

Daj dziecku odpocząć - to przyniesie efekty

Wypoczęte dziecko, tak samo jak wypoczęty dorosły, potrafi efektywniej skoncentrować się na jednym zadaniu, skuteczniej przyswaja nowe treści, kształci umiejętności, ma lepszą pamięć i jest dobrze zorganizowane. Po prostu – dobrze funkcjonuje. Małe dzieci mają z natury odpowiednio wykształconą naturalną umiejętność odpoczynku, niestety współczesny tryb życia i szybko stawiane im wymagania dość wcześnie zaburzają tę umiejętność. Jak temu zapobiec?

Nasz organizm za priorytet zawsze uznaje potrzeby fizyczne – potrzebę snu, odpoczynku, zaspokojenia głodu czy pragnienia. Jeśli my nie będziemy realizować tych potrzeb, to one przejmą kontrolę nad nami. **Umiejętność odpoczynku ułatwia nam pokonywanie stresu związanego z dniem powszednim, pozwala na utrzymanie równowagi emocjonalnej, na bardziej efektywną pracę i realizację założonych celów.**

Jak pomóc naszym dzieciom w odpoczynku? Przede wszystkim dorośli powinni dobrze znać dziecko, jego potrzeby i możliwości, obserwować jego zachowanie i zmiany w nim zachodzące oraz jego reakcje na stres. **Powinniśmy zapewnić sobie i dzieciom zdrową równowagę między wysiłkiem a czasem relaksu.** Na dobry odpoczynek składa się wiele różnych elementów.

Dobrze się wyspać

Jednym z najważniejszych aspektów jest sen. Stały rytm dobowy znacznie wpływa na nasz organizm oraz jego funkcjonowanie. Warto zwrócić uwagę na to, jak dużo godzin w ciągu doby dziecko poświęca na sen i czy nie jest to zbyt mało lub zbyt dużo względem jego wymagań. Więcej istotnych informacji tutaj: [Niedobory snu – jak wpływają na organizm nastolatka?](#)

Potrzeba swobodnej zabawy

Bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju i odpoczynku dziecka jest czas zabawy. Taki element dnia powinien być spontaniczny i kreatywny. Obserwując wtedy nasze dziecko, możemy dowiedzieć się: jakie zabawy najbardziej je interesują, czy potrafi samo zorganizować sobie czas, co lubi robić najbardziej a czego unika. Jeśli w całości organizujemy dziecku czas, nie dając mu żadnej możliwości wyboru własnej aktywności, narzucamy mu swoje wybory. Dziecko może stać się w takiej sytuacji niesamodzielne, a gdy musi sobie samo znaleźć jakieś zajęcie - nudzi się, jest niespokojne i zestresowane. **Pamiętajmy - swobodna zabawa sprzyja relaksowi.**

Ruch fizyczny i kontakt z przyrodą

Dla prawidłowego relaksu niezwykle ważne jest **utrzymanie równowagi między pracą umysłową a fizyczną**. Musimy zapewnić dziecku odpowiednią dawkę ruchu, w tym również takiego na świeżym powietrzu. Dziecko powinno mieć prawo wyboru najbardziej odpowiadającej mu formy wysiłku. Najlepiej, gdy **dorośli służą dobrym przykładem i organizują wspólne aktywności**, które budują dobrą rodzinną atmosferę i sprzyjają **naucze współpracy**. Pamiętajmy, że ruchem nie musimy nazywać tylko i wyłącznie uprawiania dyscyplin sportowych, są to także prace domowe. Dziecko od najmłodszych lat może uczestniczyć w niektórych pracach porządkowych czy pomagać w ogrodzie. Aby było to jednak formą relaksu, nie może być traktowane w kategoriach przykrego obowiązku, ale na początku zabawy, a potem sposobu na odreagowanie **Relaksowi i odpoczynkowi sprzyja kontakt z przyrodą** - potrzebujemy słońca, wody, zieleni i świeżego powietrza. Na co dzień możemy odpoczywać w parkach miejskich, na działkach czy ogródkach przydomowych. Może to być spacer, wyjście z psem, leżenie na kocu czy leżaku albo po prostu uspokajające patrzenie na zieleń.

