

Potrzeba odpoczynku – Idź się trochę ponudź...

Dziecięce mózgi stale pracują po godzinach, aby przyswoić i przetworzyć sytuacje społeczne, informacje, obserwacje i własne oceny każdego wydarzenia. Dlatego potrzebują przerwy od nadmiaru bodźców. Jedno z ważniejszych pytań, jakie powinniśmy sobie jako rodzice zadać, brzmi: czy moje dziecko umie odpoczywać? Czy moje dziecko ma czas, żeby odpoczywać?

W wychowaniu dzieci pojawił się niepokojący trend: zaczęliśmy postrzegać stałą aktywność naszych dzieci – czy to szkolną, czy w ramach zajęć pozalekcyjnych – jako pozytywny i pożądaný stan. Uważamy, że to właśnie ta aktywność pomaga dziecku dorastać, rozwijać się i stawać się pełnowartościowym dorosłym (bo przecież my też jesteśmy ciągle zajęci). Wozimy więc dzieci z zajęć na zajęcia, zachęcamy do podejmowania nowych aktywności, nie dając im czasu na relaks i odpoczynek, którego tak bardzo potrzebują. Zapewne część z rodziców dostrzega, że dzieci pod koniec tygodnia są wyczerpane, ale pojawiające się wątpliwości przesłania przekonanie, że zajęcia, na które dzieci chodzą, sprawiają im przyjemność. Przecież jak dzieci nic nie robią, to się nie rozwijają, przecież chodzi o to, żeby one ciągle były zajęte, aby stymulować ich rozwój. To nie całkiem prawda.

Oczywiście, odpowiednia stymulacja jest kluczowa dla rozwoju dzieci, ale obsesja części dorosłych na punkcie zajmowania dzieciom każdej wolnej chwili poszła za daleko. Musimy pamiętać, że nadmiar bodźców będzie prowadził do wyczerpania i przestymulowania dziecka, co nie służy rozwojowi, a wręcz potrafi go zahamować.

Organizm potrzebuje odpoczynku

Hormon wzrostu jest najintensywniej wydzielany podczas snu. Funkcją tego hormonu jest nie tylko pobudzanie wzrostu dziecka, lecz także rozwój innych ważnych procesów, które mogą wpływać na koncentrację uwagi czy też poprawę samopoczucia. Dbanie o odpowiedni czas snu dziecka to jednocześnie gwarantowanie lepszej atmosfery w domu. Każdy rodzic wie, jak zachowuje się jego dziecko, gdy jest zmęczone lub gdy nie odbyło swojej

drzemki. Takie dzieci są rozdrażnione, często nie potrafią się wyciszyć i potrzebują wsparcia w ukojeniu, choć jednocześnie odmawiają wszelkich form pomocy. Brak snu lub niewystarczająca jego ilość wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka, ale również na atmosferę w domu i zachowanie rodzica.

Podtrzymując mit dzieciństwa jako czasu wiecznego relaksu, zapominamy, że zabawa i aktywności szkolne to dla dziecka ciężka praca, a nie relaks.

Bycie dzieckiem jest wyczerpujące nie tylko fizycznie, ale i emocjonalnie. Dziecięce mózgi stale pracują po godzinach, aby przyswoić i przetworzyć sytuacje społeczne, informacje, obserwacje i własne oceny każdego wydarzenia! Już samo myślenie o tym jest męczące. My, dorośli, potrzebujemy przerwy od nadmiaru bodźców, którym podlegamy (dlatego właśnie tak cenne są przerwy na obiad w ciągu dnia pracy), ale dzieci wciąż uczą się słuchać sygnałów ze swoich ciał i często potrzebują dorosłych, którzy pomogą im lepiej zrozumieć, co się dzieje z ich organizmem. Dlatego to my musimy zaplanować dla naszego dziecka każdego dnia czas na odpoczynek. Nawet jeśli dziecko już nie drzemie, skorzysta z godziny spokojnego czytania, słuchania łagodnej muzyki lub cichej zabawy zabawkami. Cisza może mieć charakter medytacyjny, pomagając dzieciom nabrać sił, a ich umysłom odpocząć. Korzyści płynące z tego zaplanowanego przestoju pomogą mu utrzymać dobrą formę aż do wieczora.

