



שפילמן (2019)	מרגלית (2019)		
השיעמום הוא רגש טבעי / תחושה לא נעימה המתבטאת בחוסר עניין או התרגשות, מעין תחושה של ריקנות, תסכול והיעדר משמעות.	השיעמום הוא תחושת חוסר נוחות איומה, שיממון ואדישות.	הגדרה בהכללה	
אנחנו חווים תחושת שיעמום בעיקר כשאיננו עסוקים בפעילות מעניינת או כשמדובר בפעילות מוכרת או חד־גונית שאין בה אתגר או ריגוש . השיעמום הוא איתות פנימי לעצמנו שהמצב הנוכחי אינו נותן מענה לצרכים הפיזיים או הרגשיים שלנו .	מטרתו של השיעמום היא לגרום לנו להבין שאנו מצויים בפעילות שאינה מהווה עבורנו אתגר ולהניע אותנו לעסוק בפעילות משמעותית יותר בעבורנו.	פירוט	הגדרה לשיעמום
תחושת השיעמום עשויה להניע אותנו לחפש דרך לצאת מן המצב הנוכחי (המשעמם). את הילדים השיעמום (יכול להביא לחיבור לצרכים האמיתיים שלהם), ולהניע אותם למצוא מה הן ההעדפות שלהם, מה באמת מסקרן אותם . השיעמום מאלץ את הילד לבחור מה לעשות. / באמצעות השיעמום יוכל הילד להניע את עצמו לעשייה ולגלות תחומי עניין.	(מטרתו של השיעמום היא לגרום לנו להבין שאנו מצויים בפעילות שאינה מהווה אתגר) ולהניע אותנו לעסוק בפעילות שהיא משמעותית יותר בעבורנו.	הנעה לפעילות	היבטים חיוביים
השיעמום מאלץ את הילד לבחור מה לעשות ומעמדת הבחירה הילד יכול להתקדם וליצור רעיונות נפלאים ומעניינים מתוך תחומי העניין והתשוקות שלו . ילד צריך לאלתר ולגבש משהו מעניין מתוך מצאי של אפשרויות משעממות – זוהי היצירתיות .	(במחקרים נמצא ש) אנשים משועממים חושבים באופן יצירתי יותר מאנשים שאינם חווים שיעמום. (השיעמום גורם לנדידת מחשבות ולחשיבה אסוציאטיבית) חשיבה אסוציאטיבית היא חיונית עבורנו כי היא מאפשרת לנו להתרחק מבעיה כלשהי) ולמצוא לה פתרון יצירתי . השיעמום הוא הזמן שבו אנו רואים אירוע מסוים שקרה לנו מנקודת מבט חדשה העולם הפנימי: הרגשות והזיכרונות הם הבסיס לפתרונות יצירתיים . המוח אינו משתתק אלא משקיע אנרגייה רבה ביצירת המחשבות, פתרון בעיות וגיבוש נקודת מבט נוספת / ראייה מנקודת מבט חדשה .	יצירתיות	
השיעמום הוא חוויה שחיונית לנו כדי להעריך את תחושת העניין הטמונה בעשייה ובפעילויות שמרתקות אותנו . השיעמום מאלץ את הילד לבחור. עמדת הבחירה מאפשרת לילד להכיר את עצמו והורים לומדים להכיר אותו .	מצב של שיעמום גורם לנו (לחשוב מחשבות) לחפש עניין בסביבתנו הפנימית.	עניין	
התמודדות עם שיעמום חיונית לפיתוח העצמאות . חוויה של שיעמום עשויה לסייע לילד ללמוד להיות אחראי לרווחה הנפשית שלו .	-----	עצמאות	





שפילמן (2019)	מרגלית (2019)		
השיעמום הוא רגש טבעי / תחושה לא נעימה המתבטאת בחוסר עניין או התרגשות, מעין תחושה של ריקנות, תסכול והיעדר משמעות.	השיעמום הוא תחושת חוסר נוחות איומה, שיממון ואדישות.	הגדרה בהכללה	
אנחנו חווים תחושת שיעמום בעיקר כשאיננו עסוקים בפעילות מעניינת או כשמדובר בפעילות מוכרת או חד-גונית שאין בה אתגר או ריגוש. השיעמום הוא איתות פנימי לעצמנו שהמצב הנוכחי אינו נותן מענה לצרכים הפיזיים או הרגשיים שלנו.	מטרתו של השיעמום היא לגרום לנו להבין שאנו מצויים בפעילות שאינה מהווה עבורנו אתגר ולהניע אותנו לעסוק בפעילות משמעותית יותר בעבורנו.	פירוט	הגדרה לשיעמום
תחושת השיעמום עשויה להניע אותנו לחפש דרך לצאת מן המצב הנוכחי (המשעמם). את הילדים השיעמום (יכול להביא לחיבור לצרכים האמיתיים שלהם), ולהניע אותם למצוא מה הן ההעדפות שלהם, מה באמת מסקרן אותם. השיעמום מאלץ את הילד לבחור מה לעשות. / באמצעות השיעמום יוכל הילד להניע את עצמו לעשייה ולגלות תחומי עניין.	(מטרתו של השיעמום היא לגרום לנו להבין שאנו מצויים בפעילות שאינה מהווה אתגר) ולהניע אותנו לעסוק בפעילות שהיא משמעותית יותר בעבורנו.	הנעה לפעילות	היבטים חיוביים
השיעמום מאלץ את הילד לבחור מה לעשות ומעמדת הבחירה הילד יכול להתקדם וליצור רעיונות נפלאים ומעניינים מתוך תחומי העניין והתשוקות שלו. ילד צריך לאלתר ולגבש משהו מעניין מתוך מצאי של אפשרויות משעממות – זוהי היצירתיות.	(במחקרים נמצא ש) אנשים משועממים חושבים באופן יצירתי יותר מאנשים שאינם חווים שיעמום. (השיעמום גורם לנדידת מחשבות ולחשיבה אסוציאטיבית) חשיבה אסוציאטיבית היא חיונית עבורנו כי היא מאפשרת לנו להתרחק מבעיה כלשהי) ולמצוא לה פתרון יצירתי. השיעמום הוא הזמן שבו אנו רואים אירוע מסוים שקרה לנו מנקודת מבט חדשה העולם הפנימי: הרגשות והזיכרונות הם הבסיס לפתרונות יצירתיים. המוח אינו משתק אלא משקיע אנרגיה רבה ביצירת המחשבות, פתרון בעיות וגיבוש נקודת מבט נוספת / ראייה מנקודת מבט חדשה.	יצירתיות	
השיעמום הוא חוויה שחיונית לנו כדי להעריך את תחושת העניין הטמונה בעשייה ובפעילויות שמרתקות אותנו. השיעמום מאלץ את הילד לבחור. עמדת הבחירה מאפשרת לילד להכיר את עצמו והורים לומדים להכיר אותו.	מצב של שיעמום גורם לנו (לחשוב מחשבות) לחפש עניין בסביבתנו הפנימית.	עניין	
התמודדות עם שיעמום חיונית לפיתוח העצמאות. חוויה של שיעמום עשויה לסייע לילד ללמוד להיות אחראי לרווחה הנפשית שלו.	-----	עצמאות	

