



Skuteczne nawyki rodzica

Aleksandra Rodziewicz

POSTANOWIENIA POLAKÓW NA 2021 – TOP 10

Jakie postanowienia chciał(a)byś zrealizować w 2021 roku?
[N=1000]*



Dane w %;
Pytanie wielokrotnego wyboru
Pomiar zrealizowany w dniach 5-7.01.2021.

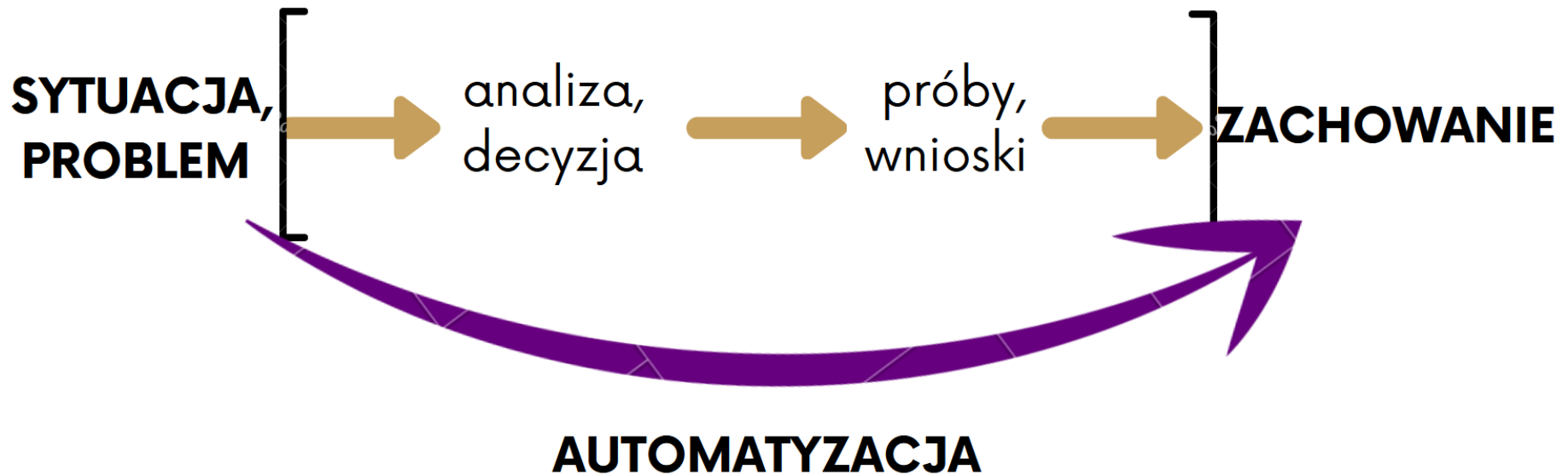
CZYM JEST NAWYK?

- Zachowanie powtórzone wystarczającą liczbę razy, by stało się odruchowe
- Sprawdzone rozwiązania nawracających problemów
- „Nabyta skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności” (Słownik Języka Polskiego PWN) lub prościej „powtarzalna, półautomatyczna czynność”

PO CO NAM NAWYKI?

- Tworzenie nawyków obniża aktywność mózgu, pozwala zaoszczędzić zasoby
- W nowej sytuacji
 - analiza i świadoma decyzja
 - próby i wnioski
 - najefektywniejsze działanie jest utrwalane

NAWYKI = MENTALNE SKRÓTY



NAWYKI SĄ NAM POTRZEBNE!

- Nawyki to takie procesy, które nie „męczą” naszego świadomego umysłu.
- Dzięki nim nie musimy zastanawiać się nad każdą najmniejszą czynnością i analizować każdej decyzji
- Dają wolność - pozwalają skupić się na innych zadaniach
- Włączają się szczególnie w sytuacjach stresowych, gorszego samopoczucia, czy pod presją

Szacuje się, że **ponad 40%** naszych działań to **automatyczne reakcje.**

Dobre i złe nawyki

- Problem leży w posiadaniu złych nawyków. Potrafią one, dosłownie, zrujnować życie człowieka, ponieważ często nie będzie on w ogóle widział tego, jak sam siebie doprowadza do upadku.