Stres, czyli problemy

Zauważmy, jak doświadczanie długotrwałego stresu wpływa na nasze zachowanie. Wywołuje rozdrażnienie, smutek, zmęczenie... Dziecko codziennie doświadcza intensywnych emocji, często wiele rzeczy dzieje się nie po jego myśli, ciągle ktoś mu czegoś zakazuje albo coś nakazuje, nie może jeść tego, co chce, nie może robić tego, na co ma ochotę. Wciąż uczy się nowych rzeczy, musi rozstrzygać dylematy, jak być w grupie i jak sprawić, żeby rówieśnicy chcieli się z nim bawić i je lubili – to wszystko może być przyczyną bardzo wysokiego poziomu stresu. Dziecko zwykle nie potrafi jeszcze rozpoznać momentu, kiedy potrzebuje przerwy, a dodatkowo często nie ma wpływu na plan dnia. Kiedy mimo przeciążenia nadal jest aktywne, realizuje się przepis na katastrofę.

Przeciążenie stresem będzie prowadziło do napadów złości, hysterii, krzyków, łamania zasad, ale też obniży poziom koncentracji uwagi i zdolności uczenia się, a chroniczny stres może również wpływać na obniżenie odporności dziecka. Jednak najważniejsze jest to, że doświadczanie wysokiego poziomu stresu wpływa na subiektywną ocenę jakości życia, oznacza to, że zestresowane dzieci to dzieci nieszczęśliwe, nawet jeśli chodzą na najwspanialsze zajęcia pozalekcyjne.

Odпочywanie jest strategią radzenia sobie ze stresem, a relaksowanie się jest umiejętnością, której należy się nauczyć. Dzieci potrzebują czasu, aby dowiedzieć się, czym jest stres, jakie są jego objawy i skutki, jaki może on mieć wpływ na ich zdrowie i samopoczucie. Co więcej, potrzebują czasu na praktykowanie relaksacji. Wymaga to wysiłku, cierpliwości i wytrwałości. Gdy dziecko doświadczy kilka razy stanu relaksu, z czasem samo zaczyna identyfikować momenty, kiedy musi się wyciszyć. Dostrzega wartość odpoczynku i lepiej reguluje swoje zachowanie. Relaksacja jako proces pomaga zmniejszyć fizyczne i psychiczne skutki napięcia, stresu i niepokoju, których doświadczamy na co dzień.

Co ważne, relaks to nie czas przed ekranem (telewizora, telefonu, tabletu czy komputera), kontakt z technologią raczej pobudza, niż wycisza, dlatego nie wpływa na zmniejszenie szkodliwych skutków stresu. Badania dowodzą, że tylko takie techniki jak medytacja, praca z oddechem, wizualizacje, proste ćwiczenia fizyczne (np. elementy jogi), aktywują przywspółczulny układ nerwowy i pozwalają nam wejść w stan relaksu. Dzięki temu możemy obniżyć poziom stresu, podnieść poziom energii, poprawić nastrój, a w konsekwencji zadbać o zdrowie psychiczne.

Mamo, nudzę się

Nierzadko rodzice są przekonani, że nic nierobienie to marnowanie czasu. W rzeczywistości to jest niezwykle produktywny i ważny w rozwoju dziecka czas

Kiedy dziecko „nic nie robi”, tak naprawdę odkrywa świat, i to we własnym tempie (a nie tym narzuconym przez organizatora jego czasu wolnego), rozwija swoje unikalne zainteresowania i korzysta ze swojej wyobraźni. Ten czas pozwala dzieciom lepiej rozumieć otaczający je świat, sprawia, że mogą wypracować własne strategie radzenia sobie z problemami czy też

zarządzania własnym czasem. Jak dowodzą liczne badania, największą korzyścią z doświadczania przez dzieci nudy jest rozwijanie ich kreatywności.

