

Nuda – dlaczego jest ważna i potrzebna?

„Gdyby nie nuda, człowiek nigdy nie pojąłby własnej kreatywności”

T. Belton

Jak podaje nam jedno z internetowych źródeł, nuda to negatywny stan emocjonalny. To uczucie wewnętrznej pustki, które może być spowodowane brakiem zmian w otoczeniu, jakichkolwiek bodźców, ale też chorobą. To stan obojętności i braku zainteresowań. Odmianą nudy jest frustracja, stres, czyli pewien rodzaj dyskomfortu. Niemal każdy z nas nudzi się od czasu do czasu. Kiedy dziecko się nudzi, rodzic zwykle słyszy słowa: „nie mam co robić...”. Jak to jest z tą nudą? Czym jest dziecięca nuda i jak na nią reagować?

Wielu dorosłych uważa, że współczesne dzieci nie powinny się nudzić. Przecież mają tyle ciekawych zabawek, różnych zajęć do wyboru. Zwykle część z nas mówi „to niemożliwe, wymyślasz, zobacz, ile masz zabawek, pobaw się którąś z nich”. Do tego dochodzi jeszcze trochę poirytowany ton głosu. Inni odbierają komunikat dziecka jako pretensje i natychmiast chcą temu zaradzić, aby jak najlepiej wywiązać się ze swojej rodzicielskiej roli. Czy te obawy i myśli są słuszne?

Chcę się do Ciebie przytulić

Zachęcam, żeby następnym razem, gdy dziecko powie, że się nudzi, wziąć je na kolana, przytulić i porozmawiać. Często nie chodzi o poszukiwanie aktywności, a wręcz przeciwnie o **potrzebę uwagi czy bliskości**. Zwykle po 5-10 minutach przytulania i nasycenia się kontaktem z rodzicem, dziecko samo wpada na pomysł, co mogło by robić lub zachęcone przez rodzica, zaczyna pomagać mu w codziennych czynnościach w domu.

Słowa „nudzę się”, mogą oznaczać: *potrzebuje Cię, popatrz na mnie, chcę być blisko Ciebie*.

Kiedy się nudzimy, zwykle odczuwamy swego rodzaju pustkę, którą chcemy jak najszybciej zapełnić. Może być tak, że ta pustka wcale nie wynika z braku stymulacji, ale z ogólnego braku kontaktu z bliskimi. Dlatego też, im bardziej rodzic stara się ową pustkę zapełnić kolejnymi bodźcami, tym bardziej ją pogłębia. Dziecko za każdym razem jest przez chwilę zainteresowane zaproponowaną przez rodzica aktywnością, po czym znowu oznajmia, że się nudzi. Dlatego następnym razem, kiedy dziecko powie „nudzi mi się”, **przytul je mocno, pocałuj, porozmawiaj o tym, że czasem tak bywa, że się nudzimy i że to nic złego**. Zapewnij, że je kochasz i że jest dla Ciebie najważniejsze na świecie. **Dziecko nasycone kontaktem z rodzicem poczuje bezpieczną więź, co jest podstawą radości, inicjatywy, kreatywności i energii życiowej.**

Nuda jest super!

Jesper Juul w swoich licznych książkach pisze, że w dzisiejszym świecie dzieci za dużo jest obecności dorosłych, że „**nie istnieje dla nich żadna przestrzeń wolna od dorosłych**”. Tzw. „helikopterowy rodzic” kontroluje bezlitośnie swoje dzieci, ich czas, sposób, w jaki go spędzają. Dostarcza dziecku różnorodnych rozrywek, zapisuje na zajęcia pozalekcyjne, organizuje dziecięce imprezy tylko z udziałem dzieci z tzw. „dobrych rodzin”. Dzieci te nie mają szansy, żeby się ponudzić czy pobawić według własnych reguł. Ich grafiki są tak napięte, że nie ma czasu na spontaniczną zabawę. Nawet jeśli oglądają bajkę czy grają w grę na komputerze, to tylko i wyłącznie edukacyjną. Podróżując z mamą samochodem, słuchają wybranych przez nią audiobooków. Nie wymaga to od dzieci żadnej kreatywności, innowacyjności czy pomysłowości. Wszystko jest już gotowe, chciałoby się rzec „podane na tacy”. Nie trzeba nic wymyślać, nad niczym się zastanawiać.

Tymczasem dziecko potrzebuje snuć się bez celu po mieszkaniu, popatrzeć w niebo, posiedzieć w zadumie. Ponieważ właśnie **dzięki nudzie ma szansę wyciszyć się, uspokoić, odetchnąć i zastanowić, co chce, na co ma ochotę?** Nuda to czas na marzenia, na kreatywność, na wymyślanie i realizowanie nawet najbardziej „odjechanych” dziecięcych pomysłów. Takie „nicnierobienie” jest ważne w rozwoju dziecka. Doktor Magdalena Śniegulska psycholog dziecięcy z Uniwersytetu SWPS mówi, że rodzice powinni pozwalać dzieciom na nudę, bo ma to wpływ na ich późniejsze już dorosłe życie. **Nuda uczy tego, jak dobrze czuć się samemu ze sobą oraz polubić siebie i swoje towarzystwo.** Nie powinno się mylić tego stanu z samotnością. Jeśli w dzieciństwie nie nauczyliśmy się tego, że spędzanie czasu samemu ze sobą jest w porządku, to w dorosłości możemy być narażeni na tzw. chroniczną nudę, a jest to stan dość niebezpieczny dla naszego życia i zdrowia. Wynika to z faktu, że osoby dorosłe cierpiące na chroniczną nudę są częściej skłonne do ryzykownych zachowań.

