

Wstęp

Książka, którą trzymacie w rękach, może z pozoru wydawać się kolejnym poradnikiem mówiącym o tym, jak Wasze dziecko powinno się uczyć, w jaki sposób Wy możecie mu w tym pomóc oraz, co najistotniejsze, dlaczego szkoła jest tak ważna i kluczowa dla formowania się młodego umysłu. Po części ta publikacja faktycznie o tym jest – na kolejnych stronach znajdziecie porady na temat tego, jak, gdzie i kiedy się uczyć oraz co warto robić poza lekcjami. W tej pracy poruszone zostają pewne fundamentalne aspekty związane z edukacją, które traktowane są w sposób dosyć niestandardowy i odmienny w porównaniu z publikacjami z tak zwanego głównego nurtu, przedstawiającymi szkołę jako cel sam w sobie. Dlaczego tak jest i na czym polega różnica w tych podejściach? Większość autorów książek o szkole wywodzi się bowiem z samego wnętrza systemu – są nauczycielami lub wychowawcami i do edukacji często podchodzą jako do celu samego w sobie. O ile takie podejście błędem nie jest, to niestety nie sprawdza się w przypadkach dzieci, które w szkolnictwie pracować nie będą i dla których szkoła jest tylko krótkim etapem w życiu.

Ja sam zaliczam się właśnie do tej grupy, która po skończeniu szkoły wyruszyła do pracy nie w edukacji (choć niewielkie doświadczenie w niej mam), tylko

w sektorze prywatnym. Akurat tak się w moim życiu ułożyło, że w trakcie ponad siedmiu lat pracy miałem okazję nieco szerzej popatrzeć na całość procesu wyszukiwania i szkolenia pracowników, a więc i tego, do czego szkoła teoretycznie powinna przygotowywać – do odnalezienia się na rynku pracy. Kilka tysięcy rozmów, setki zatrudnionych oraz dziesiątki osobiście wyszkolonych pracowników później mogą z całą stanowczością zapewnić o tym, że wyniki w szkole oraz wybór toku kształcenia nie mają aż tak dużego wpływu na sukces zawodowy, jak zwykło się dawniej sądzić (a na pewno nie jest to relacja aż tak znacząca, jak mówią o tym nauczyciele). Życie dosyć brutalnie potrafi niekiedy zweryfikować osoby, które, pomimo znakomych wyników w szkole, często nie potrafią poradzić sobie w dorosłym życiu.

Pisząc tę książkę, chciałem, aby stała się ona nie tyle drogowskazem, kategorycznie wyznaczającym jedynie słuszną drogę, co raczej zestawem narzędzi dla rodziców, którzy chcą, aby ich dzieci nie miały problemów w szkole, a przy tym nie siedziały nad książkami dniami i nocami. Chciałbym też, aby czytelnicy i ich pociechy po skorzystaniu z porad zawartych w niniejszym opracowaniu mogli dokonać lepszego wyboru odnośnie do tego, co faktycznie w trakcie edukacji ich dziecka jest ważne, a co nie. Czas bowiem szybko upływa, a energia, którą dysponujemy, ma swoje granice – wybór tego, na czym się skupić, będzie więc bardzo ważny. Pamiętajcie też, że w tej książce proponuję pewne rozwiązania, techniki i sposoby podejścia do wyzwań i problemów,

a nie stuprocentowo skuteczne recepty na wszelkie dolegliwości szkolnictwa. Jeśli istnieje coś, co lepiej działa w Waszym przypadku – róbcie tak dalej. Jeśli ktoś ci podaje skrzynkę z nowymi narzędziami, ale tobie lepiej i szybciej jest odkręcać śrubki starym kluczem, to wybierz to, co dla ciebie jest wygodniejsze.

Szkoła sama w sobie (w rozumieniu siedzenia w ławkach i notowania) rzadko jest czymś, co ktokolwiek z nas rozpamiętuje z nutką nostalgii. O ile możemy mile wspominać beztrudne lata młodości, dawnych przyjaciół i kilku wybitnych nauczycieli, to sam proces nauczania raczej jakichś specjalnie pozytywnych emocji w nas nie wzbudza, nawet lata po jego zakończeniu. Edukacja w swojej zinstytucjonalizowanej wersji, zapoczątkowanej jeszcze w osiemnastowiecznych Prusach, nigdy nie była czymś łatwym, przyjemnym, a zwłaszcza zupełnie pozbawionym wad. Co więcej, po ponad dwustu latach historii system nauczania wciąż skupia się na swoim pierwotnym celu, czyli przygotowaniu jego uczestników do pracy w sztywno określonych zawodach. O ile dwa wieki temu taki zamysł miał sens, to w dzisiejszych czasach zdaje się on coraz bardziej oderwany od aktualnych potrzeb rynku pracy.

Dlaczego więc zdecydowałem się stworzyć poradnik dla rodziców, a nie walczyć o ogólny plan naprawczy dla szkolnictwa w Polsce? Problem tkwi w tym, że niezależnie od tego, czy pracuje się w budżetówce czy w korporacji, wprowadzenie ogólnie jakichkolwiek zmian wiąże się z bardzo dużym oporem. O ile firmy prywatne robią to

szybciej, gdyż naciska na nie rynek lub legislacja, o tyle instytucje publiczne bardzo sprawnie mogą walczyć z każdym przejawem próby usprawnienia ich działania. W związku z tym proponuję swego rodzaju pracę u podstaw z dziećmi, aby odpowiednio przygotować je do (a) przebrnięcia przez edukację państwową z dobrymi ocenami przy minimalnym wysiłku; (b) odnalezienia faktycznej pasji i zainwestowania w nią energii zaoszczędzonej na sprytnym funkcjonowaniu w szkole. Czy takie oddolne podejście ma szanse powodzenia? Trudno ze stuprocentową pewnością to określić. Niemniej jednak zdecydowanie łatwiej będzie rodzicom zmienić podejście ich dziecka do szkoły, jej roli w życiu oraz ogólnego traktowania nauki, niż zmodernizować system edukacji.