Dobre i złe nawyki

- Ale jest i druga strona medalu. Nawyki dobre i mądre robią za doskonały „ster” życia.
 - Są niewrażliwe na zmieniający się nastrój.
 - Izolują emocjonalnie i pomagają w trudnych chwilach.
 - Są nie tylko wtedy, gdy nam się „chce”, lecz są zawsze.
- **Dzięki nawykom bardzo łatwo utrzymuje się właściwy kurs.**

JAKIE MASZ NAWYKI?

- Im bardziej odruchowe jest dla nas jakieś działanie, tym mniejsza szansa, że świadomie się nad nim zastanowimy
- Zauważenie swoich nawyków to pierwszy krok do ich zmiany

*„Tak jak o wiele łatwiej jest lokomotywie poruszać się po torach kolejowych, niż fatalnie wypaść ze swoich torów, podobnie łatwiej jest dla dziecka podążać torami nawyków, uważnie położonymi, niż zejść z nich powodując niebezpieczeństwo. Stąd **położenie torów w kierunku niezbadanego kraju przyszłości dziecka, jest bardzo ważnym i odpowiedzialnym obowiązkiem rodziców.***

To od nich zależy dobre przemyślenie torów, po których dziecko ma podróżować z zyskiem i przyjemnością. Należy wzdłuż tych torów, układać szyny tak zachęcająco gładkie i spokojne, aby mały podróżnik przemieszczał się po nich z pełną prędkością, bez zatrzymywania i zastanawiania czy w ogóle chciałby poruszać się po tych torach czy nie”.

Charlotte Mason

Dziecko wzoruje się na rodzicach

- Dzieci uczą się od nas – dorosłych. To rodzice są ich pierwszym „modelem pokazowym”, od którego chłoną wzorce jak gąbka.
- Wykształcenie dobrych nawyków to jedno z wyzwań na drodze do prowadzenia zdrowego trybu życia dzieci.
- Jak wiadomo, złe nawyki są trudne do zwalczania, dlatego im wcześniej zostaną zbudowane dobre, zdrowe przyzwyczajenia, tym łatwiej będzie utrzymywać je przez długi czas.

Dlatego – zacznijmy od siebie! 😊

Zdrowe odżywianie

- Nawyki żywieniowe, które wprowadzamy w domu (np. wspólne spożywanie posiłków), kształtują wzorce żywienia naszych dzieci.
- Jako osoby odpowiedzialne za dostępność i różnorodność żywności w domu, również w ten sposób wpływamy na to, co spożywają nasze pociechy.

Zdrowe odżywianie

Spożywanie napojów

- Z badań przeprowadzonych w grupie **w wieku 8–13 lat** wynika, że dzieci, których rodzice regularnie spożywali napoje słodzone, miały **trzykrotnie większą skłonność** do konsumowania tych napojów w porównaniu do rówieśników, których rodzice nie spożywali regularnie tej grupy żywności.

Zdrowe odżywianie

Spożywanie warzyw i owoców

Najsilniejsze korelacje zaobserwowano pomiędzy:

- spożyciem przez rodziców **warzyw i owoców**, a ich spożyciem przez dzieci,
- **ilością energii i tłuszczu** w diecie rodziców a w diecie dzieci.

Zdrowe odżywianie

Spożywanie wspólnych posiłków

- Z badań wynika, że w rodzinach, w których dzieci mają **prawidłową masę ciała**, częściej spożywa się **wspólne posiłki**.
- Raport Instytutu Matki i Dziecka podaje, że wśród **13-letnich chłopców** wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – **dziewczęta z nadmierną masą ciała**.
- **Młodzież z nadwagą i otyłością** stanowi grupę, która **najrzadziej** deklaruje regularne spożywanie kolacji w towarzystwie rodziców.

Zdrowe odżywianie

Spożywanie wspólnych posiłków

- Dzieci, które częściej jedzą obiady wspólnie z członkami rodziny, mają zdrowsze wzorce spożywania żywności, w tym:
 - większe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów,
 - a mniejsze spożycie żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych i zawierających izomery trans.
- Wspólny, rodzinny posiłek jest okazją do pokazania dziecku właściwych wyborów żywieniowych oraz spożycia pełnowartościowego posiłku.

