

## Rola rytmu w życiu dziecka

Na ogół pierwszym skojarzeniem, jakie nam się nasuwa ze słowem „rytm” jest rytm muzyczny. Niektórzy pomyślą o rytmie serca, a jeszcze inni – o równym rytmie biegu podczas joggingu. Ale co do tego ma niemowlak czy maluch?

Oczywiście wyżej wspomniane rytmy są istotne w życiu każdego człowieka. Jednak w życiu małego dziecka – niemowlęcia, przedszkolaka czy ucznia bardzo ważnym rytmem jest rytm dobowy. Powiem więcej – regularny rytm dobowy.

O ile dorosły człowiek radzi sobie, i to całkiem nieźle, z zaburzeniami rytmu, dla dziecka nie jest to łatwa sprawa. Dlaczego? Dziecko ma niedojrzały układ nerwowy, brakuje mu doświadczenia, a więc spostrzeżeń, wiedzy, jak sobie radzić w różnych zaskakujących sytuacjach.

Małe dziecko przychodzi na świat posiadając już różne układy zapewniające mu prawidłowe funkcjonowanie, ale potrzebują one czasu i odpowiednich warunków na rozwój i w efekcie – osiągnięcie pełnej dojrzałości. Chyba wszyscy wiemy o tym, że dziecko najlepiej rozwija się we śnie. Dlatego tak ważny jest dla niemowlaka rytm dnia uwzględniający sporo czasu na sen. Gdy jest wyspane, najedzone, przewinięte – czuje się bezpiecznie, jest spokojne. Małemu dziecku nie przeszkadzają nawet odgłosy zwykłej domowej krzątania, rozmów domowników, ponieważ przychodzi na świat z umiejętnością pewnego wyłączenia się, ignorowania codziennych, znanych mu dźwięków. Cechą indywidualną jest ilość godzin snu w trakcie doby, choć oczywiście niemowlęta potrzebują go więcej niż przedszkolaki, jednak cechą wspólną jest potrzeba stałych pór snu, posiłków, czasu na zabawę itp..

Jaki wpływ ma regularność godzin snu? Otóż przeprowadzono badania, które wykazały, że dzieci, które chodzą spać nieregularnie wykazują więcej trudności z zachowaniem. Były hiperaktywne i miały problemy z emocjami. Jeśli takim dzieciom wprowadzi się w miarę regularne godziny zasypiania (z tolerancją do ok. 0,5 godziny), to dzieci się uspokajają. Natomiast, jeśli rozreguluje się czas zasypiania dzieciom, które dotychczas chodziły spać o jednej porze, to stają się pobudzone i rozemocjonowane. Nietrudno o prosty wniosek, że regularność ma duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania dziecka.

Możemy się o tym przekonać w codziennym jego funkcjonowaniu. Bywa, że dzieci odprowadzane do przedszkola pytają się rodzica, kiedy po nie przyjdzie. Na ogół rodzice podają nie tyle godzinę, co odniesienie do posiłku np. po obiedzie, po podwieczorku. I dziecko czeka po tym posiłku na pojawienie się rodzica. Jeśli rodzic się spóźni czy z jakiegoś powodu posiłek zostanie podany wcześniej niż zwykle, dziecko czeka, robi się niespokojne, czasem popłakuje, werbalizuje swój niepokój – jego poczucie bezpieczeństwa jest zagrożone.

Podobną sytuację obserwujemy, gdy wraz ze zmianą pory roku dzień się skraca i bardzo wcześnie robi się ciemno. Dziecko w pewnym momencie to zauważa i pyta się dlaczego rodzice jeszcze po nie przyszli, bo przecież jest już tak późno.

Dlatego właśnie regularny, niczym nie zakłócony rytm ułatwia dziecku funkcjonowanie. Pozwala nie tylko na wypoczynek, spokojny rozwój, ale też na uporządkowanie wrażeń, spostrzeżeń – wszelkich doświadczeń, nabranie do nich dystansu i dołączenie do zasobów posiadanej już wiedzy, życiowego doświadczenia. Z czasem pomaga mu to w radzeniu sobie z nowymi – radosnymi, bądź stresogennymi sytuacjami, ponieważ stopniowo uczy się transponować rozwiązania, wiedzę, spostrzeżenia na zupełnie nową sytuację, tworzyć sobie to „bezpieczne miejsce” poprzez uporządkowanie wrażeń, wprowadzenie swojego indywidualnego rytmu, a nawet zasad postępowania w nowych sytuacjach.

Potrzebne mu są jednak podstawy – regularny rytm dnia, z którego będą wynikały kolejne regularności; poczucie bezpieczeństwa, jakie mu on daje; możliwość zbierania i porządkowania doświadczeń i wiedzy dzięki spokojnemu, regularnemu rozwojowi, któremu on sprzyja.

Oczywiście zdarzają się nadzwyczajne sytuacje, kiedy musimy zaburzyć tę regularność (przedłużająca się z powodów technicznych wizyta, wcześniejszy wyjazd itd., itp.). Musimy się wówczas liczyć z pewnym niepokojem dziecka, jego emocjonalną reakcją. Ale jeśli są to sytuacje sporadyczne, jednostkowe, nie dziecko bardzo szybko wraca do normy i nie odbija się to znacząco na jego zachowaniu, ani rozwoju. Cierpliwość rodziców, spokojne tłumaczenie, dostosowane do wieku dziecka, pomaga mu wówczas w zaakceptowaniu tej niecodziennej sytuacji.

Dbajmy więc o regularny rytm dnia dziecka (na ile jest to tylko możliwe), bo choć na początku może sprawić nam to wiele trudności, to w konsekwencji zapewnimy dziecku najkorzystniejsze warunki rozwoju i prawidłowego funkcjonowania, ale i sami na tym skorzystamy, ponieważ łatwiej będzie nam zaplanować nasz rozkład dnia, nie tracąc przy tym cierpliwości do naszych kochanych milusińskich.

Dbajmy o to szczególnie mocno teraz, gdy sytuacja jest bardzo specyficzna i już ze względu na swoją wyjątkowość może wzbudzić niepokój dzieci. Poza tym, im bardziej zostaną teraz wytrącone ze swojego stałego rytmu, tym trudniej będzie dzieciom do niego wrócić, tym większy będzie to wzbudzało w nich niepokój.

Opracowała mgr Jolanta Łukasiewicz