Na koniec chciałbym też wyjaśnić czytelnikom, co w tej publikacji rozumiem pod pojęciem sukcesu, gdyż będzie się ono przewijać wielokrotnie. Przede wszystkim sukces, podobnie jak lody, nie jest tylko jednego rodzaju. Jedni uważają, że jacht zacumowany w Monako, złote roleksy i czerwone ferrari są jasnym wyznacznikiem tego, że komuś „udało się w życiu”. Dla drugich będzie to spełnienie się jako rodzic, a jeszcze inni chcą działać na rzecz lokalnej społeczności. Nie mam zamiaru pisać Wam o wyższości jednego typu pracy czy kariery nad innym albo o tym, że ludzie bez rodziny są mniej wartościowi niż mormońska para wychowująca ośmioro dzieci. Każdy z nas powinien zadać sobie jedno bardzo ważne pytanie, tak jak zrobił to Laska ze słynnego filmu *Chłopaki nie płaczą*: „Co chcę w życiu robić?”, a potem

zacząć to robić. Nasza praca, podobnie jak inne fragmenty życia, ma takie znaczenie, jakie jej nadamy. Nieważne więc, czy Wasze dziecko w przyszłości zostanie samotnym miliarderem czy hydraulikiem z czwórką dzieci. Liczy się jego podejście do życia i sposób, w jaki będzie oddziaływać na ludzi wokół siebie.

I z tą myślą zapraszam Was do lektury...

Ciesz się podróżą, nie jej celem

Jeśli idziesz, idź. Jeśli jesz, jedz – przysłowie Zen

Rozpocznijmy rozdział pytaniem wprost: czy ktoś z Was lubił się uczyć? Przeważającą odpowiedzią będzie definitywne „nie!” lub „zależy od przedmiotu”. Obstawiam, że tego typu sonda dałaby bardzo podobne wyniki zarówno w szkołach podstawowych, liceach, technikach, jak i na studiach, gdzie teoretycznie powinni znaleźć się ludzie, którzy chcą być ekspertami w danej dziedzinie. Oczywiście pojawi się kilku odmieńców, którzy pomimo presji społecznej podniosą rękę z lekkim zakłopotaniem i powiedzą, że w sumie lubią się uczyć. Co ciekawe, to właśnie te osoby mają wysokie stopnie, a dodatkowo nie zakuwają całymi dniami. Już ta zależność powinna naprowadzić Was na sedno całej sprawy i ułatwić odnalezienie klucza do znacznie łatwiejszego przebrnięcia przez szkołę. Mało tego, wprowadzając do omawianej w tym rozdziale zasady małe modyfikacje, może ona okazać się przydatna nie tylko dla Waszych pociech, ale i dla was. Cała filozofia jest banalnie prosta, ale zarazem niezwykle skuteczna. Brzmi ona następująco: **należy cieszyć się i skupiać na procesie (nauce samej w sobie), a nie na celu (ocenach)**. Jak wspominałem, reguła ma zastosowanie zarówno w przypadku uczenia się na

sprawdziany, zdobywania nowych umiejętności, trenin-
gu sportowego, jak i w późniejszej pracy zawodowej.
Przejdźmy zatem do konkretów.

Czytając pierwszy akapit, zapewne część z Was po-
myślała o tym, że przecież osiągnięcie celu bardziej cie-
szy. W końcu uczymy się, żeby mieć dobre oceny, trenu-
jemy, aby wygrywać, i pracujemy, żeby zarabiać. Z pozoru
oczywiście trudno się z tym argumentem nie zgodzić.
Niemniej jednak, jeśli się nad tym głębiej zastanowić, ta-
kie postrzeganie rzeczywistości stwarza więcej proble-
mów niż realnych korzyści. Przed wszystkim zdajemy
się zapominać o prostej zależności: **cel osiągamy co ja-
kiś czas i jest to moment. Proces natomiast trwa dłu-
go i jest ciągły.** Przypomnijcie sobie chwilę, kiedy do-
staliście piątkę ze sprawdzianu albo wygraliście turniej
sportowy. Sam akt zwycięstwa lub otrzymania bardzo
dobrej oceny trwa tylko okamgnienie, ale niewątpliwie
daje sporą satysfakcję. Nagły dopływ hormonów szczęś-
cia jest bardzo odczuwalny i przyjemny. Teraz pomyślcie
o wszystkich działaniach, które Was do tego momentu
doprowadziły. Tutaj zazwyczaj już tak różowo nie jest,
aczkolwiek próba objęcia umysłem całego procesu z per-
spektywy czasu sprawia, że i tak nieco łagodniej ten etap
wspominamy. Oczywiście możemy zagryźć zęby, ciężko
trenować, walczyć ze sobą i przeklinać wszystko pod no-
sem, by później (być może!) coś osiągnąć. Na pewno jest
to jedna z opcji. **Czy nie lepiej jednak byłoby cieszyć
się właśnie tym długim procesem, a ewentualny suk-
ces uważać tylko za wisienkę na torcie?**

