

BORBA S DOSADOM



pripremila: Jasna Kusanović, pedagoginja DV Mrvica

„Mama, tata, dosadno mi je.“ - rečenica je koju većina roditelja čuje bar jednom dnevno. U tom trenutku roditelji često traže novi crtić, još neku igru ili treće brzo rješenje – samo da djetetu ne bude dosadno. Drugim riječima, počinju strukturirati djetetovo vrijeme i igru. A TO NE BI TREBALI RADITI...

ZAŠTO?

Zato što djeca trebaju dosadu. Vrijeme dosade je jedan od vrijednih darova koje možemo dati djeci. Nestrukturirano vrijeme koje djeca imaju ih potiče da istražuju svoje unutrašnje strasti i uče raspolagati s vlastitim vremenom. Zapravo, djeca su najsretnija u igrama koje sami određuju i planiraju.

Djeca je dobro ostaviti vrijeme i prostor u kojem se sama snalaze, istražuju i pronalaze vlastite ideje. U takvim trenucima djeca najlakše pronalaze sebe, svoju igru i svoj unutarnji mir.

VRIJEME DOSADE JE VAŽNO JER:

- otvara priliku da dijete uoči što se događa u njemu kada nastane praznina. Uči prepoznati nelagodu, ostati u njoj malo duže i pronaći način da sam sebe pokrene odnosno da se samoorganizira. To je temelj emocionalne otpornosti.
- dosada potiče kreativnost – kad nema gotovih poticaja, dijete počinje stvarati iz vlastite mašte. Igra, ideje i rješenja tada dolaze iznutra, iz njegove unutarnje motivacije koja je nužna za uspješan i sretan život.
- daje djeci priliku da vježba samostalnu inicijativu. Tako dijete otkriva da je sposobno samo započeti igru, istraživati, stvarati i snalaziti se. Taj osjećaj kompetentnosti nosi dalje u druge situacije - od škole do svakodnevnih odnosa.
- u dosadnim situacijama dijete razvija toleranciju na frustraciju. Uči kako se primjereno ponašati u situacijama koje nisu super. Ta vještina je važna za

čekanje u trgovinama i restoranima, čekanje na red u igrama, pripremu za školu i sl.

- je to prilika da dijete samo pronađe načine kako se zabaviti. Pritom razvija vještine planiranja, organizacije i rješavanja problema.

Djeca često nemaju priliku izraziti svoje potrebe u igri, najčešće zato što su previše izložena planiranju odraslih te nisu u prilici samostalno odlučivati što zapravo trebaju ili žele. Slobodno vrijeme djece često postaje toliko strukturirano da nemaju prilike okušati se u zabavnim stvarima i spontanoj igri. Problem današnjice je i to što, u pokušajima roditelja da brzinski dijete riješe dosade, a samim time i ne mijenjaju svoje planove i dnevni ritam, djeci često nude različite ekrane. Osim brojnih tehnologija, koju djeca smatraju primarno zabavnom i za kojima posežu u trenucima dosade, za njihov cjelokupan razvoj ipak su im potrebna različita iskustva poput poticanja razvoja motoričkih i perceptivnih sposobnosti, igre s drugom djecom, učenja kako se igrati sam ili s drugima, kreativnih aktivnosti te najvažnije od svega, tjelesnih aktivnosti. Vrijeme bez brzih podražaja i prazan prostor u kojem dijete kreira vraća ritam, mir i regulaciju živčanom sustavu. Upravo u tim jednostavnim trenucima dijete se susreće sa sobom i razvija vještine koje će mu trebati kroz cijeli život.



