



## **DLACZEGO SZKOŁA MNIE NUDZI, A ŻYCIE WCIĄGA?**

Mózg nastolatka, motywacja i wybór zawodu

**CFF** CZEPCZYŃSKI  
FAMILY  
FOUNDATION

&



**Instytut**  
Fale Loki Koki



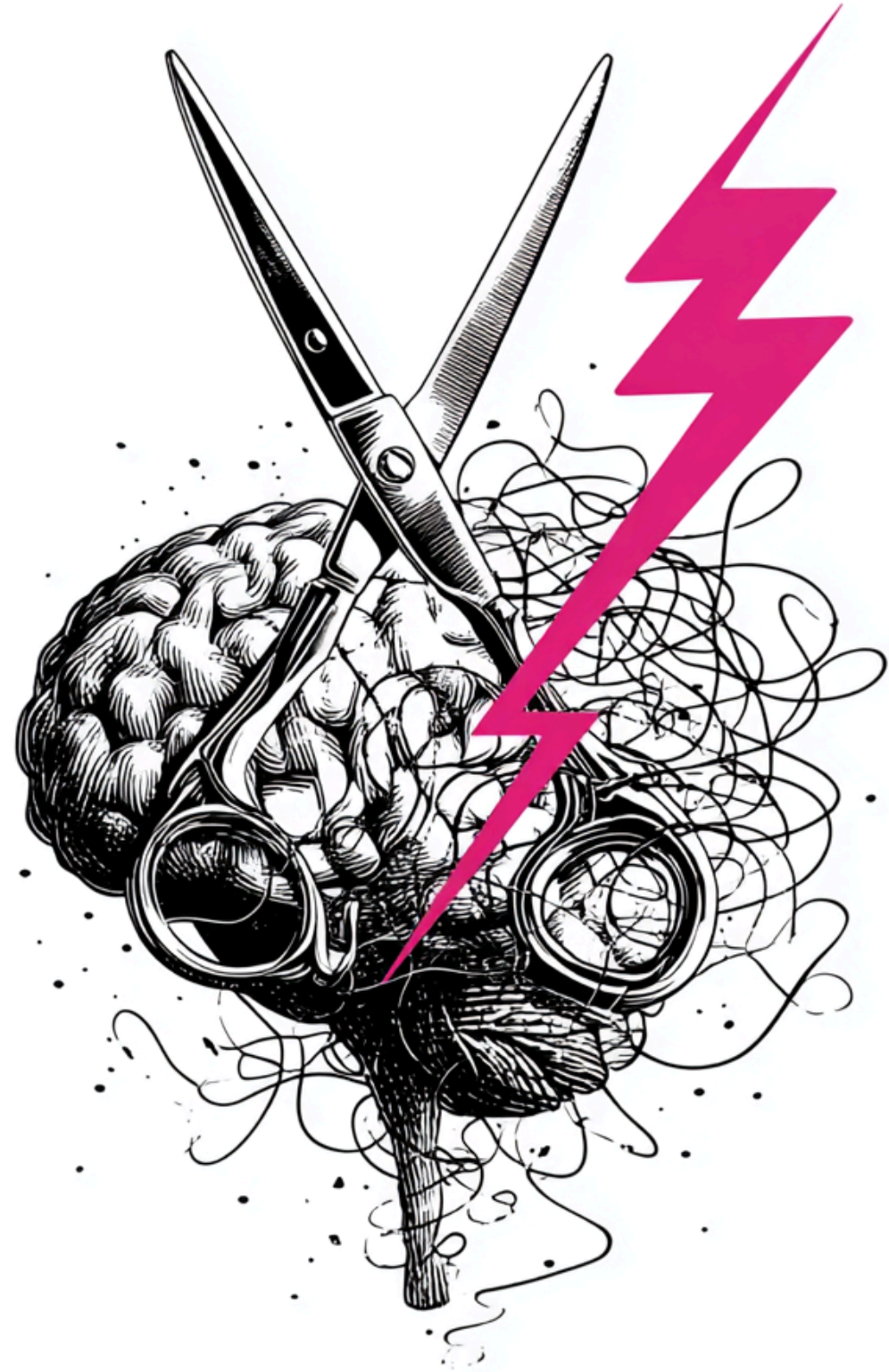
# DLACZEGO SZKOŁA MNIE NUDZI, A ŻYCIE WCIĄGA?

