**Ciekawostka na dobry początek**

Wiesz, że nuda jest potrzebna? [**Adam Phillips, jeden z ważniejszych psychoanalityków w historii twierdził**](https://www.brainpickings.org/2014/06/19/adam-phillips-boredom/), że dzięki nudzie człowiek uczy się w spokoju czekać na coś nieznanego, co nie wiadomo kiedy przyjdzie i nie wiadomo czym będzie. Kto kiedykolwiek spróbował dorosłości ten wie, że podobnie “niedookreślone” tematy potrafią być całkiem częste. Trzeba umieć sobie z nimi radzić.

Z drugiej strony nuda jest doskonałym treningiem w swobodnym “uwalnianiu” uwagi. Nudzące się dziecko to przyszły dorosły dobrze znający własne stany emocjonalne i potrafiący nazwać, co czuje, co chce robić, co go interesuje

Dlatego, trochę na przekór, namawiam Cię do ponudzenia się. Ale wiesz, bez przesady. Tylko trochę. Bo potem wypadałoby sięgnąć po coś zupełnie nowego. Żeby się rozwinąć, żeby mieć nową opowieść dla znajomych, żeby poczuć, że to był dobrze spędzony czas.

**10 sposobów na nudę**

**1.Poznajmy się bliżej**

Poproś dziecko aby powiedziało Ci swój ulubiony film, książkę, bajkę, serial, postać, zwierzę czy potrawę itp. Może dowiesz się dzięki temu coś nowego o swoim maluchu?

**2.Czas na matematykę**

Policzcie razem do 100 a potem wstecz. To świetny trening dla umysłu!

**3.Pograjcie w "Simon mówi..."**

Kiedy „Simon mówi...” trzeba wykonać jego polecenie np. załapać się za nos, poskakać na jednej nodze czy klaskać. Pomysł na zadanie do wykonania pozostawiamy waszej wyobraźni.

**4. Spróbujcie wymyślić rymy do widzianych wokół przedmiotów**

To wbrew pozorom niełatwe zadanie, więc dla dziecka będzie prawdziwym wyzwaniem. Możecie uczynić to konkurencją na punkty. Kto zgranie ich więcej?

**5. Powiedz dziecku datę urodzenia jakiegoś członka rodziny i zapytaj go ile ma lat.**

Dziecko będzie musiał wytężyć umysł, aby policzyć wiek poprawnie.

**6. Policzcie pieniądze, które masz w portfelu**

To świetne ćwiczenie szlifujące umiejętność dodawania.

**7. Ułóżcie wspólnie historię**

Każdy ma wymyślić jedno zdanie, które będzie nawiązywać do poprzedniego. To świetny pomysł na twórczą zabawę i stworzenie własnej bajki!

**8.Zagrajcie w "pokerową twarz"**

Spróbujcie się nawzajem rozśmieszyć. Zasada jest jedna -  druga osoba musi mieć poważną minę. Jeśli zacznie się śmiać – zgarniasz punkt!

**9.Pobawcie się w złotą rybkę**

Zapytaj dziecko jakie by miało do niej życzenia. Potem nich ono zapyta ciebie. Dzięki temu możecie sporo się o sobie dowiedzieć.

**10. Pograjcie w kółko i krzyżyk**

Znana zabawa do której potrzebujemy jedynie kawałek kartki i długopis. Ponadto to świetny „zabijacz” czasu!