

为什么“打发无聊”对于孩子是一件好事？

翻译：王卫

“妈妈，爸爸……我好无聊啊！”

好像是把你引入了那个情境对吗？你也许甚至会感觉自己是个不好的父母。大多数家长听到这句话都会马上想帮孩子解决这个问题。我们让孩子玩电子娱乐设备或从事一些我们规划好的活动来打发无聊。事实上，这种做法适得其反。孩子们需要面对和应对生活中的基本元素：没有事先安排好要干什么的时间。

为什么没什么事要做的时间对孩子的健康发展如此重要？

当他们没有什么固定的事情要做的时候，孩子们有机会去发掘他们的内心世界和外环境，这是开发创造潜能的开端。通过学会怎么处理自己与外在世界的关系，可以激发想象力和创造力。

无所事事的时光也挑战着孩子们去探索他们的激情。如果我们把孩子的功课和日常活动安排得紧锣密鼓，或者让他们整天对着电视和电子游戏设备，当他们感到烦躁无聊的时候，他们就永远不能学会如何处理这种内心的躁动。那种躁动的感觉，可能促成了他们在楼下草地用小石头盖起一段“城墙”，用泥巴做成一个怪兽，自发地写一小段故事甚至诗歌，或者组织邻居小朋友一起编排一个小电影，甚至是花几个小时蹲在路边专心地观察研究虫子的活动，像爱因斯坦曾做过的那样。这些发自内心的召唤让我们对生活充满激情，将生活变得更有意義，让我们能够开启童年——当孩子们被给予自由时间去探索和追求他们有兴趣的事。

如 Nancy H. Blakey 所说，孩子们有去探索如何利用无所事事的时间是必需的，否则他们永远学不会如何管理这段时间。身为成人和青少年，我们遇到的最大挑战之一就是学会如何合理安排自己的时间。

“将本来计划用于看电视或有安排的活动的腾空出来，让孩子们花时间去发展自己的想象力。在最后，这就是我们所拥有的能力。如果有些事是无法被一下想象出来的，如一块蛋糕、一段关系、一种治疗艾滋病的药物——通过想象得不到。生活被我们能想象的东西所束缚。我们无法将想象种到孩子们的身上。然而，我能给他们提供那种他们的活动不仅仅是一堆要收拾的杂物，而是成功地解决了无聊的环境。厌烦可能会驱使我们成为最好的自己，那种渴望冒险与启发，有着无以言说的美。通过练习，我们可能在那些空闲时间与找到的解决方法中发展想象力。”

为什么孩子们总爱抱怨无聊？

大多数孩子对没有固定规划的时间应付自如（在稍微地抱怨一下之后），能找到一些有趣的事情做。孩子们在由自己主导的游戏中总是最快乐的，因为玩耍是孩子的天性。这是他们处理情感和经验的方法。在户外运动中，没有电子游戏设备的情况下，看着一群孩子玩耍，会发现他们会以某种形式组织自己的游戏，不论是在小溪边筑坝，还是玩角色扮演游戏，抑或是比谁跳得最远。

当孩子觉得就是不知道该做什么时，通常是因为：

他们太习惯于从电子设备中获得娱乐体验，对从内心思索自己接下来该干什么不是很有

经验。

他们的时间几乎都是被规划好的，不习惯从自己的“自由时间”里找到有趣的事情做。他们需要与父母的联结。所有的孩子都会时不时去父母那里“充电”。

然而，社会环境的渲染使得这一代的孩子都对“屏幕”上瘾了。那是因为在使用电子设备（如平板电脑、手机、电脑、掌上游戏机）的时候，人的大脑会产生微量的“多巴胺”，令人感到愉悦。相比之下，其他的活动都显得苍白无力。

但儿童需要各种不同的经历，从搭积木（发展运动能力和感知能力），到和其他小伙伴一起游戏（学会如何与他人相处），再到玩一些有创意的游戏（学会动手做，而不仅是被动地观看）。孩子们也需要体育活动。他们的身体生来就是被设计成需要动起来的，如果他们不这样做，他们就很难保持注意力和保持良好的心情。因此，家长需要限制孩子使用电子设备的时间。

