

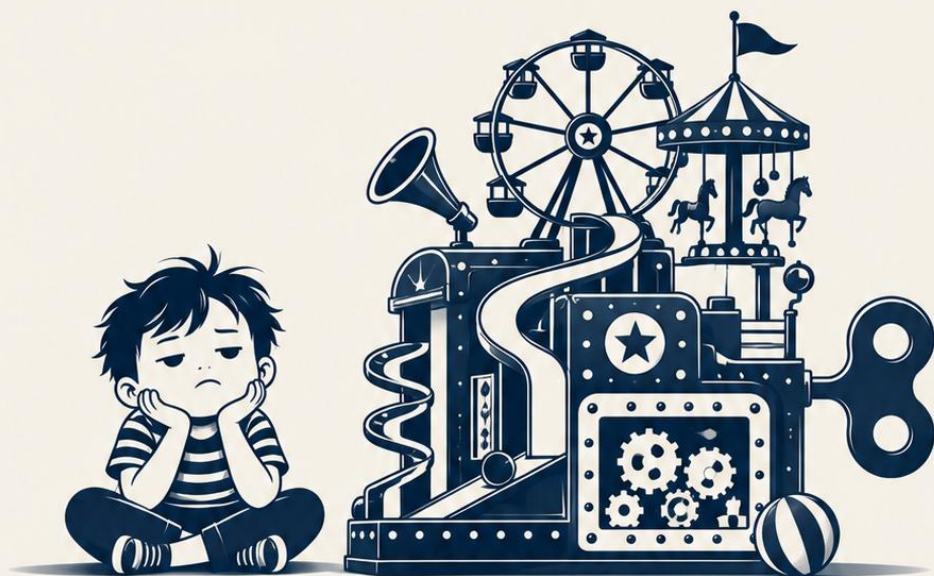
Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moje Dziecko Się Nudzi. I To Podobno Mój Problem

Jak przestać organizować każdą minutę,
wspierać samodzielną zabawę i przeżyć zdanie
„nie mam co robić” bez natychmiastowego
programu animacyjnego



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Moje Dziecko Się Nudzi. I To Podobno Mój Problem

Jak przestać organizować każdą minutę,
wspierać samodzielną zabawę i przeżyć
zdanie „nie mam co robić” bez
natychmiastowego programu
animacyjnego

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	4
Rozdział 1 - Nuda to nie awaria	10
Rozdział 2 - Rodzicielski dział rozrywki	18
Rozdział 3 - Za dużo możliwości, zero pomysłu	27
Rozdział 4 - Grafik atrakcji nie wychowuje wolnego czasu	35
Rozdział 5 - Nie poprawiaj zabawy	43
Rozdział 6 - Sam, ale nie porzucony	51
Rozdział 7 - Ekran, który zawsze ma pomysł	59
Rozdział 8 - Marudzenie to część zmiany	67
Rozdział 9 - Własne menu na nudę	76
Rozdział 10 - Najtrudniejsze są pierwsze trzy minuty	84
Rozdział 11 - Pomagaj o jeden stopień mniej	91
Rozdział 12 - Dom też może być ciekawy	99
Rozdział 13 - Wyjdźcie bez programu	107
Rozdział 14 - Nie każda zabawa musi zniknąć przed kolacją	115
Rozdział 15 - Kiedy nic nie działa	123
Rozdział 16 - Nie rób z samodzielności nowego obowiązku	131
Rozdział 17 - Gdy cały system wyjeżdża z domu	139
Rozdział 18 - Zanim znowu zostaniesz animatorem	147
Rozdział 19 - Pozwól dziecku mieć własny czas	155
Rozdział 20 - „Nudzi mi się” może po prostu zostać	163

