

Rady Porady #29

Odpoczynek, czyli dlaczego regeneracja jest tak istotna?

Odpoczynek jest ważny

Rozwój małego dziecka jest bardzo **dynamicznym procesem**, który wymaga odpowiednich warunków, aby mógł przebiegać pomyślnie. Jednym z nich jest odpoczynek.

W pracy z najmłodszymi możemy zaobserwować sytuacje, w których dziecko:

- staje się drażliwe bez wyraźnej przyczyny,
- wykazuje spadek koncentracji,
- spowalnia zabawę.

To są właśnie pierwsze oznaki zmęczenia.

Baza pod rozwój

Odpoczynek i regeneracja są kluczowymi elementami, dzięki którym mogą zachodzić procesy związane z rozwojem małego dziecka.

To właśnie wtedy:

- integrują się doświadczenia,
- utrwalają się zdobyte umiejętności,
- organizm przygotowuje się do dalszego wysiłku.

Dobra organizacja czy przeciążenie?

Szczegółowe planowanie każdej minuty w życiu dziecka nie jest wskazane. Młody człowiek powinien mieć czas na **doświadczenie nudy i wyciszenie**. Bez regeneracji wcześniej nabyte umiejętności nie mają szansy się utrwalić i zintegrować.

Dorośli mogą mieć przekonanie, że im precyzyjniej zaplanują czas dla dziecka, tym lepiej. Niekoniecznie jest to prawda, ze względu na ryzyko:

- przemęczenia fizycznego
- wyczerpania emocjonalnego
- utraty motywacji
- przeciążenia sensorycznego.

Przewidywalny schemat

Dziecko rzadko ma świadomość:

- dlaczego odpoczynek jest ważny,
- kiedy powinno się po niego sięgać,
- jakie warunki powinny być zapewnione.

Tu rozpoczyna się rola dorosłego, który uczy malucha rytmu dnia. Gdy schemat ten jest jasny i przejrzysty, dziecku łatwiej jest zrozumieć, dlaczego teraz nadszedł czas na regenerację.

Jeden moment czy długotrwały proces?

Mogą zdarzyć się sytuacje, w których dziecko w czasie przeznaczonym na regenerację:

- buntuje się,
- odmawia przerywania zabawy,
- nie jest w stanie się uspokoić.

Warto wcześniej, przed zaplanowanym czasem na odpoczynek, stopniowo stwarzać okoliczności, które sprzyjać będą wyciszeniu.

Co może sprzyjać wyciszeniu dziecka?

Pomocne może okazać się:

- włączanie spokojnej i relaksującej muzyki,
- zapewnienie przestrzeni na swobodną zabawę,
- schowanie głośnych zabawek,
- ograniczenie światła pochodzącego z ekranów,
- przyciemnienie pomieszczenia,
- czytanie bajek.

Wyciszenie dziecka to **proces stopniowy**. Nie jest możliwy do zrealizowania natychmiast.

Co nie pomaga dziecku się wyciszyć?

Dzieci na co dzień funkcjonują w rzeczywistości, która jest

- dynamiczna,

- skomplikowana
- pełna zmian.

Warto, aby w tym świecie stworzyć dziecku warunki, w których może się **zatrzymać i spowolnić**.

Funkcje, które pełni odpoczynek

Odpoczynek odpowiada za wiele różnych procesów w życiu dziecka. Przede wszystkim wspiera:

- regulację emocjonalną,
- odbudowę sił fizycznych,
- utrwalanie pamięci,
- rozwój mózgu,
- wzmocnienie układu odpornościowego.

Z perspektywy psychologii rozwojowej regeneracja jest niezwykle istotna dla **prawidłowego funkcjonowania małego człowieka**.

Skutki braku energii

Dziecko pozbawione możliwości do odpoczynku bywa:

- agresywne,
- płaczliwe,
- zniechęcone.

Zarówno dla dorosłych, jak i dla dziecka nie jest to komfortowa sytuacja. Dlatego **zachowanie równowagi** pomiędzy zapewnieniem różnorodnych zajęć, a możliwością do odpoczynku jest wysoce istotna.

Regres jako skutek braku odpoczynku

W stanie silnego przemęczenia u dziecka może wystąpić regres, czyli chwilowe zatrzymanie poprzednio nabytych umiejętności. Nie oznacza to, że będzie ono musiało uczyć się na nowo. Świadczy to jednak o tym, że układ nerwowy jest przeciążony, a dostęp do tych umiejętności powróci, gdy maluch nabierze sił i się zregeneruje.

Prawidłowy rozwój dziecka wymaga czasu przeznaczonego na swobodny odpoczynek. Jest to jego nieodłączny element.