

„Nudzi mi się...”

– gdy dziecko nie wie,
co ze sobą zrobić

– Nuuuuudzi... mi się... – narzeka dziecko.
A my co na to?

– Jak możesz się nudzić? Jest tyle ciekawych rzeczy do robienia. Masz tyle zabawek.
Nie denerwuj mnie, też chciałabym mieć czas, żeby się ponudzić...

Agnieszka Wentrych

Może trudno w to uwierzyć, ale znaczenie dziecięcej skargi na nudę może być różne i niejednokrotnie zaskakujące. Nuda kojarzy się zazwyczaj z nicnierobieniem, więc tym bardziej dziwne zdaje się doszukiwanie w niej drugiego dna. A jednak warto. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta i jak zwykle sprowadza się do następującej konstatacji: ujęcie przyczyny niepożądanego zjawiska często pomaga z nim sobie poradzić.

Zatem, gdy dziecko skarży się na nudę, zamiast dać się ponieść naturalnie odzywającej się w nas złości (kto znajdzie rodzica czy opiekuna małych dzieci, który nie marzy o tym, żeby się w końcu ponudzić?), możemy spróbować dotrzeć do tego, co w danym przypadku oznacza TA dziecięca NUDA.

Każdy nudzi się inaczej. Nuda nudzie nierówna

Kiedy prawidłowo rozwijające się, na ogół dobrze funkcjonujące dziecko mówi, że się nudzi, może to oznaczać, że jest zmęczone. Zmęczone fizycznie, przeciążone sensorycznie. Poczucie nudy u dziecka może oznaczać, że miało zbyt wiele wrażeń danego dnia, natomiast teraz nie potrafi poradzić sobie z wyciszeniem, uspokojeniem organizmu. Dziecko może potrzebować odpoczynku, który może przyjąć formę drzemki, leżakowania, słuchania audiobooka, spokojnej zabawy (np. rysowanie, lepienie z plasteliny, układanie klocków, zabawa w piaskownicy) albo spaceru czy biegania po podwórku. Gdy system nerwowy się wyreguluje, odzyska ono zasoby do tego, by na nowo zaiskrzyć kreatywnością.

„Nudzi mi się” może też znaczyć: potrzebuję twojej uwagi, twojego towarzystwa, chcę z tobą pobyc, czuję się samotne. Jeśli faktycznie od wielu godzin dziecko nie doświadczyło choćby chwili indywidualnej uwagi ze strony opiekuna, może potrzebować krótkiego czasu osobistej uwagi, wspólnej zabawy czy aktywności. Pomocne może się okazać także wówczas stworzenie możliwości zabawy z innym dzieckiem lub w większej grupie albo z domowym pupilem.

Nuda alert może być w końcu komunikatem z dziecięcej centrali nerwowej: „Potrzebuję aktywizacji, dawno nie powstały tu nowe połączenia nerwowe”. Dziecko może potrzebować kreatywnego, rozwojowego zajęcia, może potrzebować nauczyć się czegoś nowego – rozwinąć wiedzę czy zdobyć umiejętność. Jeżeli przez większość wolnego czasu dziecko jest biernym odbiorcą bajek i filmików w telewizji

czy internecie albo trawi czas na prymitywnych grach komputerowych, jego organizm nie ma naturalnej przestrzeni i nie odbiera impulsów do spontanicznego rozwoju.

