

ODPOCZYNEK WAŻNA RZECZ

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Odpoczynek jest nam niezbędny do prawidłowego funkcjonowania.

Odpoczynek zazwyczaj kojarzy się z bezruchem. Kiedy nasze ciało jest zmęczone potrzebuje bezczynności – warto wówczas usiąść lub położyć się wygodnie. Także odpowiednio długi sen jest konieczny do regeneracji organizmu. Ale równie ważną formą odpoczynku jest czas wolny, taki, który możemy przeznaczyć dla siebie, kiedy nie myślimy o obowiązkach i problemach, ale zajmujemy się tym, co lubimy, co nam sprawia frajdę. Dlatego takie ważne jest posiadanie różnych zainteresowań i pasji – kiedy nie mamy pojęcia, co zrobić z wolnym czasem i na siłę szukamy, czegoś do zrobienia, albo przeczekujemy, wcale nie odpoczywamy! Z kolei nasz umysł dobrze odpoczywa w ruchu, dlatego po szkole dobrze jest pospacerować, albo zająć się sportem.

Trudno korzystać z dobrodziejstw odpoczynku, jeśli kłopoty i nieprzyjemne zdarzenia nie pozwalają się nam odprężyć. Dlatego warto uczyć się radzenia sobie ze stresem i umiejętności relaksowania się. Stres to reakcja naszego organizmu na różne przykre, trudne, straszne albo kłopotliwe rzeczy, które nas spotykają. Objawia się on przez reakcje ciała (bładość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, bóle głowy), pojawienie się takich emocji jak rozdrażnienie, nerwowość, lęk, zachowania (drżenie rąk, tiki, trudności z mówieniem, uzależnienia), zaburzenia sprawności umysłu (słaba koncentracja, słaba pamięć, brak zainteresowań). Jeśli stres trwa długo może prowadzić do wielu kłopotów ze zdrowiem, utrudnia nam też prawidłowe funkcjonowanie w świecie i relacje z innymi. Jest wiele sposobów odprężania się i pozbywania napięć, konkretnych metod można się nauczyć, warto też szukać własnych sposobów, tego co mnie uspokaja i działa kojąco.

W sytuacji ostrego stresu podstawową sprawą jest uspokojenie oddechu. W sytuacji stresującej odruchowo zaczynamy oddychać płytko, spinamy mięśnie i wtedy nasze ciało zaczyna funkcjonować w trybie awaryjnym, co bardzo ogranicza nasze możliwości adekwatnej oceny sytuacji i podjęcia racjonalnego działania. Dlatego ważne jest, aby świadomie, wbrew odruchowi zacząć głęboko oddychać i rozluźnić napięte mięśnie. To nie mit, że kilka pełnych, głębokich oddechów może przywrócić naszemu umysłowi jasność widzenia.

Zastanów się

- Co to jest odpoczynek?
- Skąd wiesz, że potrzebujesz odpocząć?
- Co to jest stres?
- Jak na mnie działa stres?
- Jakie sposoby rozładowywania stresu najbardziej pomagają?
- Co lubię robić w wolnym czasie?
- Co mnie pasjonuje, porywa, sprawia radość?
- Kiedy (w jakich sytuacjach) się nudzę?
- Czy nuda zawsze jest zła?
- Jakie mogą być korzyści z nudy?

Zabawy i ćwiczenia

1. Każda z osób staje się właścicielem Biura Podróży, organizującego Najfajniejszy Wypoczynek Pod Słońcem. Trzeba wymyślić, jaki to byłby wypoczynek (jeden rodzaj czy wiele?), przygotować plakaty i hasła reklamowe i zachęcić innych do skorzystania z oferty. (Podpowiedź: to ma być taki wypoczynek, który będzie atrakcyjny dla Ciebie – inaczej trudno będzie Ci przekonać innych.)
2. Włączamy spokojną muzykę. Zamykamy oczy i próbujemy poruszać się zgodnie z tym, co „mówi” do nas muzyka – można się kotysać, tańczyć, położyć, usiąść w wygodnej pozycji. Spróbujemy przełożyć to co słyszymy i czujemy na słowa. To może być jedno słowo, zdanie, wiersz, króciutka opowieść.
3. Bierzemy dwa arkusze papieru. Na jednym piszemy: „Fajnie jest się nudzić...”, na drugim: „Nie jest się fajnie nudzić...”. Kończymy oba zdania, zgodnie z tym, co myślimy, ale staramy się, aby każda osoba napisała przynajmniej jedno dokończenie na każdej kartce. Kiedy już nie ma pomysłów odczytujemy wszystko, co zostało napisane i dyskutujemy o nudzie. Na trzecim arkuszu próbujemy stworzyć „Kodeks postępowania z nudą”.
4. Dobieramy się w pary. Jedna osoba jest dziennikarzem, a druga VIP-em (Bardzo Ważną Osobą). Dziennikarz przeprowadza wywiad z VIP-em na temat jej/jego zainteresowań, pasji, planów i marzeń. Potem zamiana ról. Po zakończeniu każdy pisze krótki artykuł o swoim rozmówcy.