

Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

10. rész

**Unatkozik-
mit csináljak?!**

Unatkozik- mit csináljak?!

Nincs rémesebb annál, ha unatkozik a gyerek. Szenved, fetreng, nyúglódik, nem tud magával mit kezdeni, a játékaik nem érdeklik, semmi értelmeset nem csinál, és ami a legrosszabb: folyton a szülőt nyúzza. Főleg összezárva: kibírhatatlan helyzetnek tűnik. Vajon állandóan gondoskodnunk kell gyermekünk szórakoztatásáról? Hagyhatjuk őket unatkozni?

Az utóbbi hetekben rengeteg gyermek maradt otthon a családjával, a szülőknek kellett biztosítaniuk számára a társaságot, tevékenységekkel lekötöni őket, gondoskodni testmozgásról és a szórakozásukról. Nem lenne az sem meglepő, ha a szülők sokkal gyakrabban hallanák az „unatkozom” felkiáltásokat, azonban nem biztos, hogy óvodás gyerekünk ilyen szépen meg tudja ezt az érzést fogalmazni. Segíthet a megértésükben, ha elgondolkodunk egy kicsit a saját unalmunkon is.

Mi az unalom?

Nincs olyan ember, aki soha ne unatkozott volna, az unalom életünk része, egy érzelmi állapot, ami többnyire ideiglenes, és meglehetősen kellemetlen élményként éljük meg.

Azért igyekszünk elkerülni az unalom érzését, mert az mentálisan fájdalmas számunkra. Ebben az állapotban az optimálisnál kevesebb inger éri a szervezetet, ezért belső feszültséget okoznak, így az unalom is egyfajta stressz.

Azonban nem azt jelenti, hogy stimulusok, ingerek, tevékenységek nélkül vagyunk, hiszen, - gondoljunk csak bele - akkor is tudunk unatkozni, amikor éppen tevékenykedünk, vagy lenne dolgunk.

„Én nem unatkozom, rengeteg dolgom van.”

Habár sokszor mondjuk ezt, ez nem egészen így van. Az unatkozó embernek is vannak tevékenységei, be lehet osztva az egész napja, lehetnek kötelező feladatai, mégis kellemetlen érzései vannak. Nem érdekli az adott feladat elvégzése (még akkor sem, ha képes azt elvégezni), és hirtelen azon kaphatja magát, hogy nem tud a feladatára koncentrálni, problémák vannak a figyelmével, mindig kizökken: „unja az egészet”. Úgymond nem köteleződik el az aktivitásra.

Az ember unatkozhat, ha a feladat:

- nem elég érdekes,
- túl nehéz vagy túl könnyű elvégezni,
- nincs értelme,
- nem tartalmaz elég kihívást,
- nem önindíttatású, tehát másvalaki adta ki, más utasított, nem saját érdeklődés vezeti.

Miért unatkozunk?

Az unalom származhat az idegrendszert érő ingerek hiányából vagy a túl sok ismétlésből (újdomság hiánya), de akár abból is, hogy nem pihentünk eleget, vagy nem megfelelő a táplálkozásunk.

Nagyobb eséllyel unatkoznak azok az emberek, akiket jobban motivál egy külső jutalom, illetve azok, akiknek állandó stimulációra van szükségük ahhoz, hogy elégedettek legyenek.

Milyen előnyökkel jár az unalom?

Habár az unalom átmenetileg kellemetlen érzéseket okoz, sok szempontból jó lehet nekünk: ösztönzi a kreativitást, fejleszti a koncentrációt. *Hogyan?* - kérdezhetjük. Több vizsgálat azt mutatja, hogy egy unalmas feladat elvégzése utáni tevékenységben a gondolkodásunk is változik: többféle felhasználási módot találhatunk, összekapcsolhatunk látszólag független elemeket és több kreatív ötletünk lehet. Amikor unatkozunk, aktívan keresünk valamit ösztönzőt; az agyunk próbálja ezt a fájdalmas állapotot kerülni. Épp ezért kezdünk el kreatívabban gondolkodni. Ez az ingerkereső tevékenység segíti elő a figyelem rögzülését és a koncentrációt is.

Az unatkozási periódus során, amikor nincsenek külső stimulusok, az agyunk aktívan elkezd keresni azokat. Ugyanígy van ez a gyerekekkel is. A gyermek kíváncsi, mindent felfedez, tanulmányoz, ez hatalmas fejlődést ad gondolkodási folyamatainak. Kialakul motivációja, figyelmét elkezd egyre hosszabban irányítani, kitartani a munkafolyamatokban.

Ezen kívül a mentális egészségünket is támogatja az unalom. A felnőttek (és a gyerekek is) általában annyira elfoglaltak, hogy kevés idejük jut a lecsendesedésre, hogy saját gondolataikat átgondolják és jobban megismerjék magukat. Az agyunknak is ki kell kapcsolni, nem lehet folyamatosan tevékenységekre összpontosítani.

Hagyjuk unatkozni a gyereket!

Sokat beszéltünk a strukturált napi tevékenységekről, de figyelembe kell vennünk a gyerek természetesen jelenlévő ingerkereső tevékenységét is. Hogyan teljesüljön ez?

