**SPOSÓB NA NUDĘ**

 **Nuda** – niezbyt przyjemne uczucie, które sprawia, że każda sekunda wydaje się nam wiecznością. Chcielibyśmy coś porobić, ale nie bardzo wiemy co. A nawet jeżeli wiemy, to nie możemy, bo rodzice każą być cicho Ale nuda może być też pożyteczna. Gdy się nudzimy, do głowy przychodzą nam pomysły, na które tak normalnie raczej byśmy nie wpadli. Nudźmy się więc od czasu do czasu. Ale niezbyt często – bo byłoby to zbyt nudne.

**Rady dla dzieci**

 Jeżeli się nudzisz, to, broń Boże, nie włączaj od razu telewizora. Lepiej weź kredki i narysuj nudę – na przykład jako wredną czarownicę. Albo ulep ją z plasteliny. Możesz też odganiać nudę, śpiewając ulubione piosenki – jeśli staniesz przed lustrem, postaraj się naśladować prawdziwych piosenkarzy. Potem możesz zabawić się w detektywa – spróbuj wytropić najnudniejsze miejsca w Twoim domu. A jeżeli nie miejsca, to czynności – powiedzmy, że będzie to czesanie włosów. Wkrótce okaże się, że nuda czmychnęła nie wiadomo kiedy.

 **Rady dla dorosłych**

 Nie wpadaj w panikę, gdy widzisz, że dziecko się nudzi – nuda jest czasami potrzebna. Z nudów rodzą się różne, nieraz bardzo interesujące pomysły. Zamiast włączać telewizor, połóż się na kanapie obok dziecka – i wspólnie gapcie się w sufit. Albo za okno na chmury. Na pewno wkrótce dostrzeżecie wśród nich różne kształty . Po jakimś czasie możesz podsunąć dziecku pomysł innych zabaw. Wskaż mu książki, kredki, klocki. Zaproponuj, by pograło na flecie. Albo niech zabawi się w perkusistę, bębniąc w co popadnie. Nie rób tego za dziecko – ono samo musi w sobie znaleźć siły do przezwyciężania nudy. I nie potrzebuje do tego filmów na DVD