

Warszawa, 25 maja 2022r.

NUDA

Mamo, tato nudzę się.... Czyli o tym czemu i po co dzieci się nudzą nie tylko, gdy pada deszcz oraz jak możesz sobie z tym radzić, jeśli jesteś ich rodzicem.

Warto czytać dalej jeśli:

- często słyszysz „nudzi mi się” i czujesz jak rośnie w Tobie złość lub bezsilność;
- nie rozumiesz swojego dziecka i masz już dosyć wymyślania sposobów na zabawę, które zwykle nie okazują się fajne lub szybko przestają takie być;
- zastanawiasz się czy będąc w jego wieku miałeś tak samo i czy kiedyś wreszcie z tego wyrośnię;
- ten temat nie nudzi Cię lub właśnie próbujesz się nim zainteresować.



Zapraszam do zastanowienia nad tym: co oznacza nudzić się, z jakiego powodu dzieci się nudzą, czy istnieją sposoby na nudę oraz czy nuda może mieć jakieś dobre strony.

Nudzę się – co to znaczy?

Występujący od czasu do czasu stan znudzenia jest czymś naturalnym. Może pojawiać się wtedy, gdy od fazy aktywności przechodzimy do fazy bierności i trudno jest się początkowo zaadaptować np.: po zabawie na placu zabaw trzeba poczekać z mamą w kolejce do lekarza. Szczególnie powinna nas jednak zastanowić sytuacja, w której nudzenie się dziecka jest czymś zupełnie zaskakującym i nowym, gdy zwykle pomysłowy i żywiołowy kilkulatek zmienia się nie do poznania. Być może sygnalizuje nam coś ważnego. Zaniepokoi nas

zapewne również, gdy dziecko permanentnie, od dłuższego czasu zgłasza nudę i niezależnie od okoliczności nie podlega to zmianie. Może być to bardziej przejaw obniżonego nastroju lub depresji niż znudzenia.

Często, gdy dzieci mówią nam o znudzeniu, od razu przechodzimy do działania, myślimy: co tu zrobić, co poradzić? Nie zastanawiamy się, o co może chodzić, jak się córka czy syn czuje, co próbuje zakomunikować sobie i nam, tak jak potrafi. Zanim przejdziemy do poszukiwania rozwiązań, warto pomyśleć, jakie uczucia mogą chować się za nudą – może to zniechęcenie, smutek, rozczarowanie, poczucie samotności, frustracja? Może coś się wydarzyło tego dnia lub w nieodległej przeszłości albo coś aktualnego przywołało skojarzenia z czymś trudnym w przeszłości? Czego dziecko może potrzebować? Może chwili bliskości i uwagi by na nowo poczuć, że rodzic o nim myśli, że jest dla niego ważne nie mniej niż praca, nawet jeśli nie może poświęcić tyle czasu, ile by chciał? Może ukojenia swoich emocji takich jak zwątpienie czy lęk? Może przeżywa jakiś dylemat, coś by chciał, a jednocześnie boi się i wycofuje? Widać, że możliwości jest wiele i nie chodzi o to, by się ich doszukiwać na siłę, ale by wspólnie z dzieckiem pobyć w tym stanie razem, porozmyślać nad tym co u niego, co dziś kryje się pod hasłem: nuda. Nierzadko już to pobycie razem przez chwilę sprawia, że nuda znika.

Nudzę się – czy to zawsze źle?

Jeśli nudzenie się dziecka nie budzi w nas niepokoju, pojawia się przejściowo i po jakimś czasie przemija, to być może nie musimy podejmować żadnych działań - co również nie zawsze jest łatwe. Potrzebujemy po pierwsze poskromić chęć natychmiastowego reagowania na jakąś niewygodę dziecka, a po drugie - pomieścić w sobie dziecięce niezadowolenie.



Pomocna będzie myśl: to jest po coś, to jest mu/jej potrzebne.

A do czego może przydać się nuda (nie tylko dzieciom)?

- sprzyja refleksji, odkrywaniu swoich potrzeb, tego co lubię a czego nie lubię
- pozwala zwolnić i stworzyć w głowie miejsce na coś nowego np.: nowe pomysły
- pomaga lepiej poznawać swoje emocje

- uczy samodzielnego poszukiwania rozwiązań, radzenia sobie, planowania czasu
- daje szansę na docenienie innych ludzi, rzeczy, aktywności, których w danym momencie brakuje
- ćwiczy cierpliwość
- przynosi na pewno jeszcze wiele innych korzyści, które przyjdą Wam do głowy jeśli będziecie mogli chwilę się ponudzić

Zapobiegać lepiej niż leczyć

Jeśli problem nudy u dzieci jeszcze nas nie dopadł albo przeciwnie- jest tak intensywny, że już trudno dostrzec płynące z niego korzyści, warto zastanowić się co można zrobić. Jak pomóc dziecku, by nie rozwinęło w sobie nadmiernej tendencji do nudzenia się lub by mogło nudzić się jednak mniej?

