

## Nuda ako potenciál k osobnostnému rastu

*„Mamíí, ja sa nudíím!!!“*



Pravdepodobne ste ako rodič podobnú vetu počuli nespočetne krát. V aktuálnej situácii súvisiacej s preventívnymi opatreniami nového koronavírusu, sa dokonca „nuda“ môže stať jednou z najčastejších rodinných tém v spojitosti s trávením voľného času.

Pri pohľade na znechutený výraz unudeného dieťaťa alebo nášho tínedžera, po odznení tohto naliehavého odkazu adresovaného nám rodičom,

prežívame neraz zúfalstvo, bezmocnosť, ale i hnev: „Prečo práve ja by som Ti mal vymýšľať, ako máš stráviť svoj voľný čas?“. Prípadne prerušujeme svoju pracovnú činnosť, oddych a ponáhľame sa urobiť svojim deťom program. Ponúkame im nespočetne množstvo nápadov, len aby neboli nespokojné a my v ich očiach dokonalými rodičmi.

Čo nám nuda, ktorou niekedy opovrhujeme a radíme ju k tým menej želaným emóciám, môže do našich životov hodnotného priniesť?

Mnoho detských psychoterapeutov o nej hovorí, ako o možnosti ponúknuť nám niečo, čo by sme bez nej nikdy neurobili. Vo svojej psychoterapeutickej práci s deťmi a dospelými ju využívajú ako priestor pre zamyslenie, sebareflexiu, hľadanie a skúšanie nových spôsobov správania sa a potenciál k ďalšiemu napredovaniu a rastu.

Vo všeobecnosti krízovú situáciu môžeme považovať za akúsi križovatku ciest, ktorá nám poskytuje smer vedúci k stagnácii a celkovej nespokojnosti alebo potenciál pre zmenu a ďalší rozvoj. Vždy záleží od nás, do akej miery sme schopní pozeráť sa aj na „druhú stranu mince“, a v tých na prvý pohľad negatívnych veciach vidieť a nachádzať pozitívnu stránku, ktorá je v nich zároveň obsiahnutá. Jedno bez druhého jednoducho neexistuje. V konečnom dôsledku je tak najdôležitejšie ako zareagujeme.



Náročná situácia vzniknutá okolo krízy a epidémie koronavírusu nám tento priestor a potenciál zároveň prináša. Napriek ťažkým skúškam, situáciám a výzvam, ktorým musíme čeliť, nám preventívne opatrenia týkajúce sa „neobmedzeného“ pohybu a stretávania sa s ľuďmi zároveň vytvorili viac času a priestor pre nás samotných. Okrem rôznych emócií sa tak do popredia častejšie u našich detí hlási o slovo nuda. Ako môžeme v týchto situáciách ako rodičia reagovať, aby sme využili aj jej druhú stránku a podnietili v našom dieťati potenciál pre osobnostný rast?

Podme sa najskôr pozrieť, čo sa deje, ak sa ju zo životov našich detí a tínedžerov snažíme odstraňovať, prípadne robiť všetko pre to, aby dlhodobo nezažívali takýto „bezútešný stav“ a čo naopak získavajú, ak ju naplno prijímame takú aká je:

## ✓ Vytvára priestor pre zvládanie emócií

Ak sa snažíme čo najrýchlejšie odstrániť nudu z detského sveta, zároveň dávame najavo, že nuda ako prežívanie je niečo, čo do nášho života jednoducho nepatrí a potrebujeme sa jej čo najrýchlejšie zbaviť. Prípadne výrokmi typu „Pozri sa, koľko máš hračiek, nemôžeš sa predsa nudiť!“, popierame skutočné prežívanie. Deti si z toho môžu ľahko vyvodit', že je to niečo ohrozujúce a pre život neprijateľné. Ak ju neskôr vo svojich životoch prežívajú, môžu mať tendenciu ju popierať, prípadne skrývať pred okolím a prežívať pocity vlastného zlyhania alebo hanby, že sa im niečo také deje, prípadne obviňovať za situáciu okolie.



Naučili sa, že nenudiť sa a mať krásny čas je to, čo treba ukazovať okoliu a je pozitívne hodnotené. Keďže v detstve často prichádzali o príležitosť prežívať nudu naplno a skamarátiť sa s ňou, nestala sa bežnou súčasťou ich života, preto môže predstavovať niečo „neznáme“ a tým ohrozujúce.

## ✓ Podporuje samostatnosť a zvládanie záťažových situácií



Ak ku nám prichádza dieťa alebo náš „večne negativistický tínedžer“ s akoukoľvek požiadavkou a my sa jej čo najaktívnejšie snažíme vyhovieť, postupne prispievame k tomu, že sa stávajú závislejšími na pomoci z vonkajšieho okolia, čím v nich živíme pocit vlastnej bezmocnosti a závislosti na druhých. Preto i prežívanie nudy sa môže stať príležitosťou, ako podporiť ich samostatnosť a riešenie problémov, už len tým, že ich podnietime k tomu, aby samy hľadali možnosti ako

využiť plnohodnotne svoj čas bez toho, žeby sme začali hneď vymenovávať celý zoznam, čím by sa mohli v danej chvíli zabaviť.