Jednym z najmocniejszych argumentów przemawiających za naszym niestandardowym podejściem do procesu/pracy/nauki (będę używać tych terminów zamienne) jest prawdopodobieństwo osiągnięcia celu. Co mam tutaj na myśli? Otóż to, że nawet największy wysiłek włożony w przygotowanie nie zagwarantuje nam sukcesu. Dzieci jeszcze o tym nie wiedzą, ale wielu z Was na pewno przekonało się o tym na własnej skórze. Aktywnie działamy, leją się krew, pot i łzy, a finalnie nic z tych działań nie wychodzi. Brzmi znajomo, prawda? Niektórzy z Was uznają jednak, że takie podejście jest zbyt pesymistyczne, aby przekazać je dziecku. No bo przecież „mały Jasiu” musi wierzyć, że wszystko jest możliwe, marzenia się spełniają, a pieniądze rosną na drzewach. Uważam jednak, że w tym przypadku mamy sytuację analogiczną do kwestii istnienia Świętego Mikołaja. Wprowadzając ten nieprawdziwy element, zwodzimy dziecko i w pewnym sensie trzymamy je w matriksie. Ono jednak po jakimś czasie będzie musiało dowiedzieć się prawdy albo samo zda sobie sprawę z brutalnej rzeczywistości. Prawda ma jednak to do siebie, że poznanie jej wyzwala i w ogólnym rozrachunku jest znacznie korzystniejsze. Chodzi tu o to, że powiedzenie dziecku wprost, „jak jest”, oszczędzi nam zbędnego gospodarowania prawdą. Dokładnie tak samo jest w przypadku asocjacji wewnętrznego szczęścia z pracą i nauką, a nie ocenami. **Powiązanie samopoczucia oraz zdrowej samooceny z procesem nauczania samym w sobie, który i tak będzie mieć miejsce, finalnie zapewnia nam**

stabilniejsze i bardziej systematyczne szczęście niż poleganie na niepewnym sukcesie.

Abyśmy lepiej zobrazowali sobie powyższą zależność, wyobraźmy sobie, że trenujemy pływanie (lub dowolną inną dyscyplinę) i przygotowujemy się do zawodów wojewódzkich. Na poziomie okręgowym zajęliśmy pierwsze miejsce, chociaż opuszczaliśmy treningi. Niemniej jednak smak zwycięstwa był niezapomniany. Ćwiczymy więc dalej, chociaż nie znajdujemy (lub nie chcemy odnaleźć) w tym żadnej przyjemności. Generalnie rzecz biorąc – jakoś się to wszystko toczy. Nie przejmujemy się postęпами w poprawianiu techniki, dynamiki i wytrzymałości, robimy to, co mówi trener, bez najmniejszego zastanowienia się nad sensem przygotowań. Ćwiczymy, bo wiemy, że zwycięstwo jest najważniejsze. Nadchodzą zawody wojewódzkie i niestety nagła kontuzja, zatrucie pokarmowe albo choroba sprawiają, że zajmujemy ostatnie miejsce albo, co gorsza, w ogóle nie możemy się na nich pojawić. Skupiając się na celu, dochodzimy do wniosku, że zarówno przygotowania, jak i start w zawodach nie miały sensu, więc rzucałyśmy to wszystko i nigdy więcej nie wchodzimy do basenu. Czy nie lepiej byłoby skupić się na czerpaniu radości z treningów i przygotowań, a zawody potraktować jako coś, co może dać dodatkową satysfakcję? Podobnie ma się sprawa z nauką dowolnego przedmiotu czy przyswajania nowej umiejętności.

Stawianie procesu ponad celem daje też dodatkową wartość w postaci zachęcania nas do eksperymentów,

próbowania nowych rozwiązań oraz wprowadzania innowacji. Jeśli mamy kłapki na oczach, widząc tylko to, do czego dążymy, nie będziemy się zbyt często zastanawiać nad tym, czy to, co robimy, jest faktycznie najlepszym sposobem na dojście do celu. Dodatkowo zwiększenie świadomości tego, nad czym pracujemy, sprawia, że z biegiem czasu będziemy w stanie znacznie lepiej określić, jaki styl przygotowań bardziej nam odpowiada. Jedni lepiej uczą się z muzyką w tle, inni w kompletnej ciszy. W czasie szkolnym, szukając innowacji, sprawimy, że nie tylko sama nauka będzie dla dziecka przyjemniejsza i bardziej różnorodna. Wprowadzanie urozmaiceń ograniczy nudę, a sam uczeń z biegiem czasu będzie szukać własnych technik na ubarwienie uczenia się! Mało tego, idąc dalej tym tropem, nasza pociecha dojdzie do punktu, w którym swoją **pewność siebie i samoocenę będzie budować na faktycznym wkładzie, wysiłku i skupieniu na osiąganiu mistrzostwa w konkretnej dziedzinie**, a nie na ocenie samej w sobie, na którą (podobnie jak w przypadku sukcesów życiowych) wpływa wiele czynników zupełnie od nas niezależnych.

