

Barbara Sidoruk

„Mamo! Tato! Nudzę się!”

Każdy rodzic słyszał zapewne jak jego dziecko narzeka, że się nudzi. Myślę, że w czasie przymusowej kwarantanny rodzice mogą słyszeć te narzekania częściej. Dlatego postanowiłam za dr Stuartem Shankerem i Teresą Barker przedstawić fizjologię tego zjawiska, która z całą pewnością zadziwi wielu rodziców.

Otóż wydaje nam się, że kiedy dziecko narzeka na nudę to opisuje w ten sposób swój stan umysłu, że nie może znaleźć nic ciekawego czym mogłoby się zająć. Okazuje się, że tak nie jest. Badania pokazują, że nudę powoduje nadmierna stymulacja. Pojawia się ona po aktywności, która przestymulowuje dziecko i wzrasta u niego poziom kortyzolu.

Dzieje się tak na przykład, gdy dziecko gra w jakąś atrakcyjną dla niego grę komputerową, która to aktywność stymuluje uwalnianie adrenaliny i sprawia, że dziecko sięga głęboko do swoich rezerw energii. To zwiększa poziom kortyzolu, hormonu stresu i wzrasta napięcie fizjologiczne i emocjonalne. Kiedy wyłączymy źródło stymulacji pojawia się bardzo nieprzyjemne uczucie fizyczne spowodowane zbyt dużym poziomem kortyzolu we krwi, które dzieci nazywają często „nudą”.

Mechanizm przechodzenia od nadmiernego pobudzenia do niskiego pobudzenia to stary ewolucyjnie mechanizm neuronalny wytworzony po to, by hamować wyczerpywanie energii i wspomagać odzyskiwanie sił. Jednak dla dzieci to nagłe przejście od jednego stanu do zupełnie innego jest bardzo trudne. Czują się trochę tak, jakby ktoś nagle zbyt mocno nacisnął na hamulec.

Stwierdzenie „nudzę się” oznacza więc po prostu „czuję się fatalnie” i jest naturalnym wyrazem zbyt wysokiego poziomu napięcia, który wywołała „rozrywka”. Dr Stuart Shanker ostrzega, że jeśli tego nie zrozumiemy, błędnie uznamy, że dziecko potrzebuje więcej stymulacji i skończy się na tym, że zrobimy odwrotnie niż trzeba, nieświadomie dodając im jeszcze stresu, kiedy tak naprawdę chcemy go zredukować. Musimy przywrócić spokój dzieciom w stanie zbyt niskiego pobudzenia, a nie ponownie wywoływać stan nadmiernego pobudzenia.

Powinam więc paradoksalnie zatytułować ten krótki artykuł „Pochwała nudy” i zachęcić wszystkich rodziców by „ponudzili” się trochę z dziećmi.

Na podstawie:

Shanker S., Barker T.: *Metoda samoregulacji Self-Reg*, Warszawa 2016