**Skargi na nudzenie się**

**Drodzy Rodzice!**

W obecnych czasach żyjemy pod nieustanną presją, żeby stale coś robić, być czymś zajętym i produktywnym, a bezczynność jest odbierana jako coś złego. A przecież każdy potrzebuje odpoczynku, a chwila nicnierobienia może być najmilszą częścią dnia. To w takich momentach dzieci mają szansę odreagować stres, oczyścić myśli, odsunąć od siebie kłopoty i dzięki temu zyskać siłę do tego, aby się z nimi zmierzyć. Takie chwile mogą zaowocować pomysłami na nową zabawę. Kiedy dzieci się nudzą, najczęściej widać to w wyrazie twarzy i w sposobie zachowania, np. chodzą z miejsca na miejsce, bez celu przekładają przedmioty, marudzą, powtarzają pytania: Co mam robić? W co mam się bawić?. Mogą bezmyślnie wpatrywać się w telewizor, być bierne, apatyczne, szybko wycofywać się z aktywności ze stwierdzeniem, że coś jest nieciekawe i nie warto tego robić. Krótkotrwałe okresy nudzenia się są stanem naturalnym, wręcz potrzebnym. Problem zaczyna się, kiedy nuda staje się zjawiskiem permanentnym, na który rodzice powinni zwrócić uwagę. U dzieci naturalna jest bowiem ciekawość i zainteresowanie światem, przedmiotami, ludźmi i zjawiskami. W związku z tym, jeśli dziecko ciągle się nudzi, oznacza to, że może stać za tym jakiś problem. Nie można zapomnieć o indywidualnych różnicach temperamentu i osobowości, które sprawiają, że jedne dzieci odczuwają znudzenie częściej niż inne. Można wymienić wiele przyczyn przeżywania nudy: brak wystarczającej ilości bodźców lub ich nadmiar, który może przeciążać dziecko i skutkować efektem przyzwyczajenia – coraz mniej bodźców jest w stanie pobudzić ciekawość dziecka; jednostajne i długotrwałe zajęcia; niedostosowanie otoczenia do możliwości dziecka (np. zadania zbyt łatwe lub zbyt trudne, brak odpowiedniego towarzystwa); niska zdolność koncentracji uwagi (dziecko często przerzuca swoją uwagę z jednego obiektu na inny i szybko się nudzi); dawanie gotowych rozwiązań czy zabawek, które nie pozostawiają miejsca na własną inwencję. Inne poważne przyczyny to: choroba, ciągły stres, przepracowanie i zmęczenie, za którym idzie niechęć do podejmowania nawet interesującej aktywności, lęk przed porażką, monotonia – powtarzanie czegoś, brak zainteresowań, brak nawyków samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego, brak celów, do których warto dążyć, brak ciekawości poznawczej. Wiele z tych przyczyn wiąże się z brakiem pozytywnego przykładu ze strony rodziców, którzy nie kształtują u swoich dzieci nawyków poznawczych lub wręcz odwrotnie – są nadopiekuńczy, organizują wszystko za dzieci i jednocześnie nie pozostawiają miejsca na ich kreatywność. Nudzącym się dzieciom i nastolatkom przychodzą do głowy różne (czasami niebezpieczne) pomysły, których realizacja może doprowadzić do skrzywdzenia innych lub zniszczenia przedmiotów.

Jednak nuda niesie ze sobą również pozytywne aspekty i odpowiednio wykorzystana może prowadzić do korzystnych zmian. Może stać się impulsem do działania, zrobienia czegoś nowego i ciekawego, znalezienia dla siebie czegoś interesującego, co stanie się pasją, sposobem realizacji siebie i swoich marzeń.

Jak rodzice mogą pomóc dziecku poradzić sobie z nudą?