Zdrowe odżywianie

- Przedstaw dziecku związek między spożywaniem wartościowych produktów a funkcjonowaniem jego organizmu.
 - Zobrazuj to we właściwy dla niego sposób, np. wytłumacz, że jedząc ryby będzie miało zdrowe serce, a dzięki brokułom i szpinakowi będzie mogło biegać dwa razy szybciej.
- Staraj się również przyzwyczajać dziecko do picia czystej wody.
- Zamiast słodkich przekąsek zaproponuj dziecku kolorowy talerz świeżych warzyw i owoców.

Aktywność fizyczna

- Każde dziecko jest inne i nie wszystkie uwielbiają sport. Ważne jest jednak, żeby nie spędzały one całego dnia na kanapie przed telewizorem czy przy komputerze.
- Warto zachęcać dziecko do ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu.
- Pozwól mu spróbować różnych zabaw i sportów, aby po pewnym czasie samodzielnie potrafiło wybrać te, które sprawiają mu najwięcej frajdy.

Aktywność fizyczna

- Jeśli sam trzymasz formę i regularnie ćwiczysz, będzie znacznie prościej przekonać dziecko do aktywnego spędzania czasu.
- Zaproponuj dziecku **wspólną aktywność** np. rower, sanki, basen, spacer z psem.

Zdrowy sen

- Dzieci w wieku **6 -13 lat** potrzebują około **9-11 godzin snu**, nastolatki (**14-17 lat**) – **8-10 godzin**.
- Dziecko powinno kłaść się spać mniej więcej zawsze o tej samej godzinie. Regularny tryb snu pomaga w koncentracji, zapewnia lepszy nastrój i buduje odporność.

Rodzinne rytuały

- Dla rozwijającego swoje umiejętności społeczne dziecka rodzina jest najważniejszym aspektem.
- Wspólnie spędzony czas, choćby ten przy rodzinnym obiedzie, sprawia, że stajemy się sobie bliżsi.
- Starajmy się również angażować dzieci do obowiązków domowych takich jak **wspólne sprzątanie** – spędzając razem czas, możemy również uczyć czystości i odpowiedzialności.

„7 nawyków szczęśliwego dziecka”

Sean Covey

- Skuteczne nawyki szczęśliwego dziecka dzielą się na trzy grupy.
- Pierwsza - **„Zacznij od siebie”** - zawiera trzy nawyki, które dotyczą skutecznego zarządzania sobą.
 - **Poczucie sprawstwa** (bycie proaktywnym, decydowanie o sobie)
 - **Planowanie** („Zaczynaj z wizją końca!” – planuj w krótkiej i odległej perspektywie)
 - **Ustalanie priorytetów** („Rób najpierw to, co najważniejsze”.)

„7 nawyków szczęśliwego dziecka”

Sean Covey

- Druga grupa o nazwie – **„Współpracuj z innymi”** obejmuje kolejne trzy nawyki, które pomagają dobrze żyć wśród innych ludzi.
 - **Umiejętność negocjowania dobrych rozwiązań** („Myśl w kategoriach wygrana-wygrana”)
 - **Komunikacja oparta na empatii** („Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym – bądź empatyczny.”)
 - **Docenianie różnic pomiędzy ludźmi** („Szukaj synergii w kontakcie z innymi”.)

„7 nawyków szczęśliwego dziecka”

Sean Covey

- Trzecia grupa – **„Pamiętaj, by zadbać o siebie”** zawiera ostatni, ale niezwykle ważny nawyk, który ma na uwadze regularne dbanie o swoje ciało, głowę, serce i duszę
 - **Zachowanie równowagi** (Ostrz piłę”, czyli miej nawyk codziennej regeneracji.)