- Bardzo często nuda nasila się pod wpływem korzystania z takich zabawek czy form aktywności, które ograniczają u dziecka rozwój kreatywności i/lub nadmiernie stymulują mózg poprzez nadmiar bodźców. Oczywiście w dużym stopniu mowa tu o komputerach, telewizorach i innych ekranach. Dlatego korzystanie z gier, bajek i internetu powinno być bardzo świadomie przez rodzica pilotowane i ograniczane, dostosowane do wieku oraz uwzględniające proporcje. Przyjrzyjmy się, ile godzin łącznie dziennie/tygodniowo nasze dziecko korzysta z ekranów wszelkiego rodzaju, a ile spędza na zabawie na podwórku, z kolegą/koleżanką, rodzeństwem czy korzystając z często licznych zabawek i materiałów zgromadzonych w domu.



- Ważne, żebyśmy umieli stawiać granice, tłumaczyć i wymagać. Ale równie ważne, żebyśmy dawali dobry przykład. „Słowa uczą, przykłady pociągają.” (Tytus Liwiusz). Jeśli sami najczęściej wybieramy bierne formy odpoczynku np.: nie możemy „odkleić się” od smartfona, nie dziwmy się, że dziecko będzie nas naśladowało. Natomiast jeśli zauważy naszą postawę zaciekawienia i aktywności, będzie chciało być takim jak mama czy tata, robić podobne rzeczy i podobnie się z nich cieszyć.

- Pomocne w stymulowaniu kreatywności jest udzielanie wsparcia i wyrażanie wiary w dziecięce możliwości, zgoda na eksperymentowanie, uznawanie wartości w samym próbowaniu, staraniu się i doświadczaniu – nawet jeśli nie widać efektów. Jeśli dziecko czuje zgodę rodzica na popełnienie błędu, sprawdzanie „dziwnych” pomysłów, zrobienie bałaganu czy nawet przypadkowe zniszczenia, będzie miało więcej odwagi i chęci, by podążać za swoją twórczością i się rozwijać. Oczywiście w granicach bezpieczeństwa, które każdy rodzic może przeżywać trochę inaczej. Uszanowanie tego jest również ważne.
- Zwróć uwagę czy po informacji od dziecka, że się nudzi, nie masz od razu garści pomysłów lub nawet poleceń, co ma w takim razie robić: „pobaw się klockami”, „poczytaj książkę”, „wyjdź na rower”. Pomysły zapewne dobre i wartościowe, mają jedną zasadniczą wadę – są nasze – a nie dziecka. Oczywiście może się zdarzyć, że podpowiedź „zadziała”, ale następnym razem dziecko znowu przyjdzie do nas, żebyśmy mu powiedzieli co ma zrobić. Warto stopniowo, wraz z rozwojem dziecka, dawać mu wybór, zachęcać do własnych decyzji. Możemy zapytać, co by chciał, pomóc sprawdzić, jakie ma możliwości, dać czas na zastanowienie się - zamiast podsuwać gotowe rozwiązania.
- Są chwile, gdy zabawy artystyczne, kulinarne czy ruchowe nie są możliwe, a nawet nie mamy przy sobie zabawek. Oczywiście łatwiej takie sytuacje znoszą dzieci z natury spokojniejsze niż te ruchliwe, na temperament nie mamy wpływu. Ale możemy wspierać dziecko w rozwoju myślenia, wyobraźni, budowaniu wewnętrznego świata. Często dzieje się to dzięki rozmowom z rodzicami, dziadkami, innymi dziećmi oraz dzięki swobodnym obserwacjom świata, bez pośpiechu i poczucia zmarnowanego czasu. Aby stymulować wewnętrzny rozwój dziecka, znów- potrzebujemy dbać o rozwój własny, zatrzymać działanie, dać sobie czas na refleksję, dopuścić ciszę, a może nawet nudę.



- Może się zdarzyć, że dziecko, szczególnie starsze, nie podziela naszych pasji, nie wykazuje zainteresowania tym, co lubimy robić w wolnym czasie, ma natomiast inne pomysły, jest na etapie rozważania tego, co lubi i sprawdzania albo negocjowania wszystkiego i nudzenia się. Warto zachować spokój, okazać cierpliwość, nie krytykować odmiennych pomysłów dziecka, a nawet próbować je zrozumieć i się nimi zainteresować. Czasem z pozoru

nieznaczący, krótki komentarz czy mina może zachęcić, dodać odwagi lub wręcz przeciwnie, zgasić ledwie tłący się płomyk inicjatywy.

Kończmy z tą nudą

Może po przeczytaniu tego tekstu masz w sobie więcej spokoju albo lepiej coś rozumiesz. Podziel się z innymi, którzy mogą tego potrzebować. Jeśli poczułeś się znudzony - też dobrze, trochę nudy może być zapowiedzią wielu dobrych pomysłów i wartościowych doświadczeń. Powodzenia!

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawe](https://www.facebook.com/SPRWawe)