Ostatnie zdanie z poprzedniego akapitu prowadzi nas do kolejnego aspektu „procesu ponad celem”. Mianowicie chodzi o to, że **ta filozofia stawia nas w pozycji kontroli**. Sami doskonale wiecie, jak bardzo jej brak potrafi frustrować. Chociaż włożylibyśmy setki godzin w ćwiczenia, naukę czy pracę, to osiągnięcie celu zazwyczaj jest zależne od naszych starań tylko częściowo. Nieważne, jak bardzo niektórzy mówcy motywacyjni chcą

zaklinać rzeczywistość, musimy stawić czoła faktom oraz dostrzec to, że nie wszystko mamy pod kontrolą, a osiągnięcie tego, co sobie założyliśmy, nigdy nie jest zagwarantowane. Gwarancję mamy natomiast na to, że włożenie wszystkich sił w dobrze zaplanowane i świadome przygotowanie jest w stu procentach przez nas kontrolowane. Panowanie nad sytuacją i źródłem satysfakcji daje nam znacznie większe poczucie własnej wartości i spełnienia, które realnie wpływają na satysfakcję z życia. Najlepiej tę zależność podsumował Reinhold Niebuhr, który powiedział: *Boże! Proszę, daj mi siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i mądrość, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego.*

Niewątpliwie najtrudniejszym aspektem wprowadzania tej filozofii w życie jest uzmysłowienie sobie, że **rezultaty i wysiłek włożony w ich osiągnięcie nie zawsze są proporcjonalnie powiązane.** Będą sytuacje, kiedy w ogóle dziecko nie przyłoży się do przygotowań i nauki, a dostanie bardzo dobrą ocenę. Innym razem układ będzie odwrotny. W związku z tym nie radziłbym, aby motywować ucznia dobrą oceną, a dorosłego odległym celem. Ba, motywacja sama w sobie jest na tyle ulotnym stanem, że lepiej na niej nie polegać w ogóle. Jeśli nie jesteście uodpornieni na pseudomotywacyjną nowomowę, to po długiej sesji z filmikami na YouTube, przeglądaniu inspirujących cytatów i oglądaniu slajdów ściągniętych z Internetu Wasze poczucie gotowości i chęci do osiągnięcia celu nagle będzie bardzo duże. Niemniej

jednak powietrze z tego napompowanego balonika szybko ucieknie, a Wy zamiast wziąć się do pracy, większość czasu spędzicie na szukaniu kolejnych wykładów z guru biznesu, dających ulotną motywację. Z młodzieżą w szkole jest bardzo podobnie. Takie podejście sprawia, że zamiast cieszyć się samą drogą, na końcu której spotka nas coś dobrego (zdobyta wiedza na pewno, a dobra ocena być może), cieszymy się tylko i wyłącznie sukcesem. Mało tego, zaczynamy traktować pracę (a dzieci naukę) jako coś, co trzeba wytrzymać lub przecierpieć. A szkoda, bo zamiast stałego dopływu satysfakcji z poznawania świata, skazujemy się na rozłożone w czasie przypiływy szczęścia, które równie dobrze mogą zostać zastąpione wielkimi rozczarowaniami.

Na koniec rozdziału pozostawiłem małą poradę, która dosyć mocno łączy się zarówno z zasadą skupienia na procesie, jak i z pewnym problemem szkolnym. Nie raz pewnie słyszeliście, jak Wy albo Wasze dzieci mówią o tym, że **słabo im idzie z jakiegoś przedmiotu, bo „nauczyciel nie potrafi mnie zainteresować”**. Spójrzmy prawdzie w oczy i powiedzmy sobie jasno – takie podejście jest niczym innym jak zrzucaniem odpowiedzialności za nasze szczęście i czerpanie przyjemności z poznawania świata na kogoś innego. Tak naprawdę to każdy z nas jest swoim szefem i my najlepiej wiemy, jak można zainteresować nas konkretnym przedmiotem. Przykładowo – jeśli lubicie literaturę, to uczcie się języka ojczystego Waszego ulubionego autora. Mało które tłumaczenie odda w pełni przekaz oryginału. Jesteście fanami

science fiction? Teoretyczne dywagacje, a nawet obliczenia mające na celu sprawdzenie, czy „fazery ze Star Treka mogą powstać”, są świetną zabawą i furtką do poważnych rozważań z dziedziny fizyki i chemii. Przykłady tego typu można mnożyć, ale nikt tak dobrze nie odpowie na te pytania jak Wy sami. Dodatkowo **starajcie się zainteresować pociechy matematyką, fizyką, chemią** i ogólnym poznawaniem świata **możliwie jak najwcześniej**. Już dla sześciolatków okazji jest wiele – książki, filmy na YouTube, dedykowane strony internetowe, uniwersytety dziecięce i tym podobne. Do kanałów warty polecenia na pewno zaliczyć można polski SciFun (youtube.com/user/SciTeraz) lub Domowe Eksperymenty (youtube.com/user/mattip00). Jeśli Wasze dzieci są już trochę starsze (14+), sprawnie posługują się językiem angielskim i szukają czegoś ambitniejszego, to na pewno nie można przejść obojętnie obok Vsauce (youtube.com/user/Vsauce) i SmarterEveryDay (youtube.com/user/destinws2). Opcji płatnych i bezpłatnych jest bez liku i na pewno znajdziecie coś, co najlepiej działa na Wasze dziecko. Nie zapomnijcie jednak, że to wszystko ma być przyjemnością samą w sobie, a nie efektem ubocznym w dążeniu do wpisania odpowiedniej cyfry w dzienniku.

Sukcesy, porażki i jak sobie z nimi radzić

W życiu każdego ucznia prędzej czy później przychodzi moment pierwszej większej porażki, smutku i ogólnego zdołowania. Niezależnie od tego, jak długo będziemy zamiast ocen przyznawać słoneczka, chmurki i tęcze, przegrana nadzieje i zazwyczaj dzieje się to szybciej, niż przewidywaliśmy. **Rolą rodziców jest wówczas nauczenie dziecka tego, jak radzić sobie z przeciwnościami losu w konstruktywny sposób.** Nie zrozummy się źle, nie chcę absolutnie namawiać Was do wychowywania robota, który zupełnie zbywa uczucia. One też są ważne, ale nie mogą przysłonić faktycznej wagi problemu i przeszkadzać w jego rozwiązaniu. Niestety w większości przypadków sami mamy trudności z przyjmowaniem porażek (pomimo ich ilości w życiu), a co dopiero mówić o dzieciach, które dopiero mają przed sobą pierwszą jedynekę czy przegraną w zawodach sportowych. Nie dość, że doświadczenie jest przykre, to w dodatku nowe. Na szczęście sposób radzenia sobie z tymi problemami, który chcę Wam przedstawić, nie jest trudny do opanowania i w większości przypadków zarówno u was, jak i u Waszych pociech konieczne będą tylko drobne zmiany obecnych nawyków.