Osim strukturiranja igre, roditelji imaju tendenciju djeci popuniti svaki slobodni trenutak i organiziranim aktivnostima poput glazbenih škola, škola stranih jezika, škola sporta i slično. Koliko god takve aktivnosti bile korisne za razvoj djeteta u više područja te za

poticanje razvoja njegovih talenata, prekomjerne aktivnosti djetetu ostavljaju premalo slobodnog vremena za sebe, vremena u kojem dijete samo bira kojom će se aktivnošću i na koji način u određeno vrijeme baviti. Time djetetu uskraćujemo da doživi trenutak dosade koji mu kroz igru i istraživanja pruža priliku shvaćanja vlastitih interesa te smišljanja kako ih realizirati. Tako se razvijaju i mentalne sposobnosti itekako važne za daljnji život.



KAKO MOŽEMO POMOĆI DJETETU DA SE NOSI S DOSADOM?

- prepustite djetetu odluku što će raditi, uključite se kao suigrač, pridružite mu se u njegovoj igri, pustite ga da bude vođa.
- u suradnji s djetetom, izradite popis aktivnosti, igara koje dijete smatra zabavnim te mu u trenutku dosade ponudite da izabere nešto s popisa. S vremenom nadopunjujte popis s novim zabavnim aktivnostima.
- ponudite djetetu da bude uz vas te vam pomaže u nečemu što vi radite. Ako mu takva aktivnost dosadi, samo će si brzo izabrati sljedeću aktivnost.
- potaknite kod djeteta ljubav prema knjigama i slikovnicama. Možete mu i urediti poseban kutak za čitanje u kojem će poželjeti češće boraviti.
- pomozite mu da pronađe svoj hobi, neku aktivnost koju voli, koja ga zabavlja ili opušta.
- potaknite ga da više vremena provodi na svježem zraku i u pokretu

Planiranje aktivnosti za dijete ne mora biti stalna roditeljska obaveza. Dozvolite djetetu dosadu.



Izvori:

Hrvatini Šimičić, T. (2026). Zašto je vrijeme dosade važno (newsletter Samopouzdana roditelj). Preuzeto s: <https://tanja.hr/besplatni-resursi/> (pristupljeno: 12. siječnja 2026.)

Hrvatski mrežni rječnik – Mrežnik. Institut za hrvatski jezik. https://rjecnik.hr/mreznik/dosada_1/ (pristupljeno 12. siječnja 2026.)

Radić, I. (2024). Zašto je dosada dobra za dijete. Preuzeto s: <https://djecjivrticvis.hr/2024/03/zasto-je-dosada-dobra-za-dijete/> (pristupljeno 12. siječnja 2026.)

ŠTO JE DOSADA?

Dosada je emocija koju svi povremeno osjećamo. To je neugodan osjećaj koji se javlja kada mislimo da ne možemo zadovoljiti svoje želje. Tada dolazi do frustracije jer se osjećamo nemoćni, tj. ne možemo se zabaviti onako kako bismo htjeli.

KREATIVNI KUTAK

Jedan od načina na koji možete riješiti situacije u kojima je djetetu dosadno je izrada KUTIJE ZA DOSADU. Kutija za dosadu je unaprijed pripremljena zbirka mirnih, kreativnih aktivnosti koje dijete može raditi samostalno ili uz minimalnu pomoć. To može biti:

- kartonska kutija
- košara
- posebna polica

Poanta nije u savršenoj estetici, nego u tome da dijete zna gdje se nalazi, da su unutra uvijek zanimljive, ali jednostavne aktivnosti i da je sve spremno za igru bez puno pripreme.

S djetetom izradite kutijicu. Na papiriće zapišite nekoliko ideja, igara i/ili aktivnosti koje dijete može raditi kada mu je dosadno. Idući put kada se požali da mu je dosadno neka izvuče po jedan papirić iz kutije.



HRVATSKI MREŽNI RIJEČNIK

Riječ dosada se odnosi na osjećaj praznine ili nedostatka zanimljivih sadržaja i događaja. To je složeno psihičko stanje koje može uključivati nezavisnu, rasutu pažnju, osjećaj nelagodnosti i zasićenosti.

Kakva je dosada: čista, puka, silna, teška, živa

Što se s dosadom može: izazivati je, osjećati je, podnositi je, prijeći u nju, razbiti je, skratiti je

