

## Je vervelen: vervelend of juist goed?

### Je vervelen is vervelend

Volgens Wikipedia is verveling een onaangenaam gevoel van lusteloosheid, van desinteresse, van hangerigheid, grenzend aan ergernis. Verveling treedt op als alle dingen die leuk en interessant zijn om te doen niet kunnen of niet mogen, en je toch geen zin hebt om niets te doen.

*Verveling is het verlangen naar verlangens*, schrijft de beroemde Russische schrijver Tolstoj in een van zijn boeken. Je kunt zo radeloos worden van verveling en zo verlangen naar prikkels en sensatie dat je er baldadig van kunt worden. Het kan zelfs leiden tot vandalisme, denkt deze schrijver.

### Te veel

Heb je echt prikkels nodig om je niet te vervelen? In sommige derdewereldlanden hebben kinderen geen speelgoed. Hooguit spelen ze met een zelfgemaakte bal of een autootje dat ze geknutseld hebben van een leeg colablikje. Toch vervelen die kinderen zich bijna nooit. Hier vervelen kinderen zich vaak, terwijl ze omkomen in het speelgoed. Dat lijkt vreemd, hè? Maar het komt doordat veel kinderen in westerse landen niet meer hebben geleerd hoe ze moeten spelen. Ze worden dag in dag uit beziggehouden zonder zelf iets te hoeven verzinnen. Hun ouders regelen alles voor ze: van superfeestjes tot pretparken. Ze kijken de hele dag tv of spelen een game. Of ze hebben zo'n volle agenda met clubjes, sporten en muziekles dat ze aan zelf spelen evenmin toekomen. Veel kinderen hebben misschien eerder last van te veel prikkels dan van te weinig.

### Anti-verveeltips

Wil je je niet vervelen? Probeer daartoe deze anti-verveeltips eens een tijdje uit. Ze helpen echt.

- 1 Ga lekker naar buiten. Van samen met vrienden voetballen, skaten of spelen in een speeltuin doe je energie op en krijg je een beter humeur.
- 2 Kijk niet meer dan gemiddeld één uur per dag tv. Kies van tevoren uit wat je wilt zien.
- 3 Zit niet langer dan één uur per dag achter je computer om te gamen of msn'en. Een werkstuk maken telt natuurlijk niet mee.
- 4 Houd een rommelmarkt met al het speelgoed waar je al meer dan een jaar niet meer mee speelt.

Bron: *Wikipedia* en *Taptoe*.

## Je vervelen is goed!

Is je vervelen vervelend? Helemaal niet! Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat je vervelen goed is voor je fantasie en je creativiteit. Tenminste, zolang je je lamtheid zelf oplost. Zo werkt het bij kunstenaars en schrijvers ook. Die turen naar een leeg vel papier opdat ze iets bedenken. Zonder verveling gebeurt er helemaal niets!

### Creativiteit kun je leren

Over creativiteit bestaan veel fabels. Het zou allemaal onzin zijn, of egotripperij en zelfs gevaarlijk. Jammer, want creativiteit is simpelweg het maken of bedenken van iets nieuws. Het geheim van creatieve mensen is dat ze net even anders denken dan de meeste mensen. Ze houden meer van onbekende dingen, van het toeval en van avontuur dan van elke dag precies hetzelfde. Ze zijn nieuwsgieriger, letten beter op en komen met slimme oplossingen. Zo'n houding kan iedereen leren. Jij bent hierbij zelfs in het voordeel, want kinderen zijn speelser en creatiever dan volwassenen. Ze hebben alleen de ruimte nodig om zich te vervelen.

### Een stapel troep

Ook uitvinders komen pas op goede ideeën als ze zich vervelen. Ineens weten ze het, als een donderslag bij heldere hemel. Je noemt zo'n plotselinge ingeving ook wel een eureka-moment. Zo vond Jack Kilby in 1958 de microchip uit. Hij was die zomer net begonnen bij Texas Instruments. Iedereen was op vakantie en hij had nog geen opdracht, dus zat hij gewoon een beetje te spelen. En een beroemde uitspraak van Thomas Edison is niet voor niets: *Om te kunnen uitvinden heb je een goed voorstellingsvermogen nodig en een stapel troep.*

### Addertje onder het gras

Het klinkt leuk, hè? Om een goede uitvinding te verzinnen of een verhaal te schrijven, hoef je niets anders te doen dan je te vervelen. Je snapt wel dat er nog een addertje onder het gras zit. Veel mensen zeggen dat kunstenaars en uitvinders inspiratie nodig hebben.

Meestal zitten uitvinders en kunstenaars al lang op iets te broeden voor ze een slim idee krijgen. Ze lopen rond met een vraag of een probleem. Ze zijn daarbij echte doorbijters van het geef-nooit-op-soort. Ze puzzelen en piekeren en proberen van alles uit. Het gekke is alleen dat de beste ideeën toch pas komen als de uitvinder of kunstenaar er juist even niet aan denkt! De beste invallen krijgen mensen in het bos, in de bus, in bad of in bed. Wel hebben kunstenaars en uitvinders trucjes om eerder op goede ideeën te komen. Ze hebben vaak enorme verzamelingen met knipsels, plaatjes en voorwerpen; een stapel troep dus. Maar de beste truc voor uitvinders en kunstenaars blijft: je lekker doodvervelen!

Bron: *Annemarie Bon, Cursus Voor kinderen schrijven.*