* Kiedy dziecko się nudzi, sprawdźcie, co kryje się za tym stanem. Mogą to być inne uczucia lub potrzeby, które dziecku trudniej jest wyrazić, np. smutek, zniechęcenie, złość na siebie czy na innych, zmęczenie, napięcie, potrzeba rozmowy czy odpoczynku. Dostrzegając i akceptując uczucia oraz potrzeby dziecka, wzmacniacie więź emocjonalną.
* Okrzyk *Nudzi mi się!* może być sposobem, w jaki dziecko chce zwrócić na siebie uwagę opiekunów. Warto się zastanowić, czy w ciągu dnia faktycznie poświęcacie mu czas, uważnie go słuchacie, podążacie za nim w zabawie.
* Bardzo ważne jest, żeby uczyć dziecko samodzielnego planowania wolnego czasu i organizowania sobie zabawy. Można tego oczekiwać już od 3. roku życia, odpowiednio dostosowując długość tego czasu do wieku dziecka. Zatem od 5–6-latka można oczekiwać, że zajmie się sobą przez kilkanaście minut. Jeśli dziecko nie radzi sobie w wymyślaniu zajęć, pomagajcie mu dzięki rozmowie, zadawaniu pytań i akceptowaniu uczuć. Nie dawajcie gotowych rad.
* Nauczcie dziecko odpoczywać, dając dobry przykład, np. zorganizujcie „spotkanie na tapczanie”, gdzie będziecie słuchać muzyki, czytać i robić sobie wzajemnie masażyki, a nawet utniecie sobie drzemkę.
* Proponujcie dziecku zajęcia, które rozwijają kreatywność, np. konstrukcje z gazet, wymyślanie śmiesznych zdań. Zamiast kupować dziecku gotowe zabawki, lepiej zrobić z nim lalkę ze szmatek, wystrugać łódkę z kory, powycinać puzzle z pociętych kartek pocztowych.
* Kiedy dziecko się nudzi i nie ma pomysłu, jak zająć się sobą, wciągajcie je we wspólne prace domowe, np. gotowanie, sprzątanie, pranie, segregowanie. Poza tym, że nauczy się czegoś pożytecznego, będzie miało poczucie satysfakcji i zadowolenia ze wspólnie wykonanej pracy. Doceniajcie jego zaangażowanie.
* Zachęcajcie dziecko do spędzania czasu i rozwijania dobrych relacji z innymi, np. zapraszanie do domu koleżanek i kolegów, odwiedziny u rodziny, zabawy z rodzeństwem.
* Zadbajcie o otoczenie dziecka – wspierający dorośli, możliwość kontaktu z rówieśnikami, atrakcyjne i dostosowane do wieku zabawki bardziej w liczbie lekkiego niedosytu niż przesytu, stwarzanie okazji do poznawania świata (różnych miejsc, ludzi, aktywności).
* Inspirujcie dziecko do szukania w każdej sytuacji czegoś interesującego, czasami do zrobienia czegoś w inny sposób niż zwykle – przełamywania rutyny.
* Nie spełniajcie każdej zachcianki dziecka, gdyż to uczy je postawy: po co mam się wysilać, skoro mogę wszystko mieć. Często zachcianki są wołaniem o uwagę, stąd zamiast kupować nową zabawkę, pobawcie się razem z nim starą.
* Róbcie pewne rzeczy razem z dzieckiem, a w innych dawajcie mu przestrzeń na samodzielne próbowanie swoich sił. Dajcie dziecku do zrozumienia, że wierzycie w jego możliwości, zachęcajcie do rozwijania talentów i hobby. Uczcie dokonywania wyborów.
* Pomagajcie dziecku, jeśli zadanie jest za trudne, a podnoście poprzeczkę w przypadku zadań zbyt łatwych.
* Czytajcie z dzieckiem bajki i książki dla dzieci.

Bibliografia:

B. Dawczak, I. Spychał, J. Święcicka, E. Miedzińska, 365 sposobów na nudę. Zabawy i zadania wspierające rozwój dziecka, Wydawnictwo Papilon, Poznań 2009.