Informacja prasowa

31.07.2025 r.

Znudzeni, przebodźcowani, przeciążeni. Czy umiemy jeszcze nic nie robić?

W latach 90. dzieci słyszały: „idź się pobawić”. Dziś – „zaraz coś wymyślimy”. Nuda wypadła z obiegu, a jej miejsce zajęły grafiki, aplikacje i potrzeba ciągłego działania. A przecież to właśnie wtedy, gdy nic się nie dzieje, mózg wykonuje najgłębszą pracę: planuje, porządkuje, przetwarza emocje i doświadczenia. Może to nie dzieci muszą nauczyć się znosić nudę – tylko my przestać się jej panicznie bać?

„Mamo, nudzę się!” – to zdanie działa dziś jak alarm. W wielu domach uruchamia natychmiastową reakcję: planszówki, aktywności, zajęcia dodatkowe, edukacyjna aplikacja albo po prostu ekran. Skąd w nas ta potrzeba, by każdą minutę dzieci wypełnić działaniem?

Z pokolenia działania – w pokolenie zmęczenia

To podejście ma głębsze korzenie, niż mogłoby się wydawać. Pokolenie dzisiejszych trzydziesto- i czterdziestolatków dorastało w przekonaniu, że wartość człowieka mierzy się efektywnością – piątki w dzienniku, język obcy, basen, a potem kariera, najlepiej w szybkim tempie i z kalendarzem wypełnionym po brzegi. Ten wzorzec nie zniknął – jedynie zmienił formę, przenosząc się do korporacyjnych open space’ów, gdzie dominuje kultura wielozadaniowości, ciągłej dostępności i pracy pod presją czasu.

W dorosłości wielu z nas próbuje się odnaleźć w tym pędzie: jedni rzucają wszystko i wyjeżdżają w Bieszczady, inni zapisują się na medytację albo terapię. Przebodźcowanie, zmęczenie, trudność w wyciszeniu się – to dziś codzienność, którą próbujemy oswoić, choć często nie wiemy jak. I może właśnie dlatego tak bardzo niepokoi nas dziecięce „nudzę się” – jakbyśmy chcieli uchronić najmłodszych przed światem, z którym sami ledwo sobie radzimy.

Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog szkolny z sieci szkół Academy International, zauważa: – *Pokolenie dzisiejszych rodziców wychowywało się w duchu produktywności. Najpierw szkoła zorientowana na oceny, potem dorosłość pełna zadań, terminów, dostępności 24/7. W takim świecie „nicnierobienie” zaczęło być utożsamiane z lenistwem. Ten lęk przed bezruchem przenosimy nieświadomie na dzieci. Tymczasem dzieciństwo to czas, w którym powinno być miejsce na eksperymentowanie, ciszę, swobodną zabawę i własną inicjatywę – czyli dokładnie to, co pojawia się wtedy, gdy „nic się nie dzieje”.*

Co dzieje się w mózgu, gdy się nudzimy?

Choć bezczynność może wydawać się stratą czasu, mózg wtedy intensywnie pracuje. W chwilach braku zewnętrznych bodźców aktywuje się tzw. sieć stanu spoczynkowego (default mode network – DMN), odpowiedzialna m.in. za introspekcję, planowanie czy marzenia dzienne.

Badania z użyciem rezonansu magnetycznego (fMRI) wykazały, że właśnie w takich momentach aktywność DMN wzrasta, co sprzyja refleksji, a czasem – twórczemu myśleniu. Choć stan ten bywa odczuwany jako niepokój lub frustracja, może on tworzyć przestrzeń dla głębszego kontaktu z samym sobą[[1]](#footnote-0).

– *Dzieci potrzebują takich chwil. Im częściej mają okazję samodzielnie zarządzać swoim czasem, tym lepiej rozwijają się emocjonalnie i poznawczo* – tłumaczy psycholog Katarzyna Lisowska-Bojar z Academy International. – *Nuda nie jest zagrożeniem, ale sygnałem, że w mózgu zachodzą ważne procesy. To moment, w którym dziecko uczy się rozpoznawać swoje potrzeby, kierować uwagę do wewnątrz, konfrontować się z emocjami. To trochę jak cicha praca w tle* *– niepozorna, ale fundamentalna dla rozwoju wyobraźni, samoświadomości i odporności psychicznej.*

To właśnie w takich chwilach dzieci zaczynają tworzyć: wymyślają własne zabawy, budują historie, sięgają po kartkę i kredki. *– Bez nudy trudno o prawdziwą kreatywność – tylko w ciszy i braku gotowych bodźców mózg uczy się samodzielnie generować pomysły, zamiast jedynie reagować na to, co dostaje z zewnątrz* – dodaje psycholog szkolna.

