

„Mamo, tato – nudzi mi się!”

Eric Berne – amerykański psychiatra, twórca analizy transakcyjnej zdefiniował trzy ważne, psychologiczne pragnienia każdego człowieka. Są to: pragnienie stymulacji, uznania i struktury. Berne odkrył, że jeśli przez jakiś czas jedno lub więcej z tych pragnień pozostaje niezaspokojone, ludzie tracą komfort emocjonalny; a jeśli dzieje się to dłużej – mogą zapadać na choroby fizyczne lub psychiczne.

Nasz mózg odbiera niewystarczającą stymulację jako stresor. Żeby zmniejszyć ten trudny, czasami wręcz bolesny stan, ludzie usiłują zwiększyć odczuwane pobudzenie. Dorośli przykładowo włączają muzykę, spotykają się ze znajomymi, sięgają po papierosa. Dzieci z kolei mogą zacząć biegać, krzyczeć albo... marudzić. Czasami takie wielokrotnie powtarzane przez dziecko „nudzi mi się” może wywoływać w rodzicu złość, zniechęcenie czy bezradność. Mogą temu towarzyszyć takie myśli jak: „on to robi specjalnie”, „dłużej tego nie zniosę”, „nie wiem, co mu zaproponować”. Już ze wstępu tego artykułu wynika jednak, że niewystarczająca stymulacja lub nuda są bolesnymi stanami z uwagi na niskie pobudzenie organizmu, a pragnienie stymulacji jest naturalne i odczuwane przez każdego z nas. W związku z tym warto mieć na uwadze, że dzieci nie robią dorosłym „na złość”, gdy narzekają na nudę. One po prostu, choćby z racji wieku i mniejszego doświadczenia, dysponują bardziej ograniczonymi zasobami radzenia sobie w trudnych dla nich sytuacjach. Potrzebują pomocy dorosłego, żeby obniżyć poziom odczuwanego napięcia i poradzić sobie ze stresem. Stąd zwykłe „idź się pobaw” może być niewystarczające. Jak zatem pomóc dziecku i zakończyć litanię „mamo, tato – nudzi mi się”?

Konkretne pomysły/ zabawy do wypróbowania

Wyobraźmy sobie sytuację, w której rodzice wraz ze swoją 5-letnią córką Anią wybierają się do restauracji. Po 10 minutach od przyścia dziewczynka zaczyna się nudzić, bierze wszystko do rąk, wierci się, bawi się solniczką i wysypuje jej zawartość na podłogę. Rodzice niecierpliwą się, strofując córkę, że „źle się zachowuje i zaraz ją stąd wyproszą”. Dziewczynka zaczyna płakać, wokół ich stolika robi się głośno. Jeszcze nawet kelner nie zdążył przynieść ich zamówień, a cała rodzina ma już dosyć tego wyjścia. Co poszło nie tak? Z psychologicznego punktu widzenia zachowanie Ani nie jest oznaką „niegrzeczności” czy braku wychowania. To jej niedojrzały mózg nie potrafi poradzić sobie z tą sytuacją. Rodzice zabrali ją do restauracji bez kącika zabaw dla dzieci, usadzili przy stole i kazali siedzieć spokojnie. Dla tak małego dziecka to niewykonalne zadanie. Brak ciekawych bodźców powoduje stres, z którym niedojrzały układ nerwowy radzi sobie jak może – dziewczynka pobudza się poprzez wiercenie, rozglądanie dookoła, zabawę sztuczkami czy solniczką. Jej zachowanie przy stole jest próbą zaspokojenia głodu stymulacji. Oczywiście, takie zachowanie córki może być trudne dla jej rodziców. Nie jest jednak dobrym rozwiązaniem straszenie dziecka karą czy robienie mu wymówek za niespełnienie zbyt wygórowanych oczekiwań. Istnieje inne rozwiązanie. Jeśli Ania dostałaby jakąś ciekawą zabawkę, którą mogłaby się pobawić lub blok

rysunkowy i zestaw kredek, z dużym prawdopodobieństwem jej ciekawość eksploracyjna została pobudzona. Zamiast bawić się solniczką mogłaby zająć się inną, bardziej konstruktywną czynnością. Dzieci, gdy się nudzą doświadczają nieprzyjemnego stanu, którego usiłują się pozbyć na różne sposoby. Te sposoby nie zawsze są mile widziane przez ich rodziców. Jednocześnie, dzieciom jest trudno samemu wymyślić, jak się z tego nieprzyjemnego stanu wydostać. Dlatego podanie im konkretnych pomysłów może być bardzo pomocne. Gdy na przykład rodzic idzie z dzieckiem na spacer do lasu, dziecko może po chwili zacząć się nudzić i zasypywać rodzica pytaniami w stylu: „daleko jeszcze?” Zamiast reagować irytacją, można zainspirować dziecko do działania mówiąc na przykład: „potrafisz wdrapać się na ten pagórek?” lub „ten krzak wygląda jak domek”. Można pokazać dziecku, jak się buduje tamę na leśnym strumyku lub zorganizować konkurs na rozpoznawanie mijanych drzew.

Rodzicu pamiętaj! Gdy Twoje dziecko narzeka na nudę, zaproponuj mu jakąś konkretną aktywność lub zabawę.

