

„Sposób na nudę, czyli jak spędzać czas?”

Zwyczajna nuda, która pojawia się od czasu do czasu, jest zjawiskiem nie tyle naturalnym, ile bardzo potrzebnym – aktywizuje te obszary mózgu, które są wyciszone podczas wzmożonej aktywności, prowadząc do powstawania wielu inspirujących pomysłów. Kiedy nuda nabiera charakteru przewlekłego, tworzy wówczas poczucie pustki i osamotnienia, brak ciekawości, trudności w koncentracji uwagi. Dzieci przewlekłe znudzone są podatne na depresję, uzależnienia, zaburzenia odżywiania i w efekcie mogą mieć słabe wyniki w szkole

Sposób doboru rodzaju aktywności może wykształcić większą lub mniejszą podatność na doświadczenie przewlekłej nudy. Dobór zajęć powinien być dostosowany przede wszystkim do wieku dziecka. Niedopuszczalne jest angażowanie małych dzieci w gry przeznaczone dla młodzieży i dorosłych. Alternatywą może być czas aktywnie spędzony z rodziną. Warto zaangażować dziecko w zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.

Ciekawą formą spędzania czasu wolnego mogą być również gry i zabawy rodzinne organizowane w dniu przeznaczonym dla rodziny. Ważne aby wszyscy jej członkowie mogli zaangażować się w tę specjalną formę aktywności. W tym celu można wykorzystać gotowe gry lub kreatywnie spędzić czas, wymyślając swoją rodzinną zabawę.

Cenną formą stymulacji rozwoju dziecka jest rysowanie mandali czy układanie puzzli. Zaletą tej pierwszej jest poprawa koncentracji uwagi, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa oraz ufność we własne siły. Podczas (rysowania) tworzenia mandali ustępują lęki, znika napięcie i następuje wyciszenie. Układanie puzzli naturalnie stymuluje rozwój mózgu, trenując pamięć oraz umiejętność logicznego myślenia i wpływając na kreatywność oraz zdolność rozumowania i kojarzenia. Ponadto ćwiczy koncentrację i cierpliwość, uczy rozpoznawania kształtów, cyfr i liter. Doskonali także świadomość mocy sprawczej. Poprawia też sprawność manualną, ćwiczy chwytność palców oraz precyzję ruchów. Pozwala rozwijać wyobraźnię oraz estetykę.

Dla małych dzieci doskonałą formą pozostaje czytanie bajek. Książki powinny być dla najmłodszych tak samo naturalne, jak bieganie, czy zabawa. Czytanie wpływa wszechstronnie, wypełnia wszystkie przestrzenie rozwoju dziecka: intelekt, emocje, także rozwój społeczny, ale i wiele innych, niezdefiniowanych obszarów, bo każdy moment czytania i każdy tekst inaczej działa na dziecko. Czytanie na pewno stymuluje rozwój intelektualny, przyspiesza rozwój mowy, rozwija umiejętności komunikacyjne, rozbudowuje pamięć dziecka, pobudza do kreatywności, tworzenia rzeczywistości poprzez słowa i różne pomysły działań - dziecko samo kreuje swoje zabawy na podstawie tego, co czyta. Tym samym ma okazje atrakcyjnie i twórczo spędzać swój czas.

Wśród gotowych gier i zabaw są też takie, które szczególnie można polecić zarówno młodszym, jak i starszym dzieciom.

Rekomendowane gry:

- dla przedszkolaka: „**W ogrodzie**” 2-4 (dziecko ma zebrać wisienki drzewa, zanim dobiegnie do nich kruk, maluch z łatwością chwytą drewniane elementy, co wspiera rozwój motoryki i rączek), „**Kocur Max**” 4-6 (gra kooperacyjna, w której nie ma rywalizacji, uczy dzieci podejmowania wspólnych decyzji);

- dla małego ucznia: „**Jungle Speed**” 7+ (tu liczą się zręczność, spostrzegawczość i szybkość. Trzeba jak najszybciej pozbyć się swoich kart, a do tego w odpowiednim momencie złapać drewniany „totem”), „**Story Cubes**” 8+ (gra polegająca na opowiadaniu historii na podstawie obrazków, jakie wypadną na wyrzuconych kostkach, stworzona przez trenera kreatywności, bardzo ceniona przez nauczycieli i terapeutów), „**Make `n` Break**” 8+ - **zbuduj i zburz** (wyzwanie dla małych mistrzów budowlanych, którzy pokonują przeciwników, stawiając jak najwięcej konstrukcji dokładnie odwzorowujących schematy znajdujące się na kartach), „**Pędzące żółwie**” 5+ (żółwie spieszą się do sałatki, nie pogardzą przy tym przejażdżką na grzbiecie kolegi..., gra uznana za najlepszą dziecięcą grę roku w Czechach, nominowana do tej kategorii we Francji i w Niemczech);

- dla młodzieży: „**Zakazana wyspa**” (kooperacyjna gra przygodowa, w której zawodnicy wcielają się w zespół śmiałków poszukujących skarbów w tytułowej wyspie.

Polecana przez Mensę, uznana za najlepszą grę dla dzieci Board Game Golden Geek Awards 2010), „**Cardline: Zwierzęta**” (można zagrać „na wagę”, „na czas życia”, „na wielkość”. Braki w wiedzy dzieciaki nadrabiają intuicją, a przy okazji poznają mnóstwo informacji, które przydadzą się im podczas lekcji biologii w szkole.), „**Catan**” (nowa wersja kultowych „Osadników z Catanu”. Uczestnicy wcielają się w osadników i walczą o ziemię, surowce i władzę. Jedna z najbardziej utytułowanych i popularnych planszówek na świecie), „**Eldritch Horror. Przedwieczna groza**” (propozycja dla wielbicieli mrocznych nastrojów i prozy H.P. Lovecrafta. A także wszystkich, którzy lubią współdziałać drużynowo. Walka z Przedwiecznymi wymaga nie lada odwagi!), „**Pandemia**” (gra kooperacyjna, wymagająca współpracy z innymi osobami. Tylko dzięki niej uratujecie świat jako specjaliści pracujący nad wynalezieniem szczepionek mających ocalić zagrożoną ludzkość), „**Carcassonne**” (legenda, w którą wciągają się wszyscy. Można grać całą rodziną, można w duecie. Budowanie z żetonów łąk, twierdzy, miast i dróg – ta propozycja doskonale nadaje się też dla początkujących);

- 8+99 lat;): „**Tempo!**” Gra opiera się na szybkim wymyślaniu słów na podaną literę i z konkretnej kategorii, a ponad 300 haseł i dwustronna plansza zapewniają wiele emocjonujących rozgrywek. Gra zawiera również uproszczoną talię kategorii dla dzieci! Wymaga kreatywnego myślenia, spostrzegawczości i dobrego wycucia czasu. Jest świetnym sprawdzianem dla własnych zasobów słownictwa.

Resumując, wspólny czas to okazja do bycia razem. Aktywnie spędzony stymuluje oraz rozwija umiejętności społeczne. To ważny czas dla rodziny, wzbogacający rozwój nie tylko dziecka, ale też i dorosłego.

pedagog, doradca zawodowy
Katarzyna Olechowska – Olma