INTRO

Jest sobota, 10:17. Dziecko zjadło śniadanie, obejrzało coś, zbudowało kawałek czegoś, porzuciło kawałek czegoś i przez mniej więcej cztery minuty przemieszczało po pokoju przedmiot, którego przeznaczenia nikt w rodzinie nie zna. Ty właśnie nalewasz sobie kawę i popełniasz ten naiwny błąd, że przez moment myślisz: „O, chyba będzie spokojnie”. Wtedy pojawia się ono. Staje w drzwiach z miną człowieka, którego właśnie wyrzucono z ostatniego lokalu rozrywkowego na Ziemi, i mówi: „Nudzi mi się”. Nie „co mogę porobić?”, nie „pobawisz się ze mną później?”, tylko komunikat wygłoszony tonem służbowym, jakby właśnie wykryto awarię centralnego systemu dzieciństwa, a ty byłeś kierownikiem zmiany. I nagle kawa przestaje być kawą. Staje się zimnym świadkiem twojej błyskawicznej przemiany z rodzica w animatora, kierownika kreatywnego i człowieka odpowiedzialnego za to, żeby sobota miała program bogatszy niż tygodniowy repertuar domu kultury.

Pierwsza odpowiedź przychodzi automatycznie: „To może porysujesz?”. Nie. „Klocki?”. Nie. „Wyjdź na dwór”. Nie ma co robić. „Puzzle?”. Za trudne, za łatwe albo z jakiegoś powodu obrażają dziś godność osobistą. Po sześciu propozycjach zaczynasz podnosić poprzeczkę, bo skoro standardowe atrakcje zostały odrzucone, najwyraźniej trzeba stworzyć ofertę premium. Może upieczenie ciastka. Może zrobicie eksperyment. Może pojedziecie gdzieś. Jeszcze chwila i sprawdzisz, czy w okolicy można wynająć alpaka, nauczyć dziecko garncarstwa i zorganizować rodzinny festiwal światła między kanapą a stołem. Co ciekawe, piętnaście minut wcześniej nie planowałaś niczego podobnego. Chciałaś wypić kawę. Twoje dziecko natomiast

wykonało jedno zdanie i właśnie uruchomiło departament wydarzeń specjalnych. To bardzo skuteczny model zarządzania personelem, zwłaszcza jeśli personel nie wie, że jest personelem.

Problem nie polega na tym, że chcesz dać dziecku ciekawe dzieciństwo. To akurat brzmi całkiem rozsądnie. Problem zaczyna się wtedy, gdy powoli przyjmujemy założenie, że każda wolna chwila dziecka powinna zostać czymś wypełniona, najlepiej szybko, sensownie, rozwojowo i bez marudzenia. Zwykle „nudzę się” zaczyna wtedy brzmieć jak ocena naszej pracy: najwyraźniej nie zapewniliśmy wystarczająco interesującego popołudnia, odpowiedniej liczby aktywności albo właściwego poziomu rodzinnej magii. Dochodzi do tego zmęczenie, bo prawda jest mało instagramowa: po całym tygodniu łatwiej czasem podrzucić pięć gotowych pomysłów niż przez kwadrans słuchać człowieka chodzącego po mieszkaniu i informującego wszystkich mieszkańców, że absolutnie nic na tej planecie nie zasługuje na jego uwagę. W efekcie pomagamy błyskawicznie, bo chcemy świętego spokoju. A potem dziwimy się, że przy następnym „nudzi mi się” klient ponownie zgłasza się do działu obsługi.

Samodzielna zabawa nie pojawia się jednak na komendę tylko dlatego, że dorośli uznali ją właśnie za świetny pomysł. Nie wystarczy powiedzieć: „Pobaw się sam”, podobnie jak polecenie „odpocznij natychmiast” rzadko powoduje, że dorośli kładzie się, zamyka oczy i w trzy sekundy osiąga błogostan. Dziecko potrzebuje doświadczenia wybierania, zaczynania, zmieniania pomysłu, znoszenia chwili pustki i odkrywania, że coś może wydarzyć się bez dorosłego reżysera stojącego obok z harmonogramem. To są umiejętności, a umiejętności powstają przez praktykę. Jeżeli

za każdym razem dostarczamy pomysł w chwili pierwszego dyskomfortu, dziecko ma niewiele okazji, żeby wykonać tę część procesu samodzielnie. Nie dlatego, że robimy coś strasznego. Najczęściej po prostu pomagamy za szybko, trochę jak osoba, która podczas nauki wiązania butów po dwóch sekundach mówi: „Daj, zrobię”, a pół roku później zastanawia się, dlaczego nadal robi.

