

Wartości płynące z nudy, dlaczego warto się nudzić?

Na początek warto zastanowić się nad tym, czym tak właściwie jest nuda? Według słownika nuda to negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, to stan obojętności i braku zainteresowania. Zatem nuda jest przede wszystkim emocją. Emocje wywołują konkretne reakcje w naszym organizmie. Jest to bardzo istotne, ponieważ emocje są subiektywne, co oznacza, że ta sama sytuacja może wywoływać złożone i zróżnicowane uczucia. Według specjalistów nuda to naturalny stan psychiczny, jakiego doświadcza i powinien doświadczać każdy człowiek. Jest wręcz niezbędna do prawidłowego rozwoju młodego umysłu. Obecnie dzieci potrzebują jej prawdopodobnie bardziej niż kiedykolwiek. Dlaczego? Bo dorastają w świecie przeładowanym bodźcami, wśród elektroniki, migających obrazów, intensywnych dźwięków i wymuszonych cyfrowych interakcji.

Co chce nam przekazać dziecko, które skarży się na nudę?

Starając się zaspokajać potrzeby rozwojowe dziecka, jako rodzice organizując dziecku czas, wypełniając każdą godzinę różnymi aktywnościami, wychodzimy naprzeciw jego naturalnym potrzebom rozwojowym. Chcemy, aby nasze dziecko rozwijało się poprzez aktywności motoryczne, czyli pozostające w ruchu i lubiące zabawy ruchowe. Aktywności manipulacyjne, kiedy coś układają, rozkładają, budują, konstruują, rysują. Ale także aktywności poznawcze i receptywne, wówczas gdy wymyślają różnorodne zabawy, fantazjują, eksplorują. Zatem niejednokrotnie pierwszą reakcją dorosłych na dziecięcą nudę jest frustracja – "Jak możesz się nudzić? Jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia. Masz tyle zabawek. Nie denerwuj mnie, też chciałabym mieć czas, żeby się ponudzić...". Warto się jednak zagłębić, w to, co dziecko chce nam przekazać, dlaczego?

Po pierwsze, dziecko prawidłowo rozwijające się, no ogół dobrze funkcjonujące może być po prostu zmęczone. Zmęczone fizycznie lub sensoryczne (będące przebodźcowane). Co zatem może oznaczać, że dziecko potrzebuje wyciszenia się, odpoczynku. Warto wtedy dziecku zaproponować spokojną formę relaksu, może to być wysłuchanie bajki, muzyki relaksacyjnej, spacer lub spokojna zabawa. Nudzenie się więc pozytywnie wpływa na stres, sprawia, dziecko się relaksuje i daje umysłowi wolną przestrzeń. W tym stanie można się wyciszyć, na spokojnie przemyśleć wiele rzeczy, poukładać sobie w głowie to, co ważne.

Po drugie, “nudzi mi się” może oznaczać, że dziecko potrzebuje twojej uwagi, bo czuje się samotne. Brak indywidualnej uwagi ze strony dorosłych może budować u dziecka poczucie samotności, co będzie powodować, że dziecko będzie przygnębione albo sfrustrowane. Z czasem może spowodować to, że coraz trudniej będzie nam nawiązać kontakt z dzieckiem, bo ono będzie wolało się odizolować, niejednokrotnie uciekając w wirtualny świat, bądź w “złe” towarzystwo. Spróbuj zatem, jako rodzic wygospodarować czas, aby spędzić chwilę z dzieckiem. Może to będzie wspólna zabawa, rozmowa, aktywność na świeżym powietrzu? Pomocne może się okazać także stworzenie możliwości zabawy z innym dzieckiem lub w większej grupie albo z domowym pupilem.

Po trzecie, nuda dziecka może sygnalizować, że potrzebuje ono pilnie aktywizacji. Dziecko może potrzebować kreatywnego, rozwojowego zajęcia, może potrzebować nauczyć się czegoś nowego rozwinąć wiedzę, czy zdobyć umiejętność. Spróbujcie razem np. poeksperymentować, wykonać doświadczenie, przesadzić kwiatki, zrobić ciasteczka.

Po czwarte nuda może oznaczać, że dziecko może doświadczać określonych trudności. Natomiast jeśli komunikat powtarza się zbyt często lub zauważyłeś, że twoje dziecko ma problem z rozpoczęciem zabawy, samodzielną organizacją czasu wolnego, inicjowaniem aktywności, to może przyczyna kryć się w określonym profilu neurologicznym i sensorycznym. Jeśli u dzieci, zauważamy dodatkowo inne sygnały możliwych zakłóceń procesów przetwarzania sensorycznego, warto udać się do specjalisty w celu dokonania diagnozy. Odpowiednio prowadzona terapia może poskutkować pozytywną aktywizacją funkcjonowania dziecka.

