

"EL ABURRIMIENTO ES UN TIEMPO PRIVILEGIADO PARA OBSERVAR, REFLEXIONAR, IMAGINAR, CREAR"

Entrevista de Anne Declèves

¿Por qué no conceder a los niños el derecho de aburrirse? ¡Es una buena actividad! Para respirar, reflexionar, imaginar... Marie-Noëlle Tardy, psiquiatra infantil, advierte contra la tendencia actual a sobrecargar de actividades a los niños. Y a olvidar que también necesitan tranquilidad para soñar.

¿Qué puede aportar el aburrimiento a un niño?

En contra de las ideas preconcebidas, la inactividad es un buen estimulante, un desencadenante. Dejar que un niño se aburra momentáneamente es darle la oportunidad de encontrar por sí mismo en qué quiere ocupar su tiempo. De su sentimiento de frustración saldrá algo interesante. Cuando el niño no tiene nada de particular que hacer, cuando no está a cargo de nadie, beberá de sus fuentes personales. Es un tiempo privilegiado para observar, reflexionar, imaginar, crear. El niño desarrolla su mundo interior, lo enriquece y prueba sus límites. También aprende a estar bien consigo mismo, a no temer la soledad. Gana en autonomía.

¿Tienen hoy los niños tiempo suficiente para soñar?

Cada vez menos. Vivimos en una sociedad en la que la acción está sobrevalorada. Lo importante es hacer, acumular logros y obtener resultados. El tiempo que no se dedica a eso se percibe como tiempo muerto, inútil, cuando en realidad, por el contrario, el aburrimiento, la ensoñación, son creativos.

Por esta razón recibo en consulta a niños que, a los 6 años, acumulan hasta cinco actividades diferentes, aparte del colegio, en las que, además, se les pide que destaquen. Están bajo presión, cansados, son presa de una gran excitabilidad porque no paran. Hay que recordar a los padres que los niños también necesitan respirar, reducir el ritmo para encontrar el equilibrio y crecer bien.

A veces es el mismo niño el que no soporta estar sin hacer nada...

Cuando más acostumbrado esté un niño a encadenar actividades, a estar permanentemente ocupado, más perdido se sentirá cuando, excepcionalmente, no tenga nada previsto. En lugar de decirse a sí mismo: "¡Uf! ¡Por fin!", no se aprovecha del receso porque no ha aprendido a funcionar cuando no tiene un camino marcado. Tiene miedo del vacío.

¿Cuál es el término medio correcto?

Está bien que un niño tenga una o dos actividades extraescolares. Haciendo deporte o iniciándose en las artes abre nuevos horizontes, se divierte, puede incluso descubrir un talento o habilidad y es enriquecedor para él. Igual que los juegos compartidos con los padres o las salidas juntos. No se trata de dejar a un niño abandonado a sí mismo días enteros, sino de reservar regularmente un paréntesis de una hora que utilizará como quiera.

¿Cómo ayudarle a vivir bien su tiempo libre?

Escuchándolo. Cuando un niño dice que se aburre no es necesariamente porque desee de veras una actividad. Es quizá una manera indirecta de dirigir un mensaje a sus padres: “Quiero estar con vosotros”. Hay que escuchar, entender su necesidad afectiva, decirle: “Estamos aquí y te queremos”. Los padres pueden sugerir una idea para dibujar, por ejemplo, empezar con él, dejarle continuar y al final volver a admirar el resultado. Poco a poco, el niño se apropiará de ese tiempo del que dispone, afirmará sus gustos y necesidades, creará su propio universo. Y aprenderá a no esperarlo todo de los demás. Cosas todas esenciales para su vida futura.