

Odkryj moc nudy



Nuda wydaje się czymś, z czym trzeba walczyć, poszukując przy tym sposobu na efektywniejsze spędzanie czasu. Ciekawe jest przy tym nasze podejście do nudzenia się. Czy oznacza to, że ktoś jest mało produktywny i nie potrafi znaleźć sobie zajęcia? Że traci czas, który przy lepszym nastawieniu mógłby zdecydowanie bardziej intensywnie wykorzystać? Z pewnością w jakimś stopniu jesteśmy przyzwyczajeni, że trzeba wciąż działać i wykorzystywać każdą chwilę. Co więcej, chwile, kiedy nic nie robimy, uważamy za zmarnowane. Czy więc nuda może być w jakiś sposób korzystna? Jak w nudzie odnajdują się dzieci?

Korzyści z nudzenia się

Nuda absolutnie nie jest zła i niepotrzebna. Niekiedy okazuje się wręcz konieczna, by wesprzeć działania na różnych polach. Tym samym taka potencjalnie niewiele znacząca **nuda** przyczynia się między innymi do:

- **Rozwoju kreatywności**, twórczego myślenia, wyobraźni, tworzenia przestrzeni do szukania nowych rozwiązań i pomysłów;
- **Spędzania czasu z samym sobą**, do skupiania się na własnych myślach, emocjach i marzeniach;
- **Wyciszenia, odpoczynku i odizolowania się** od nadmiaru bodźców, pozwolenia sobie na relaks;
- **Doświadczenia poczucia sprawstwa** poprzez możliwość decydowania co do sposobu spędzania czasu, według własnego pomysłu i chęci;

- **Podjmowania prób planowania.**

Nuda jest więc stanem, który – odpowiednio poprowadzony i wykorzystany – może pomóc w rozwijaniu większych celów. Jest to taki moment, gdy stymulowany mózg poszukuje aktywności, która dostarczy najwięcej satysfakcji. Tym samym pozornie bezużyteczna nuda skrywa potencjał motywacji, co sprawia, że staje się ona kluczowa w codziennym rozwoju.

Dlaczego dziecko się nudzi

Ciekawy jest sposób, w jaki odbieramy dziecko, które narzeka na nudę. Zdarza się, że reagujemy emocjonalnie, stwierdzając, że nie potrafimy zapewnić mu atrakcyjnych aktywności. Możemy też zacząć szukać sposobu, aby też nudę czymś zająć. Nierzadko czujemy się zobowiązani, by na zawsze skończyć z „nudzi mi się”.

Co wtedy mówimy? Udzielamy złotych rad: „**Poczytaj książkę... posprzątaj pokój... poucz się... wyjdź na dwór... obejrzyj coś**” itd. Czy kiedykolwiek zdarzyło się nam powiedzieć: „**Wartościowe jest, że się nudzisz, rozwinię to twoją wyobraźnię i kreatywność**”? Raczej nie. A przecież przesłanie skrywające się pod wyrażaniem nudy może być różne, począwszy od niewypowiedzianych potrzeb (bliskości, zrozumienia, wspólnego spędzenia czasu) czy braku własnej decyzyjności. Nudę trzeba więc przede wszystkim zrozumieć, dojść do jej przyczyny i tego, czy dziecko rzeczywiście oczekuje gotowego rozwiązania.

Czy można nudzić się mądrze

Można, jak najbardziej. Warto już od małego pokazywać korzyści z nudzenia się i sposoby radzenia sobie:

- **Jeśli dziecko zgłasza, że się nudzi, dopytajmy je przyczyny, a także o to, co rozumie przez słowo „nuda”.**
- **Zapytajmy o pomysł dziecka na nudę, co chciałoby robić i jakie ma pomysły, żeby sobie poradzić z tym stanem.**
- **Nie dawajmy gotowych rozwiązań!** Możemy wesprzeć dziecko, mówiąc, że nuda pozwala odkryć to, co w danym momencie okaże się najbardziej interesujące.
- **Wspólnie przygotujcie pomysły na wypadek nudy, spiszcie je i sięgajcie do propozycji właśnie w takich momentach.**

Najważniejszym zadaniem rodzica jest bycie obok dziecka i wspieranie go w samodzielnym radzeniu sobie i szukaniu rozwiązania. W wyjątkowo patowej sytuacji można zasugerować pewne aktywności, jednak pozostawiając przy tym dziecku możliwość decydowania. Nie chodzi o to, by zarzucać go pomysłami i coraz to bardziej atrakcyjnymi rozwiązaniami, bo w takim nadmiarze trudno jest wybrać cokolwiek. Dobrze jest też zachęcić do „pobycia” ze swoimi myślami, do zastanowienia się nad różnymi sprawami. Uznajmy też, że nuda może być wyrazem potrzeby odpoczynku i relaksu. To jest dobry moment na zatrzymanie się i wyciszenie.

Czego nie robić podczas nudy

Warto na nudę spojrzeć pozytywniej i nie próbować od razu jej zwalczać. **Błędem jest dawanie dziecku gotowych rozwiązań, chęć wyręczenia go oraz unikanie sytuacji, gdy dziecko będzie miało okazję po prostu się ponudzić.** Kolejna zabawka, gra na smartfonie, bajka w telewizji absolutnie nie są rozwiązaniem. Jest to działanie tylko na chwilę, blokujące możliwość rozwoju. Trzeba też zaznaczyć, że coś, co rodzic uznaje za atrakcyjne, dla dziecka może okazać się nie do przyjęcia. Warto spróbować wyjść poza własną perspektywę.

W przypadku nudy błędem jest również zapełnianie na siłę czasu wolnego dziecka zajęciami dodatkowymi. Dziecko naprawdę musi doświadczać nudzenia się i nie jest w tym nic złego. Nie można zapychać kalendarza do tego stopnia, by dziecko nie miało okazji poczuć, czym jest bezczynność. W jaki sposób ma nauczyć się przybywania w samotności bez rozpraszaczy, jeśli w ogóle nie ma takiej szansy? **Dzisiaj dzieci bardziej cierpią z nadmiaru bodźców i stymulacji niż z powodu ich braku. Nuda musi mieć miejsce i przestrzeń na swoją obecność.** Owszem, nie zawsze jest przyjemna, za to wręcz konieczna. Dziecko może wtedy prawdziwie zastanowić się nad tym, czego mu brakuje.