父母如何应对孩子对无聊的抱怨？

首先，家长可以停下在做的事，花五分钟把注意力完全放在孩子身上。如果家长可以花五分钟和孩子联结，简单聊会天或者和孩子依偎在一起，孩子很可能就完成了他需要的“充电”，很快转而去自己的事。

如果他不愿意离开你，而你需要在与他进行充分联结的几分钟后去继续工作，要考虑到也许他需要和父母在一起多待一会。孩子抱怨不停，没法集中注意力的大多数情况下，是因为他们需要更多与我们深度联结的时间。试着提供让孩子参与到家长在做的事中，或者家长暂时放下手中的活计，与孩子一起做些事。

当你确信孩子的“关爱油箱”已经被加满，你可以再试着问问“你准备做些什么事”这样的问题。也许，孩子现在能找到他感兴趣的事情。如果他还是不知道该干什么，家长可以告诉孩子，想出如何消遣时间的方法是孩子自己的责任，但你很乐意帮助他头脑风暴，想出一些或许可以做的事情。

当孩子确实需要帮助来应对无聊的活动时，该如何在让他们明白给自己找些有意思的事做是他们的责任同时，又能帮到他们呢？

大多数时候，孩子们去玩自己的东西，玩点有意思的，但有时他们确实需要我们的帮助，尤其是你新近限制了看电视、使用电子设备的时间，或是他们手头忽然有了多的空余时间——如学期结束，暑假开始。（当孩子们已经习惯于对看电视和使用电子设备的时间限制，他们很擅长自我娱乐，玩得更有创意。）

即使你需要帮助孩子想出“该做些什么事”的点子，以做一个“打破无聊”罐的形式将责任转给他们，在罐子里塞一些可以做些什么事的点子。每次孩子觉得无所事事的时候，他可以从玻璃罐里抽取三张纸条，从中选择一项事情去做。

以下可供孩子们自己做的 115 项例子，也许你的孩子会想将这些想法放入他的“打破无聊”罐子里。

自己写一本笑话书

用纱线或胶带在大厅里制作激光障碍课程

用毯子和枕头搭城堡

给你的祖母写信

剪个纸娃娃并装扮

用磁铁去测试家里能被吸引的东西（电器除外）

用尺测量屋里物品的尺寸并记录
放段音乐，听着它起舞
用海绵擦镜子
写下你对家里的每个人十个喜欢他们的方面，给他们惊喜
帮狗梳理毛
画棵树
做个纸箱屋
学一个绕口令
在塑料袋里做自制冰淇淋
在后院挖个坑
帮小狗洗澡
找出云的形状
做纸飞机并试飞
看你能将篮球运球多少次
画一幅画
玩夺旗游戏
洗家里的汽车
给你知道接下来要过生日的人做生日贺卡
计划寻宝游戏，设置线索
骑自行车
在硬纸盒里做一个场景
用纸箱搭城堡
用眼药水的瓶子装上加了食用色素的醋，滴在乘着小苏打粉的托盘上
读一本杂志
做自制的包装纸
将香皂、纸巾和水混合，在烤饼干的纸上做云朵
整理房间
写个故事
玩个服装游戏
做纸玩偶或者袜子玩偶
从杂志上剪下图片收集
用白纸和信封装饰你自己的个性化文具
把旧的节日贺卡剪掉，然后用胶涂在背部晾干，作为明年的节日贴（在 5 茶匙的沸水中溶解 2 茶匙的明胶）
做午饭，给妈妈个惊喜
用你的毛绒玩具建个动物园
出售柠檬水
制作并装饰暑假日历，标出重要的日程
将果汁和切碎的水果放入冰块模具中制成冰块
做一份家庭报纸/通讯
做甜点
用胶带在房间里给你的小车站一条赛道
玩捉迷藏
开始收藏（树叶、石头、纽扣），并做博物馆展览

