



KODĖL VAIKAMS NAUDINGA NUOBODŽIAUTI?

Nors paprastai manoma, kad nuobodžiaujama iš neturėjimo ką veikti, taip nėra. Veiklos galimybių visada apstu, o nuobodžiaujama tada, kai nėra viena iš veiklos alternatyvų neatrodo pakankamai patraukli. Donaldas Oldingas Hebbas 1966 m. nuobodžiavimą apibūdino kaip būseną, kai nervų sistemos stimuliacijos lygis yra nemaloniai žemas – nepatiriame nieko naujo, jaudinančio, stebinančio, džiuginančio. Tačiau kiti mokslininkai pabrėžia, kad nuobodulio patyrimui būtinas tam tikras psichinio aktyvumo lygis, sužadinimas. Juk nenuobodžiaujame tada, kai sergame ar esame labai pavargę. Tuomet ilsimės, mėgaujamės ramybe ar esame apatiški. Nuobodžiaujantis vaikas turi laisvos energijos, kurios jam nepavyksta prasmingai panaudoti.

Tėvams sunku atlaikyti betikslį vaikų slaupinėjimą po namus, kabinimąsi į mamos sijoną ir nuolatinį žyzimą: „Maaaam, nėra ką veikt...“ Tuomet imame siūlyti smagias ar naudingas veiklas dažnai vien tam, kad išgirstume: „Neįdomu... Nenoriu... Atsibodo... Jau vakar tai žaidžiau...“ Kai kurie tėvai tuomet įjungia televizorių arba įduoda išmanųjį telefoną; kiti sėda kartu žaisti stalo žaidimo arba ima svarstyti apie dar vieną būrelį. Mat ne tik šiuolaikiniai vaikai sunkiai išveria nuobodulį, savo vaikų nuobodulį sunku iškęsti ir mums, tėvams. Jei mūsų vaikai nuobodžiauja, priimame tai kaip savo nesėkmę – įrodymą, kad vaikas nepakankamai užimtas, nepakankamai ugdomas, nepakankamai laimingas.

Visgi nuobodulys yra natūrali, nors ir nemaloni, emocinė būsena ir kaip visos emocinės būsenos turi savo funkciją. Nuobodulio patyrimas nėra itin stiprus, priešingai nei, tarkim, sielvarto, siaubo ar gėdos. Todėl nuobodulio, kaip ir liūdesio ar ilgesio, nereikia pulsti lengvinti – užtenka jį pamatyti, atliepti, patiems patikėti ir padėti patikėti vaikui, kad ši būsena yra laikina ir kažkuo vertinga. „Tam tikras gebėjimas pakęsti nuobodulį yra būtinas laimingam gyvenimui <...> ir yra vienas iš dalykų, kurių turėtume mokytis mažuosius“, – rašė Bertrand'as Russelas. Tad, užuot neigus vaiko teisę nuobodžiauti („Juk pilni namai žaislų, kaip galima nerasti kuo užsiimti“), bandžius keisti vaiko nusiteikimą ir užtvindžius jį naujais įspūdžiais, galima pasakyti: „Tau nuobodu. Nesugalvoji, kuo užsiimti. Visi kartais taip jaučiamės. Tikiu, kad netrukus atrasi įdomios veiklos.“

Mokytis toleruoti vaikų nuobodulį verta, nes taip nepakliūsime į manipuliacijų spąstus: nemažai vaikų yra išmokę, kad „nuobodu“ – tai stebuklingas žodis, garantuojantis leidimą žiūrėti kiek tik nori filmukų ar netrukdomai žaisti žaidimus išmaniajame telefone. Tačiau ne vien dėl to: moksliniai tyrimai sieja nuobodulio patyrimą su padidėjusiu kūrybingumu. Nuobodulį galima prilyginti inkubaciniam laikotarpiui, kurio metu subręsta vertingos idėjos. Nemažai nuostabių literatūros kūrinių, pasaulį pakeitusių išvalgų ir išradimų buvo pradėti jų kūrėjui nuobodžiaujant. Po nuobodulio laikotarpio, jei tik tėvams pavyksta jį išlaukti neįjungus televizoriaus ir neišsiruošus pramogauti į prekybos centrą, gimsta patys kūrybiškiausi ikimokyklinukų žaidimai: lova virsta piratų laivu, miegamojo kilimas – audringa jūra, o mamos šlepetės – išalkusiais rykliais. Darželio

grupėje po kelių dienų grupinio slampinėjimo vaikai sukuria naują žaidimą, kuris su didžiuliu įkvėpimu ir pasimėgavimu vystomas kelias dienas ar savaites.

Visgi tam, kad vaikai pajėgtų pasinaudoti nuoboduliu kaip tramplinu į naują veiklą, svarbu, kad jie jaustųsi turį kontrolę. Nuobodulys gali tapti spąstais situacijoje, kurioje mažai galimybių kūrybingai ir iniciatyviai veikti. Pamokoje nuobodžiaujančiam pirmokui reikia, kad suaugęs padėtų susidomėti pamoka: galbūt paaiškintų nesuprantamus dalykus, susietų abstrakčias idėjas su jo paties patirtimi, pasitelktų įvairius pojūčius išpūdziai sustiprinti. Bet jei vaikas nuobodžiauja namie, parke ar darželyje, kur veiklos galimybių apstu, ženkime žingsnį atgal, suteikime erdvės vaiko vidinei tylai ir stebėkime, kaip joje gimsta stebuklai.

Vilniaus miesto psichologinės-pedagoginės tarnybos psichologė dr. Lauryna Rakickienė