**Okres dojrzewania to nie „czas buntu”,** ale najbardziej intensywny proces projektowania architektury umysłu.

W tym wystąpieniu rozłożymy na czynniki pierwsze **neurobiologiczny remodeling**, który sprawia, że tradycyjna ławka szkolna staje się zbyt ciasna, podczas gdy świat pasji, relacji i nowoczesnego rzemiosła, takiego jak fryzjerstwo, oferuje dokładnie to, czego potrzebuje „mózg w remoncie”.

Zrozumiemy, jak **asynchroniczny rozwój struktur mózgowych determinuje motywację** i jak dorosły może stać się dla nastolatka mentorem, a nie tylko kontrolerem.

## NEUROBIOLOGICZNY PLAC BUDOWY



To nie jest tylko metafora, **mózg nastolatka fizycznie zmienia swoją strukturę na poziomie komórkowym.**

Podczas gdy fundamenty (instynkty) są już gotowe, „piętro” odpowiedzialne za logikę i planowanie jest wciąż w stanie surowym.

**Ten proces radykalnej transformacji można porównać do wielkiej metamorfozy w salonie: usuwamy to, co zbędne, wzmacniamy to, co kluczowe i nadajemy całości nowoczesny, funkcjonalny kształt.**

Jako dorośli musimy zrozumieć, że wiele zachowań nastolatka wynika z tymczasowych „braków w instalacji”, a nie ze złej woli.



## PRZYCINKA SYNAPTYCZNA (SYNAPTIC PRUNING)

Mózg dziecka jest jak gęsta, nieokiełznana czupryna, **pełen synaps, ale mało wydajny.**

W okresie adolescencji zachodzi „strzyżenie”, **organizm usuwa rzadko używane połączenia**, by zrobić miejsce na te, które są intensywnie eksploatowane.

To środowisko i codzienne wybory są narzędziami, które dosłownie rzeźbią fizyczną masę mózgu, decydując o przyszłych talentach i sprawności umysłowej.

## MIELINIZACJA. IZOLACJA SUKCESU

W trakcie przebudowy mózgu zachodzi **proces mielinizacji**, tworzenia tłuszczowych osłonek na neuronach.

**Mielina sprawia, że impulsy nerwowe pędzą nawet 100 razy szybciej.**

Jednak **ten proces postępuje od tyłu mózgu do przodu**, najpóźniej docierając do obszarów odpowiedzialnych za rozsądek.

To dlatego nastolatek może być genialny w swojej pasji, a jednocześnie zupełnie zapomnieć o konsekwencjach.





# ASYNCHRONICZNY ROZWÓJ. LUKA ROZWOJOWA

To serce konfliktu pokoleń: **układ limbiczny** (emocje, popędy) jest już w pełni rozwinięty i działa na najwyższych obrotach, podczas gdy **kora przedczołowa** (rozsądek, hamowanie impulsów) wciąż „się ładuje”.

Zarządzanie tym stanem wymaga od dorosłych **cierpliwości mentora**, który rozumie, że uczeń ma w głowie sportowy silnik przy wciąż niedziałającym systemie wspomagania kierownicy.

## UKŁAD NAGRODY I GŁÓD DOPAMINY

Mózg nastolatka jest **ewolucyjnie zaprogramowany na szukanie nowości i podejmowanie ryzyka**, co napędza układ nagrody nadwrażliwy na dopaminę.

To dlatego aktywności oferujące szybką informację zwrotną, jak gry wideo, social media czy nauka efekownego rzemiosła, są tak atrakcyjne.

**Aby zaangażować ucznia, musimy dzielić cele na mniejsze etapy i celebrować progres.**





## DLACZEGO SZKOŁA GENERUJE NUDE?

Nuda szkolna to nie lenistwo, to sygnał alarmowy **mózgu o niskiej wydajności**.