## ✓ Prispieva k utváraniu zodpovednosti za svoje rozhodnutia

Pravdepodobne ako väčšina rodičov i Vy sa snažíte, aby sa Vaše dieťa raz naučilo preberať zodpovednosť za svoje správanie a jeho dôsledky. Ak to dovolíme, i nuda nám k tomuto procesu môže byť nápomocná. Ak som postavený do situácie, že mám sám premýšľať



a vybrať si, čo v danej chvíli urobím so svojím časom, hoc i keby to bolo „nič nerobenie“, zároveň preberám zodpovednosť za svoje rozhodnutie. V tej chvíli to už nie je mama alebo ocko, ktorí určili, ako sa mám hrať alebo mi vybrali niečo, čo ma aj tak nebaví. Prípadne neporozumeli mojim potrebám, a preto sa môžem s výčitkou na nich obrátiť, že za všetko môžu. Alebo im ďakovať, ako ma zabavili, lebo ja sám by som to nikdy „nedokázal“. Teraz som to JA, čo sa učím, spoznávať samého seba a mať vlastné rozhodnutia a svoj život vo vlastných rukách.

## ✓ Rozvíja tvorivosť a prispieva k riešeniu problémov

Čo môže byť vhodnejšou príležitosťou ako čas a priestor, ktorý nuda so sebou pre každého z nás prináša. V dnešnom hektickom svete sa dokonca veľa „mám čas“ stáva akousi výsadou a nie samozrejmosťou. A práve tento priestor môže byť vhodný na objavovanie a vytváranie niečoho nového, či už v podobe myšlienok, predstáv alebo konkrétnych činov. V psychológii pod tvorivosťou neoznačujeme len výsledný produkt, ale hovoríme o procese, ktorý je zložený z niekoľkých fáz prebiehajúcich v čase. A takzvané „nudenie sa“ pre niekoho označované i za „nič nerobenie“, naberá z tohto pohľadu inú hodnotu a význam. Môže sa stať akýmsi pomocníkom alebo katalyzátorom tvorivého procesu. Nezabúdajme, že na



individuálnej úrovni je každý jeden z nás jedinečnou a tvorivou bytosťou, len k tomu potrebuje príležitosť a slobodný priestor.

## ✓ Prispieva k poznávaniu seba samého, sebauvedomeniu a budovaniu sebaúcty

Keď sme konfrontovaní so situáciou, že je na našom rozhodnutí ako strávime svoj čas, prípadne vytvárame niečo nové, zároveň tak

viac objavujeme samých seba, sme viac v spojení samy so sebou. Uvedomujeme si svoje potreby, túžby, želania, sny, zisťujeme čo nás baví, čo dokážeme, aké máme schopnosti, čo môžeme ďalej rozvíjať, prípadne čo nám nejde, čo nás nezaujíma a v čom potrebujeme pomoc. Vlastnou skúsenosťou postupne získavame obraz o sebe samom, svojich silných a slabých stránkach, zjednodušene povedané o tom kto sme.

## ✓ Umožňuje využívať efektívne čas a vytvárať nové záujmy

Mať čas sám pre seba je prvý krok k uvedomeniu si tejto hodnoty. Môžeme skúmať a objavovať, čo všetko nám v živote spôsobuje radosť, zmysluplné naplnenie a odreagovanie,



a k čomu by sme sa chceli aktívnejšie a dlhodobejšie venovať a nazývať to svojimi záľubami. Nielen v záťažových situáciách, ale aj preventívne nám tieto skúsenosti môžu prinášať zdroje sily a odpočinku, ktoré môžeme vedome vo svojom živote používať ako vlastné stratégie zvládania. Alebo jednoducho si môžeme povedať „Konečne môžem urobiť to, čo som tak dlho odkladal a nebol na to čas“. A kto by nepoznal ten uspokojivý pocit a hrdosť na seba samého, ktorý to zo sebou prináša?



## ✓ Podporuje nadväzovanie a rozvíjanie vzťahov

Keď sa nudíme, nemusíme vždy tráviť čas len samy so sebou. Niekedy je proste zábavnejšie a zmysluplnejšie, keď ho môžeme zdieľať s niekým druhým. Prečo nevyužiť príležitosť na to, aby som zavolať niekoho k hre prípadne s ním podnikol nejaké zaujímavé dobrodružstvo? Alebo prijal jeho nápady a doplnil k nim tie svoje a spoločne sa vzájomne obohatili, a ako „bonus“ rozvíjali svoje sociálne zručnosti? Prípadne len tak „pokecali“, poležali si, počúvali hudbu, nič nerobili a prehĺbili vzájomnú dôveru?