Słodkie nieróbstwo

Dziecko, podobnie jak dorosły, ma prawo po prostu nic nie robić. Nawet jeśli rodzice mają wtedy wrażenie, że dziecko marnuje czas, to nie jest to prawda. **Mózg nawet w czasie wypoczynku integruje wiedzę i umiejętności**. Warto zwrócić uwagę, że nie powinien być to element dnia spędzony na bezmyślnym gapieniu się w ekran telewizora czy komputera. Raczej czas snucia się w piżamie i myślenia o niebieskich migdałach. Niestety coraz częściej nie potrafimy doświadczać tak błogiego lenistwa, a jest to niezwykle cenna umiejętność. **Czas, w którym dziecko (i dorosły) wyobraża sobie różne rzeczy, przedstawia i rozważa różne kwestie jest bardzo potrzebny!** Warto się tego nauczyć i doświadczać bez poczucia winy i myślenia, ile rzeczy moglibyśmy zrobić w tym momencie.

Ograniczenie zajęć dodatkowych

Oferta zajęć dodatkowych jest dzisiaj bardzo szeroka i atrakcyjna, przez co rodzice bardzo chętnie wybierają wszystkie możliwe opcje. Jaki tego efekt? Może okazać się, że dziecko nie ma ani jednego wolnego popołudnia, czasu dla siebie, a zamiast możliwości rozwoju i zabawy pojawia się u niego stałe zmęczenie, stres i frustracja. Warto porozmawiać z dzieckiem, które zajęcia są dla niego naprawdę interesujące. Nie protestować, gdy po kilku czy kilkunastu warsztatach chce z czegoś zrezygnować. Ma do tego prawo. Może próbować znaleźć najlepszą dla siebie formę czy rodzaj zajęć. Zwłaszcza, że ta nadmierna liczba zajęć dodatkowych często ma uspokoić sumienie rodziców, nie mających dla swojej pociechy czasu czy cierpliwości. Albo wręcz

zaspokoić ambicje rodziców i służyć realizacji ich wizji przyszłości dziecka.

Dobra organizacja

Stres i zmęczenie są często związane ze złą organizacją naszej pracy. Powinniśmy nauczyć dzieci dobrego planowania i nieodkładania zadań na ostatnią chwilę. **Świadomość niezakończonych lub nawet jeszcze nierozpoczętych prac utrudnia nam odpoczynek, stresuje i obciąża.** Warto od najmłodszych lat uczyć dziecko właściwego uporządkowania dnia i technik szybkiego uczenia się.

Ograniczenie dostępu do mediów cyfrowych

Współcześnie przeszkodą numer jeden we właściwym odpoczynku dzieci są media cyfrowe. Dzieci zbyt wcześnie i zbyt długo korzystają ze sprzętu cyfrowego. Często wykorzystują go głównie do gier i są wtedy nienaturalnie napięte, silnie pobudzone emocjonalnie, często spędzają długie godziny w bardzo niewygodnej pozycji. **Intensywne korzystanie z mediów cyfrowych jest przyczyną przemęczenia, jest wręcz szkodliwe, utrudnia prawdziwy relaks i zasypianie.** Trzeba ustalić jasne reguły korzystania ze sprzętu w domu i ich przestrzegać.

Co zrobić?

Zasadnicze pytanie powinno więc brzmieć – **jak nie przeszkadzać dzieciom w odpoczynku?**

Najlepsze warunki do rozwoju osiąga dziecko, któremu zapewnia się odpowiednią równowagę między wysiłkiem a odpoczynkiem. Rodzic nie powinien zapominać o stawianiu swojej pociechy przed nowymi wyzwaniami, uczeniu opanowywania stresu i przekraczania swoich ograniczeń. Podstawą do wprowadzania jakichkolwiek zmian jest znajomość naszego dziecka – jego zainteresowań, tempa rozwoju, możliwości i ograniczeń, temperamentu oraz cech charakteru. Znając je dobrze, odpowiadając na jego potrzeby możemy w taki sposób zaplanować jego zajęcia i czas odpoczynku, aby rozwijało się jak najlepiej.

Iwona Wanda Grygiel

Nauczycielka dyplomowana, III stopień specjalizacji w zakresie nauczania języka polskiego, dr nauk humanistycznych, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 2 w Bytomiu, edukatorka z listy MEN - szkoli nauczycieli jak lepiej uczyć dzieci, ekspertka do spraw awansu zawodowego, egzaminatorka egzaminów zewnętrznych, członek Stowarzyszenia Nauczycieli Polonistów i Komisji Historycznoliterackiej Polskiej Akademii Nauk, rzeczoznawca do spraw podręczników, moderator w programach Centrum Edukacji Obywatelskiej, były doradca metodyczny języka polskiego.