

# NUDA

„Lekarstwem na nudę jest ciekawość,  
a na nią nie ma lekarstwa.”

[EllenParr]



## Uczucie znudzenia

u dzieci może być normalnym stanem, ale też sygnałem głębszych problemów emocjonalnych. Objawia się wycofaniem, apatią, drażliwością, a czasem też somatycznymi dolegliwościami (ból brzucha, głowy).



# Kiedy znudzenie to powód do niepokoju?

## **Długotrwałe:**

stan trwatygodniami, a niechwilowo.

## **Wycofanie:**

dziecko izoluje się, unika  
rówieśników.

## **Problemy w funkcjonowaniu:**

trudności w przedszkolu, ignorowanie  
obowiązków, brak motywacji.

## **Silne emocje:**

ciągły smutek, strach, drażliwość, lęk.

## **Objawy somatyczne:**

niewyjaśnione bóle brzucha,  
głowy, duszności, wymioty, które nie  
mają medycznego podłoża.

## **Regresja:**

cofanie się do wcześniejszych etapów  
rozwoju.



## Potencjalne przyczyny znudzenia i podobnych stanów

### Stres i trauma:

poważne wydarzenia,  
zmiana placówki, konflikty w  
domu, śmierć bliskiej osoby,  
brak poczucia bezpieczeństwa.



### Problemy emocjonalne:

depresja, zaburzenia lękowe,  
obojętność emocjonalna,  
niska samoocena.



### **Trudności z koncentracją:**

ADHD, które może objawiać się brakiem skupienia mimo energii, co bywa mylone z nudą.



## Niewłaściwe wychowanie:

nadmierna krytyka, brak wsparcia, nadopiekuńczość, zbyt wiele lub zbyt mało wymagań.



## Zaburzenia samoregulacji:

potrzeba intensywnych bodźców lub wręcz przeciwnie, trudność w ich generowaniu.

*Czym jest samoregulacja?*



### *SAMOREGULACJA :*

potrafisz dostosować swój poziom pobudzenia do tego co robisz. Czujesz się dobrze, jesteś spokojny i uważny.

## Jak reagować na "nudzę się"

### Zadawaj pytania:

"Co sprawia, że się nudzisz? „  
„O czym marzysz?“, zamiast od razu  
podawać rozwiązania.

### Wspieraj kreatywność:

pomagaj w szukaniu własnych pomysłów,  
inspiruj nieszablonowo.

### Pokaż wartość wyobraźni:

podkreśl, że kreatywność nie zależy od  
ilości zabawek.

### Nie lekceważ:

nawet jeśli wydaje się, że to "tylko nuda",  
warto dopytać o powód.

### Szukaj pomocy specjalisty:

gdy objawy są nasilone i niepokoją,  
psycholog dziecięcy może pomóc.



**POMOC  
PRZYWRACA  
DZIECKU  
MOC**

# Strategie dla rodziców

## Daj przestrzeń na nudę:

dziecko potrzebuje czasu na samodzielne wymyślanie zajęć – to rozwija wyobraźnię.

## Ogranicz ekrany:

nadmiar elektroniki zabija kreatywność i utrudnia samodzielną zabawę.

## Zapewnij swobodę:

nie instruuj przy każdej zabawie; milczenie buduje pewność siebie.

## Słuchaj i wspieraj:

gdy dziecko mówi, że się nudzi, słuchaj, przytul, ale nie narzucaj rozwiązań; możesz wprowadzić element humorystyczny, by rozładować frustrację.

## Rotuj zabawki:

mniej zabawek, które są łatwo dostępne, może być lepsze niż bałagan i przytłoczenie nadmiarem.



# Pomysły na zabawy i aktywności



## Zabawy ruchowe:

berek, taniec, wojny na poduszki, skakanie na skakance, rzucanie do celu.

## Zabawy kreatywne:

rysowanie (np. na chodniku kredą, bezludnej wyspy), tworzenie domków

z klocków i poduszek, robienie marionetek ze starych skarpet, lepienie z masy/modeliny, tworzenie własnych gier planszowych.

