

Unatkozik- mit csináljak?

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

Nincs rémesebb annál, ha unatkozik a gyerek. A családban a szülők biztosítják a gyerek számára a társaságot, tevékenységekkel kötik le őket, gondoskodnak a testmozgásról és a szórakozásukról, csak nehogy meghallják az „unatkozom” felkiáltást. Persze nem biztos, hogy óvodás gyerekünk ilyen szépen meg tudja ezt az érzést fogalmazni. Mit vehetünk rajta észre? Szenved, fetreng, nyúglódik, nem tud magával mit kezdeni, a játécai nem érdeklik, semmi értelmeset nem csinál, és ami a legrosszabb: folyton a szülőt nyúzza. Kibíráhatatlan helyzetnek tűnik.

Vajon állandóan gondoskodnunk kell gyermekeink szórakoztatásáról vagy hagyhatjuk őket unatkozni? Segíthet a megértésükben, ha elgondolkodunk egy kicsit a saját unalmunkon is.

Mi az unalom?

Nincs olyan ember, aki ne unatkozott volna valamikor. Az unalom életünk része, egy érzelmi állapot, ami többnyire ideiglenes. Azért igyekszünk elkerülni az unalom érzését, mert az mentálisan kellemetlen számunkra. Ebben az állapotban az optimálisnál kevesebb inger éri a szervezetet, ezért belső feszültséget élünk át. Az unalom is egyfajta stressz.

Természetesen ilyenkor sem vagyunk teljesen stimulusok, ingerek, tevékenységek nélkül, 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 mégsem igaz egészen. Az unatkozó embernek is lehetnek 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, elterelődik a figyelme, mindig kizökken: „unja az egészet”. Egyszerűen 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 más valaki utasítására végzi az ember, nem saját érdeklődés vezeti.

Miért unatkozunk?

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

Ezen kívül 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 valami ösztönzőt; az agyunk próbálja ezt a kellemetlen állapotot kerülni. Épp ezért kezdünk el kreatívabban gondolkodni. Sokszor ez az ingerkereső tevékenység segíti elő a figyelem rögzülését és a koncentrációt.

Az unatkozási periódus során, amikor nincsenek elégséges/megfelelő külső stimulusok, az agyunk aktívan elkezd keresni azokat. Ugyanígy van ez a gyerekeknél is. A gyermek kíváncsi, mindent felfedez, tanulmányoz - ez az aktív tapasztalatgyűjtés nagymértékben elősegíti a gondolkodási folyamatok fejlődését. Kialakul motivációja, figyelmét egyre hosszabban képes irányítani, kitartani a munkafolyamatokban.

Hagyjuk unatkozni a gyereket!

Ez nem azt jelenti, hogy ne legyenek strukturált napi tevékenységek, de érdemes figyelembe vennünk a gyerek természetesen jelenlévő ingerkereső tevékenységét is, és hagynunk őt néha unatkozni.

A legjobb, ha a fent leírtakat összefoglalva és a gyerekekre vonatkoztatva szem előtt tartjuk a következőket: bár a fejlődéséhez szükséges megfelelő ingerek biztosítása szülőként a mi feladatunk, ugyanígy lényeges, hogy az önirányított játékokra is hagyjunk időt. *Ha mindig külsőleg irányítjuk a tevékenységét, magyarul: ha mindig gondoskodunk arról, hogy valami "lekösse", sokkal nehezebb megtanulnia, mit kezdjen magával.* Úgy működik ez, mint a kudarc-tűrés. Ha sosem éri őt sikertelenség, nehezebben tanulja meg kezelni azt.

Nem kell büntudatot éreznünk, ha nem szórakoztatjuk egyfolytában a gyermekünket. 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. Meg kell találni azokat a tevékenységet, 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 játékos 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 egyre inkább képes legyen ő maga kikerülni 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 tovább lendítsük 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. Legyen számára is választható játék a helyszínen.

10. Ha éppen jól eljátszik önmagában (akármilyen ritka pillanat is), hagyjuk békén. Ne jöjjünk újabb és újabb ötletekkel, ne javítgassuk, 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”. Érdemes arra is figyelni, nehogy véletlenül mi magunk szoktassuk le őt 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 egy tevékenység választásra.

Biztosítsunk lehetőséget, hogy megtanulják elfoglalni 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.

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján: <https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>