

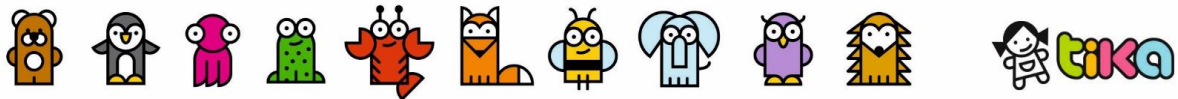
Pobawmy się w nudę – czyli kilka słów o tym dlaczego nuda jest ważna.

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? – w tym krótkim tekście postaram się odpowiedzieć na te pytania.

Wiele odmian nudy

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, błędzenie 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.



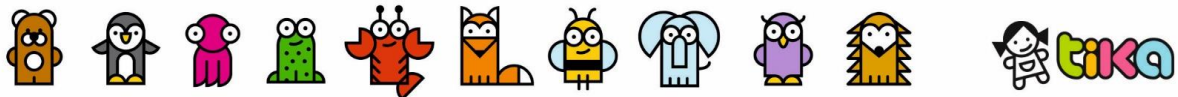
Wszystkie te rodzaje nudy mogą wzajemnie się przenikać, lub przechodzić jedną w drugą. Nuda obojętna porównywana ze stanem relaksu, nie wiąże się dla nas z żadnymi nieprzyjemnymi odczuciami. Pozostałe rodzaje nudy mimo mniejszego lub większego nasilenia negatywnych uczuć, jakie im towarzyszą, prowadzą do podjęcia działania w celu zmiany sytuacji. Te nieprzyjemne uczucia, powodują nieznaczny dyskomfort psychiczny i fizyczny, a ten z kolei kieruje nas w stronę rozwiązania problemu i znalezienia sposobu na swoją nudę.

Czy nuda ma jakieś zadanie?

Głównym zadaniem nudy jest komunikowania nam, że to co właśnie robimy jest mało wartościowe i istnieje wiele bardziej interesujących czynności, którymi moglibyśmy się zająć. Ochronia nas przez wykonywaniem monottonnych czynności i pozostawaniem w sytuacjach, które nie są dla nas rozwojowe. Nuda motywuje nas do podjęcia aktywności, poszukiwania nowych rozwiązań i czynności bardziej atrakcyjnych dla naszego mózgu. Pozwala nam oddzielić rzeczy istotne od nieistotnych, rozwijające od powodujących stagnację, pozwala nam rozpoznać własne potrzeby i adekwatnie na nie zareagować.

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 pobyc 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).
- Nudą 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 „bezmąslnie” 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 słońca?. 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.



Łatwo napisać ale jak to zrobić?

Stworzenie dziecku przestrzeni do nudzenia się oraz unikanie dawania gotowych rozwiązań wydaje się początkowo dość trudne. Może się zdarzyć, że mimo naszych szczerych chęci na początku podróży ku efektywnej nudzie wygrają nasze przyzwyczajenia i damy dziecku gotowe rozwiązanie lub zlekceważymy kolejne „nudzi mi się” i odeślemy dziecko z lista zadań do wykonania np. „posprzątaj pokój, daj kotu jeść i wtedy przestaniesz się nudzić”. Następnym razem kiedy dziecko przyjdzie do Was i powie trzy magiczne słowa „Nudzi mi się!” odpowiedź z zaciekawieniem **„Świetnie! Jestem ciekaw/ciekawa co w takim razie za chwilę wymyślisz”, „Gratulacje! Jestem ciekaw/ciekawa jaki fantastyczny pomysł powstanie z tej nudy”**.

Te trudne, mało kreatywne dni

Nasze dzieci, tak jak każdy z nas miewają trudne dni, kiedy ich kreatywność sięga poziomu zero. Na te dni przydatny pomocny będzie słoik **„NUDZIMISIE”**. Stworzenie takiego słoika zajmie nam dosłownie chwilę, a może uratować nas w te mniej kreatywne dni. Wraz z dzieckiem wymyślamy kilka lub nawet kilkanaście sposobów na nudę np. zabawa ciastoliną, wyjście na spacer, układanie lego, budowanie bazy czy inne rzeczy, które sprawiają dziecku przyjemność. Zapisujemy je na małych karteczkach, wrzucamy do słoika z dużym napisem „NUDZIMISIE” i zamykamy. Wykorzystujemy w momentach kiedy kreatywność dziecka, nie pozwala mu samodzielnie wymyślić niczego czym chciałby się zająć. Pamiętajmy jednak, żeby słoik wykorzystywać w te trudne dni i nie traktować go jako statą odpowiedź na nudę.

Zachęcam Państwa do sprawdzenia wraz z dziećmi jak fajnie jest **pobawić się w nudę!**

Ada Dobroń