**Pasywne słuchanie wykładu to stan minimalnej aktywacji neuronalnej.**

Rozwiązaniem nie jest większy nacisk, ale zmiana **metod pracy na aktywne**: projekty, eksperymenty i uczenie się przez doświadczenie, które aktywuje układ nagrody.

## BIOLOGICZNY ZEGAR. BITWA O SEN

U nastolatków wydzielanie melatoniny przesuwa się o około 2 godziny do przodu.

Zmuszanie ich do pełnej sprawności o 8:00 rano to walka z naturą.

Zrozumienie tego rytmu pozwala na lepsze planowanie trudniejszych zadań na późniejsze godziny i uświadamia rodzicom, że **wieczorna aktywność dziecka nie zawsze jest „złośliwym siedzeniem po nocach”**.



## TEORIA ROZMYTYCH ŚLADÓW (FTT)

Nastolatki są mistrzami w zapamiętywaniu konkretnych faktów (**verbatim**), ale ich mózg ma trudność z wydobyciem z nich głębszego sensu (**gist**).

W doradztwie zawodowym musimy **pomagać im budować „gist”, poczucie sensu i misji, co chroni przed impulsywnymi decyzjami.**



## NOWOCZESNE DORADZTWO ZAWODOWE

Deklaratywne testy zawodowe rzadko działają.

**Skuteczniejsza jest diagnoza naturalnych predyspozycji** (jak szybkość procesowania, wyobraźnia przestrzenna, sprawność manualna) przy użyciu interaktywnych narzędzi.

**Pokazanie uczniowi, że jego mózg ma naturalny „hardware” do bycia świetnym fryzjerem, daje mu realne poczucie sprawstwa.**



## WIZUALIZACJA „PRZYSZŁEGO JA”

Neurobiologia pokazuje, że **nastolatek myśli o sobie w przyszłości jak o zupełnie obcej osobie.**

Poprzez techniki wizualizacji budujemy emocjonalny pomost między „teraz” a „kiedyś”.

**Ta więź sprawia, że dzisiejsza nauka przestaje być przykrym obowiązkiem, a staje się inwestycją.**

**CFF** CZEPczyński  
FAMILY  
FOUNDATION

&



**Instytut**  
Fale Loki Koki



## MINDFULNESS JAKO NARZĘDZIE KONTROLI

**Praktyka uważności** to dla mózgu nastolatka „trening siłowy” kory przedczołowej.

**Uczenie młodzieży, jak rozpoznawać „emocjonalną burzę” przed testem i jak ją opanować, to dawanie im najważniejszej kompetencji przyszłości, umiejętności samoregulacji.**

## STRATEGIE DLA DOROSŁYCH – MENTORING

Kiedy dorosły mówi „jesteś leniwy”, **mózg nastolatka odczytuje to jako atak i wyłącza myślenie.**

Skuteczniejsza jest **walidacja i pytania otwarte.**

Takie podejście zmusza korę przedczołową ucznia do pracy i szukania rozwiązań, budując poczucie sprawstwa i zaufanie.



## INWESTYCJA W POTENCJAŁ

Adolescencja to okno niesamowitej plastyczności i możliwości.

**Szkoła nie musi być nudna, jeśli zostanie zaprojektowana z uwzględnieniem biologii dojrzewającego mózgu.**

Dając nastolatkom autonomię, wyzwania i autentyczne relacje przekuwamy „remont” w satysfakcjonującą tożsamość zawodową.

**CFF** CZEPCZYŃSKI  
FAMILY  
FOUNDATION

&



**Instytut**  
Fale Loki Koki



# Damian Kupczyk

Prezes Czepczyński Family Foundation

pedagog, psycholog, terapeuta

tel. +48 723 500 059

mail: [damian.kupczyk@cff.edu.pl](mailto:damian.kupczyk@cff.edu.pl)

**CFF** CZEPCZYŃSKI  
FAMILY  
FOUNDATION

&



**Instytut**  
Fale Loki Koki