

Jak dbać o równowagę psychiczną dziecka?

Obecna sytuacja doświadcza nas szeregiem zmian i wyzwań jakie niesie rozwój zakażeń koronawirusem w Polsce i na świecie. Zmianie podlega rozkład dnia zarówno dzieci jak i rodziców. Jak zatem zadbać o równowagę naszych dzieci, żeby codzienność (nadmiar zadań do wykonania, czy niedobór bodźców i brak ruchu) nie pozbawiły ich energii do działania i nie przytłoczyły falą zniechęcenia?

7 codziennych czynności, które zapewniają równowagę psychiczną:

1. **Czas skupienia uwagi**- to moment, kiedy dzieci skupiają swoją uwagę na realizacji wyznaczonego celu. Dzięki podejmowaniu wyzwań, uczą się nowych rzeczy, a w ich mózgach powstają głębokie połączenia.
2. **Czas zabawy**- opiera się na spontanicznej dziecięcej zabawie, a także niczym nieskrępowanej kreatywności stymulującej tworzenie się nowych połączeń w mózgu. Poprzez zabawę i podążanie za impulsami, dzieci zaspokajają m.in. potrzebę regulacji emocjonalnej, nieskrępowanej ekspresji i tworzenia rzeczywistości „na swoich warunkach”.
3. **Czas kontaktu z innymi**- kiedy dzieci spędzają czas z osobami, które są dla nich istotne i znaczące aktywują się oraz wzmacniają się te obwody w ich mózgach, które odpowiadają za budowanie i wzmacnianie relacji. Codzienna porcja przytulasów, grania w piłkę, czy wspólne czytanie pozwalają nasycić dziecięcą potrzebę bliskości, przynależności i bycia ważnym.
4. **Czas aktywności fizycznej**- warto pamiętać, że kiedy dziecko ćwiczy swoje ciało, ćwiczy również swój mózg. Aktywność fizyczna bowiem pozwala rozładować napięcie nagromadzone w ciągu całego dnia oraz dotlenia cały organizm.
5. **Czas dla wnętrza, czas obecności**- to moment spokoju i wyciszenia w ciągu dnia, kiedy dziecko może skupić się na tym, co w nim „w środku gra”. To czas skupienia na emocjach, potrzebach, myślach czy obrazach, które okazały się w jakimś stopniu dla niego ważne. Taka psychowzroczność pozwala lepiej zintegrować mózg.
6. **Czas odpoczynku**- to moment, kiedy dzieci nie mają żadnego celu do zrealizowania, tylko mogą poświęcić się beztroskiemu „nicnierobieniu”. Przeznaczony jest na odpoczynek, który pomaga zregenerować mózg dziecka – dzieje się to wtedy, kiedy myśli mogą swobodnie wędrować bez celu.
7. **Czas snu**- sen daje ukojenie i odpoczynek zarówno dla ciała jak i duszy, a także pozwala na utrwalenie tego wszystkiego, czego dzieci nauczyły się w ciągu dnia. To również bardzo ważny moment regeneracji po wydarzeniach, które były udziałem dziecka.

Ważne jest utrzymanie równowagi pomiędzy powyższymi „czasami”.

Nadmierne poświęcanie czasu, np. na naukę, bez aktywności fizycznej i zaspokojenia potrzeby snu, może skutkować olbrzymim zmęczeniem i przeciążeniem, a w konsekwencji właśnie trudnościami w nauce (ponieważ zmęczony mózg nie może się efektywnie uczyć). Warto pamiętać, że nastolatek będzie potrzebował dużej ilości czasu na tworzenie więzi (np. z rówieśnikami), regenerującego snu, który wiąże się z jego intensywnym wzrostem fizycznym i czasu na odpoczynek, ponieważ jego ciało zmienia się pod wpływem hormonów. Z kolei dziecko w wieku wczesnoszkolnym będzie potrzebowało np. większej ilości czasu na zabawę i aktywność fizyczną, aby odreagować stres i napięcie związane z nową sytuacją w jakiej się znalazło.