Drodzy Rodzice!

Nikt nie lubi nudy, a zwłaszcza nie lubią jej dzieci. Niekiedy możecie usłyszeć od swojej pociechy: „Mamo, tato, nudzę się". Zwracając się do dorosłego, dzieci oczekują z jego strony rozwiązań i pomysłów. Jak zatem reagować na dziecięcą nudę?

CZY NUDA JEST STRASZNA?

Nuda jest stanem, którego dziecko nie lubi już od wczesnych okresów życia (niemowlę może płakać z powodu tego, że nic się nie dzieje). **Maluch woli być aktywny, kreatywny, coś robić, działać, doświadczać, próbować. Kiedy się nudzi, narasta w nim frustracja i niezadowolenie.** Chciałby ten stan zmienić i bardzo często oczekuje, że dorosły zainicjuje zmianę.
Niektórzy opiekunowie poczuwają się do zajmowania dziecku każdej wolnej chwili. Uważają, że nie ma ono prawa się nudzić, że powinni sprawić, żeby jego czas był bardzo atrakcyjny. Wielu rodziców odczuwa wręcz wyrzuty sumienia, kiedy ich pociecha się nudzi. **Warto mieć świadomość, że opiekunowie nie muszą organizować dziecku każdego momentu dnia, a ratowanie dziecka przed nudą nie jest ich obowiązkiem.**

JAK ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ?

Oczywiście rodzic powinien spędzać z dzieckiem czas, bawić się z nim, dbać o atrakcyjność i dobrą jakość czasu malucha. **Pociecha musi jednak wiedzieć, że dorosły także ma prawo do odpoczynku i zajęcia się swoimi sprawami, może nie mieć ochoty na zabawę.** Jeżeli nie nauczymy dziecka empatii, czyli zdolności odczuwania stanów psychicznych ludzi, będzie ono traktowało innych przedmiotowo i oczekiwało ciągłego zaspokajania swoich potrzeb i to w trybie natychmiastowym. Empatia to stan, który potrafi osiągnąć już dziecko w wieku przedszkolnym. Umie ono zrozumieć uczucia innych i je zaakceptować. Dlatego powiedzenie mu, że jest się zmęczonym i wspólną zabawę trzeba przełożyć na czas późniejszy, pomoże wykształcić w dziecku umiejętność odkładania przyjemności w czasie, czekania na nie.

Jest też druga strona medalu – zmęczony i zniechęcony rodzic nie będzie zaangażowany w podejmowane aktywności. Dziecko będzie miało tego pełną świadomość, więc taki czas nie będzie dla niego atrakcyjny. Zdarza się oczywiście, że odmowa ze strony rodzica sprawi, że maluch będzie narzekał na nudę. **Należy jednak zmienić myślenie – nuda, która pojawia się czasami – nie jest czymś złym, przed czym należy chronić dziecko. Nuda może być wstępem do kreatywności.**

Nie można jednak dopuszczać do sytuacji, kiedy maluch jest pozostawiony samemu sobie i często narażony na nudę. To bardzo niekorzystne.

Czasami dziecko, sygnalizując nudę, pokazuje, że potrzebuje zainteresowania ze strony opiekuna. To jeszcze jedna ze zmiennych, którą trzeba wziąć pod uwagę.

NUDA SKŁANIA DO KREATYWNOŚCI

Pokażmy dziecku nudę jako potencjalną możliwość, żeby zdarzyło się coś ciekawego. Nie starajmy się zaraz niwelować tego, że maluch jest znudzony. Często dzieje się tak, że po początkowym okresie frustracji znajduje sobie zajęcie, które wydaje mu się satysfakcjonujące.

Oczywiście nie ma nic negatywnego w tym, że opiekun podsuwa dziecku różne pomysły. Może się jednak zdarzyć, że maluch każdą z ofert dorosłego odrzuci. Dajmy mu trochę czasu i obserwujmy, co się wydarzy.

Nuda skłania do szukania kreatywnych rozwiązań, stworzenia w znanym otoczeniu nowej, nieznanej do tej pory jakości. Wymaga rozwiązania problemu, z którym mierzy się dziecko. Zabawa lub zajęcie, które zainicjuje maluch, da mu wyjątkową satysfakcję, a także poczucie sprawstwa. Dziecko samo jest w stanie wpaść na wiele ciekawych i niestandardowych pomysłów.

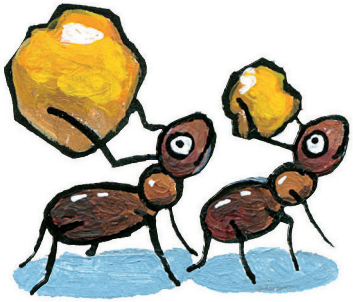
Dalszego ciągu porady psychologa i dodatkowych zabaw szukaj na końcu książeczki.

KOMPUTER I TELEWIZJA TO NIE SĄ SPOSOBY NA NUDĘ

Często jest to rozwiązanie proste i wygodne dla rodzica – włączając media, zyskuje spokój. Niestety, nie jest to sytuacja korzystna dla dziecka. Zbyt długie wpatrywanie się w ekran powoduje m.in. problemy z koncentracją, podnosi poziom pobudzenia dziecka, a także może powodować problemy ze snem. Należy więc szukać innych rozwiązań.

CO W ZAMIAN?

Szukajmy pomysłów w zwykłym, codziennym otoczeniu domowym. Sprawmy, żeby maluch zwrócił uwagę na to, co znajduje się blisko niego, czego dotychczas nie dostrzegał. Ćwiczmy uważność dziecka. Włączmy je w zwykłe, domowe czynności, zachęćmy, żeby wykorzystało znane przedmioty lub zabawki w niestandardowy sposób, żeby zagrało w znaną sobie grę inaczej. **W kreatywnym radzeniu sobie z nudą granicą jest tylko wyobraźnia.**
Ważne, żeby zdawać sobie sprawę, że do wartościowego spędzania czasu nie są potrzebne wciąż nowe drogie zabawki. Liczy się natomiast pomysłowość i poszukiwanie. Istotne jest również, aby dziecko szukało swoich preferencji – tego co lubi, co czuje, czym ma chęć się zajmować. To ważny aspekt odkrywania samego siebie.



Po lekturze książeczki bawcie się dalej!

1. Do zabawy potrzebne będą pomarańcze (kilka sztuk). Poproś dziecko, aby wybrało jedną z nich i dokładnie się jej przyjrzało. Postarajcie się ją opisać, uwzględnijcie jak najwięcej szczegółów. Następnie włóż ją między inne pomarańcze i pomieszaj je ze sobą. Zadaniem dziecka jest próba odszukania wybranego wcześniej owocu.

2. Powiedz dziecku, żeby skupiło się na słuchaniu tego, co się wokół dzieje. Niech wychwyci dźwięki, jakie są w pokoju, w którym się znajduje, następnie niech skupi się na tym, co dzieje się za oknem, potem na klatce schodowej lub za ścianą. Opisujcie te dźwięki.

3. Pozwól dziecku samodzielnie wykonać zdrowy deser dla całej rodziny. Potrzebne będą: jogurt naturalny, małe owoce (świeże lub suszone), zdrowe płatki (np. orkiszowe). Niech maluch samodzielnie przełoży jogurt do miseczek, a potem zdecyduje, czego doda do każdej z nich. Następnie zjedzcie deser razem.

KOLEJNYCH PRZYGÓD

LENY

SZUKAJ W KSIĄŻECZKACH

http://bit.ly/PRZYGODY-LENY