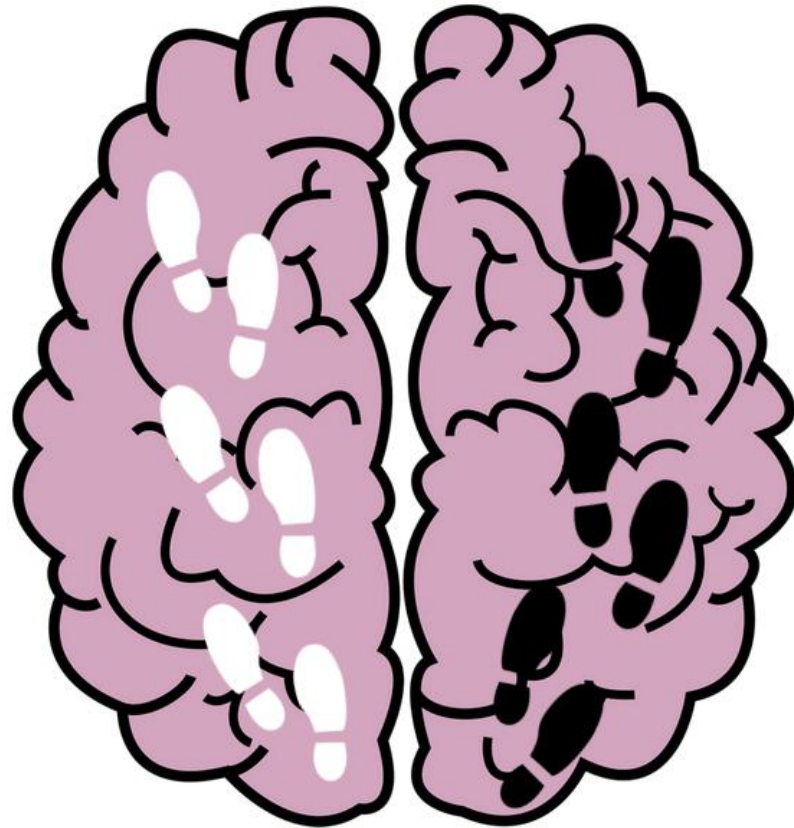
ZMIANA NAWYKÓW JEST TRUDNA!

- Wymaga wysokiej samokontroli i konsekwencji
- Jest rozłożona na wiele malutkich kroków, które łatwo zbagatelizować
- Wymaga czasu (u każdego inaczej)
 - *21 dni to mit ;)
- Nagroda jest odłożona w czasie, a mimo to zachowania trzeba zmienić tu i teraz
- Wiąże się z dyskomfortem, czasem nieprzyjemnymi uczuciami

ZMIANA NAWYKÓW JAK ZMIANA TRASY NARCIARSKIEJ ;)



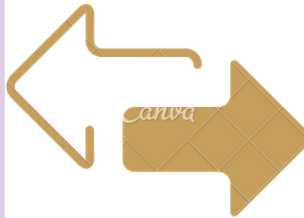
ALBO JAK WYDEPTYWANIE NOWEJ ŚCIEŻKI W MÓZGU



Zmiana nawyków jest jak **korekta kursu samolotu** - ma **naprowadzać na cel**, a nie dawać bieżące rezultaty

