**Jak mądrze się nudzić? Poradnik dla rodziców i dzieci**

**Pod słowami „nudzi mi się” może się kryć wiele różnych znaczeń. Rodzic, który będzie potrafił je właściwie odszyfrować, ma w ręku doskonałe narzędzie do wspierania rozwoju dziecka. Dowiedz się, jak zrobić z nudy dobry użytek.**



*----------*

*Poradnik jest częścią społecznej kampanii edukacyjnej "Porozmawiajmy o dzieciach"*

*----------*

Choć to z pozoru bardzo kontrowersyjna teza, nuda jest potrzebna. Przez ostatnie lata przyzwyczailiśmy się, że nieustannie powinniśmy być produktywni. Że chwila, w której nie robimy nic, to marnowanie czasu. Nuda zyskała negatywne konotacje i stała się czymś, do czego nie wolno dopuścić. Mówimy zresztą czasem nawet o jej zabijaniu. Tymczasem badania prowadzone przez psychologów na całym świecie pokazują, że nuda jest stanem, który doskonale wpływa na rozwój kreatywności. Mówi się o niej nawet, że jest ścieżką do nauki i szczęścia – pod warunkiem, że dobrze ją wykorzystamy.

Nuda ma wiele pozytywnych aspektów:

l

pozwala spędzić czas samemu ze sobą i swoimi myślami, oddać się marzeniom i polubić siebie,

l

pomaga budować osobowość i poczucie sprawczości przez spędzanie czasu tak, jak sami chcemy,

l

daje możliwość odpoczęcia od nadmiaru bodźców i czas na relaks,

l

rozwija wyobraźnię i twórcze myślenie,

l

uczy spostrzegawczości i planowania.

*- Nuda jest więc czymś, co warto nauczyć się wykorzystywać. To proces stymulujący mózg do poszukiwania aktywności, która da nam więcej satysfakcji - wyjaśnia* ***Daniela Winnicka****, pedagog i terapeutką z* ***Kliniki Mentalnej*** *w Ponadregionalnym Centrum Onkologii Dziecięcej* ***Przylądek Nadziei*** *we Wrocławiu. - W rezultacie wpływa pozytywnie na nasz rozwój - w nudzie drzemie bowiem siła motywacji, z której można zrobić użytek.*

**Dlaczego dziecko się nudzi?**

Rodzic, który słyszy od dziecka zwrot „nudzi mi się”, odbiera go najczęściej jako prośbę o zaproponowanie jakiejś aktywności. Tymczasem pod tymi słowami kryć się może wiele znaczeń: potrzeba bliskości, apel o spędzenie wspólnie czasu czy prośba o poświęcenie uwagi. Dziecko może dawać w ten sposób znać: „czuję się samotne, pobądź ze mną”. Okazuje się, że najczęściej wskazywane przez badania pedagogiczne przyczyny nudy u dzieci to:

l

zamaskowanie potrzeb,

l

skrycie chęci autentycznego kontaktu z rodzicem,

l

efekt braku decyzyjności.

Dlatego tak ważne jest, żeby nudę zrozumieć – poznać prawdziwe przyczyny, dla których dziecko ją sygnalizuje, oraz trafnie zidentyfikować znaczenie tego pojęcia. Pedagodzy mówią w tym kontekście o „czytaniu dziecka”. O umiejętności rozpoznawania sygnałów, które nam wysyła, nawet jeśli nie umie jeszcze ubrać ich w dorosłe słowa. Świadomość tego, że warto słuchać dziecka i próbować zrozumieć problemy z jego perspektywy to bardzo ważny element procesu wychowania młodego człowieka.

**Jak się mądrze nudzić?**

Aby uniknąć pojawienia się nudy apatycznej, bazującej na frustracji czy bezradności, warto już od najmłodszych lat pokazywać dziecku metody radzenia sobie z tym stanem:

l

Słysząc, że dziecko się nudzi, poświęć mu uwagę, zapytaj dlaczego tak mówi i co pod pojęciem nudy rozumie.

l

Zapytaj, co chciałoby robić i jaki ma „pomysł na nudę”.

l

Nie podawaj rozwiązań na tacy. Podpowiadaj je dziecku w taki sposób, żeby samo mogło odkryć, co będzie dla niego interesujące i atrakcyjne.

l

Możecie wspólnie przygotować listę „sposobów na nudę”, która przyda się w przyszłości i którą z czasem będzie można uzupełniać o nowe pozycje.

*- Bardzo ważne, żeby wspierać dziecko w samodzielnym poszukiwaniu rozwiązań. Jeśli trzeba, oczywiście podpowiadać kierunki i podsuwać przykłady, ale to dziecku dać możliwość decydowania – podpowiada ekspertka Fundacji Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową. - Warto pozwolić mu na korzystanie z wyobraźni, wyrażanie potrzeb i wymyślenie sposobu ich spełnienia. Będąc obok, ale nie wyręczając dziecka, uzyskuje się najlepsze efekty.*

Ważne jednak przy tym, żeby nie przesadzić z ilością pomysłów i rozwiązań – ich nadmiar może przytłoczyć. Jeśli opcji do wyboru będzie zbyt wiele, może okazać się, że dziecko nie będzie potrafiło wybrać żadnej. To trochę tak, jak ze zbyt kolorową salą w przedszkolu, pełną ruszających się i grających zabawek. Skupić się na jednej i wybrać tę najciekawszą będzie niezwykle trudno.

