

Az idő hasznos eltöltése 2. rész: az unalom, a motiváció és a helyes dicséret

Amikor ezeket a sorokat írjuk, már több, mint egy hónap telt el óvoda nélkül – és különféle otthonon kívüli gyermekprogramok, kortárs együtt-játszások, vagy nagy kirándulások nélkül.

Mostanra valószínűleg mindenki számára világossá vált, hogy a gyerekek energia-kapacitásait az otthon négy fala között lekötni igencsak nehéz feladat. Főleg azon kicsik esetében, akik nagyon intenzíven igénylik a felnőttek folyamatos figyelmét, és rendszeresen együtt-játszást szeretnének kezdeményezni, ha lehet, egész álló napon át! A dolgozó vagy otthon dolgozó szülő pedig azt érzi: nincs se idő, se energia erre a folytonos szórakoztatásra, amit csemetéje igényelne. Valószínűleg mindenhol felütötte a fejét már többször is az **unalom**: na, nem a szülők, hanem a gyerekek részéről! „Anyá unatkozom!” „Apa, unatkozom!”

Pedig a tanulmányok azt mutatják, hogy az unalom építő jellegű, sőt kifejezetten fontos a gyerekek értelmi és érzelmi fejlődése szempontjából. A kutatók azt állítják, hogy ha a gyerekek időnként unatkoznak, az kifejleszti bennük azt a belső késztetést, hogy kreatívan üssék el az idejüket. Sőt, ha NEM engedünk teret ennek az unalomnak, akkor a képzeletük fejlődését is akadályozhatjuk! Úgyhogy ez mindenképpen megnyugtató és azt üzeni a szülőknek: engedjék el a lelkiismeret furdalást (ha van), amiért nem tudnak esetlegesen „legendő” minőségi időt együtt tölteni mostanában a kicsikkel. Ahhoz kellhet talán egy kis segítség, **motiváció** a gyerekeknek a szülőtől, hogy az unalmukat kreatív formába tudják önteni. Sok esetben lehet gond azzal, hogy a gyerek „elvész” a játékok tengerében: segíthetünk neki úgy is, hogy a játékok egy részét elrakjuk egy magasabb polcra, ládába, zacskóba, majd egy-két hét / hónap múlva kicseréljük az addig elől hagyottakkal. Kérheti a szülő azt is a gyermekétől, hogy építsen például legóból, építőkockákból egy várat/autópályát, rajzoljon valamilyen adott témáról stb., amit a szülő mondjuk egy fél óra múlva megnéz, hogy áll, milyen lett.

Felesleges is túl sok programot beiktatni a gyerekek napirendjébe, csak azért, hogy ne unatkozzanak, mert ezzel visszatartjuk őket attól, hogy felfedezzék saját magukban, hogy mi érdekli őket igazán. Ez a későbbiekben is hasznos tudás lesz: felnőttként is jó, ha el tudja valaki foglalni magát, és az üres idejét képes eltölteni úgy, hogy az megelégedéssel töltsse el. Ha a szülők folyamatosan megtöltik a gyerekük szabadidejét programokkal, akkor a gyermek sosem fogja megtanulni, hogyan tudja boldoggá tenni, kedvére elfoglalni saját magát. Ha viszont adunk nekik lehetőséget arra, hogy épp ne csináljanak semmit, akkor azzal arra ösztönözzük őket, hogy olyan dolgot is kipróbáljanak, amit addig még nem tettek.

Fontos, hogy tudatosan hagyjuk most a gyerekeinket unatkozni, ne szervezzük meg az napjaik minden egyes pillanatát. Ez tényleg remek módja annak, hogy a gyerek megtanulja, hogyan szórakoztassa saját magát. Ilyenkor születnek a legjobb gondolatok, a legkreatívabb mesék, a legszebb festmények, a legjobb játékok. Minden nap legyen legalább két órája, amikor nincs

semmi „programja”, egyszerűen csak úgy van a világban. Azt fontos tudatosítani benne, hogy ilyenkor tilos a szülőket szekálni. Lehet aludni, olvasni, rajzolgatni, vagy bármi olyan dolgot csinálni, ami nem ön- és közveszélyes, vagy balesetveszélyes, vagy nem tilos. Természetesen ez a két óra ne legyen a számítógépes játékok ideje, sőt inkább legyen teljes online mentesség, beleértve a televíziót és háttér-tévézést is.

Még egy fontos témát érdemes megemlíteni, nevezetesen azt, hogy **megfelelően tudjunk dicsérni** is. Mondhatjuk, hogy ez megy nekünk, hiszen sokszor hallja tőlünk a csemeténk, hogy milyen ügyes, milyen szépet rajzolt, épített stb. Ez rendben is van, viszont ha igazán hatékony és hosszú távon is eredményes dicséretet szeretnénk megfogalmazni, akkor mindenképpen **érdemesebb a gyerek által megtett erőfeszítéseket dicsérni, kiemelni!** Például: „Láttam, hogy a tornyod építés közben többször leborult, és te ahelyett, hogy feladtad volna, újra és újra megpróbáltad! Milyen fantasztikus, hogy ilyen kitartó vagy!” Vagy esetleg: „Rajzolás közben többször is újrakezdted, radíroztál, javítottál. Sokat küzdöttél velem, és ahelyett, hogy feladtad volna, te kitartottál, ami nagyon dicséretes! Büszke vagyok rád, és te is büszke lehetsz magadra!” Lényegében mindegy, mit dicsérünk, a fontos, hogy az erőfeszítésre, a folyamat fel nem adására irányuljon a figyelem és a megerősítés, ne pedig magára a végeredményre. **Így kitartásra nevelhetjük a gyereket, ami hosszú távon azt eredményezi, hogy ha valami nem sikerül elsőre, nem adja fel, újra és újra megpróbálja!** Mert valójában ez a sikeresség kulcsa! A próbálkozások, a gyakorlás: az, ha nem adjuk fel rögtön az első kudarc után. Ez az iskolában is nagyon hasznos lesz, sőt, későbbi életünk folyamán is ez az egyik legfontosabb, amit a siker érdekében tehetünk: ha nem adjuk fel idejekorán!

Készítette: Guba Veronika és Horváth Borbála óvodapszichológus

2020. április 22.

Ajánlott olvasnivaló:

<https://nlc.hu/csalad/20200409/unalom-kreativitas-gyerek/>