Wybór właściwych zabawek

Istnieją pewne zabawki, które bardziej niż inne pobudzają kreatywność, wyobraźnię i ciekawość dziecka. Otwierają drzwi do swobodnej, niedyrektywnej (nie w oparciu o konkretny plan) zabawy, w czasie której dziecko może rozwijać pomysły w dowolnym kierunku. Dzięki temu dłużej skupia uwagę na zabawie. Jakie to zabawki? Takie, które przedstawiają świat lub środowisko, które dziecko może rozbudowywać z wykorzystaniem wyobraźni. Są to na przykład zabawkowe zoo, domek dla lalek, farma, sklepik czy cyrk. Dziecko w zależności od dnia i tego, co aktualnie przeżywa może na różne sposoby odgrywać scenariusz zabawy, dowolnie go modyfikując. W tego typu zabawach może także rozwijać wiele swoich kreatywnych pomysłów. Taki zabawkowy domek dla lalek czy zabawkową kuchnię można własnoręcznie, z pomocą dziecka, wykonać. Wystarczy kilka desek, kartonów, kolorowe farby, nieużywane garnki. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia, a w Internecie wiele jest pomysłów, wskazówek i inspiracji do samodzielnego wykonania tego typu zabawek. Gdy dziecko się nudzi, można mu wręcz zaproponować, by pobawiło się domkiem dla lalek czy farmą i odegrało scenki z udziałem rodziny czy zwierzątek, które bardzo się nudzą. Może w trakcie trwania zabawy zostanie rozbudowana, wprowadzone zostaną nowe sceny i postacie? Jest szansa, że tak właśnie będzie.

Inną aktywnością, która także pozwala dziecku na rozwinięcie jego własnych pomysłów i fantazji jest sztuka. Nie taka przez duże „S”, tylko zwykła, dziecięca, codzienna. Wystarczy duże arkusze papieru, farby, kredki, flamastry. Ważne, żeby rodzic pozwolił dziecku eksperymentować. Nie należał, by rysowało zrozumiałe obrazki czy sklepiło schludny model.

Mimo, że tradycyjne „kolorowanki” dają sporo radości, nie pozwalają puścić wodzy fantazji

Rodzicu pamiętaj! Na wypadek nudy możesz razem z dzieckiem ustalić, z jakich zabawek czy przyborów może wtedy skorzystać. Warto zrobić to w formie obrazkowej czy hasłowo zapisanej listy i dopilnować, by znalazły się na niej takie zabawki, które w jak największym stopniu pozwalają na swobodną, twórczą zabawę.

w takim stopniu jak spontaniczne zajęcia plastyczne. Przez to szybciej się dziecku nudzą.

Ciekawe zadanie do wykonania

Czasami sytuacje życiowe wymagają od rodzica tego, by zabrał dziecko w miejsce, które nie jest dla dzieci zbyt atrakcyjne. Rodzic musi iść z dzieckiem do przychodni lekarskiej, spędzić trzy godziny w podróży samochodem czy pociągiem, zrobić z dzieckiem zakupy w supermarkecie. W takich miejscach dzieci wyjątkowo szybko zaczynają się nudzić. Czym je wtedy zająć, żeby nie dochodziło do trudnych sytuacji? Oprócz przygotowania listy możliwych zabaw czy wzięcia ze sobą konkretnych zabawek, można dać dziecku na ten czas jakieś ciekawe zadanie do wykonania, co zaspokoi jego potrzebę stymulacji. Na zakupach świetnie sprawdza się zadanie pod tytułem „Mistrz zakupów”. Jeszcze przed wyjściem rodzic razem z dzieckiem opracowuje listę zakupów. Później, już w sklepie rodzic mówi dziecku nazwę jednego artykułu, a jego zadaniem jest znaleźć ten produkt i włożyć do koszyka. Można przedstawić to dziecku w ten sposób: „*Mam pomysł na fajną zabawę! Czy słyszałeś o zabawie MISTRZ ZAKUPÓW? Nie? No więc, polega ona na tym, że gdy podejmiemy do danego regału, ja powiem ci na ucho nazwę produktu, a twoim zadaniem będzie jak najszybciej go znaleźć i zapakować do koszyka. Jeśli ci się uda, dam ci kolejny produkt do znalezienia. Jeśli znajdziesz wszystkie – wygrywasz i jesteś MISTRZEM ZAKUPÓW*”. W podróży można dać dziecku wydrukowaną czy wcześniej narysowaną mapę z zaznaczonymi miejscami, przez które będzie się przejeżdżało. W tych miejscach mogą być zaplanowane postoje, może w niektórych będą czekały na dziecko jakieś niespodzianki (np. lody albo plac zabaw)? Po postoju w danym miejscu dziecko może naklejać na mapę naklejkę albo stawiać pieczętkę. Później może połączyć ze sobą wszystkie pieczętki i wyjdzie mu cała trasa. Starsze dzieci mogą obliczyć, ile kilometrów przejechały. To zadanie nie tylko stawia przed dzieckiem konkretne cele, ale także uczy czekania, cierpliwości, zaznajamia także z mapami i tym, jak z nich korzystać.

Rodzicu pamiętaj! Gdy jesteś z dzieckiem w miejscu, w którym nie ma żadnych atrakcji, daj mu jakieś ciekawe i absorbujące zadanie do wykonania. To pobudzi jego potrzebę stymulacji.

Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięca

Na podstawie: Margot Sunderland, „Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka”. Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2014.