

## **Pobawmy się w nudę – czyli kilka słów o tym dlaczego nuda jest ważna.**

Nuda według definicji to negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, braku zainteresowania, zniechęcenia czy obojętności. Gdy przeżywamy nudę, wszystko wydaje się nam nieciekawe i nic nam się nie chce. My jako dorośli bardzo nie lubimy nudy. Staramy się jak możemy wypełnić dzień, pracą i dodatkowymi zajęciami tak abyśmy na pewno nie poczuli się znudzeni. Tak samo staramy się aby nasze dzieci nigdy się nie nudziły. Stan jakim jest nuda budzi złe skojarzenia ale czy słusznie? Czy nuda jest nam i naszym dzieciom potrzebna? Czy może przyczynić się do rozwoju?

Z czym kojarzy nam się nuda?

Z siedzeniem i patrzeniem bezmyślnie w ścianę, ze zwisaniem głową w dół z kanapy a może ze słynnym hasłem „Mamo nudzi mi się!”. Wiele jest przejawów nudy ale równie wiele jest emocji, które mogą jej towarzyszyć. Psycholog Thomas Götz i współpracownicy (2014) rozróżnili aż pięć podstawowych typów nudy:

- obojętna - czujemy się zrelaksowani, nieco senni. To ten typ nudy, który nie wywołuje u nas nieprzyjemnych uczuć. Autorzy tej teorii twierdzą, że stan ten można przyrównać nawet do relaksacji.
- skalująca – jest to stan, w którym jesteśmy gotowi do zmiany sytuacji na mniej nudną, jednak nie możemy podjąć decyzji, co chcielibyśmy robić i w konsekwencji nie podejmujemy żadnej nowej aktywności. Mogą towarzyszyć nam przy tym nieprzyjemne odczucia, błądzenie myślami.
- poszukująca - nieprzyjemne doznania związane z monotonią powodują, że intensywniej poszukujemy atrakcyjnych czynności. Temu rodzajowi nudy często towarzyszy umiarkowany niepokój.
- reaktancyjna – występuje tutaj bardzo duża motywacja do zaangażowania się w inne działania, które uwolnią nas od poczucia nudy. Ten typ charakteryzuje się zdecydowanie intensywniejszymi emocjami, możemy odczuwać intensywny niepokój a czasem wręcz nerwowość.

- apatyczna - odczuwamy silne negatywne emocje, jednak nie podejmujemy żadnej aktywności, mającej na celu zmianę naszej sytuacji. W tym przypadku możemy również czuć się zniechęceni do podjęcia jakiegokolwiek aktywności.

### **Dlaczego nuda jest taka fajna i jak wprowadzić ją w życie?**

#### **Aby wprowadzić nudę w życie dziecka warto zastanowić się czy kiedyś nam nuda pomogła?**

Czy doprowadziła nas do jakiegoś kreatywnego rozwiązania a może poznania swojej pasji? Kiedy znudziła nam się codzienna droga z przedszkola i wybieramy inną, nierzadko dłuższą ale dzięki temu odkrywamy cudowny plac zabaw albo piękną polanę na rodzinny piknik. Kiedy znudziło Ci się czytanie kryminałów i sięgasz po powieść biograficzną i nagle życie i twórczość pewnego malarza stała się Twoją pasją. Postaraj się przypomnieć sobie kiedy nuda pomogła Ci być bardziej kreatywnym i zmienić coś na lepsze. Tak samo wielką inspiracją może stać się nuda dla Twojego dziecka.

**Zrób przestrzeń na nudę i nicnierobienie.** Nasze dzieci w obecnych czasach są mocno przebodźcowane, mają wiele kolorowych zabawek, mnóstwo zajęć poza przedszkolem oraz dostęp do elektroniki. Warto pozwolić swojemu dziecku na moment побыć w świecie jak najmniejszej ilości bodźców, wyłączyć telewizor czy radio, dać czas aby mogło być kreatywne. Czas wolny od bodźców i gotowych rozwiązań jak pozbyć się uczucia nudy, pozwala być dzieciom kreatywnymi. To wtedy nasze dzieci tworzą rakiety kosmiczne z fotela, roboty z kartonu czy jaskinie z krzesel i kilku koców. Badania nad kreatywnością udowodniły, że osoby, które przed wykonaniem powierzonego im kreatywnego zadania, nudziły się, wykonywały je lepiej niż osoby nie nudzące się wcale.

**Uwierz w siebie i swoje dziecko.** Po pierwsze musisz uwierzyć w siebie, w to że jesteś na tyle silny/a, żeby nie dawać dziecku gotowych rozwiązań. Jesteś na tyle silny/a żeby nie dać dziecku telefonu czy tabletu do ręki bo tak najłatwiej poradzić sobie z nudą. Po drugie warto uwierzyć w swoje dziecko. Uwierzyć w to, że świetnie da sobie radę z tym wyzwaniem, jakim jest pokonanie nudy. Bo pamiętając o tym, że nuda przynosi nam wiele korzyści, chcielibyśmy, żeby nasze dzieci doświadczyły tych pozytywnych konsekwencji na własnej skórze.

**Dając dziecku przestrzeń i pozostawiając go z nudą sam na sam, dajesz mu możliwość poczucie odpowiedzialności za siebie.** To wtedy Twoje dziecko buduje swoje poczucie wartości, kiedy widzi że jego czyny bezpośrednio wpływają na jego stan emocjonalny i

fizyczny. Jest to najbezpieczniejsza lekcja, o tym, że bywają sytuacje kiedy musi poradzić sobie samo.

**Samodzielne radzenie sobie z nudą daje dziecku poczucie sprawstwa.** Wiemy jak cudowne jest poczucie, że coś zależy od nas, że mamy wpływ na to co się dzieje, pozwólmy poczuć to również naszym dzieciom. Poradzenie sobie z nudą, daje dziecku ogromną satysfakcję i pozwala samodzielnie kształtować swoje zasoby do radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Przykładowo kiedy jestem smutny, mogę pobawić się w tą odlotową raketę, bo to ostatnio pomogło mi się uśmiechnąć (znieść nieprzyjemne uczucia związane z nudą).

**Nuda jako sposób na wyciszenie i uspokojenie.** Nuda obojętna została porównana do relaksacji, może właśnie w ten sposób organizm dziecka wycisza się, odcina od nadmiaru bodźców. Jest to też czas, żeby pomyśleć o różnych sprawach np. o tym co dzisiaj stało się w przedszkolu albo o bajce, którą niedawno z rodzicami czytałam/em. Mózg dziecka tak naprawdę nieustannie pracuje i nawet jeśli patrzy się „bezmysłnie” na sufit, to jego mózg w tym czasie poszukuje odpowiedzi na wiele dużych i małych pytań. Czy ta plama na suficie już tutaj była? Czy ona przypomina kota czy słonia?. Czy Pani w przedszkolu też ma mamę? · Przytulanie, głaskanie czy masażyki to również świetna odpowiedź na pytanie „Nudzi mi się, co mam robić?” a dodatkowo kluczowy element budowania relacji. Jest to doskonała okazja do bycia obok dziecka, towarzyszenia mu w odkrywaniu swojej sprawczości i kreatywności. A czasami wstęp do ważnych rozmów, o małych i dużych sprawach, o problemach i przyjemnościach.

Opracowała

mgr Linda Hubner-Jasiura

tekst źródłowy

[www.tika.com.pl](http://www.tika.com.pl)