



Jak dbać o siebie podczas świąt?

Czyli: jak ważny jest komfort psychiczny.

- W okresie przedświątecznym, a także podczas Świąt Bożego Narodzenia, kiedy zwykle spotykamy się w większym gronie z rodziną, przyjaciółmi, pamiętajmy, aby dbać o własne zdrowie i komfort psychiczny.
- Co warto robić?

Wysypiaj się

- Brak snu wzmacnia negatywne, emocjonalne skutki destrukcyjnych wydarzeń;
- Zmniejsza pozytywny wpływ innych, dobrych dla nas wydarzeń;
- Po krótkim śnie ludzie stają się bardziej impulsywni i odczuwają mniej pozytywny wpływ na wydarzenia;

Spędzaj czas świąt aktywnie

- Nie musimy przebiegać pięciu kilometrów przez 10 minut, aby uzyskać korzyści dla psychiki z ćwiczeń. Okazuje się, że zaledwie 10-15 minut spaceru poprawia nastrój i daje uczucie spokoju;
- Nawet chwilowa poprawa nastroju może pomóc nam lepiej poradzić sobie z rozczarowaniem i przetrwać czas przygotowań do świąt, związany często z pośpiechem i poczuciem „uciekającego” czasu;

Rozwiąż problem samotności

- Aby temu przeciwdziałać, postaraj się nawiązać kontakt. Niezależnie od tego, czy jest to zwykła rozmowa telefoniczna, czy czat wideo, zaplanuj kilka rozmów. Pamiętaj, że nie tylko ty czujesz się samotny. Jeśli jest to bezpieczne, spotkaj się z przyjacielem gdzieś na zewnątrz i wybierz się na spacer.
- Kontaktuj się z innymi - e-maile, SMS-y i media społecznościowe mogą być przydatne w takich chwilach. Wyślij zwykłe „co u Ciebie?” do kogoś, za kim tęsknisz. Prawdopodobnie też za tobą tęskni.

Odżywiaj się właściwie i dużo pij

- Mając na uwadze zdrowe wzorce żywieniowe, zachowaj umiar w jedzeniu;
- Dobrze odżywiaj się przed Bożym Narodzeniem i w kolejne dni po nim, to może pomóc nam zachować spokój i komfort psychiczny;

Miej realistyczne oczekiwania

- Ważne jest, aby prowadzić jasne i szczerze rozmowy z członkami rodziny na temat tego, czego mogą się spodziewać w tym roku;
- Aby chronić własne zdrowie psychiczne, podejmij własną decyzję i nie daj się namówić na zrobienie czegoś, co uważasz za zbyt ryzykowne;

Dodatkowo możesz:

- Popracować nad asertywnością;
- Zadbać o to, aby wszyscy uczestniczyli w przygotowaniach do Świąt
- Nie porównuj się do innych – u każdego Świąta mogą wyglądać inaczej
- Pamiętaj o tym, aby skupić się na czasie z najbliższymi, a nie na tym, czy zdążycie przygotować i dopiąć wszystko na ostatni guzik
- Odpuść – przede wszystkim sobie. Zaslugujesz na odpoczynek i chwilę wytchnienia, które powinny gwarantować Świąta!

A teraz coś innego – logopedia na święta!

- W Wigilijny poranek podczas ubierania choinki czubkiem języka dotykajmy kolejnych ząbków. Za każdym dotknięciem zaświecą się światełka zdobiące choinkę.
- Jak choinka jest już pięknie ustrojona to wszyscy zaczynają wielkie sprzątanie – językiem, jak miotłą, odkurzymy podniebienie i wszystkie zakamarki przy zębach u góry.

- Nadszedł czas na zdobienie ciasteczek! Czubkiem języka oblizmy podniebienie, jakbyśmy lukrowali pierniczki. Namalujmy na podniebieniu: oczka, buzię i cukrowe guziczki.
- Musimy pamiętać o pakowaniu prezentów – zwijamy język w rulonik, a potem czubkiem języka na podniebieniu rysujemy kokardkę.
- Kiedy wszystko jest już gotowe możemy wypatrywać pierwszej gwiazdki na niebie – czubkiem języka na podniebieniu narysujmy gwiazdkę.

- Jak będziemy cierpliwi to może uda nam się wysłuchać dzwonekó w sań Świętego Mikołaja - Kląskaj językiem, jak renifer pędzący w zaprzęgu Świętego Mikołaja. Najpierw powoli, potem coraz szybciej!
- Po zjedzeniu wigilijnej kolacji i pysznego świątecznego ciasta oblizmy dokładnie usta!
- Jak już Święty Mikołaj zostawi prezenty pod choinką spróbujmy je wszystkie policzyć – nabieramy powietrze nosem, na jednym oddechu wypowiadamy tekst rymowanki: „Pędzi Mikołaj z reniferami, wiezie worek z prezentami: 1, 2, 3, 4, 5, 6...”

- Na koniec wieczoru usiądźmy wszyscy razem i głośno zaśpiewajmy kolędy – nuczmy „la...la...la”.
- Kiedy wszyscy odejdą już od stołu możemy pogasić światła i zdmuchnąć świece – dmuchamy na płomień świecy, tak aby płomień świecy pochylił się ale nie zgasł. Powtórzmy trzy razy i zgaśmy świeczkę dmuchnięciem!

Pamiętajmy o sobie podczas nadchodzących świąt!

**Wszystkiego dobrego w te święta życzy Wam zespół psychologiczno –
logopedyczny!**