Z drugiej strony warto zauważyć, że dziecko, które stale skarży się na nudę, może też de facto doświadczać określonych trudności. Mogą one mieć charakter indywidualny, dyspozycyjny lub inaczej rozwojowy, mogą również mieć podłoże zewnętrzne, środowiskowe. Problem z rozpoczęciem zabawy, samodzielną organizacją czasu wolnego, inicjowaniem aktywności może pojawiać się u dzieci o określonym profilu neurologicznym i sensorycznym. Dziecko przejawiające niską reaktywność i niską dynamikę układu nerwowego, tzn. układ nerwowy potrzebuje silnych bodźców, by ulec wzbudzeniu, aktywizacji, często wydaje się zmęczone, apatyczne, pozostaje bierne i ogólnie reaguje wolniej w porównaniu z rówieśnikami podczas aktywności grupowych. Dziecko może pozostawać zagubione nawet wówczas, gdy jest pora na zabawę indywidualną i gdy samo może dysponować swoją aktywnością. Snuje się więc po pokoju, sali lub placu zabaw albo ucieka się do osobliwych zachowań. Może w końcu szukać ratunku, zwracając się do opiekuna ze skargą: „Nudzi mi się...”. Znamy też dzieci, które często gubią się podczas zajęć prowadzonych z grupą, wykazują problemy z rozumieniem i wykonywaniem poleceń – często reagują nieadekwatnie lub nie reagują wcale. Powodem tego może być trudność dziecka z mówiąc potocznie, panowaniem nad własnym ciałem, a bardziej specjalistycznie – z planowaniem motorycznym. Problem z planowaniem motorycznym oznacza, że dziecko wykazuje słabą intuicję, nie wie, w jaki sposób wykonać daną czynność. Zatem może i ma jakiś pomysł, koncepcję, inwencję, ale nie wie, w jaki sposób wdrożyć ją w praktykę. W wyniku tego jest mało samodzielne nawet podczas zabawy, poszukuje więc pomocy, niekiedy właśnie w ten sposób, że skarży się na nudę. Jeśli u dzieci, które tak funkcjonują, zauważamy dodatkowo inne sygnały możliwych zakłóceń procesów przetwarzania sensorycznego, warto udać się do specjalisty w celu dokonania diagnozy. Odpowiednio prowadzona terapia może poskutkować pozytywną aktywizacją funkcjonowania dziecka.

Dziecko stale nudzące się być może nie miało okazji nauczyć się samodzielnej zabawy, ponieważ od kołyski było stymulowane i animowane przez dorosłych lub zabawki interaktywne czy urządzenia cyfrowe (tablet, telefon, telewizor). Dziecko, które przez cały czas było zabawiane przez opiekunów, weszło w program, który zakłada, że zabawa polega zawsze na robieniu czegoś z osobą dorosłą. Z jednej strony wykształcił się właśnie taki nawyk, a z drugiej nie rozwinęła się u dziecka praktyczna umiejętność. Umiejętność zasadzająca się na wyobraźni oraz naturalnej zdolności do spontanicznego, a zarazem samodzielnego naśladowania obserwowanych lub doświadczanych sytuacji społecznych. Zatem nawyk należy przeprogramować, umiejętność rozwinąć, pozostawiając dziecku przestrzeń do swobodnej aktywności, tak by odkryło w sobie tę naturalną predyspozycję.



Czy nuda musi być zła? Dobre strony nudzenia się

Zdrowe dzieci to aktywne dzieci. Aktywne motorycznie, czyli pozostające w ruchu i lubiące zabawy ruchowe. Aktywne manipulacyjnie, kiedy coś układają, rozkładają, budują, konstruują, rysują. Ale także aktywne poznawczo i receptywnie, wówczas gdy wymyślają różnorodne zabawy, fantazjują, eksplorują. Aktywne dziecko lubi często zmieniać zajęcia, lubi dostarczać sobie wielu bodźców, lubi niespodzianki i zagadki. Mogłoby się zatem wydawać, że