Zanim jednak przejdziemy do konkretnych metod, chciałbym jeszcze zwrócić Waszą uwagę na informacje

zawarte w jednym z poprzednich rozdziałów pod tytułem *Ciesz się podróżą, nie jej celem*. W nim bowiem zawarta jest część przepisu na lepsze radzenie sobie z niekorzystnymi dla nas wynikami. **Chodzi tu oczywiście o skupienie naszej uwagi na samym procesie zdobywania wiedzy czy pracy. Jak wspominałem, takie zachowanie jest kluczem do zminimalizowania efektów potencjalnej porażki.** Mówię tu oczywiście o efektach emocjonalnych – uczuciu smutku, przybicia i bezradności. Ten typ nastawienia nie tylko ułatwi uczniom przyjęcie złej oceny „na klatę”, ale i dodatkowo uchroni ich samoocenę, która nie będzie bazować na cyfrze w dzienniku.

Jak wszyscy doskonale wiemy, pierwszą reakcją na gorszy stopień w dzienniku lub porażkę na arenie sportowej jest złość, stres, napięcie i smutek. Każdy oczywiście nieco inaczej ten cały proces przeżywa i nasilenie wyżej wymienionych emocji nigdy nie jest takie samo. Niemniej jednak możemy się zgodzić, że w pewnym stopniu wszystkie one występują u każdego z nas. Pierwszą sugestią, którą chciałbym się z wami podzielić, jest **dobrze wybranie momentu na rozmowę z dzieckiem o porażce.** Dominujące są tutaj dwa rozwiązania, ale niestety żadne z nich nie jest optymalne. Niektórzy rodzice współczując dziecku, chcą od razu ruszyć do kontrataku i zaraz po obowiązkowym „nic się nie stało” oraz „następnym razem będzie lepiej” przechodzą do rozmowy o przyczynach porażki, możliwych wnioskach i tym podobnych. Problem w tym, że mózg zalany koktajlem hormonów, a co za tym idzie – emocji, nie jest w stanie

racjonalnie rozebrać składowych całej sytuacji na czynniki pierwsze i przeanalizować ich. Inni rodzice z kolei całkowicie omijają rozmowę o przyczynach porażki i uważają, że samo pocieszenie wystarczy. Oczywiście są też i tacy, którzy traktują sytuację jak odpad z elektrowni atomowej, sądząc, że prędzej czy później samoistnie ulegnie on naturalnemu rozkładowi, więc najlepiej w ogóle się do niego nie zbliżać.

Kiedy w takim razie i jak rozmawiać o przegranej? Jak się okazuje, samo **niwelowanie negatywnych skutków porażki jest najłatwiejsze nie zaraz po, ale sporo przed lub dłuższy czas po jej zajściu**. Dopiero gdy organizm przetrawi wszystkie związane z tą sytuacją emocje, będziemy w stanie rzeczowo porozmawiać na temat tego, co się stało, jakie były przyczyny i co zmienić, aby podobna sytuacja się nie powtórzyła. Niezwykle ważne jest oddzielenie czasowe racjonalnej dyskusji od jej tematu, bo dopiero wtedy mamy szansę na poczynienie postępów i wyciągnięcie lekcji. Moment, gdy mózg nie jest zamarynowany w adrenalinie, będzie najlepszą chwilą, abyśmy mogli całościowo ocenić sytuację. Analiza na gorąco może tylko odbić się czkawką i doprowadzić do irracjonalnego obwiniania samego siebie. Nie możemy też zapomnieć o tym, że **wyjaśnienie źródła negatywnych uczuć, zwłaszcza po pierwszej większej porażce**, będzie kluczowe. Warto jasno wytłumaczyć dziecku, że organizm przystosowany milionami lat ewolucji wprost zalewa się substancjami chemicznymi w odpowiedzi na postrzegane przez niego „potencjalne

zagrożenie życia” i równie dobrze takie samo samopoczucie moglibyśmy wywołać odpowiednią tabletką.

No dobrze, wiemy już, jak wyglądać ma prewencja. **Co w takim razie robić w momencie, gdy dziecko wraca do domu i jest płacz i zgrzytanie zębów?** Tutaj są dwie szkoły i będziecie musieli sami sprawdzić, która z metod działa lepiej w Waszym przypadku. Niektórzy oczekują emocjonalnego wsparcia, pocieszenia i komfortu przebywania z drugą osobą. Inni z kolei wolą przetrwać sytuację w samotności. Absolutnie nie ma nic złego w żadnym z tych podejść. Już dzieci budujące swoją osobowość będą mieć własne preferencje w kwestii radzenia sobie z ciężkimi sytuacjami. Sami będziecie musieli sprawdzić, która opcja najlepiej pasuje w przypadku Waszej pociechy. Może być i tak, że potrzeby dziecka zmieniają się z czasem – bądźcie więc gotowi na każdą ewentualność. Jest jednak jedna technika radzenia sobie z porażką, depresją i smutkiem, która działa w obydwu przypadkach opisanych powyżej, i im wcześniej ją przyswoimy, tym lepiej. Część z Was zapewne kilkakrotnie nieświadomie ją stosowała. Chodzi tu oczywiście o **skupienie uwagi na czynności zupełnie niezwiązanej w żaden sposób ze źródłem negatywnych emocji**. W tym momencie u części z Was zapala się lampka i wiecie już, że faktycznie nie raz sami korzystaliście z tej metody. W przypadku mniejszych porażek wystarczy pół godziny serialu komediowego, partia ulubionej gry albo jeden rozdział książki. Im bardziej absorbujące jest to zajęcie, tym lepiej. Absolutnie nie polecam w takim przypadku

przeglądania wiadomości w Sieci czy mediów społecznościowych. Wybierzcie takie zajęcie dla dziecka, podczas którego ma ono poczucie całkowitego zatracenia się w nim, a przy tym pełnej koncentracji, czyli tak zwany stan *flow*.