Cenną umiejętnością, której przy okazji nudy można się nauczyć, jest bycie samemu ze sobą i swoimi myślami. Jedne dzieci będą takich sytuacji potrzebować więcej, inne mniej. Każde jednak powinno umieć się w niej odnaleźć. Rodzic nie zawsze będzie przecież obok. Sposobem na nudę może być też relaks. Dzieci potrzebują odpoczynku tak samo jak dorośli.

Dobre i skuteczne odpoczywanie to sztuka, której wbrew pozorom wcale nie tak łatwo się nauczyć. Przeglądanie internetu, oglądanie bajek czy filmów – to wciąż bodźce, które trzeba przetwarzać i które rozpraszają. Cisza, schowanie się na chwilę we własnej przestrzeni, nawet drzemka – to dobry sposób na złapanie oddechu. Jeśli dziecko go potrzebuje, pozwólmy mu na to i nie traktujmy tego jako marnowania czasu.

**Jak unikać błędów w walce z nudą**

Błędem, który bardzo łatwo popełnić w sytuacji nudy, jest wyręczanie dziecka z samodzielnego znalezienia sposobu na nią. Włączenie kolejnej bajki w telewizji, kupienie nowej zabawki, wręczenie telefonu komórkowego z grą, wyznaczenie zadania do wykonania – to wszystko rozwiązania na chwilę. Z czasem mogą obrócić się przeciwko rodzicom. Zabijają one kreatywność, a w skrajnych przypadkach mogą grozić nawet uzależnieniem. Zwłaszcza, jeśli z tym zaproponowanym przez rodzica sposobem na nudę dziecko zostaje nadal samo.

*- Trzeba też pamiętać, że to, co wydaje się być atrakcyjne dla rodzica, wcale nie musi być takie dla kilku- czy nastolatka. Nawet, jeśli będziemy robić to razem. Na przykład, jeśli mama i tata uwielbiają wycieczki rowerowe, dziecko będzie jeździć z nimi nawet wtedy, kiedy szczerze nie cierpi roweru – wyjaśnia pedagożka z Przylądka Nadziei. - Będzie to robić z chęci bliskości z rodzicami. Być może nawet nie będzie narzekać, żeby nie robić im przykrości, jednak samo nie będzie czerpało z tego przyjemności. I wciąż – niezależnie jaką swoja pasję rodzic będzie chciał zaszczepić u młodego człowieka wbrew jego zainteresowaniom – będzie to rozwiązanie narzucone.*

Równie ryzykownym podejściem jest coś, co znany duński terapeuta rodzinny Jesper Juul, określił mianem „rodzic-helikopter”. Polega ono na wypełnianiu czasu dziecka zbyt dużą ilością zajęć dodatkowych. Treningów sportowych, nauką gry na instrumentach, kursami językowymi i tym podobnymi aktywnościami. Tak, żeby – w mniemaniu rodzica – jego pociecha czasu na nudę nie miała. Żeby zdobyła wszystkie możliwe umiejętności, które przydadzą mu się potem w dorosłym życiu. To – jak ostrzegają pedagodzy – prosta droga do przemęczenia i przestymulowania, a nawet zaburzeń w rozwoju.

*- Mówi się, że dziecko jest jak sprężyna. Im bardziej będziemy je ściskać i ograniczać, tym bardziej kiedyś wybuchnie. Dlatego tak ważne jest, żeby szukając sposobu na nudę nie tylko mówić, ale i słuchać – radzi pegadog* ***Daniela Winnicka****. - Warto pomóc dziecku znaleźć własną drogę, a nie narzucać mu własne pomysły. Trzeba pozwolić w tym wszystkim również na odpoczynek – nawet, jeśli przez chwile miałoby to oznaczać nic nierobienie.*

**Porozmawiajmy o dzieciach**

Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w ramach kampanii „Porozmawiajmy o dzieciach” przygotowała cykl artykułów i webinarów poradnikowych z zakresu psychologii dziecięcej, pedagogiki i dietetyki. W adresowanych do rodziców materiałach poruszane są między innymi takie tematy jak: rozwój emocjonalny dziecka, radzenie sobie z lękiem i agresją, opieka w izolacji czy kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wszystkie dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej kampanii: https://porozmawiajmyodzieciach.pl.

Poradniki powstają we współpracy z zespołem doświadczonych psychologów dziecięcych i pedagogów z Kliniki Mentalnej. To projekt stałego wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci i ich rodziców, realizowany przez Fundację Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej Przylądek Nadziei we Wrocławiu. Możesz go wesprzeć przekazując 1% podatku, podając w rozliczeniu PIT numer KRS **00000 86210**.



*Na zdjęciu:* ***Daniela Winnicka****, pedagog z Kliniki Mentalnej w Przylądku Nadziei*

\* \* \*

**Kontakt dla mediów:**

Klaudia Smolarska-Kulej

Fundacja "Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową"

ul. Ślężna 114 s/1

53-111 Wrocław

tel. kom.: 728 923 530