**O potrzebie relaksu i odpoczynku dzieci**

Po całym dniu czy tygodniu ciężkiej pracy przychodzi moment na upragniony i wyczekiwany relaks i odpoczynek. „Muszę odpocząć! Muszę się zrelaksować!” – te zdania często słyszymy z ust dorosłych. Dokładnie tak samo jest z dziećmi. One też potrzebują odpoczynku. Rodzicu, czy potrafisz o to zadbać?

**Szkoła jak praca**

Każdy dzień w szkole to nie tylko wyzwania związane z masą nowych zadań czy wiedzy, którą należy przyswoić. To również hałaśliwe korytarze w czasie przerwy, głośne rozmowy, konflikty, sprzeczki, stres.

Szkoła zaraz obok domu rodzinnego jest jednym z ważniejszych obszarów, w których młodzież doświadcza różnych sytuacji. Najczęściej w szkole stresuje uczniów nauka, oceny, ale też relacje z rówieśnikami, czasem z nauczycielami. To, o czym jako rodzice musimy pamiętać to fakt, że ze stresem i trudnościami w szkole dzieci często próbują radzić sobie samodzielnie. To ważne, by w relacji z własnym dzieckiem być czujnym na wszelkie wahania nastroju. Nie bagatelizować problemów szkolnych – nawet gdy wydają się one błahe. Dla dziecka mogą oznaczać przysłowiowy „koniec świata” i mogą być tak poważne, jak dla rodzica wszystkie stresy i trudności, które przynosi codziennie z pracy. Dlatego zadbaj, Rodzicu, o relaks i odpoczynek Twojego dziecka po dniu pełnym wyzwań i emocji.

Silny stres może prowadzić do nerwic czy w najgorszych sytuacjach do prób samobójczych. Twoje dziecko wracając do domu, nierzadko poza tornistrem niesie ze sobą ciężar szkolnych trudności, radząc sobie ze stresem samodzielnie tak, jak potrafi.

**Odpoczynek jest ważny!**

O tym, że w życiu ważny jest odpoczynek wie każdy, ale nie każdy na odpoczynek sobie pozwala. Często ustępuje mu myślenie, że to lenistwo, strata czasu. Nic bardziej mylnego! Poznaj kilka sposobów, które pomogą ukoić nerwy po dniu pełnym wyzwań, wrócić do równowagi. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co sprawia mu przyjemność, jak lubi się relaksować, jak Ty możesz mu pomóc. Może poniższe propozycje będą początkiem dobrej rozmowy. Są podpowiedzią zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka, zainspiruj się, wypróbuj lub znajdź inne sposoby:

* zaplanuj czas na odpoczynek i relaks – niech będzie to stały punkt dnia lub tygodnia;
* słuchaj ulubionej muzyki;
* słuchaj muzyki relaksacyjnej;
* oglądaj ulubione programy, filmy, seriale;
* czytaj książkę;
* jeśli lubisz uprawiać sport, znajdź taką dyscyplinę, która pozwoli Ci zapomnieć o problemach;
* postaw na spacer, jeśli sport nie jest Twoją ulubioną rozrywką;
* spędzaj czas z ludźmi, którzy Cię wspierają, są dla Ciebie ważni;
* dbaj o śmiech i uśmiech – pozwala on niwelować napięcia;
* zaplanuj z rodziną lub przyjaciółmi czas na gry planszowe;
* zadbaj o odpowiedni sen;
* pamiętaj o właściwej diecie;
* oddziel czas na naukę/pracę i relaks, trzymaj się planu;
* zaplanuj wycieczki za miasto, do lasu;
* dostosuj formę odpoczynku do własnych potrzeb i preferencji;
* kontroluj oddech;
* wykorzystaj wizualizację;
* nie rezygnuj z odpoczynku – jeśli nie masz czasu na dłuższą formę, znajdź taką, która będzie odpowiednia do Twoich możliwości.

**Na zakończenie**

Pamiętaj, że o tym, czy Twoje dziecko będzie potrafiło odpoczywać, będzie decydowała również Twoja postawa. Czy Ty potrafisz postawić na relaks, gdy piętrzą się zadania? Czy odpoczynek jest dla Ciebie wartością samą w sobie? Nasze dzieci uczą się również poprzez naśladowanie, w tym obserwowanie osób znaczących. Jeśli w Twoim życiu nie ma czasu na relaks i odpoczynek od codziennych wyzwań, nieświadomie możesz modelować zachowanie własnego dziecka. Zapamiętaj rodzicu, odpoczynek to nie lenistwo, to dbanie o własne zdrowie, w tym psychiczną równowagę. Razem z dzieckiem zadbaj o właściwe proporcje w życiu. Wspólny relaks będzie także okazją do spędzenia chwil razem, bez presji czasu i zadań. Być może znajdziecie taki sposób, który dla wszystkich domowników będzie odpowiedni, to pomoże wzmocnić rodzinne więzi i złagodzi nagromadzony w ciele stres.

Źródło:

* Portal internetowy Librus Rodzina.
* Heyne D. Rollings S., Niechęć do szkoły. Jak pomóc dziecku, które opuszcza lekcje i wagaruje. (tłum. M. Gajdzińska), GWP, Gdańsk 2004.
* Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., W pułapce myśli - Dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, GWP, Gdańsk 2019.