Jest tu jeszcze jedna pułapka: współczesne rodzicielstwo bardzo łatwo zamienia zwyczajny dzień w projekt wymagający ciągłego zarządzania jakością. Zabawa ma rozwijać. Zajęcia mają mieć wartość. Weekend powinien być wykorzystany. Dziecko dobrze by było, żeby coś przeżyło, czegoś się nauczyło, poruszało się, stworzyło, poczuło więź z rodziną i najlepiej jeszcze wieczorem powiedziało: „Dziękuję, to był niezwykle harmonijny dzień, podczas którego rozwinąłem kompetencje społeczne”. Tymczasem ono czasem chce przesypywać kamyki z jednego pudełka do drugiego, budować bazę pod stołem albo przez dwadzieścia minut ustalać, czy patyk jest mieczem, wędką czy bardzo niezadowolonym wężem. Dorosły patrzy na to i myśli: „Czy my nie powinniśmy robić czegoś?”. Być może właśnie robicie. Tyle że „coś” nie zawsze wygląda jak aktywność, którą da się wpisać do kalendarza i opisać trzema korzyściami edukacyjnymi.

Nie oznacza to oczywiście, że od dziś odpowiedzią na każde „nudzi mi się” ma być chłodne: „Świetnie, rozwijaj charakter”, po czym rodzic znika za drzwiami jak mistrz zen, który właśnie przekazał ostatnią naukę uczniowi. Dzieci różnią się wiekiem, temperamentem, możliwościami, potrzebą kontaktu i umiejętnością samodzielnego organizowania sobie czasu. Czasami za nudą kryje się zwyczajna potrzeba bliskości, czasami zmęczenie, czasami

trudność z rozpoczęciem działania, a czasami naprawdę chodzi wyłącznie o to, że ktoś chciałby, aby drugi człowiek przez godzinę udawał weterynarza siedemnastu pluszowych zwierząt. I nic w tym dziwnego. Ta książka nie będzie próbowała udowodnić, że dzieci powinny cały dzień zajmować się sobą i najlepiej jeszcze samodzielnie przygotować kolację. Chodzi o rozsądniejsze rozłożenie odpowiedzialności: rodzic może pomagać, inicjować, bawić się razem i tworzyć dobre warunki, ale nie musi produkować atrakcji za każdym razem, gdy na horyzoncie pojawia się tryminutowa luka w programie.

Najtrudniejsza część zaczyna się zwykle nie w dziecku, lecz w dorosłym. Trzeba wytrzymać moment, w którym nic jeszcze nie działa. Powiedziałeś mniej, nie podałeś piętnastu propozycji, a dziecko wcale nie pobiegło z wdzięcznością budować miasta z kartonów. Nadal stoi. Nadal się nudzi. Być może nawet robi to głośniej, ponieważ dotychczasowa procedura przewidywała, że po odpowiedniej liczbie powtórzeń pojawi się dorosły z ofertą dnia. I właśnie tutaj łatwo uznać, że nowy sposób nie działa, mimo że minęły cztery minuty. To trochę jak rozpoczęcie ćwiczeń o osiemnastej i kontrolowanie o osiemnastej siedem, czy sylwetka już się zmieniła. Samodzielność potrzebuje miejsca, ale miejsce na początku może wyglądać podejrzanie podobnie do marudzenia, chodzenia bez celu i zaglądania do lodówki bez żadnego planu. Szczerze mówiąc, dorośli również mają ten etap. Tylko nazywają go „sprawdzę jeszcze telefon”.