A legjobb, ha a fent leírtakat összefoglalva és a gyerekekre vonatkoztatva szem előtt tartjuk a következőket: bár a fejlődéséhez szükséges megfelelő inger mennyiség biztosítása szülőként a mi feladatunk, ugyanígy, a kreativitásra, önirányított játék lehetőségére is szükséges lehetőséget adnunk. Ha mindig külsőleg irányítjuk a tevékenységét, magyarul: mindig gondoskodunk arról, hogy valami "lekösse", sokkal nehezebb megtanulnia, mit kezdjen magával. Úgy működik ez, mint a kudarc tőrés. Ha sosem éri őt sikertelenség, nehezebben tanulja meg kezelni azt.

Nem kell büntudatot éreznünk, ha nem szórakoztatjuk egyfolytában a gyermekünket, azért, hogy ne unatkozzon. Néhány dolgot viszont érdemes átgondolnunk:

1. Ellenőrizzük, hogy nem az energiahány miatt csökken-e a kedve a tevékenységek elvégzéshez: ha éhes vagy fáradt, akkor nem nagyon tud új ingereket befogadni.
2. Nem korlátozzuk-e nagyon gyermekünket a saját döntésekben? Adjunk esélyt számára is, hogy érezze a kontrollt a játékválasztásban, az étel kiválasztásában, az öltözködésben. Meg kell találni azokat a tevékenységeket, amiket nem más ír elő számukra.

3. Főleg idősebb gyerekek esetében hagyjuk, hogy ő szüntesse meg az unalmat, hogy néha átvegye ennek felelősségét. Ezzel a saját belső erőforrásait (figyelem, önszabályozás, kreativitás) mozgósítja, amely jótékony hatással van rá.

4. Ne féljünk az unalomtól. Az unalom egy olyan jel, amely jelzi, hogy változtatásra van szükség. Minél kisebb egy gyerek, annál kevesebb „unatkozást” tűr, de azzal, hogy fejlődésének megfelelően először kevesebbet, majd picit többet hagyjuk unatkozni, segíthetjük azt, hogy ő maga kerüljön ki ebből a helyzetből.

5. Készíthetünk unatkozó-dobozt tele ötletekkel (kedvelt tevékenységet ábrázoló rajzzal), amelyek közül választhatnak, ha az unalom beüt, anélkül, hogy ezzel a szülőket nyaggatnák. Ez lehet egy színes kartondoboz, amit együtt dekorálunk, és amit egyébként csak unalom esetén veszünk elő. A tevékenységeket a gyermek választhatja, bővítheti mindig, vagy javasolhatunk mi is olyan dolgokat, amikről már észrevettük, hogy a gyermekünk el szokott merülni benne, kedveli azt a játékot, feladatot.

6. Indítsunk játékot kreatívan! Az ilyen játék nyílt végű: alakítható, továbbépíthető, fejleszthető. Gyurmázás, építés, hajtogatás, rajzolás során mutassuk meg a gyerekeknek, hogyan végezze el a tevékenységet, de ne csináljuk meg helyette, ne szóljunk bele az ő megoldásaiba.

7. Néha csak a kezdet nehéz. Lehet, hogy gyermek nem fog unatkozni, csak nem tudja, hogyan kezdjen egy-egy tevékenységhez. Ilyenkor csak arra van szükség, hogy továbblendítsük őt, de nem arra, hogy mindvégig vele is maradjunk.

8. Engedjük, hogy viszonylagos rendetlenség, kosz legyen, ha azt a felfedezés vagy tevékenység megkívánja. Elég a játék végén rendet rakni vagy átvenni a ruhát.

9. Felnőtt társaságban, bevásárláskor, utazáskor nem várhatjuk el egy gyerektől, hogy ne unatkozzon, főleg óvodáskorban. Ilyen esetekre jó, ha valami őt elfoglaló alternatívával készülünk.

10. Ha éppen jól eljátszik önmagában (akármilyen ritka pillanat is), hagyjuk békén. Ne jöjjünk újabb és újabb ötletekkel, ne javígtassuk, ne fejlesszük. Sokszor előfordul, hogy a gyerekek alapvetően jól ellennének magukban hosszabb-rövidebb ideig, a szülők mégis azt érzik, hogy valamit „kell” vele játszani, hiszen „egyedül van”. Ilyenkor jobb, ha hagyjuk őt, nehogy mi magunk szoktassuk le végül az önálló játékról.

11. Ha minket nyúz, hogy együtt játszunk, nem biztos, hogy unatkozik. Lehet, hogy kapcsolódni szeretne hozzánk.

12. Hallgassuk meg, amit a gyermekünk mondhat az „unatkozásról”. A hallgatás megteremti a kapcsolatot, ilyenkor a szülő odaforduló figyelmére van szükség mintsem ötletekre. Utána bátoríthatjuk a tevékenység választásra.

Biztosítsunk lehetőséget, hogy elfoglalják magukat, és ha sikerrel képesek ezt megtenni, az lendületet ad az önértékelésüknek is. Ha a gyerekek hozzászoknak ahhoz, hogy mindig más osztja be az idejüket, később nehezebben vállalnak felelősséget idejük, tevékenységeik megszervezéséért.

Vigyázzanak egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal akár telefonon, akár online formában. Nemsokára ismét jelentkezőnk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)
Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)
Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)
Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)
Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)