

# NUDA

Nuda wywołuje nieprzyjemne uczucie zniechęcenia, znużenia, braku energii, spowodowana jest monotonią codzienności, brakiem różnorodnych bodźców i zainteresowań.

Nuda jest nietrwałą emocją z uwagi na fakt, że człowiek posiada zdolność do zainteresowania wieloma sytuacjami, przedmiotami i relacjami.

## **Przejawy nudy**

1. Poszukiwania towarzystwa w oczekiwaniu, że inni nas zainspirują
2. Rozwijanie pomysłowości - kreatywność, szukanie zainteresowań, pasji - bardziej efektywna :)

# **NUDA JEST POTRZEBNA!**

Czyżby?

Po nudzie pojawia się aktywność, pomysłowość i entuzjazm. Nuda jest potrzebna, ponieważ pokazuje, że dziecko nie interesuje się już zabawą czy innym zajęciem i po chwili dyskomfortu poszukuje inspiracji. Nuda sprzyja konstruktywnemu myśleniu i daje chwile od zastanowienia się nad sobą.

Nuda to nie stracony czas!

# Co zrobić?

- zmień sposób myślenia o czekaniu i przekształć ją w uważne obserwowanie otoczenia z dzieckiem: jaki kształt mają chmury, jakie skarby kryje trawa?
- spróbujcie pobawić się z użyciem tylko wyobraźni- zabawa w udawanie, wymyślanie reklam, dokańczanie zdań, sposobów użycia różnych przedmiotów, śpiewajcie piosenki, tańczcie, naśladujcie swoje ruchy, mimikę