在屋子里架一条晾衣绳，夹上照片做个影展
搞个马戏团表演
学一种新的纸牌玩法
用上色的食物和容器在户外玩药剂实验室或者倒垃圾的游戏（记得穿上围裙！）
建个商店并自己管理
把你的房间布置成雨林
用椒盐脆饼和花生酱做个雕塑
记录你的人生故事
秘密地为别人做件好事
学一门很有挑战的课程
玩“西蒙说”
在走廊里用苏打水瓶子或者纸巾筒玩保龄球
做餐垫（在当地复印店做一层压板）
写打油诗或俳句
用带颜色的扣子和织物笔装饰一件旧 T 恤
组织俱乐部
做硬糖
在植物缸里种点什么
做一条雏菊项链
装饰石头，给它做个房子，把它当宠物养
用旧的硬纸板和盒子来建造一个大理石迷宫
用旧珠宝制作出“时髦的垃圾”艺术品
读一本书
用甘油和亮片制作雪球或安抚罐
水球大战（去室外玩！）
记首诗，背给你父母听
用塑料瓶和冰棍杆（用胶带粘上）做艘船，然后去池塘里让其漂流
画一张荒岛的画，上面有你想要的东西
给你的兄弟蒙上眼睛，带他游览房间和院子，然后你们交换角色
玩棋类游戏
玩“妈妈，我能干……吗？”的游戏
为你的花园做个童话屋
沿着你的头贴一圈棕色胶带并装饰
创造只属于你的棋类游戏
看能否用脚画幅画
用粉笔在人行道上画
玩跳房子游戏
开个餐馆，供应想象中的食物
玩跳绳
玩水池里的泡泡
种下几颗种子
做个风向标
用水龙带和防水布在草坪上滑草
给自己涂指甲

用软球玩躲避球的游戏
排一系列弯曲的多米诺骨牌，敲第一个，这样它们就会倒下
给花园除草
用旧袜子、纽扣和记号笔做木偶。
列一张你自己就可以做，不需要大人帮忙的有意思的事情清单
将洗手液、玉米淀粉和食用色素混合在一起，将浴缸涂上颜色。
串串珠串，做成友谊手镯
用水管、pvc管和苏打水瓶在你的院子里建造水道
用管道清洁剂做动物
用管道清洁剂做室内的掷球游戏
用一个篮子和绳子来装电梯，让毛绒玩具乘坐
用意大利面串项链
练习踢足球
在炎热的日子里，给孩子们海绵和一桶水，让他们在户外互相扔
把冰棍棒用胶水粘在一起做相框并装饰
做一个喂鸟器
玩黏土
给贝壳或石头涂色
做沙包
吹泡泡
给玩偶或毛绒玩具洗个泡泡浴

如果好像真的没什么其他事可做，用电子设备和看电视是可以接受的选项吗？

看电视或者用电子游戏来缓解无聊是一种临时应对的措施，这会将自己置于更难做的地步。研究显示那些经常使用电子设备的孩子在没玩电子设备的时候，比那些不常玩电子设备的孩子更容易感到无聊。即使在消除他们玩电子设备的习惯后，他们可能要花上好几个月时间才能找到自己喜欢的事来打发没有事先计划好的时间。但不要放弃，你正在帮助他们培养创造力，这可是一项巨大的回报！

如果你的孩子会阅读，那就不存在“没事可做”。世界上有各种各样的书等着人们来读。当然，你需要计划一个每周图书馆之旅来找到很棒的书。当然你得在开始和孩子一起读书前将他“吸引”过来。选一本他自己能读的书，但也许不是让他自己选——例如一本简单的有字书而不是图画书。至少要花一刻钟的时间来读书，直到必须得接电话或者开始做晚饭时再起来，这样孩子才会被吸引住。接下来告诉他，现在是他自己读书的时间。他可以自己选择是要继续读你刚才跟他一起读的那本，还是读些其他的？很多孩子抢过书就自己看完了。（如果他还不能自己读完，你也许得退回来一些，帮他找本稍微简单一点的书。）选那些引人入胜、可以稍微有点难度的书。如果你需要一些关于有趣的儿童书籍的点子，网上有很多很棒的清单，包括5星儿童书籍。