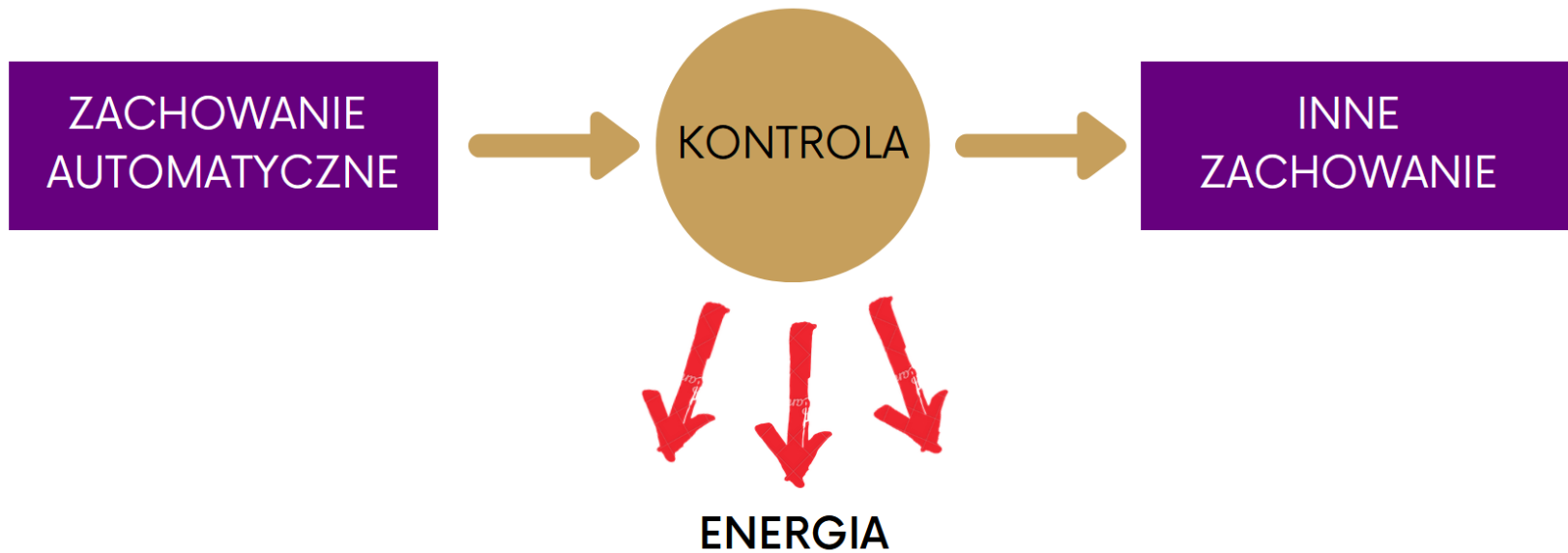
NIESTETY, WOLNE TEMPO ZMIAN NIE POMAGA

Brakuje szybkich efektów, więc wracamy do starych nawyków



Sprzyja nabywaniu złych nawyków, bo długo nie widać negatywnych konsekwencji

ZMIANA WYMAGA ENERGII



Rodzaje zachowań

NIE ZUŻYWAJĄ ENERGII!

REFLEKSYJNE

Od jutra nie jem
słodczy

IMPULSYWNE

O, koleżanka z pracy
ma urodziny - to
jeszcze tylko dziś
zjem ten kawałek
ciasta, tak smacznie
wygląda!

