

DLACZEGO NUDA JEST WAŻNA ?

Duża grupa rodziców czuje presję nieustannego zabawiania dzieci, które chcą coraz więcej i coraz to nowszych atrakcji. Wiele rozmaitych instytucji ma bogatą ofertę rozrywek dla dzieci, których celem jest oferowanie rodzicom sposobów na zapobieganie nudzie u dzieci.

Efekt: **dzieci od małego są PRZEBODŹCOWANE**. Mają za dużo zajęć, za dużo organizowanych zabaw, bajek, telewizji...

Wkrótce stają się **uzależnione od stymulacji**. Gdy odejmie się te zewnętrzne bodźce, często można u nich zaobserwować autentyczne objawy „zespołu odstawienia”. Skarżą się na nudę i żądają od rodziców jakiejś rozrywki.

Rodzice i dzieci stali się dzisiaj konsumentami i nieustannie oczekują coraz to nowych bodźców zewnętrznych. To sprawia, że sami nie potrafią się sobą zająć. Nie wiedzą co lubią? Co ich cieszy? Stale szukają uwagi, akceptacji i potwierdzenia u innych osób. Nie potrafią odczytywać bodźców płynących z wewnątrz.

Jednak **w nudzie nie ma nic złego**.

Nuda to klucz do wewnętrznej równowagi niezależnie od wieku. Brak bodźców pozwala człowiekowi wejść w kontakt z sobą, własną kreatywnością. Sprawia, że możemy lepiej siebie poczuć, lepiej poznać i lepiej wyrazić.

To właśnie nuda sprawia, że **dzieci stają się kreatywne, a co za tym idzie niezależne od zewnętrznych pochwał i cudzej akceptacji. To centralny punkt w budowaniu poczucia własnej wartości i rozwijaniu przez dzieci tak potrzebnych kompetencji społecznych.**

POZYTYWNE ASPEKTY NUDY :

- **Rozwija kreatywność i wyobraźnię**

Nuda stymuluje mózg. Kiedy dzieci się nudzą, ich mózgi zaczynają szukać rozwiązań i sposobów na zabawę, co pobudza ich kreatywność i wyobraźnię.

- **Uczy samodzielności i uważności**

Dzieci, które NIE SĄ nieustannie zajmowane czymś przez dorosłych, uczą się niezależności, potrafią samodzielnie organizować swój czas i decydować/ wybierać co chcą robić.

- **Pomaga w radzeniu sobie z emocjami**

Nuda może być w pierwszej chwili frustrująca, ale uczenie się radzenia sobie z tym uczuciem rozwija odporność emocjonalną dziecka i umiejętność samoregulacji.

- **Daje przestrzeń do samopoznania**

Nuda daje czas na refleksję i odkrywanie własnych zainteresowań i pasji; daje możliwość dowiedzenia się co lubią, co ich pasjonuje.

- **Uczy planowania i organizacji**

Dzieci, które potrafią zorganizować sobie zabawę są mniej marudne i bardziej samodzielne w przyszłości.

- **Ogranicza uzależnienie od bodźców zewnętrznych, daje czas na relaks**

Nuda uczy dziecko radzenia sobie z brakiem ciągłej stymulacji, uczy odpoczynku, regenerowania się. Daje czas na myślenie, pozwala na rozwój własnej aktywności i samozadowolenia. Uczy niezależności od zewnętrznych pochwał i cudzej akceptacji.

PAMIĘTAJ !

ZBYT DUŻA AKTYWNOŚĆ (stała, nadmierna ilość zajęć i bodźców)

SZKODZI i UZALEŻNIA DZIECI OD STYMULACJI !!!



WNIOSEK :

POZWÓL DZIECIOM SIĘ PONUDZIĆ - zamiast nieustannie je czymś zajmować.

Dzieci potrafią same znaleźć sobie zajęcie, jeśli tylko dostaną na to szansę.