

De kunst van het vervelen en leren lummelen

Vast dagritme aanhouden of juist niet....

De schoolvakantie is weer begonnen. De meeste kinderen zullen hierdoor weer meer thuis zijn. Tijdens de Corona periode werd het advies gegeven om een vast dagritme aan te houden omdat kinderen dat prettig vinden en zo wisten de kinderen wanneer er aan school gewerkt wordt.

Het ligt op de loer om in de zomervakantie eveneens een dagritme voor de kinderen aan te houden, al is het alleen al om te voorkomen dat een kind zegt: "ik verveel me zo, wat kan ik doen?". Herken jij dit? En wat doe of zeg je dan? Samen spelen is leuk en fijn, maar hoeft niet de hele dag en ook niet elke dag.

Vervelen?

Onze maatschappij is steeds meer gericht op presteren, ook bij de kinderen. Voor je het weet zit de hele week van je kind gevuld met activiteiten: kinderdagverblijf, school, zwemles, muzikles en sporten. Op al die plekken wordt veel gevraagd van je kind. Kinderen weten hierdoor steeds minder wat vervelen is en vooral hoe ze hiermee om kunnen gaan wanneer ze wel een gevoel van verveling ervaren. De dagen zijn gevuld en op de 'vrije' momenten wordt veelal schermtijd geboden. Wanneer de schermtijd 'op' kan er een probleem ontstaan.....

Lummelen kun je leren

Dit probleem gaan we aanpakken met lummelen. Lummelen staat voor niks doen waarbij je in een lekkere positie ruimte geeft aan je gedachten. Hier zitten veel voordelen aan. Voor een jong kind zijn deze momenten waardevol omdat zo de opgedane indrukken en prikkels verwerkt worden. Lummelen oogt als een passieve activiteit maar ondertussen gebeurt er heel veel in het brein. Voor iets oudere kinderen komt het brein tot rust en krijgen kinderen energie. Oudere kinderen gaan dagdromen tijdens het lummelen, ze denken aan leuke dingen en dan komt het de neurotransmitter dopamine vrij. Die zorgt voor een geluksgevoel. Al moet je kind eerst misschien even door een ontevreden moment heen, verveling is ook ontspannend en maakt vrolijk.

Creativiteit

Wanneer kinderen vaker, bij voorkeur dagelijks, een moment gaan lummelen stimuleert dit de creativiteit van kinderen. Kinderen krijgen de beste ideeën die ze daarna vaak met veel plezier en motivatie tot uitvoer brengen omdat het eigen gekozen activiteiten zijn. Creativiteit brengt verder met zich mee dat het oplossendvermogen van kinderen groeit. Ze kunnen zichzelf beter redden in verschillende situaties zoals omgaan met conflicten maar ook met lastige vraagstukken of opdrachten. Ze zullen minder snel een beroep doen op de volwassene, ze worden zelfstandiger.

Vergeet jezelf niet

Gun je jezelf als ouder ook de tijd om af en toe te lummelen, goed voorbeeldgedrag doet goed volgen. Dit helpt om een accepterende houding te hebben naar het 'vervelen' van de kinderen en zo kunnen jullie samen de meerwaarde van het lummelen ervaren. En lukt het lummelen nog niet helemaal vanzelf weet dan dat het lezen van een tijdschrift ook onder lummelen valt, je mag een rustige activiteit doen zolang het geen 'moeten' is. En wie weet dwalen je gedachten vanzelf even af.....Op naar een fijne en geslaagde zomervakantie.



Geschreven door Jacqueline Poiesz

Pedagogisch beleidsmedewerker SKDH