Teresa Bolton, która bada znaczenie nudy w życiu dzieci, podkreśla, że stała aktywność dziecka może hamować rozwój jego wyobraźni. Pamiętajmy, że kreatywności nie należy jednoznacznie wiązać z uzdolnieniami i działaniami artystycznymi, kreatywność to zdolność do wymyślania innowacyjnych pomysłów i rozwiązań. Aby rozwijać te kompetencje, trzeba mieć czas i motywację do wymyślenia czegoś nowego. Nieszablonowe myślenie może pomóc dzieciom rozwiązać problemy, które nam się wydają małe, ale dla nich są ogromne. Badania prowadzone przez ostatnie 30 lat wskazują, że poziom kreatywności u dzieci stale spada. Naukowcy uważają, że ma to związek ze sposobem, w jaki wychowujemy nasze dzieci, zarówno w domu, jak i w szkole. Jeśli ciągle wypełniamy ich harmonogramy i mózgi aktywnością, nie muszą korzystać z wyobraźni i zastanawiać się, jak coś działa czy jak zbudować najlepszy fort z poduszek i koca. Zapełnianie grafików dzieci zajęciami lub pozostawianie ich sam na sam na wiele godzin przed ekranem wywołuje poważny problem, jakim jest nieumiejętność zarządzania czasem oraz brania odpowiedzialności za swoje działania.

Nuda, ale również po prostu odpoczywanie, pozwala dzieciom być bardziej tu i teraz. Dorośli podziwiają dziecięcą ciekawość i fascynację drobiazgami. Ale aby móc się zachwycić, dziecko musi mieć na to czas i okazję. Jeśli nigdy nie pozwolimy im się nudzić, nigdy nie odkryją, jak bardzo interesujący jest świat. Ich uwaga, samokontrola oraz funkcje wykonawcze nie są jeszcze w pełni rozwinięte, dlatego też trudno jest im oprzeć się nowym, atrakcyjnym bodźcom. Jeśli są stale zajęte śledzeniem czegoś na ekranie, zajęciami lub nowymi zabawkami, nie mają możliwości odkrywania świata.

Znalezienie czasu na odpoczynek i nudę może być wyzwaniem, dlatego też, choć brzmi to jak paradoks, warto to zaplanować i na stałe wpisać w harmonogram dziecka. Upewnijmy się, że dziecko ma kilka popołudni lub wieczorów w tygodniu bez rutynowych obowiązków. Ustalmy konkretne strefy bez ekranów, np. w samochodzie, transporcie publicznym – wtedy dziecko zmusi swój mózg do marzenia, myślenia i szukania ciekawych rzeczy za oknem autobusu lub samochodu.

Musimy też pamiętać, że granica zdrowej i pożądanej nudy u każdego dziecka leży gdzie indziej. Odnalezienie zdrowego balansu między aktywnością a odpoczynkiem może nam zabrać trochę czasu. Początkowo może być trudno pozwolić dzieciom, aby się nudziły, dzieciom też może być ciężko odnaleźć się w nowej sytuacji. Tak jak musimy umieć przetrwać napady złości swoich dzieci, aby nauczyły się radzić sobie z frustracją, tak musimy przetrwać marudzenie na nudę, by nauczyły się być samowystarczalne, zaangażowane i świadome otaczającego ich świata. Pozwalając dzieciom się nudzić i odpoczywać, osiągniemy coś ważnego: stworzymy ciekawych, zabawnych, troskliwych i zrelaksowanych ludzi, którzy potrafią prowadzić ciekawe rozmowy z przyjaciółmi, mają zainteresowania, radzą sobie z długimi żmudnymi zadaniami i dbają o swoje zdrowie psychiczne. To ogromna korzyść dla nich, ale też i dla nas wszystkich.

dr n. społ. Urszula Sajewicz-Radtke

Psycholog, kierownik naukowy Pracowni Testów Psychologicznych i Pedagogicznych w Gdańsku. Ekspert z zakresu diagnozy psychologicznej i wspomagania rozwoju kompetencji poznawczych. Tworzy autorskie narzędzia badawcze i stosuje w obszarze diagnostyki psychologicznej. Praktykę psychologiczną prowadzi w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Tęcza w Gdańsku