O kwestii siły skupienia uwagi i jej wpływu na negatywne emocje szerzej pisze Winifred Gallagher w książce *Rapt: Attention and the Focused Life*. Jej podejście znakomicie podsumować można cytatem: *Życie jest sumą tych momentów, na których się skupiamy. Nie ma więc sensu świadomie dokładać do pieca negatywnym uczuciom. Najlepiej je przeczekać, kierując świadomą uwagę w innym kierunku.* Dopiero po ostudzeniu emocji można wrócić do źródła problemu i na spokojnie go przeanalizować. Naturalnie czas wykonywania czynności odwracającej uwagę i jej typ są inne dla różnych sytuacji życiowych. Jedynka z fizyki czy drugie miejsce na zawodach lekkoatletycznych nie będą wymagać tyle czasu na ostudzenie emocji co strata bliskiej osoby. Niemniej jednak warto zadbać o to, aby to, co dziecko robi, było produktywne. Oczywiście pokusa wybrania łatwego i niewymagającego uwagi zajęcia jest duża, aczkolwiek nigdy nie będzie ono tak absorbujące jak zadania produktywne i skomplikowane. Co więcej, dla niektórych ciężka praca fizyczna lub wysiłek sportowy mogą okazać się kluczem do przetrwania negatywnych emocji. Z własnego doświadczenia gorąco polecam sztuki walki jako remedium na stres.

Nie wspomnieliśmy jeszcze w naszych rozważaniach o temacie ogólnego **podejścia rodziców do porażki**

(gorszej oceny) i tego, jak może się ono odbić na dziecku. Z pomocą przychodzi tutaj dwójka badaczy z Uniwersytetu Stanforda. W 2015 roku opublikowali pracę⁷, w której badają zależność pomiędzy tym, jak rodzice podchodzą do wrodzonej inteligencji i porażek, oraz tym, jak to podejście wpływa na ich dzieci. Badania pokazały, że jeśli rodzice uważają porażkę za coś złego, to istnieje silna korelacja z wykształceniem się w dziecku postawy zakładającej, że inteligencja i umiejętności w konkretnych dziedzinach są wrodzone. To z kolei powoduje, że wykształcamy bierną postawę i przekonanie o tym, iż ciężka praca ma małe znaczenie w drodze do celu. Wnioski te są o tyle ciekawe, że intuicja podpowiadałaby, iż postawa rodziców związana z wrodzoną inteligencją będzie bardziej wpływać na analogiczne wzorce u ich dzieci. W związku z takim postrzeganiem porażki oraz niemożności wpływu na rozwój zdolności dzieci przestają podejmować próby konkurowania, a nawet uczestniczenia w aktywnościach, jeśli jest ryzyko, że nie będą w nich co najmniej dobre (po co niepotrzebnie narażać się na złe emocje i jeszcze rozczarować rodziców?). Taka postawa ogranicza uczniom nie tylko różnorodność doświadczeń, ale i możliwość odnalezienia tego, co chcą robić w życiu.

Na koniec rozdziału zostawiłem nieco anegdotyczny przypadek. Zapewne **niejedno z Was padło ofiarą tak zwanego rodzicielskiego paragrafu dwudziestego**

⁷ <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797616639727> [dostęp: luty 2019].

drugiego. W praktyce wygląda to tak: po otrzymaniu oceny innej niż najwyższa następuje pytanie: „A co dostali Jasiu/Zosia/Marysia?”. Jeśli kolega z klasy dostał ocenę wyższą, to od razu rodzic przechodzi do porównania: „A dlaczego ty nie mogłeś dostać lepszej oceny?”. Jeśli natomiast rówieśnicy wypadli równie słabo, to oczywiście sytuacja zostaje podsumowana nieśmiertelnym „Nie patrz, co dostali inni, rób swoje”. Naturalnie rzecz biorąc, nie ma nic złego w tym, że chcemy, aby nasze dzieci były najlepsze. Problem w tym, że **porównując je do innych uczniów, tak naprawdę nie robimy nic, czego nasze dziecko samo już nie zrobiło.** Sami doskonale zapewne pamiętacie, jak zazdrościliście komuś, kto dostał lepszą ocenę, i świadomie (lub nie) porównywaliście się z tą osobą. Bogatsi o te doświadczenia powinniśmy się skupić na tym, czemu konkretnie ocena nie była najlepsza, a nie torturować emocjonalnie siebie i dziecko nieustającymi porównaniami. Nie zapominajmy też, że w uzyskaniu oceny z wielu przedmiotów bierze udział szereg innych czynników, o których nie wiemy lub na które nie mamy wpływu. Być może akurat w tym przypadku kolega z klasy mocno się przyłożył i dostał piątkę, ale przy okazji zawałił trzy inne przedmioty? Nawet w tak pozornie prostych przypadkach sytuacja jest bardziej złożona, niż nam się może wydawać. W związku z tym skupmy się tylko na tych kwestiach, na które możemy mieć wpływ.