Tak ako pri smútení alebo zdieľanej radosi, ktorá v spoločnosti druhého nadobúda iný rozmer, sa i spoločné nudenie sa môže stať nenahraditeľnou ľudskou skúsenosťou, ktorá posilňuje kamarátske alebo rodinné vzťahy, prípadne nám do života prináša kamaráta nového 😊.

## Čo by sme teda mohli ako rodičia urobiť, keď naše deti alebo tínedžeri prichádzajú za nami s požiadavkou, že sa nudia?

**Nepopierať ich prežívanie.** V prvom rade je potrebné k nudeniu sa pristupovať ako k niečomu dôležitému, čomu venujeme pozornosť. Pokojne, trpezlivo a so záujmom reagujeme na „ponosy“ dieťaťa alebo tínedžera bez toho, žeby sme automaticky preberali zodpovednosť za vyriešenie situácie, prípadne ich zasypali výčitkami, kritikou alebo nezájmom („Hm nudíš sa... Zdá sa, že nevieš, čo by si v tejto chvíli robil... To môže byť frustrujúce... Hnevá ťa to... Nuda môže byť obťažujúca a niekedy by sme si želali, aby neexistovala...“). Aktívne načúvanie a empatické vyjadrenie porozumenia, môže byť nápomocné pri prvotnom spracovávaní emócií, ktoré sa súbežne s nudou objavujú a dopomôcť, aby si postupne deti a tínedžeri uvedomovali, čo prežívajú



a potrebujú a na základe toho hľadali možnosti riešenia („Zatiaľ ťa nič nenapadá, zdá sa, že by si ešte potreboval čas... Aha, ty by si potreboval nejaký pohyb/byť s kamarátom/chcel byť so mnou/...“).

### **Vychádzať z vývinovej úrovne dieťaťa.**

Inak pristúpime k situácii s menšími deťmi, ktorým môžeme zo začiatku viac dopomáhať pri uvedomovaní si čo sa v nich odohráva, spoločnom premýšľaní a hľadaní možností v podobe návrhov, pričom výber ponechávame na nich.

Môžeme s nimi zároveň zdieľať „spoločné nudenie sa“, čím zároveň sprostredkovávame zážitok „normálnosti“ takéhoto prežívania („Čo by si teraz rád robil?... Čo napríklad tvoja nová stavebnica/kniha/omaľovánka/kolobežka?... Čo tak zavolať Zuzku a ísť sa s ňou hrať?...“).

Pri starších deťoch a tínedžeroch sa môžeme viac opierať o ich poznávacie schopnosti, už nadobudnuté určité zvládacie stratégie a potreby samostatnosti, kedy im napríklad cieľnými otázkami dopomáhame k premýšľaniu a rozhodovaniu sa („Hm, čo by si tak mohol teraz robiť?... Napadá ťa niečo?... Je niečo, na čo si doteraz nemal čas a chcel si vyskúšať? Ako by som ti v tom mohla pomôcť ja?...“).

**Ponechať dostatočný priestor a čas.** Keď prijímame, že nudenie sa je akýsi proces, vytvoríme priestor nielen pre jej prejavenie sa, ale i následné odznenie. Tým, že „nepanikárime“ a nehľadáme hneď spôsoby ako skončiť s nudou, zároveň dávame najavo, že nudiť sa nie je nič nenormálne.



Zo začiatku môžeme tiež prostredníctvom seba sprostredkovať zážitok, že tiež sa môžeme nudiť a nie vždy máme riešenie ako stráviť svoj voľný čas. Pre inšpiráciu môžeme ponúknuť naše spôsoby nudenia sa: „Hm tiež sa niekedy nudím a neviem čo mám robiť a len sa tak potulujem po byte... alebo si poležím pri hudbe a „čakám“... Niekedy mi niečo napadne, alebo sa prídem s niekým porozprávať... Prípadne využijem čas na oddych... začnem robiť niečo, na čo som do teraz nemala čas... Pamätáš, včera som konečne presadila našu kvetinu v obývačke...“

**Prejaviť uznanie a povzbudenie.** Ak sa dieťa často na nás obracia, môžeme ho povzbudzovať, čím postupne posilňujeme jeho sebavedomie a uvedomovanie si svojich schopností zvládania. Nápomocné by mohli byť výroky typu: „Hm zaujímavý nápad... To stojí za vyskúšanie... Vidím, že si strávil príjemný čas... Zabavil si sa... Zvládol si to, i keď ti nič nenapadlo... Vyzerá, že maľovanie, čo si sa rozhodol vyskúšať, ťa baví... Vyskúšal si „nič nerobenie“...“ 😊