Ponadto, niewykłuczone, że dziecko sygnalizuje nudę w wyniku braku wykształconej umiejętności samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego. Jeśli dziecko cały czas bawi się w otoczeniu osób dorosłych, jest stymulowane przez zabawki sensoryczne lub urządzenia cyfrowe, może mieć więc trudności do swobodnej aktywności. Zatem należy umiejętność dziecka rozwinąć, pozostawiając mu przestrzeń do swobodnej aktywności, tak by odkryło w sobie tę naturalną predyspozycję. Cisza, spokój, przestrzeń to warunki, które sprzyjają rozwijaniu samoświadomości, refleksyjności, wyobraźni, kreatywności.



Jak pomóc dziecku czerpać z nudy to, co najlepsze?

1. Rozmawiaj z nim i traktuj jego doświadczenia serio.

Wytłumacz dziecku, że nuda jest czymś naturalnym. Spróbuj przekonać dziecko, że nuda może pobudzić jego umysł do aktywności twórczej lub jest to doskonały moment żeby na chwilę odpocząć. Pod żadnym pozorem nie bagatelizuj odczuć dziecka, nie odmawiaj mu prawa do nudy.

2. Zachęcaj do kreatywnego wyrażania stanu nudy.

Zaproponuj dziecku, aby w sposób twórczy pokazało Ci na czym polega jego nuda. Może to być, np. w formie rysunku, pracy plastycznej, figurki z plasteliny, albo niech ułoży wierszyk, piosenkę albo zrobi na ten temat przedstawienie. Nadanie formy trudnym emocjom pozwala je oswoić i lepiej sobie z nimi poradzić.

3. Oddaj dziecku inicjatywę.

Daj poczuć dziecku, że jest ważne, kreatywne, samodzielne. Nie musisz mu wygospodarować czasu co do minuty, daj mu wolną przestrzeń. To właśnie wtedy do małych główek przychodzą najciekawsze idee.

4. Wypełnij potrzebę bliskości.

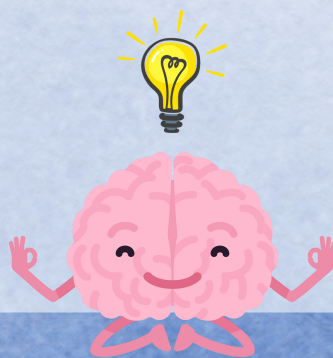
Spróbuj się dziecku wyciszyć, pokaż że jesteś w pobliżu i zawsze może na Ciebie liczyć. Poświęć trochę czasu z dzieckiem.

5. Zadbaj o odpoczynek i regenerację pociechy.

Zatroszcz się o to, by Twoja pociecha się wysypiała, spędzała sporo czasu w ruchu i na świeżym powietrzu oraz, by na co dzień nie miała zbyt długiego kontaktu z elektroniką.

6. Dawaj dziecku jak najmniej „gotowych” zabawek.

Dzieci uwielbiają tworzyć coś z niczego, daj im materiały, np. papier, nożyczki, klej, kartony, materiały przyrodnicze, a przekonasz się, jak samodzielne działanie dziecka rozwija jego kreatywność i zażegna nudę na długo.



Zatem dlaczego warto się nudzić?

Kiedy się nudzimy, w naszym mózgu aktywizuje się tzw. sieć spoczynkowa. To stan, w którym nasza uwaga jest rozproszona, skierowana ku nam samym. Dzięki aktywizacji tej sieci:

- zapewniamy mózgowi potrzebny odpoczynek i regenerację,
- rozwijamy poczucie siebie, przetwarzamy nasze doświadczenia, organizujemy myśli,
- zyskujemy nową perspektywę widzenia naszych problemów, stajemy się bardziej kreatywni,
- stajemy się bardziej empatyczni,
- zapewniamy prawidłowy rozwój zdrowia psychicznego,
- rozwijamy umiejętności poznawcze (pamięć, elastyczność, rozumienie czytanego tekstu).

5 sposobów na nudę w domu:

1. Zrób to ze mną - angażujemy dziecko do wykonywanych aktualnie obowiązków domowych (na miarę jego możliwości).
2. Zadanie-wyzwanie - wymyślamy razem z dzieckiem zadanie do samodzielnego wykonania.
3. Chowamy zabawki (albo przynajmniej ich część) lub wyciągamy stare, tradycyjne (zamieniamy nowe na stare).
4. Wyłączamy telewizor (oraz tablet, komputer, telefon, konsolę itp.).
5. Zapraszamy koleżanki lub/i kolegów (a w ostateczności dzwoniemy po dziadków).

opracowała: M. Gołąb

Bibliografia:

<https://dziecisawazne.pl/dlaczego-nuda-jest-potrzebna/>

<file:///C:/Users/mzure/Downloads/nudzi-mi-sie-gdy-dziecko-nie-wie-co-ze-soba-zrobic-262-1579.pdf>

<https://wodadladziecka.pl/blogs/warto-sie-nudzic-o-tym-dlaczego-nuda-to-przyjaciel-kazdego-dziecka/>

<https://pl.pinterest.com/pin/745486544591088687/>