



## ROZDZIAŁ 3

LATA SZKOLNE  
TO NAJLEPSZY  
OKRES  
TWOJEGO  
ŻYCIA!

>>>USTERKA: Rodzice bez przerwy  
pytają cię o szkołę i nie chcą przyjąć  
do wiadomości, że bardzo cię to stresuje.

**Wyobraź sobie, że to dorośli muszą wstawać wcześnie i iść do miejsca, w którym nie chcą przybywać.**

I nie dostają za to pensji. Godzinami siedzą w salach i słuchają kogoś, kto rozkazuje im, gdzie i kiedy mają iść, z kim i o czym rozmawiać. Muszą zajmować się przedmiotami, które w ogóle ich nie interesują, i wysłuchiwać, że jeśli obleją egzamin, ich życie legnie w gruzach. A wszystko to dzieje się w obecności kolegów i akurat w okresie, kiedy ich mózgi szczególnie pchają ich do tego, żeby imponować rówieśnikom<sup>21</sup>. Kiedy ich ciała i umysły podlegają wielu niepokojącym zmianom, przez co często targają nimi nieznanne dotąd tęsknoty i intensywne emocje. Większość z tego, co wcześniej sprawiało im przyjemność, już nie daje tego samego efektu. Na domiar złego cały czas czują się zmęczeni.

**Myślisz, że dorośli znosiliby to bez zająknięcia?**

**Mowy nie ma.**

Czy opisana sytuacja coś ci przypomina?

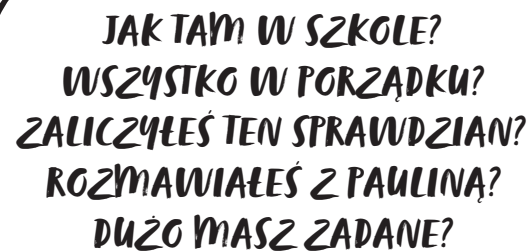
Czas wypowiedzieć znienawidzone słowo.

<sup>21</sup> Ludzki mózg, a zwłaszcza mózg nastolatka, działa tak, że za wszelką cenę chcemy być akceptowani i lubiani przez innych. W późniejszych rozdziałach dowiemy się, jak to się dzieje i w jaki sposób wpływa to na twoje życie.

# SZKOŁA

**Wyobraź sobie typową scenę.** Przetrwaleś kolejny dzień w szkole, te wszystkie napięcia, nerwy i chaos. Skrajnie zmęczony wracasz w końcu do domu i niczego nie pragniesz bardziej niż godzinki spokoju i czasu tylko dla siebie.

Dokładnie w tym momencie wkraczają rodzice, bombardując cię ogniem pytań:



**JAK TAM W SZKOLE?  
WSZYSTKO W PORZĄDKU?  
ZALICZYŁEŚ TEN SPRAWDZIAN?  
ROZMAWIAŁEŚ Z PAULINĄ?  
DUŻO MASZ ZADANE?**

Sęk w tym, że dopiero co wróciłeś ze szkoły. Ostatnie, na co masz ochotę, to szczegółowa powtórka z rozrywki. A właśnie tego domagają się rodzice.

Odpowiadasz, że było „okej”, i masz nadzieję, że nie pociągną tematu. Albo po prostu przyznajesz, że „nie chcesz o tym gadać”. Oni jednak interpretują to jako skrytość, odrzucanie ich troski bądź sygnał, że jesteś w tarapatkach. W rezultacie intensyfikują ogień nachalnych pytań. Przez co ty tylko jeszcze bardziej się stresujesz i mocniej się opierasz. I wybucha kolejna kłótnia.

Sytuacja wydaje się bez wyjścia: ty nie chcesz opowiadać rodzicom, jak było w szkole, a oni domagają się relacji ze szczegółami i żadne rozwiązanie nikogo nie zadowala.