Plan daltoński w praktyce: więcej samodzielności, mniej sztywnych ram

Wiele systemów wychowawczych nadal zakłada, że dzieci trzeba cały czas „czymś zająć”. Istnieją jednak metody, które proponują inne podejście – jak choćby plan daltoński, oparty na trzech filarach: wolności, odpowiedzialności i współpracy. Stawia on na zaufanie zamiast kontroli, zmieniając rolę nauczyciela lub opiekuna – z osoby przekazującej wiedzę na przewodnika, który wspiera dziecko w samodzielnym odkrywaniu. Plan daltoński znajduje zastosowanie nie tylko w szkołach, ale przede wszystkim w przedszkolach, gdzie naturalne tempo dnia pozwala dzieciom szerzej rozwijać niezależność i poczucie sprawczości.

– *Dzieci próbują planować swój dzień i tydzień, ustalać priorytety i podejmować decyzje samodzielnie. W praktyce oznacza to m.in. wybór kolejności zadań, refleksję nad ich wykonaniem oraz pracę w tempie dopasowanym do własnych potrzeb* – mówi Katarzyna Goryluk-Gierszewska, nauczyciel i dyrektor szkoły podstawowej Academy International, w której stosowane są elementy planu daltońskiego. To podejście przekłada się bezpośrednio na codzienność: dzieci doświadczają różnych form pracy – również takiej, w której nie czekają na instrukcję, ale same inicjują działanie. Zyskują dzięki temu większą pewność siebie, wewnętrzną motywację i odporność psychiczną – czyli dokładnie to, co trudno rozwijać w świecie pełnym bodźców i gotowych rozwiązań.

– *Nie da się uczyć refleksji i odpowiedzialności w biegu. Dzieci muszą mieć czas na myślenie, przetworzenie informacji i na zadawanie pytań: nie tylko „co” robię, ale „dlaczego”, dlatego tak ważne jest dostosowanie tempa pracy do indywidualnych potrzeb i wieku dziecka* – dodaje dyrektor szkoły.

Zaczynamy jako dzieci, kończymy jako dorośli, którzy nie umieją odpoczywać

Nuda rzadko występuje w grafiku. Przedszkolaki mają harmonogram dnia, starsze dzieci zajęcia dodatkowe, a wolny czas coraz częściej oznacza ekran. Tymczasem bezczynność nie powinna być traktowana jak luka do natychmiastowego wypełnienia, ale jak przestrzeń do rozwoju.

– *Jeśli od najmłodszych lat uczymy dzieci, że każda minuta musi być zajęta, jako dorośli nie będziemy potrafili odpoczywać bez wyrzutów sumienia. Ani być ze sobą w ciszy* – zauważa Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog.

Nieprzypadkowo coraz więcej młodych dorosłych doświadcza wypalenia, lęku przed „marnowaniem czasu” czy trudności w byciu offline. Ich źródła często sięgają dzieciństwa, w którym nie było miejsca na bycie po prostu „sobą”.

Chwile bezczynności to trening na przyszłość

W świecie natychmiastowej gratyfikacji, umiejętność bycia offline, zarządzania sobą w czasie i odnajdywania sensu bez zewnętrznych impulsów staje się jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku. Dobrze rozumiana bezczynność nie jest brakiem działania, to przestrzeń do odnalezienia własnego rytmu, potrzeb, celów.

Zamiast więc panicznie wypełniać każdą wolną chwilę dziecka, warto czasem... nie robić nic. Towarzyszyć bez presji. Zostawić przestrzeń i zaufać, że dziecko potrafi ją wypełnić po swojemu.

Bo właśnie wtedy, gdy „nic się nie dzieje” – może wydarzyć się najwięcej.

O Academy International

[Academy International](https://academyinternational.pl/) jest polską siecią placówek edukacyjnych, która od blisko 30 lat wspiera rozwój dzieci, oferując najwyższy poziom edukacji oraz autorskie programy rozwoju. Placówki obejmują spójną ścieżkę edukacyjną – od żłobka, przez przedszkole, aż po szkołę podstawową. Od 2013 roku Academy International realizuje nauczanie dwujęzyczne, umożliwiając uczniom rozwój kompetencji językowych w języku polskim i angielskim. Dzięki temu młodzi ludzie są doskonale przygotowani do wyzwań przyszłości. Autorskie programy, wykwalifikowana kadra i najwyższe standardy nauczania rozwijają w uczniach kreatywność, odpowiedzialność i samodzielność, oraz zapewniają doskonałe wyniki na egzaminach i pozwalają osiągać życiowe sukcesy.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Sykulska

Tel: +48 796 990 064

E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl

Małgorzata Pala   
Tel: +48 796 990 015  
E-mail: malgorzata.pala@goodonepr.pl

1. Out of My Skull: The Psychology of Boredom (2020) [↑](#footnote-ref-0)