Będziemy więc zajmować się nie tym, jak stworzyć dziecku nieskończony katalog zajęć, ale jak stopniowo przestać być jego żywą wyszukiwarką atrakcji. Jak reagować na „nie mam co robić”, żeby nie rozpoczynać

negocjacji składających się z dwunastu pomysłów i dwunastu odmów. Jak przygotować otoczenie, które pomaga dziecku zacząć, zamiast wymagać od rodzica uruchamiania każdej zabawy ręcznie. Jak rozpoznać moment, kiedy dziecko potrzebuje odrobiny wsparcia, a kiedy warto nie przeszkadzać mu w przejściu przez niewygodną chwilę bez gotowego rozwiązania. Będzie też miejsce na dni, kiedy teoria brzmi pięknie, ale masz do wykonania pracę, obiad, pranie i telefon, a dziecko właśnie po raz dziewiąty informuje cię, że wszystkie jego rzeczy są nudne. Nie potrzebujesz wtedy rodzicielskiej filozofii zapisanej złotymi literami. Potrzebujesz odpowiedzi, którą da się wypowiedzieć bez organizowania pikniku tematycznego.

Ważne będzie również pozbycie się podejrzenia, że kiedy nie bawisz dziecka, zaniedbujesz jakąś podstawową funkcję rodzicielską. Wspólna zabawa może być świetna, bliskość jest ważna, a zainteresowanie światem dziecka naprawdę ma znaczenie. Ale wspólna zabawa i stałe dostarczanie rozrywki to nie to samo. Możesz być dostępny i jednocześnie nie być zatrudniony jako całodobowy konferansjer dzieciństwa. Możesz powiedzieć „teraz robię swoje, ty możesz znaleźć coś dla siebie”, nie zamieniając domu w obóz przetrwania emocjonalnego. Możesz też czasem zaproponować coś wspólnego dlatego, że masz na to ochotę, a nie dlatego, że alarm „NUDA” uruchomił obowiązkową procedurę ratunkową. Ta różnica jest mała w słowach, ale ogromna w codziennym funkcjonowaniu, bo przywraca obu stronom możliwość powiedzenia: „teraz razem” oraz „teraz osobno” bez poczucia, że ktoś właśnie złamał rodzinny kontrakt.

Nie oczekuj też, że po zastosowaniu kilku nowych zasad twoje dziecko przestanie się nudzić. To byłby dość osobiwy

cel, bo dorośli również się nudzą, mimo że mają Internet, pieniądze, prawo jazdy i możliwość kupienia sobie gofrów bez pytania kogokolwiek o zgodę. Chodzi o coś praktyczniejszego: żeby nuda przestała automatycznie uruchamiać ciebie. Żeby dziecko stopniowo miało większy udział w odpowiadaniu na pytanie „co teraz?”, a ty nie czuł, że każde wolne pół godziny trzeba zapełnić, zanim stanie się coś strasznego, na przykład zwykłe nic. Będziemy szukać sposobów realistycznych, dostosowanych do normalnego domu, gdzie ludzie mają obowiązki, różne charaktery, ograniczoną cierpliwość i czasem po prostu nie chcą robić domowej masy plastycznej o dziewiętnastej czterdzieści. Celem nie jest perfekcyjnie samodzielne dziecko ani rodzic, który nigdy nie pomaga. Celem jest rodzina, w której nuda może przez chwilę istnieć bez natychmiastowego zwoływania sztabu kryzysowego.

Jeżeli więc usłyszysz dziś „nie mam co robić”, nie musisz jeszcze niczego rewolucjonizować. Zanim podasz pierwszy pomysł, zatrzymaj się na moment. Niech między komunikatem dziecka a twoją odpowiedzią pojawi się odrobina przestrzeni, nawet jeśli będzie to tylko kilka sekund. Zauważ własny odruch: czy już przeglądasz w głowie gry, wyjścia, zadania i zestawy kreatywne? Czy czujesz presję, żeby problem natychmiast zniknął? To wystarczy na początek, bo zanim zmienimy sposób reagowania, dobrze zobaczyć mechanizm, który do tej pory odpalał się automatycznie. Dziecko mówi: „Nudzę się”. Ty nie musisz odpowiadać całym programem dnia. Możliwe, że naprawdę nie wydarzy się nic spektakularnego. A potem, ku ogólnemu zaskoczeniu, właśnie z tego „nic” może zacząć się coś, czego tym razem nie będziesz musiał wymyślić za nie.