Satysfakcjonująca praca i jak ją znaleźć

Jeśli spodziewacie się, że w tym dziale znajdziecie dokładny przepis na to, co Wasze dzieci mają robić po szkole, aby mieć ciekawą i satysfakcjonującą pracę, to niestety muszę Was rozczarować. **Wybór właściwego kierunku rozwoju zawodowego jest procesem niezwykle złożonym i byłbym skłonny stwierdzić, że nawet Wy i nauczyciele razem wzięci nie jesteście w stanie udzielić dziecku stuprocentowo skutecznej rady.** W grę wchodzi tutaj niezliczona ilość czynników determinująca wynik decyzji o wyborze zawodu. Mało tego, w tak dynamicznie zmieniających się realiach rynku pracy spora część pracowników będzie musiała wielokrotnie zmieniać swoje obowiązki, a czasami nawet i zawód. W związku z tym wszystkim w poniższym rozdziale znajdziecie kilka ważnych zależności, na które warto zwrócić uwagę podczas rozmów o wyborze przyszłej ścieżki zawodowej.

Przed każdą rozmową o złożonych tematach **warto na początku zdefiniować pewne podstawowe pojęcia, aby zbudować płaszczyznę porozumienia.** W naszym przypadku kluczowym aspektem do omówienia jest to, czym jest satysfakcjonująca praca i szczęśliwe życie. Niestety wiele osób w dalszym ciągu niesłusznie łączy

sukces finansowy z powodzeniem w życiu prywatnym i spełnieniem w karierze zawodowej. Bycie zamożnym nie jest nierozzerwalnie związane z lubieniem swojej pracy, a bogate życie osobiste niekoniecznie musi iść w parze z liczbą zer na koncie bankowym. Naturalnie znajdziemy osoby, które osiągnęły to wszystko, ale są to raczej „wyjątki potwierdzające regułę” niż przypadki wskazujące na jakiś konkretny trend i wyznaczające magiczny przepis na sukces. Warto przy tej okazji przedstawić dwie zależności dotyczące ogólnego poczucia szczęścia i satysfakcji w zależności od zarobków i rodzaju pracy. W tym pierwszym przypadku, zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez Daniela Kahnemana i Angusa Deatona, **poczucie szczęścia wzrasta wraz z zarobkami mniej więcej do poziomu siedemdziesięciu pięciu tysięcy dolarów rocznie (w USA). Później zależność też jest zauważalna, ale zanika jej proporcjonalność.** Innymi słowy po osiągnięciu pewnego poziomu życia dalsze wzrosty płac nie mają aż tak wielkiego wpływu na ogólny poziom naszego szczęścia. Drugą kwestią jest wskaźnik zadowolenia z wykonywanej pracy. Według badania dotyczącego satysfakcji i pracy przeprowadzonego w 2015 roku przez duńską organizację Krifa, **najważniejszym czynnikiem wpływającym na zadowolenie z pracy jest poczucie celu i znaczenia naszej pracy.** Można więc zarabiać spore pieniądze, ale bez znaczącego udziału tych niematerialnych współczynników gotówką nie wypełnimy pustki i poczucia braku celu.

Kwestii poczucia spełnienia w pracy, cieszenia się nią i czerpania przyjemności z wykonywania jej należy się osobne kilka zdań, a właściwie to wyjaśnienie pewnej kluczowej zależności. Mianowicie musimy sobie jasno powiedzieć, że **przypisując różne prace do różnych osobowości, otrzymamy niekiedy bardzo rozbieżne współczynniki zadowolenia z wykonywanego zawodu**. Muzyk ekstrawertyk nie będzie czerpał przyjemności z nagrań sesyjnych tak bardzo jak jego introwertyczny odpowiednik. Osoba obdarzona talentem do przedmiotów ścisłych też nie będzie w równym stopniu zadowolona z pracy jako programista, specjalista od mechatroniki czy fizyk teoretyczny. Pomimo powierzchownych podobieństw każdy z tych zawodów wymaga nieco innego zestawu cech osobowości. Mało tego, osobiste doświadczenia również będą wpływać na poziom zadowolenia z wykonywanej pracy. Jedni nie będą w stanie przeżyć z szefem nad sobą, a inni z kolei potrzebują lidera, który poprowadzi ich i wskaże konkretne zadania do wykonania. **Nie jesteśmy więc w stanie jednoznacznie przewidzieć, czy nasze dziecko będzie szczęśliwsze, pracując w banku zamiast na przykład zajmowania się ogrodnictwem lub działaniem w fundacji charytatywnej**. Nasza pomoc powinna skupić się więc głównie na znalezieniu możliwie jak najpełniejszych informacji na temat konkretnych zawodów, przedstawieniu ich naszym dzieciom oraz szczerzej rozmowie, a nie wpychaniu ich na siłę do pracy, o której akurat głośno w telewizji (pomijam już fakt, że wartościowe informacje o rynku

pracy pojawiają się w mediach zazwyczaj z kilkumiesięcznym opóźnieniem).