ZWYCZAJOWE

Dziś jak zwykle
zjem coś
słodkiego do
kawy

Charles Duhigg

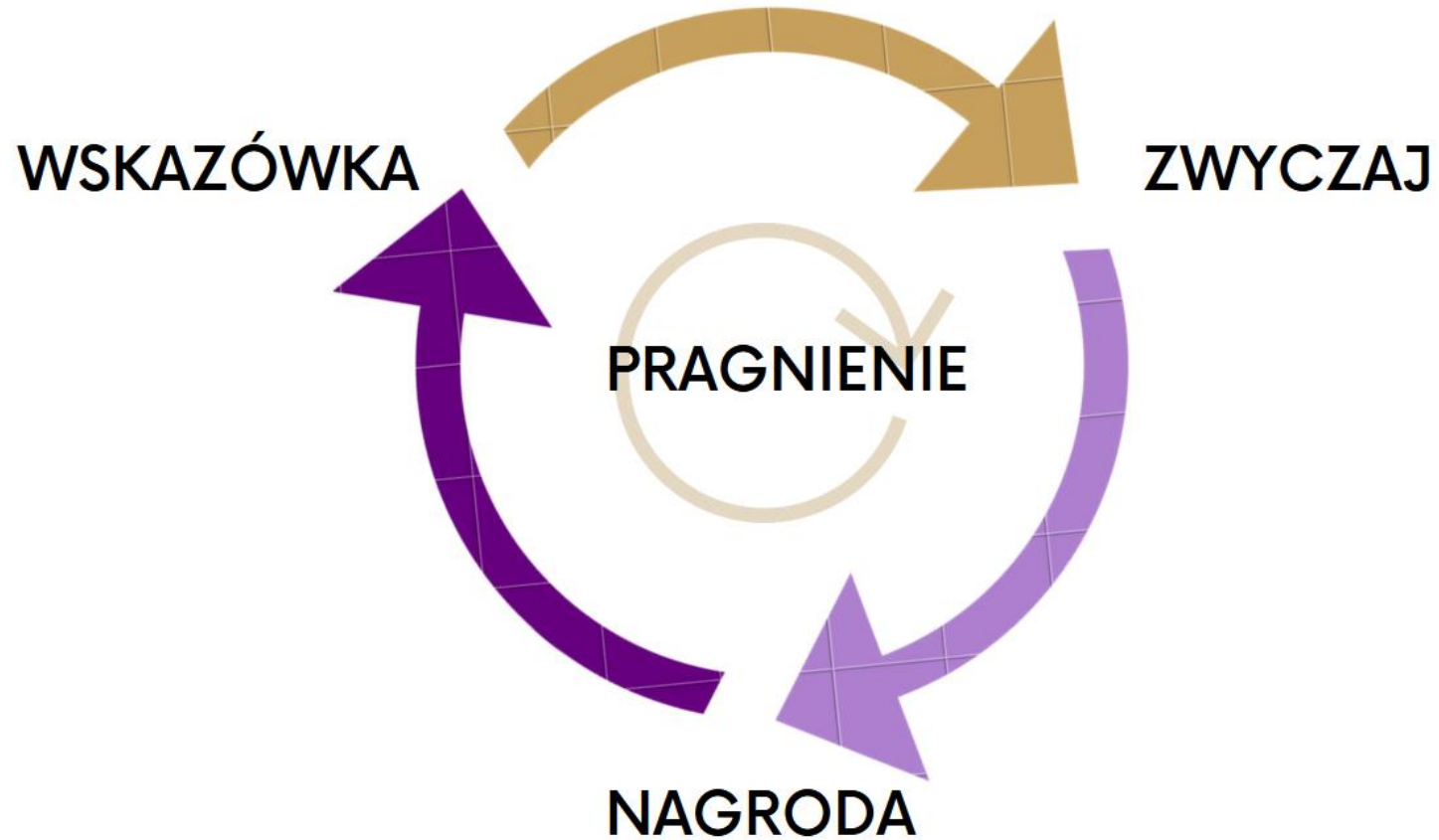
SIEĆ NAWYKU

DLACZEGO ROBIMY TO, CO ROBIMY
I JAK MOŻNA TO ZMIENIĆ W ŻYCIU I BIZNESIE



 PWN

PĘTLA NAWYKU



WSKAZÓWKA

- Wyzwalacz, sygnał, który powoduje odpalenie całej pętli nawyku, zapowiedź nagrody
- U każdego to będzie coś innego!
- Może być związana z:
 - konkretnym miejscem,
 - porą dnia,
 - widokiem,
 - zapachem,
 - sytuacją,
 - emocjami...



WSKAZÓWKA – PYTANIA POMOCNICZE

- Dlaczego coś robię?
- Jaka sytuacja wyzwała we mnie dane zachowanie?
- Jakie czynniki zwiększają ryzyko jego wystąpienia?

ZWYCZAJ

- Reakcja, właściwy nawyk w postaci myśli lub działania
- To ten element, który chcemy zmienić

NAGRODA

- Ostateczny cel nawyku, zaspokojenie pragnienia
- Zwyczajnie zmiana stanu, konkretne uczucie, odstresowanie, zaspokojenie potrzeby
- Jakie korzyści odnoszę z danego zachowania?
- Co się zmienia po wykonaniu danej czynności w moim samopoczuciu?

PRAGNIENIE

- Siła napędowa każdego nawyku
- Nie pragniesz danego zachowania, tylko zmiany pewnego stanu
 - Nie zależy Ci na włączeniu TV, tylko na rozrywce
 - Nie zawsze chcesz zjeść czekoladę, czasem chodzi o obniżenie napięcia

PRAGNIENIE WSPIERA NAWYK

- Zbadano, że ludzie często rozpoczynali uprawianie sportu pod wpływem impulsu albo by poradzić sobie ze stresem.
- Ale przekształcało się to w nawyk wtedy, gdy zaczynali **pragnąć specyficjnej nagrody**:
 - W jednej z przebadanych grup dla 92% osób to było **dobre samopoczucie, endorfiny**
 - W kolejnej grupie 67% osób ćwiczyło dla **poczucia spełnienia i tryumfu**

WSKAZÓWKA

Idąc ulicą do pracy,
czujesz zapach
pączków z cukierni

Odpisujesz na
maile

Robisz sobie kawę w
przerwie w pracy

PRAGNIENIE

Masz ochotę na
pączka

Stresujesz się, jesteś
przytłoczona pracą,
chcesz odzyskać
panowanie nad sytuacją