Rozdział 1 - Nuda to nie awaria

Jesteś w kuchni, próbujesz zrobić coś niezwykle ambitnego, na przykład wyjąć naczynia ze zmywarki bez otwierania jednocześnie trzech innych projektów życiowych, kiedy z pokoju dochodzi przeciągłe: „Maaaaamoooo, nuuuudzi mi się”. Albo „taaaato”, oczywiście, zależnie od tego, który członek zarządu jest aktualnie dostępny. Ton sugeruje, że sytuacja jest poważna. Nie pożar, nie złamana noga, nie tajemniczy dym wydobywający się z przedłużacza, ale zdecydowanie coś, co wymaga reakcji osoby dorosłej posiadającej pełne uprawnienia do obsługi kryzysów. I właśnie tutaj zaczyna się jeden z najważniejszych problemów: słowo „nudzę się” bardzo łatwo traktujemy jak zgłoszenie usterki. Dziecko informuje, że od kilku minut nie ma pomysłu, a nasz wewnętrzny system już świeci na czerwono: NAPRAWIĆ CZAS WOLNY. To nie jest świadoma decyzja. Nikt rano nie siada z kawą i nie mówi: „Dziś będę osobiście odpowiedzialny za płynność dziecięcej rozrywki do godziny 21:30”. A jednak po kilku takich komunikatach dokładnie na tym stanowisku lądujemy.

Pierwsza rzecz, którą warto uporządkować, jest banalna i przez to wyjątkowo łatwa do pominięcia: nuda sama w sobie nie oznacza, że dzieje się coś złego. To stan pomiędzy „to już mnie nie interesuje” a „jeszcze nie wiem, co chciałbym robić dalej”. Dorośli też go znają, tylko mają bardziej eleganckie metody maskowania. Otwieramy wiadomości, choć pięć minut temu nic nowego tam nie było. Zaglądamy do lodówki, jakby w ciągu ostatnich siedmiu minut miała przejść reorganizację asortymentu. Włączamy serial, po czym oglądamy go równocześnie z telefonem, bo jedna forma zajęcia wydaje się podejrzanie niewystarczająca.

Dziecko nie ma jeszcze tak rozbudowanego zaplecza do profesjonalnego unikania pustej chwili, więc po prostu mówi: „Nudzi mi się”. Uczciwie. Bez udawania, że właśnie „sprawdza coś ważnego”. To, co dorosłemu wydaje się stanem wymagającym szybkiego zagospodarowania, może być zwykłym momentem przejścia - niewygodnym, czasem marudnym, ale niekoniecznie wymagającym interwencji.

Oczywiście „nudzę się” nie zawsze znaczy dokładnie to samo. I tu zaczyna się ciekawsza część, bo jeśli potraktujemy każde takie zdanie identycznie, będziemy odpowiadać na dziesięć różnych potrzeb jednym katalogiem atrakcji. Czasem dziecko rzeczywiście nie wie, co robić. Czasem wie doskonale, tylko żadna z dostępnych opcji nie daje natychmiastowego entuzjazmu. Czasem chce kontaktu z tobą i „nudzi mi się” jest prostszym sposobem powiedzenia: „Chciałbym pobyc z tobą”. Czasem jest zmęczone, przebodźcowane albo po prostu po całym dniu nie ma już energii, żeby samemu coś wymyślić. A czasem sprawdza, czy po tym hasle otworzy się magiczna szuflada z nową aktywnością. To nie manipulacja w stylu wielkiego politycznego gambitu. To zwykłe uczenie się, że określony komunikat prowadzi do określonego rezultatu. Jeśli po „nudzi mi się” zwykle następuje piętnaście propozycji, wyjazd na plac zabaw albo wspólne lepienie czegoś, dziecko szybko odkrywa, że to hasło ma całkiem dobry pakiet benefitów.

Zamiast więc od razu odpowiadać pomysłem, warto najpierw rozpoznać, z czym właściwie masz do czynienia. Nie potrzebujesz formularza diagnostycznego z siedmioma rubrykami i pieczętką. Wystarczą dwa albo trzy spokojne pytania, na przykład: „Nudzisz się, bo nie wiesz, co wybrać, czy chciałbyś chwilę ze mną?”, „Jesteś zmęczony czy po