W jednej z kluczowych scen filmu *Podziemny krąg* (*Fight Club*) główny bohater wygłasza pamiętny monolog na temat tego, że media, obiecując kariery gwiazd filmowych i muzycznych, okłamują społeczeństwo, które powoli zdaje sobie z tego sprawę i jest bardzo, ale to bardzo wkurzone. Wiadomość Tylera Durdena jest nadal bardzo aktualna pomimo tego, że film pojawił się na ekranach kin w 1999 roku. Uważam jednak, że zarówno rodzice, nauczyciele, jak i całe społeczeństwo powinni przez ten czas, który minął od dnia premiery, odrobić zadanie domowe i uodpornić się na to, co serwują nam media. **Musimy zdać sobie sprawę, że prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu jako gwiazda muzyki, filmu czy sportu jest niezwykle małe.** To fakt, że najlepsi w tych profesjach zarabiają bająnskie sumy, a dodatkowo cieszą się rozpoznawalnością, ale w związku z bardzo dużym udziałem czynników losowych w osiągnięciu sukcesu w tych dziedzinach liczba osób, które docierają do celu, jest i będzie niezwykle mała. Absolutnie nie chciałbym nikogo zniechęcać do tego typu kariery – w przypadku odrobiny talentu i ogromu ciężkiej pracy można zostać świetnym aktorem teatralnym lub muzykiem studyjnym. Podobnie sytuacja ma się w dziedzinach nieartystycznych. Nie każdy przedsiębiorca stworzy następne Google, Apple czy Amazona, ale wytrwali zbudują świetnie prosperujące firmy dające zyski i pracę wielu osobom. Innymi słowy, niezależnie od wybranej

profesji zachęcajcie Wasze dzieci, aby zawsze mierzyły wysoko, ale zarazem nauczcie je cieszyć się i doceniać to, co mają teraz. Wbrew pozorom **zadowolenie z już osiągniętych celów oraz chęć zdobywania kolejnych nie są przypadkami wzajemnie się wykluczającymi**. Dodatkowo im ambitniejsze będą cele Waszych dzieci, tym ciekawsze osiągnięcia zbiorą one po drodze i tym oryginalniejsze oraz satysfakcjonujące będzie ich życie.

Ostatnią poruszoną kwestią będzie **strategia zachowania się na rynku pracy**. Wydawać by się mogło, że w głównym nurcie dyskursu na temat wybrania kariery mamy dwa różne prądy. Pierwszy z nich to wybranie zawodu, który aktualnie jest na topie, niezależnie od predyspozycji naszego dziecka. Drugi to nie do końca rozważne, ale za to romantyczne podejście, mówiące o tym, aby podążać za swoim sercem, a pieniądze pójdą w ślad za nami. Pomimo tego, że zarówno jedno, jak i drugie podejście ma swoje plusy, to ślepe stosowanie się tylko do jednego z nich może być niezwykle ryzykowne. Co bowiem, jeśli nasze dziecko zdecyduje się na pewną pracę, której będzie z szewską pasją nienawidzić? Albo pójdzie za głosem serca i bez względu na wszelkie przeciwności będzie chciało zostać artystą? Kluczem do sprawnego poruszania się po rynku pracy jest fakt, który okazuje się bardzo pomocny w wyborze kariery. Jest to **traktowanie pracy jak produktu, który ma popyt i podaż. Innymi słowy rynek pracy jest bardzo podobny do każdego innego**. Z jednej strony mamy więc produkty ekskluzywne i trudno dostępne, za które pracodawcy

są skłonni zapłacić sporo (najlepsi sportowcy i artyści), a z drugiej mamy dobra powszechne i łatwo dostępne, przy wyborze których kierujemy się jak najniższą ceną. Ze strony pracowników byłoby więc skrajnie aroganckie wybieranie najkorzystniejszego cenowo produktu w sklepie, a zarazem dąsanie się na pracodawców, którzy robią to samo przy zatrudnianiu pracowników.

Po powyższym porównaniu zapewne części z Was już nasuwają się odpowiedzi na pytanie: co więc zrobić, aby moje dziecko miało satysfakcjonującą, ciekawą i dobrze płatną pracę? Korzystając zatem z zależności rynkowych, odślania się przed nami kilka sposobów na to, aby sprawić, że popyt na nasze usługi będzie duży w porównaniu do ogólnej podaży tego typu kwalifikacji na rynku pracy. **Z jednej strony jest wybór kariery, która cechuje się niską liczbą specjalistów oraz wymaga unikalnych i trudnych do opanowania umiejętności oraz wiedzy.** Jako aktualne przykłady tego typu zawodów można wymienić między innymi aktuariuszy, programistów czy lekarzy specjalistów. Z drugiej strony należy pamiętać, że rynek pracy jak nigdy dotąd cechuje się niezwykle wielką dynamiką zmian. Niemalże z dnia na dzień powstają nowe zawody, a stare znikają, bo są niepotrzebne lub można je zastąpić automatyzacją. **Rynek ceni więc osoby, które są elastyczne i z łatwością potrafią nabywać nowe umiejętności przydatne pracodawcy.** Z tego też względu szkoła jest dobrym poligonem doświadczalnym, na którym nasze dzieci mają okazję w miarę bezbolesnego nauczania się, „jak szybko i efektywnie się uczyć”. Mamy

tutaj też dodatkowy bonus, bo większość przedsiębiorców chętniej wybierze przyuczenie już zatrudnionej osoby do nowego zestawu obowiązków niż pozyskanie całkowicie nowego pracownika. Oprócz powyższych dwóch cech (wybór lukratywnej niszy i elastyczność) wyłania się jeszcze jedna ważna zależność przybliżająca do sukcesu. W jednym zdaniu streszcza ją tytuł znakomitej książki Cala Newporta, która mówi o tym, aby być „tak dobrym, że nie mogą cię zignorować”. Innymi słowy: **możesz żywić ogromną pasję do tego, co robisz, możesz znaleźć niszę, która da ci świetne wynagrodzenie, ale dopiero bycie wybitną osobą w swojej dziedzinie oferuje prawdziwie unikalne możliwości.**