowadzonych w Polsce (w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” ) są jeszcze bardziej przerażające. Okazuje się bowiem, że przed pandemią dzieci i młodzież spędzali średnio 84 minuty uprawiając sport, a podczas pandemii ten czas spadł do średnio 54 minut.

- *Należy pamiętać, że aktywność fizyczna stanowi integralny element zdrowia. Nie tylko tego fizycznego, ale również psychicznego i emocjonalnego. Zmniejsza skutki stresu oraz zapewnia niezbędny człowiekowi komfort psychiczny. Dodatkowo aktywności fizyczna jest często okazją do zacieśniania więzi międzyludzkich i zapobiega separacji społecznej, co jest nam tak bardzo potrzebne w dobie COVID-19* - mówi Joanna Węglarz, ceniona psycholożka i specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka i terapeutka EMDR ze Studia Psychologicznego, pomysłodawca ogólnopolskiej kampanii społecznej SZKOŁA-ODNOWA.

**5 PORAD PSYCHOLOGA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW:**

1. **Zacznij od siebie** - ważne, aby szczerze przyjrzeć się sobie i zastanowić się, jak wygląda nasze podejście do aktywności fizycznej: jak często korzystamy ze schodów zamiast windy, idziemy na piechotę zamiast jechać samochodem lub autobusem, ćwiczymy lub biegamy w ciągu tygodnia, czy spędzamy czas aktywnie czy przed telewizorem lub komputerem, Jeśli my nie jesteśmy aktywni fizycznie, trudno oczekiwać tego samego od dziecka. Warto zmienić swoje nawyki i przyzwyczajenia i pokazać dziecku, że czas wolny można spędzić inaczej. Każdy „wybicie się” z rutyny i utartego schematu dnia to krok naprzód. Boisz się zmian? Rób małe kroki, postanów sobie, że biegasz 15 minut dziennie lub raz w tygodniu idziesz z rodziną na basen. Nie musisz od razu startować w maratonie ani skakać na głęboką wodę.
2. **Znajdźcie sport przyjemny dla wszystkich członków rodziny** - dla niektórych rodzin będzie to cotygodniowy basen, łyżwy, rower, dla innych spacer z psem. Wspólne uprawianie sportu ma jeszcze tę zaletę, że cała rodzina czuje się bardziej zintegrowana. Czasem może być to też wspólna rodzinna gra w Twistera, która wspomaga elastyczność i rozciąganie. Poza tym gra w Twistera to mnóstwo śmiechu, a śmiejąc się, ćwiczymy mięśnie brzucha. Ponadto śmiech powoduje, że czujemy się szczęśliwsi, bardziej zrelaksowani i zaczynamy myśleć pozytywnie.
3. **Ograniczajcie czas online** - zarówno własny, jak i dzieci. Często okazuje się bowiem, że czas, w którym moglibyśmy ćwiczyć aktywnie, marnujemy na siedzenie przed komputerem lub telewizorem. Ponadto, gdy dzieci widzą, że rodzice wolą spędzać czas online, a nie z nimi, robiąc coś wspólnie, jest dla nich znak, że aktywności online są priorytetem i przejmują ich zachowania.
4. **Nauczcie się odpuszczać -** często wydaje nam się, że nie mamy czasu na odpoczynek, wiecznie się spieszymy i ciągle coś mamy do zrobienia. Warto zatrzymać się w tym pędzie na chwilę, zastanowić się, jakie obowiązki można odpuścić na korzyść relaksu i wolnego czasu z rodziną.
5. **Korzystaj z technik relaksacyjnych** - warto wprowadzić w codzienne aktywności chwilę wycieszenia. Mindfulness, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne - to świetne, proste i skuteczne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem, wiec dobrze jest pokazać dzieciom, jak na różne sposoby mogą sprawić, że poczują się lepiej psychicznie.

Więcej informacji: [**https://studiopsychologiczne.com**/,](https://studiopsychologiczne.com/) [**https://szkola-od-nowa.pl/**](https://szkola-od-nowa.pl/)

**Kontakt dla mediów:**

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: j.owsianko@agencjafaceit.pl

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Joanna Węglarz - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, wykładowca akademicki, trener i terapeuta EMDR, posiada ponad 17 lat doświadczenia w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: „Psychologia kliniczna” na AMG w Gdańsku, „Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna” na UMCS w Lublinie oraz „Organizacja i zarządzanie oświatą” na Uczelni Lingwistyczo-Technicznej w Świeciu. Stale rozwija swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach, kursach i konferencjach takich jak m.in.: „Kurs podstaw psychoterapii - Elementarz psychoterapeuty”, „Dysleksja Rozwojowa”, „Elementarz psychoterapeuty”, „Podstawy wiedzy o neurorozwoju” „Diagnostyka FASD” , „Diagnoza neuropsychologiczna dzieci,” „Więź jako czynnik chroniący rozwój”, „Integracja odruchów dynamicznych i proksymalnych”, „Terapia Taktylna”, „ESDM stopień 1”, EMDR - 1 i 2 stopień, „Kurs Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach stopień 1”. Jest także autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką 3 książek „Mruczący Kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia umiejętności społecznych” oraz „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży Przewodnik dla terapeutów”.