organizując dziecku czas, wypełniając każdą godzinę rozmaitymi aktywnościami, wychodzimy naprzeciw jego naturalnym potrzebom rozwojowym. Ale czy zawsze tak jest? A może w ten sposób pozbawiamy je czegoś, ograniczamy przestrzeń spontanicznego rozwoju? Dziecko potrzebuje w ciągu dnia czasu na swobodną zabawę. Potrzebuje także czasu na nudę, kiedy będzie mogło przebywać samo ze sobą, kiedy samo będzie poszukiwało, a następnie decydowało, czym się zajmie. Jest to czas, w którym dziecko samodzielnie dostarcza sobie stymulacji i autonomicznie odpowiada na własne zapotrzebowanie na bodźce. Dziecko, nawet to maleńkie niemowlę, nie powinno być nieustannie animowane przez rodzica lub opiekuna. Dlaczego? Czas na bycie sam na sam ze sobą jest mu potrzebny do poznawania siebie, do budowania własnego ja, do wyodrębniania swojej tożsamości, do oddzielania się od innych ludzi, od świata zewnętrznego. Ponadto sprzyja rozwijaniu umiejętności decydowania, planowania, rozpoznawania własnych preferencji (co lubię, czego nie lubię). Dostarcza okazji do uczenia się bycia niezależnym i samodzielnym. Umiejętność samodzielnej zabawy to także jeden z aspektów samodzielności dziecka. W programie dnia powinien więc znaleźć się też czas, w którym dziecko będzie miało okazję, aby na własną rękę, czyli samodzielnie, poznawać siebie i odkrywać otaczający je świat.

Umiejętność swobodnej zabawy pozbawia dziecko niezdrowej nudy

W końcu czas wolny i swoboda sprzyjają również rozwojowi kreatywności i inicjatywy u dziecka. Znane powiedzenie mówi: Człowiek inteligentny nigdy się nie nudzi. I nie musi ono być zawsze wypowiedzane z ironią. Wszak każdy z nas jest inteligentny na swój sposób. Każdy z nas przejawia potencjał, który uruchomi się, jeśli będzie miał ku temu odpowiednie warunki. W dzisiejszym świecie ogłuszamy się obrazami, informacjami, zbędnymi przedmiotami czy małkami aktywnościami. Narażamy na to także nasze dzieci. W takich warunkach, gdzie wszystkiego mamy aż nadto lub z wszystkiego jesteśmy wyręczani, zaczynamy się wycofywać, stajemy się bierni. Cisza, spokój, przestrzeń to warunki, które sprzyjają rozwijaniu samoświadomości, refleksyjności, wyobraźni, kreatywności. Z kim mieszkają te cechy, u tego nie ma miejsca na nudę. ■



Agnieszka Wentrych – psycholog, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej oraz szkolenie dla terapeutów EEG Biofeedback I i II stopnia. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Prowadzi diagnozę psychologiczną rozwoju psychoruchowego oraz diagnozę trudności szkolnych dzieci i młodzieży, zajęcia terapeutyczne i ogólnorozwojowe, konsultacje dla rodziców dot. rozwoju i wychowania dziecka. Współpracuje z miesięcznikiem „Bliżej Przedszkola” od 2010 roku. Zawodowo interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.

5 sposobów na nudę w domu

1. Zrób to ze mną – angażujemy dziecko do wykonywanych aktualnie obowiązków domowych (na miarę jego możliwości).
2. Zadanie-wyzwanie – wymyślamy razem z dzieckiem zadanie do samodzielnego wykonania.
3. Chowamy zabawki (albo przynajmniej ich część) lub wyciągamy stare, tradycyjne (zamieniamy nowe na stare).
4. Wyłączamy telewizor (oraz tablet, komputer, telefon, konsolę itp.).
5. Zapraszamy koleżanki lub/i kolegów (a w ostateczności dzwoniemy po dziadków).

5 sposobów na nudę w przedszkolu

1. Konkurs na pogromcę nudy – dzieci wymyślają ciekawe zabawy lub sposoby na nudę.
2. Znana zabawa inaczej – do tradycyjnej zabawy wprowadzamy element nowości (najlepiej, by był zaskakujący i zabawny zarazem).
3. Zabieramy dzieci na spacer lub plac zabaw. Po prostu.
4. Urządzamy tańce (hura!).
5. Relaksacja z audiobookiem w formie słuchowiska (jak teatr radiowy).