## **Tylko czemu?** Dlaczego tak się wzbranasz przed opowiadaniem im o szkole? Dlaczego coś tak pozornie niewinnego aż tak cię stresuje?

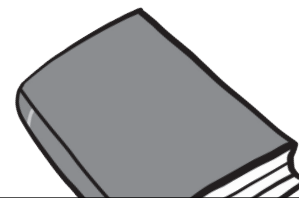
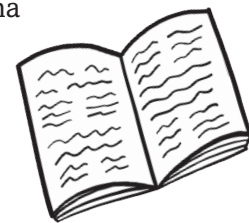
Przecież rodzice nie ponoszą odpowiedzialności za to, co dzieje się w szkole. Ich tam nie ma, więc nie możesz

ich winić za nieprzyjemności, które cię tam spotykają, prawda?

Owszem, tyle że wielu rodziców wymyśla sprytnie i twórcze sposoby na pogarszanie sytuacji tak, że szkoła staje się przyczyną kłótni i źródłem kolejnego stresu. A to już przesada. To oni nieustannie tłuką ci do głowy, jak ważna jest nauka (i denerwują się, jeśli ci nie idzie), więc można by sądzić, że na pewno nie chcą ci jej utrudniać.

Tylko kto ciągle cię upomina, że za mało śpisz, a potem budzi cię bladym świtem i funduje awantury o ręczniki? Logika – jak już wiemy – nie jest mocną stroną wielu rodziców. A to niby ty jesteś rozchwiany i zachowujesz się nieracjonalnie...

Wywieranie presji, żebyś osiągał lepsze wyniki, to idealny sposób na obrzydzenie ci szkoły. Rodzice często mają obsesję na punkcie ocen i postępów, więc zmuszają cię do wzmożonej nauki, odrabiania zdań zaraz po powrocie albo do zajęć dodatkowych.



Zupełnie jakby twoja edukacja stanowiła wysiłek zbiorowy, coś, co wpływa na wszystkich domowników. **A może oni nawet tak myślą?**

Tylko że cały wysiłek związany ze szkołą spoczywa na tobie, więc rodzicielskie obsesje mogą ci jedynie przysporzyć pracy – poza szkołą – a to zwiększa stres i niepokój.

Dla sprawiedliwości trzeba dodać, że jest całkiem sporo rodziców, którzy nie oczekują od dzieci rewelacyjnych ocen. Problem w tym, że już samym dopytywaniem się o szkołę dokładają ci nerwów.

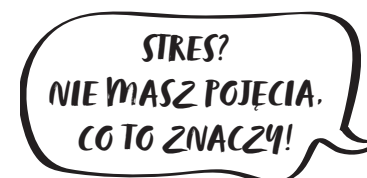
Pod tym i wieloma innymi względami rodzice mogą zatruwać ci szkolne życie. **Dlaczego tak jest i jak temu zaradzić?**

## CZEMU SIĘ STRESUJESZ?

**I w tym przypadku źródłem problemu są różnice w sposobie myślenia** między tobą a rodzicami.

Najbardziej ewidentnym przykładem tego rozdźwięku, który z twojego punktu widzenia bardzo wszystko pogarsza, jest zaprzeczanie, że problem w ogóle istnieje. Oczywiście rodzice negują istnienie stresu w szkole, nie samej szkoły<sup>22</sup>.

Doświadczyłeś tego? Mówisz rodzicom, że szkoła (albo cokolwiek innego) cię stresuje, a oni, zamiast cię wysłuchać, śmieją się i stwierdzają coś w stylu:



Ta reakcja nikomu nie pomaga. Kto by przypuszczał?

<sup>22</sup>. O szkole nigdy nie zapomną. Nawet jeśli zabierzesz ich do najlepszego hipnotyzera.