## Zabawy sensoryczne i rozwijające:

budowanie z wykałaczki plasteliny, zasiewanie nasion, tworzenie list rzeczy, które chciałoby się mieć na bezludnej wyspie.

## Odkrywanie świata:

zwiedzanie domu z zawiązanymi oczami, eksplorowanie ogrodu.

## Warto pamiętać



### **Nuda to impuls:**

dziecięca nuda jest potrzebna, by  
rozbudzić kreatywność.

### **Wspólna lista:**

razem z dzieckiem stwórz listę  
pomysłów na nudę,  
aby miało z czego wybierać.

Aby dziecko się nie nudziło, **pozwól mu na nudę**, ogranicz elektronikę, rotuj zabawki i zachęcaj do samodzielnej zabawy, twórczości (rysowanie, budowanie) oraz aktywności fizycznej (taniec, gry), jednocześnie dając wsparcie, uwagę i przestrzeń na kreatywność, zamiast ciągle organizować czas.

## „Nudzę się”

dzieci często używają tego zwrotu, by zakomunikować inne potrzeby:

### **Potrzeba bliskości:**

„Nudzę się” może oznaczać „chcę spędzić z tobą czas”. Wtedy wystarczy 15 minut wspólnej, uważnej zabawy, by „napęłnić kubeczek” uwagi dziecka, po czym samo wróci do swoich zajęć.

### **Przebodźcowanie:**

Jeśli dziecko spędziło dużo czasu przed ekranem, jego mózg jest przyzwyczajony do silnych bodźców. Zwykłe zabawki wydają się wtedy mało atrakcyjne. Warto wtedy wprowadzić czas na wyciszenie (np. słuchowisko lub oglądanie książek).



**WSPARCIE DAJE  
DZIECKU MOC**

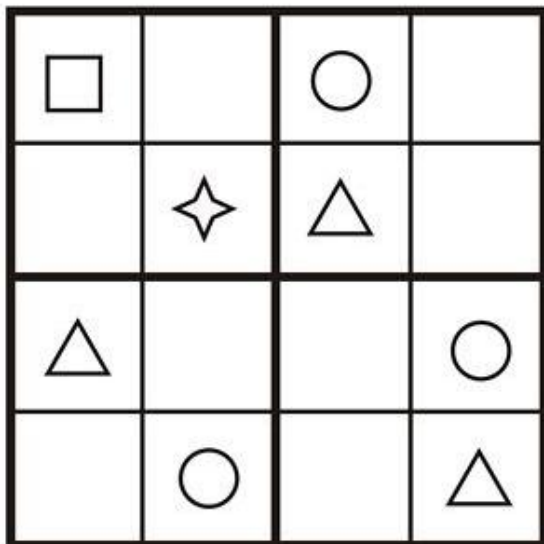
## Jak działa mózg w stanie nudy?

W mózgu funkcjonujesz **się powiązanych ze sobą obszarów** odpowiedzialnych za różne funkcje.

Gdy zaczynamy się nudzić, aktywność **sieci uwagi**, która filtruje bodźce i pozwala się skupić, zaczyna spadać. Równocześnie zmniejsza się działanie tzw. **sieci czołowo-ciemieniowej**, odpowiedzialnej za utrzymanie zaangażowania w zadanie.

W tym samym czasie aktywuje się **sieć domyślna**, która przekierowuje naszą uwagę na wewnętrzne przemyślenia i introspekcję. To część mózgu umożliwiająca refleksję i samopoznanie, aktywująca się też podczas odpoczynku. W trakcie nudy aktywują się są też inne struktury mózgu: **wyspa**, która analizuje sygnały z ciała i emocje oraz **ciało migdałowe**, odpowiedzialne za przetwarzanie negatywnych emocji. Dodatkowo aktywuje się **kora przedczołowa**, motywując nas do poszukiwania bardziej angażujących bodźców.

## Dla nudzimiów



sudoku

