



Między nudą a działaniem...

**Dlaczego warto wspierać dzieci w odkrywaniu ich wpływu na świat.
(Historia oparta na faktach).**



źródło: canva.com

W ostatnim miesiącu uczestniczyłam w rozmowie z grupą nastolatków (7-8 klasa szkoły podstawowej). Dyskusja dotyczyła nadmiernego używania smartfonów. Usłyszałam zdanie: “Ale proszę pani, bo nam się nudzi, my nie wiemy, co mamy robić”. Zaczęłam drążyć temat i okazało się, że młodzież nie potrafi zorganizować sobie czasu i oczekuje pomocy ze strony dorosłych. Uzmysłowiłam sobie, że obecnie dzieci mają niewiele okazji do podejmowania samodzielnych decyzji odnośnie sposobu spędzania wolnego czasu, za to mają wiele zajęć dodatkowych w formie zorganizowanej. Urodziny - w sali zabaw, podczas uroczystości i imprez rodzinnych - animacje. W czasie wolnym - ekrany, które dostarczają dużo bodźców. Nic więc dziwnego, że dzieci nie mają poczucia sprawczości, oczekują gotowych rozwiązań.

Hipoteza, którą stawiam, wydaje się niezwykle niepokojąca. Postanowiłam zatem sięgnąć do literatury przedmiotu.



źródło: canva.com

Jedna z klasyfikacji wyróżnia trzy rodzaje nudy (Szmidt, 2013):

1. „Nuda zwyczajna - powiązana z okolicznościami, sytuacja monotonna, pozbawiona bodźców, jałowa;
2. Nuda z przesytu - będąca skutkiem nadmiaru połączonego z monotonią, która wynika z przeżywania w nadmiarze ciągle tych samych elementów, treści, bodźców;
3. Nuda egzystencjalna - wynikająca z wewnętrznego poczucia pustki, braku relacji z drugim człowiekiem, braku poczucia sensu, łączona z depresją”.

Według raportu “Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” 37,5% nastolatków czuje się samotnych. Niemal połowę młodych badanych stanowią osoby o skrajnie niskiej samoocenie, prawie 60% z nich czuje się bezużytecznych. (Flis, Dębski, 2023). Zatem można wysunąć wniosek, że znaczny odsetek młodych ludzi spełnia kryteria nudy egzystencjalnej. Tak wiele mówi się obecnie o złej kondycji psychicznej nastolatków. Nazywa się ich pokoleniem płatków śniegu, a młodzież urodzoną po 2010 nazywa się pokoleniem Alfa, dorastającym we w pełni scyfryzowanym świecie. Charakteryzują się oni również krótkim czasem skupienia i koncentracji, w związku z wielością bodźców płynących chociażby z social mediów i gier. Pojawia się pytanie: co możemy zrobić? Jak zatrzymać tę maszynę?

Do gabinetów psychologów coraz częściej trafiają z troskami rodzice z pytaniem: “Co mam zrobić? Zabrać telefon”? Jednocześnie zdaje się, że nie wierzą, że byłoby to możliwe. Przecież czasu nie da się cofnąć, co było nie wróci. Jednak jedno jest pewne, coś zrobić trzeba. Tylko co?

W odpowiedzi na to pytanie mogą pomóc różne podejścia w psychologii, jak chociażby stworzona przez Martina Seligmana psychologia pozytywna, która łączy poczucie sprawczości z elementem osiągnięć, wiary we własne możliwości oraz zdolności do realizacji celów. Carl Rogers, twórca podejścia humanistycznego w psychologii, mówił o samostanowieniu oraz samorealizacji jako o wrodzonych tendencjach do rozwijania swojego potencjału (Rogers, 2023). W podejściu poznawczo - behawioralnym mówimy o podejściu terapeutycznym bazującym na akceptacji i zaangażowaniu, które uczy, jak żyć zgodnie z własnymi wartościami, zamiast walczyć z trudnymi myślami, uczuciami i doświadczeniami. Realizuje się to poprzez rozwijanie akceptacji, uważności (mindfulness) i angażowania się (Harris, 2024).

Pozostaje jednak pytanie, jak zoperacjonalizować przytoczone podejścia teoretyczne? Innymi słowy, co konkretnego zaproponować młodym ludziom, aby przestali się nudzić oraz aby skutecznie kształtowali w sobie poczucie sprawstwa?



źródło: canva.com

Jako praktyk, pracujący na co dzień zarówno z grupami młodzieży, jak i w relacji indywidualnej w gabinecie, podaję przykłady działań, które w mojej ocenie mogą okazać się skuteczne:

1. Różnego rodzaju projekty grupowe realizowane w szkołach, mające na celu z jednej strony integrację grupy, a z drugiej dawanie możliwości podejmowania decyzji oraz obserwacji efektów swoich działań. Mogą to być na przykład: akcje, debaty, wydarzenia, działania wolontariackie.
2. Koła zainteresowań, zajęcia sportowe - poczucie bycia w grupie o wspólnych celach jest niezwykle ważne zarówno z punktu widzenia sprawczości, jak i poczucia wspólnoty i przynależności.
3. Treningi umiejętności społecznych - dla dzieci i młodzieży z trudnościami w nawiązywaniu relacji i z odnajdywaniem się w sytuacjach społecznych - może to być bardzo dobra okazja do zdobycia odpowiednich narzędzi do wykorzystania w sytuacjach pozatreningowych. Przy okazji, w ramach pracy w stałej grupie, istnieje szansa na zdobycie znajomych po zakończeniu grupy treningowej.

Przytoczone przeze mnie przykłady nie są czymś nowym lub odkrywczym, może z wyjątkiem treningu umiejętności społecznych, który zdobywa popularność w ostatnich latach. Jednak warto sobie przypominać, jak proste rozwiązania mogą okazać się skuteczne.

Literatura:

Chruszczewski, M.H. (2020). *Nuda. Ujęcie psychologiczne i humanistyczne*. Warszawa:

Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Flis J. Dębski M., (2023), *Młode głowy. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, UNaweza, Warszawa.

Harris R. (2024), *Zrozumieć ACT Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Rogers K. (2023), *O stawianiu się osobą*, Rebis, Poznań.

Szmidt, K. (2013). *Nuda jako problem pedagogiczny*, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 63(3), 55–69.

Marlena Choromańska – psycholog w trakcie 4-letniej Szkoły Psychoterapii, trener Treningu Umiejętności Społecznych (TUS). W Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe prowadzi konsultacje indywidualne dla dzieci, młodzieży i rodziców..

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna Praga-Południe jest jednostką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#) Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl



[sppwarszawa](https://www.facebook.com/sppwarszawa)