Masz ochotę na
chwilę dla siebie,
chwilę przyjemności

ZWYCZAJ

Kupujesz pączka i
go zjadasz

Sięgasz po coś do
chrupania

Do kawy bierzesz coś
słodkiego

NAGRODA

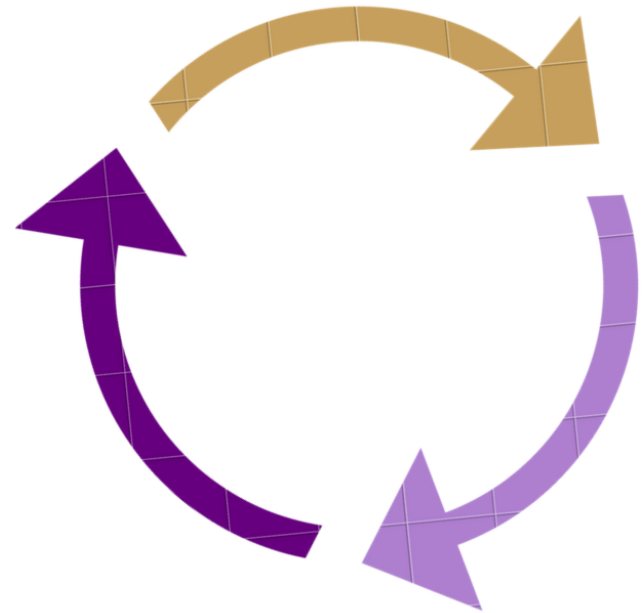
Zaspokajasz pragnienie
zjedzenia pączka,
skojarzenie z przejściem
obok biura

Zmniejszenie napięcia,
skojarzenie odp. na
maile z podjadaniem

Odprężenie,
przyjemność.
Skojarzenie kawa + coś
słodkiego

ZMIANA NAWYKU OPARTEGO NA PĘTLI

1. Zidentyfikuj wyzwalacz
2. Rozpoznaj nagrodę
3. Określ pragnienie
4. Wymień zwyczaj



DOBRCZE PRZEMYŚLANA ZMIANA

- Podejdź do tego realistycznie
- Nowe zachowanie musi:
 - dawać Ci taką samą nagrodę
 - być możliwe aktualnie do zrealizowania, nie za trudne
 - uwzględniać Twoje upodobania
- Zamiast czekolady...
 - trening? Czy to na pewno dobry pomysł?
 - a może zrobienie sobie ulubionej herbaty?

SIŁA WOLI I ODRACZANIE GRATYFIKACJI



Test marshmallow

SILNA WOLA

- Jak **mięsień** - trenuj często, ale zacznij od czegoś łatwego
- Jak **zasób** - może wyczerpywać się w ciągu dnia

TRENOWANIE ODRACZANIA GRATYFIKACJI

- Przeczekanie zachcianki - ustaw timer, zacznij np. od 5 minut
- Odwrócenie uwagi - zajęcie się czymś innym
- Zrobienie listy zajęć, którymi możesz zająć się w razie pojawienia się zachcianki
- Po prostu uważne zatrzymanie :)



METODY ZMIANY NAWYKÓW

- Sprowadzają się do maksymalnego ułatwienia i uprzyjemnienia procesu zmiany nawyków - to nie ma być męczarnia!
- Chcesz:
 - pozbyć się niekorzystnego nawyku (np. podjadania)?
 - Czy wykształcić nowy (np. regularne ćwiczenia)?



James Clear

**Atomowe
nawyki**

**Drobne zmiany,
niezwykłe efekty**

GALAKTYKA



SPRAW, BY NAWYK STAŁ SIĘ OCZYWISTY

IMPLEMENTACJA INTENCJI

248 OSÓB



GRUPA KONTROLNA
zapisywanie
częstotliwości ćwiczeń



GRUPA
"MOTYWOWANA"
zapisywanie
częstotliwości ćwiczeń
+ czytanie i
prezentacja o
korzyściach



GRUPA PLANUJĄCA
prezentacja o
korzyściach +
implementacja intencji

“

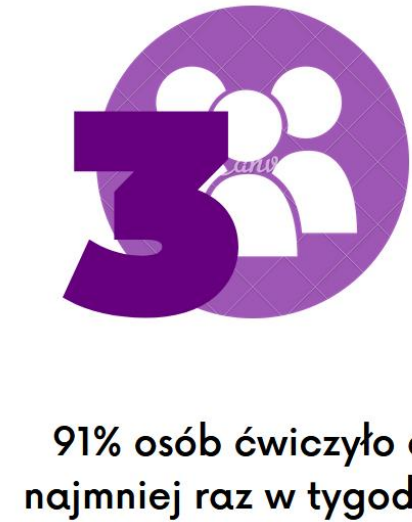
W przyszłym tygodniu będę intensywnie ćwiczyć przez przynajmniej 20 minut w [dzień tygodnia] o [godzina] w [miejsce]

”

IMPLEMENTACJA INTENCJI



35-38% osób ćwiczyło co najmniej raz w tygodniu



91% osób ćwiczyło co najmniej raz w tygodniu!