如果你的孩子还不能阅读，但你可以，有很多你可以和孩子一起做的美妙的事情。当孩子在抱怨时，家长就像在做填空，所以先列出可选清单是很值得的。当然了，网上也列出了很多非常好的亲子活动清单。我强烈推荐那些设计成让你可以更接近孩子的游戏，因为它充满了孩子的需要之杯，在此之后他更有能力去想出该做点别的什么。（这样的游戏也加深了

你们之间的关系，使得孩子更愿意合作，你们双方更快乐。) 这里有一些例子提到增强联结与孩子情商时，家长可以和他一起玩的游戏。

所以当那些确实“没事可做”的时候到来的时候，也大部分是你的孩子还不能自己很好地阅读以便让自己度过被书籍吸引的一段时间，你就会被占用了。如果能将孩子纳入你的活动，问题就解决了。小孩子们喜欢去洗窗子，一起做晚饭，帮你叠衣服等等。如果他们还不能听了指令就自己做好(例如，在搅拌正在煮的锅里的东西或者切洋葱)，给他们弄一张适合孩子尺寸的桌子放在你的厨房旁边，给他们一把塑料刀、一些软的水果，让他们做甜点里的水果色拉。你可能从未见过你的孩子是如此为自己感到骄傲。当你在里面用吸尘器吸地板时，或许让他去用水“清洗”外面的门廊。又或是当你在把锅拿出来做菜时，让他“清理”碗柜。

如果你在做一些不需要孩子帮忙的事，甚至在做这事时孩子最好不和你在同一房间里，例如清扫地上的碎玻璃杯，这时可以放点音乐。很多学龄前儿童和学步儿喜欢音乐，也很愿意跟着跳舞，或者在罐子上敲节奏并跟着音乐唱。当然，这可是个不怎么安静的活动!

我们假设你在做一些其他人不能参与进来的事，比如摇晃宝宝哄他入睡，你的学步儿和学龄前儿童就需要保持忙碌和安静。学龄前儿童通常可以开心地自己在水里或者沙子里待上一个小时(把他们安置在浴室的婴儿澡盆里，放上水，冰块，泼水玩具等，或是在一个小塑料沙箱里放上小玩具)，如果你有婴儿监控器，当他需要你时你就能听到。每个家庭都需要一些特殊的活动可供妥善安置每个孩子，适合他的年龄，也能确保让他们玩得入迷。

网上有数不胜数种类的感觉袋和感觉箱。对我而言，牙签，小棉花糖和橡皮软糖可以做成漂亮雕塑，当然，因为有些糖已经进了小嘴巴，雕塑的形状会很特别，孩子也不会吃进太多糖。这可能是你不会做出的妥协，但是每个孩子都有他们在半小时内会觉得很有趣的事情，你可以提前安排好，以应对紧急情况。

另一个很好的选择是有声书。这是一个会让孩子着迷的好东西，也不像可视的屏幕，它激发孩子的想象并能激励孩子更爱书和故事。如果你的孩子没法静静地坐着听，给他可洗的记号笔和纸，让他可以在听故事的时候画画。

当然，对年幼的儿童来讲，他们需要监督。这种情况下，当你无法监督他们时，把两岁的孩子放在屏幕前看半个小时会是非常恐怖的事情吗?当然不是。选一些时间长度有限的内容播放，这样当你关掉时就会很自然地结束，可以避免冲突，也可以让孩子避免看广告。给你的孩子一些值得期待的东西：“等小宝宝睡着了，我和你会一起度过一段特别时间。”当然，确保你一旦有时间了就关掉电视，而不是趁机在电脑上“再做一件事”!