

Dlaczego dzieci powinny się czasami nudzić?

Czy zdarza Ci się czasami nudzić? Co robisz, kiedy dopada Cię ten stan? We współczesnym świecie nudzimy się rzadko, a to dlatego, że mamy stały dostęp do bodźców zewnętrznych, które nie dopuszczają do nas uczucia znużenia. W chwili, gdy nie wiemy co robić, bardzo często sięgamy po telefon, tablet i stymulujemy się, przyjmując wciąż nowe informacje. Oddalamy od siebie tym samym uczucie niepokoju, które towarzyszy nudzie.

Słyszając od naszego dziecka informację „Mamo/Tato nudzę się” – odczuwamy niepokój. W naszej głowie szybko pojawiają się wspomnienia z naszych lat dziecięcych „Inteligentni ludzie się nie nudzą” i próbujemy zacząć działać, by nasze dziecko nie odczuwało tego stanu. Ponadto taki komunikat może budzić w nas poczucie winy, że nie stworzyliśmy dla dziecka wystarczająco atrakcyjnego środowiska, nie zapewniamy wystarczających „atrakcji” aby tak nie było. Tymczasem nuda może być cennym doświadczeniem.

Jakie korzyści płyną z nudy?

- Rozwój kreatywności – uczucie niepokoju, towarzyszące nudzie pobudza w nas kreatywność, wyłamuje nas z bezpiecznego i znanego sposobu myślenia. Kreatywność pozwala nam być bardziej czułym na otoczenie, sprzyja poznawaniu siebie i swoich potrzeb.
- Rozwój kompetencji społecznych – nudząc się mamy okazję do wejścia w relację, rozmowy i lepszego poznania drugiej osoby. Warto czasami ponudzić się ze swoim dzieckiem, ponieważ może być to okazja do wspólnej rozmowy lub spędzenia razem czasu na wymyślaniu gier/zabaw.
- Zwiększenie poczucia własnej wartości – radząc sobie z uczuciem niepokoju i nudy, tworząc coś nowego, nieopartego na znanych schematach, dziecko zwiększa poczucie kompetencji i własnej wartości. Nabiera pewności i świadomości bycia kreatorem i odpowiadania za swoje pomysły.
- Spokój wewnętrzny – po uczuciu niepokoju, które pojawia się razem z nudą, dziecko może osiągnąć wewnętrzny spokój. Jest to pewnego rodzaju odpoczynek od bodźców zewnętrznych, stymulacji i możliwość bycia „samemu ze sobą”

Jak reagować na nudę dziecka?

- Wspierać – słowem, a nie od razu czynem i animowaniem czasu wolnego. Możecie powiedzieć swojemu dziecku: „*Rozumiem Cię. Ja też czasami się nudzę. Jestem bardzo ciekawa/ciekaw co za chwilę wymyślisz*”. Taka informacja to sygnał dla Waszego dziecka, że akceptujecie jej stan i pozostawiacie przestrzeń do samodzielnego działania.
- Porządek nie jest najważniejszy – kiedy Wasze dziecko wpadnie na jakiś pomysł, nie gaście jego entuzjazmu, przypominając o zachowaniu porządku. Bałagan też może być twórczy, a zbyt duże zwracanie uwagi na zachowanie czystości może zabijać kreatywność. Umówcie się z dzieckiem, że po skończonej zabawie posprząta, lub jeżeli jest małe, Wy mu w tym pomożecie.
- Wyjdźcie poza schemat – jeżeli słyszycie o pomysle Waszego dziecka na zabawę i nie pasuje ono do Waszego wyobrażenia, nie negujcie pomysłu. W zabawie i dzieciństwie liczy się kreatywność, dlatego pozwólcie, by w świecie stworzonym przez Wasze dzieci panowały ich zasady. Waszym zdaniem ulepienie pięcionożnego konia z plasteliny może się wydać nierealne, ale to pomysł Waszego dziecka i jego koń. Zapytajcie swojego malucha skąd taki pomysł, porozmawiajcie o nim, a nie negujcie. Akceptowanie pomysłów na zabawy zwiększa u dzieci poczucie kompetencji i wspiera rozwój spontaniczności w tworzeniu, które to cechy przydadzą się w późniejszym życiu.

Pedagog, Sylwia Mrowiec