IMPLEMENTACJA INTENCJI

- W sytuacji X zareaguję w sposób Y
- Najczęstsze wyzwalacze/sygnały: czas i miejsce
- Często czekamy na ochotę, chwilę wolnego czasu, żeby wdrożyć nawyk
- Dzięki konkretom nie będziesz mieć wątpliwości

**"Będę [zachowanie] w [dzień tygodnia] o [godzina]
w [miejsce]"**

PIĘTRZENIE NAWYKÓW

- Forma implementacji intencji
- Wybierz jeden z obecnych nawyków i powiąż z nim nowy nawyk

„Po [bieżący nawyk] będę [nowy nawyk]”

Np.

- Po wypiciu kawy wypiję szklankę wody
- Po wejściu do domu z pracy założę od razu strój do ćwiczeń i pojeżdżę 15 minut na rowerku stacjonarnym

**Jeśli chcesz, by dany nawyk się utrwał -
wyeksponuj związany z nim sygnał**

ZADBAJ O OTOCZENIE

- Zachowanie jest funkcją osoby w jej środowisku
- Im łatwiej dostępny jest produkt, tym większe prawdopodobieństwo, że go kupisz/użyjesz
- Np. chcesz jeść więcej warzyw i owoców?
Trzymaj je w widocznym miejscu!

UATRAKCYJNIJ NAWYK

POŁĄCZ Z CZYMŚ PRZYJEMNYM



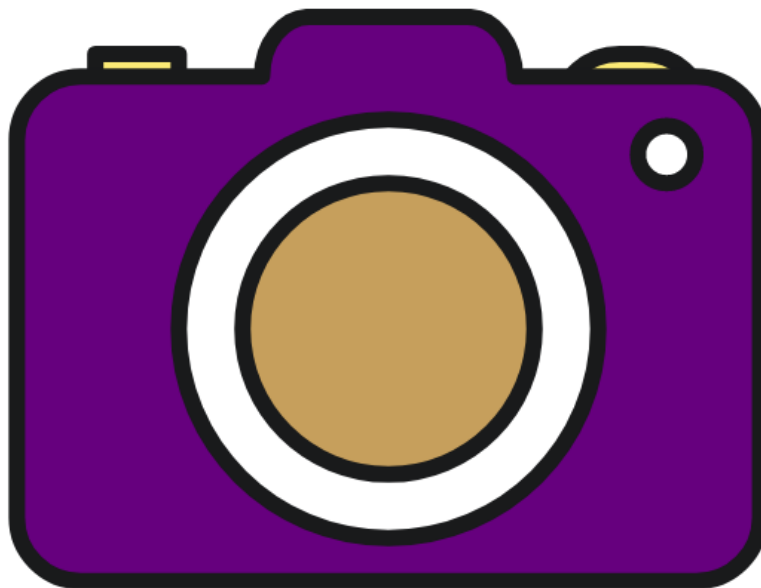
POŁĄCZ Z CZYMŚ PRZYJEMNYM

- Zasada Premacka: Bardziej prawdopodobne zachowania będą umacniać te mniej prawdopodobne
- Oczekiwanie nagrody motywuje nas do działania

**coś, co chcesz zrobić + coś, co powinnaś/eś
zrobić**

JAK NAJBARDZIEJ UŁATWIAJ NAWYK

Studenci fotografii - grupa "ilościowa" i
"jakościowa" - kto zrobił lepsze zdjęcie na koniec
semestru?



“

Warunkiem utrwalenia
nawyku jest powtarzanie
go, a nie doskonałość

”

ZAPLANUJ MAŁE KROKI

NIE

- Codziennie intensywny godzinny trening
- Codziennie 5 idealnie zbilansowanych posiłków
- Minimum 5 porcji warzyw dziennie



TAK

- Co drugi dzień półgodzinny spacer
- Na początek zadbam o zbilansowane obiady
- Na lunch zjem sałatkę/
do śniadania dodam całe warzywo zamiast 2 plasterków

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!