Dlaczego nuda jest potrzebna?

1. Daje dziecku możliwość spędzenia wolnego czasu **w taki sposób, na jaki ma ochotę** – to jeden z elementów budowania osobowości człowieka.
2. Zapewnia dziecku możliwość **decydowania o sobie** i szukania tego, co je interesuje.
3. Pozwala na poszukiwanie takiego sposobu spędzania czasu, który będzie dla dziecka **przyjemny**.
4. Uczy, jak **samodzielnie zaplanować czas** – dzieci, które tego nie potrafią, stają się marudne, domagają się nieustannej uwagi, nie potrafią być samodzielne.

Sposób na nudę – zrób szczęśliwą listę

Kiedy następnym razem Twoje dziecko powie Ci, że się nudzi, usiądź obok niego z kartką i długopisem, na której zapiszecie **wszystkie czynności, które mogą mu sprawić przyjemność**. Dopilnuj, aby to dziecko zapisywało większość pomysłów, choć i Ty możesz też dodać co nieco od siebie.

Co może się znaleźć na takiej liście?

- Skakanie na skakance.
- Podlewanie kwiatków w ogrodzie, w domu.

- Skakanie na trampolinie.
- Zaproszenie kolegi do domu/rozmowa z przyjacielem (telefoniczna lub na komunikatorze jako alternatywa podczas kwarantanny).
- Rodzinne gotowanie, pieczenie ciast.
- Układanie puzzli.
- Gra w piłkę z tatą.
- Rodzinny wieczór planszówek.
- Domowe eksperymenty i doświadczenia.
- Czytanie książki.
- Zbudowanie zamku z klocków.
- Rysowanie/malowanie.
- Wymyślenie własnej gry planszowej.
- Stworzenie mapy do ukrytego w domu skarbu.
- Wyreżyserowanie domowego teatryku.

Lista zależy od inwencji twórczej dziecka. Możecie raz na jakiś czas uzupełniać ją o nowe pomysły. Kiedy następnym razem usłyszysz od dziecka, że się nudzi, poproś, aby skorzystało z przygotowanej listy przyjemności.

Przyczyny nudy – jak sobie z nimi radzić?

(za Katarzyną Mitschke)

1. **Nuda maskująca potrzebę odpoczynku**, wynikająca z przestymulowania, z nadmiaru bodźców i ze stresu. Pomocne może być obserwowanie dziecka i tego, co się dzieje bezpośrednio przed i po przestymulowaniu. Zwróćmy uwagę, jakiego rodzaju bodźce szczególnie eksploatują układ nerwowy dziecka. Warto również zadbać o: regularny sen, ograniczenie używania urządzeń elektronicznych po godzinie 20.00, wyeliminowanie głośnej muzyki, wietrzenie pokoju, ruch na świeżym powietrzu.
2. **Nuda skrywająca potrzebę autentycznego kontaktu**. Warto poobserwować swój kontakt z dzieckiem. Na ile jest on bliski i uważny. Aktywne słuchanie dziecka, poświęcanie mu czasu i uwagi całym sobą – to środek zaradczy.
3. **Nuda wynikająca z braku decyzyjności**. Warto pozwolić dziecku na ćwiczenie podejmowania samodzielnych decyzji i badania swoich możliwości. Umożliwiaj mu szukanie zajęć i form aktywności na własną rękę, nie zapewnijaj dziecku nieustannych rozrywek.

Podobnie jak wiele rzeczy, tak i nuda powinna nam towarzyszyć w życiu w odpowiednich ilościach. W nadmiarze może negatywnie wpływać na samopoczucie i dobrostan psychiczny naszego dziecka. Okazuje się, że kiedy się nudzimy nasz mózg wydziela mniej dopaminy (hormon szczęścia), co jednocześnie obniża nasz nastrój. Należy obserwować dziecko, aby nie pomylić zwykłej nudy z depresją, tak aby „życie naszych dzieci nie stało się płaską równiną pozbawioną wydarzeń” (S. Marai).

Mimo że nuda nie ma raczej dobrych skojarzeń, jak chociażby w powiedzeniu „umrzeć z nudów”, to jednak ten stan pewnego dyskomfortu związanego z brakiem aktywności może być zbawienny dla naszych przestymulowanych dzieci. Popatrzmy na nudę jak na

czas odpoczynku, wyciszenia pobudzonego układu nerwowego. Pozwala nam ona wzmocnić w dziecku uważność, dostrzec szczegóły, a także poszukać odpowiedzi na pytanie „co mogę zrobić, żeby się nie nudzić, jakie mogę zapewnić sobie atrakcje”. Dlatego też, nie odbierajmy dzieciom nudy, ona jest im po prostu potrzebna.

Literatura:

- Kiedy szkoła jest problemem. Katarzyna Mitschke. Wydawnictwo Natuli. Warszawa 2019
- <https://dziecisawazne.pl/nudzi-mi-sie-no-to-chodz-sie-przytulic/>- dostęp 09.04.2020
- <https://zwierniadlo.pl/psychologia/czy-nuda-moze-przyniesc-korzysci> - dostęp 09.04.2020
- <https://miastodzieci.pl/czytelnia/dziecku-potrzebna-jest-nuda-przeczytaj-dlaczego/>- dostęp 09.04.2020

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.