Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Warto Wiedzieć

#11

Dlaczego dzieci potrzebują nudy? Rola nudy w rozwoju kreatywności i samoregulacji

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

lodzkaakademiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Dlaczego dzieci potrzebują nudy?

W świecie pełnym bodźców, zabawek, ekranów i atrakcji nuda wydaje się czymś, czego należy unikać. Tymczasem w literaturze rozwojowej podkreśla się, że nuda jest jednym z najważniejszych doświadczeń wspierających rozwój dziecka.

To właśnie w chwilach „nicnierobienia" mózg dziecka uczy się samoregulacji, kreatywności, inicjowania zabawy i radzenia sobie z frustracją.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda wspiera rozwój kreatywności

Kiedy dziecko nie dostaje gotowych bodźców, jego mózg zaczyna:

- tworzyć własne pomysły,
- łączyć elementy w nowe konfiguracje,
- wymyślać zabawy,
- eksperymentować z materiałami,
- rozwijać wyobraźnię.

Badania pokazują, że kreatywność rozwija się wtedy, gdy dziecko ma czas i przestrzeń, a nie wtedy, gdy jest nieustannie zajmowane.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda wzmacnia samoregulację

Nuda to mały stresor dziecko doświadcza frustracji, niepokoju, czasem złości.
To naturalne.
Właśnie wtedy mózg uczy się:

- tolerować dyskomfort,
- szukać rozwiązań,
- uspokajać się,
- organizować własną aktywność.

To fundament samoregulacji, który będzie potrzebny w szkole, relacjach i dorosłym życiu.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda uczy inicjowania zabawy

Dzieci, które mają przestrzeń na nudę:
częściej same zaczynają zabawę,

- są bardziej samodzielne,
- potrafią dłużej utrzymać uwagę,
- rzadziej potrzebują dorosłego jako „animatora".

To ważne, bo inicjowanie zabawy jest jednym z kluczowych wskaźników rozwoju społecznego i poznawczego.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda wspiera rozwój funkcji wykonawczych

Kiedy dziecko musi samo wymyślić, co zrobić, aktywują się:

- pamięć robocza,
- planowanie,
- elastyczność poznawcza,
- rozwiązywanie problemów.

To właśnie te umiejętności są fundamentem późniejszej nauki.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda chroni przed przebodźcowaniem

Współczesne dzieci często funkcjonują w nadmiarze bodźców:

- hałas,
- kolory,
- szybkie zmiany aktywności,
- ekrany,
- zabawki interaktywne.

Nuda działa jak „reset" układu nerwowego pozwala mózgowi odpocząć, uporządkować informacje i wrócić do równowagi.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Jak wspierać dziecko w doświadczaniu nudy?

Nie wypełniać każdej chwili aktywnością
Dziecko nie musi być ciągle zajęte.

Zapewnić dostęp do prostych materiałów
Klocki, kartony, łyżki, miski, tkaniny - to najlepsze narzędzia kreatywności.

Towarzyszyć, ale nie animować
Dorosły może być obok, ale nie musi podpowiadać zabaw.

Nazwać emocje
„Widzę, że jest Ci trudno, kiedy nie wiesz, co robić. To normalne."

Dać czas
Dziecko potrzebuje kilku minut, aby przejść od frustracji do pomysłu.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.

Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Nuda w żłobku jak ją mądrze wprowadzać?

W placówce nuda nie oznacza chaosu.
Oznacza:

- przestrzeń na swobodną zabawę,
- mniej zabawek, ale bardziej otwarte materiały,
- brak nadmiernej stymulacji,
- czas bez zorganizowanych aktywności,
- możliwość wyboru.

To środowisko, które wspiera rozwój, a nie go przeciąża.

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026" współfinansowanego ze środków budżetu państwa.