

PSYCHOLOGIA W OPOWIEŚCIACH (2)

Pracować? Odpoczywać? Bawić się?

Każdy z nas w zasadzie wie, czym różni się odpoczynek od pracy. Potrafimy to rozróżnić. Teoretycznie, bo w praktyce bywa różnie...

Wiemy, że dla dzieci najlepszą formą pracy jest **nauka przez zabawę**. Dziecko uczy się właściwie w każdej chwili swojego życia. Jak więc w dziecięcej aktywności rozróżnić **pracę i odpoczynek**?

W codziennym życiu te dwie rzeczywistości nam się nieco mieszają. My jako dorośli, mamy potrzebę ingerowania w zabawową aktywność dziecka. Czasami mamy wrażenie, że odpoczynek nie należy się ani nam Rodzicom, ani dziecku. Z punktu widzenia rozwoju dziecka i terapii to... strata czasu.

W rzeczywistości jest inaczej.

Przykłady dobrego odpoczynku:

- baraszkowanie, siłowanie się, zabawy na dywanie, noszenie dziecka na barana, podrzucanie, przytulanie się,
- odpoczynek w ruchu: rower, hulajnoga, spacer, zabawa piłką,
- „nic-nie-robienie” - leżenie i patrzenie w gwiazdy, leżenie na łące i obserwowanie trawy w bliska,
- wspólna wycieczka i zobaczenie jaki piękny jest świat

Co daje nam dobry odpoczynek?

- radość,
- swobodę,
- siły do dalszej pracy,
- zachęca do dalszego działania,
- beztroskę (w dobrym tego słowa znaczeniu),
- uwalnia od przykrych emocji
- dystans do codzienności

Częstym naszym błędem jest to, że nie potrafimy odpoczywać BEZTROSKO. Zdarza się, że nasz wspólny z dzieckiem odpoczynek zamienia się w zabawę edukacyjną. Te zabawy też są ważne, ale równie ważny jest ODPOCZYNEK. Zachowajmy przy tym właściwe proporcje!

Miłej beztroski (od czasu do czasu) 😊