# ZNACZENIE STRESU

**Wyjaśnijmy: stres to nieprzyjemne uczucie, negatywny stan umysłu, który ogarnia cię, kiedy doświadczasz czegoś naprawdę niedobrego** (znęcanie, choroba, kontuzja, znienawidzone lekcje) albo kiedy w twoim życiu pojawiają się trudności (musisz sprzątać, spóźniłeś się na autobus, masz za dużo zadane).

I nieprawda, że „wszystko jest w twojej głowie”. Zestresowany mózg uwalnia do innych części ciała hormony i inne substancje chemiczne, które zwiększają napięcie mięśni, podnoszą ciśnienie, przyspieszają oddech i bicie serca, i przez to sam stajesz się bardziej wyczulony na problem, który to wszystko wywołał.

Stres sprawia zatem, że naprawdę czujesz się gorzej, **psychicznie i fizycznie.**

Taka reakcja, przynajmniej w teorii, została przez naturę zamierzona. Doświadczenie zwane stresem jest wynikiem instynktownej reakcji mózgu na strach i niebezpieczeństwo. Kiedy natykasz się na coś, co twój mózg uznaje za zagrożenie albo potencjalną przykrość, niezależnie od przyczyny przygotowuje cię do poradzenia sobie z tym.

Nie jest to miłe, ale w gruncie rzeczy o to chodzi. Zastanów się chwilę: twój mózg jest przekonany, że zaraz spotka cię coś złego czy wręcz groźnego. Na pewno nie chce, żebyś był teraz rozluźniony, szczęśliwy i zrelaksowany! Zależy mu, żeby wprowadzić cię w stan napięcia i gotowości do działania.

Rzecz jasna w życiu z reguły jest tak, że nie masz żadnej kontroli nad źródłem stresu. Tyle że odpowiedzialne za to wszystko głębokie partie mózgu nie zdają sobie z tego sprawy. Utrzymują cię więc w stresie<sup>23</sup>.

<sup>23</sup> *Voilà*. Przeczytałeś to, więc teraz rodzice już nie mają prawa twierdzić, że „nie masz pojęcia, co znaczy stres”.

Zresztą wcale nie musisz rozumieć znaczenia stresu, żeby go doświadczać. Brak pełnej wiedzy na temat jakiegoś zjawiska nie wyklucza, że przypadnie ci ono w udziale.

## Większość rodziców nie wie, jak działa silnik, a mimo to ma prawo jazdy.

Mówisz rodzicom, że czujesz się zestresowany, a oni odpowiadają, że nie, wcale się tak nie czujesz. Z punktu widzenia logiki – bez sensu. To tak nie działa! Nikt nie decyduje, co się dzieje w twojej głowie! Kiedy ktoś ci mówi, że ma problem, nie wystarczy, że powiesz: „nie, wcale go nie masz”, żeby zniknął.

Wyobraźmy sobie, że potraktujesz rodziców ich własną strategią, kiedy zgłaszają wobec ciebie różne skargi.



MASZ W POKOJU STRASZNY BAJZEL!



WCALE NIE.



ZA PÓŹNO CHODZISZ SPĄĆ!



WCALE NIE.



DOSTAŁEŚ JEDYNKĘ Z MATEMATYKI!



WCALE NIE.

Myślisz, że zadziała? Że rodzice przeproszą i zarzucą temat? Czy raczej wkurzą się sto razy bardziej?<sup>24</sup>

Sęk w tym, że negując istnienie twojego stresu, rodzice tylko ci go przysparzają.

24. Odpowiedź: to drugie.

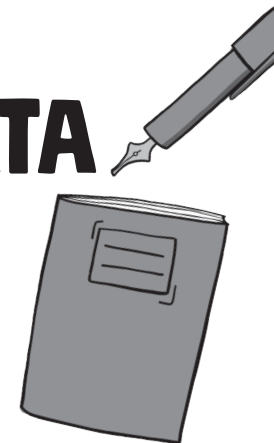
Tylko dlaczego tak robią? Czemu nie chcą przyjąć do wiadomości, że czujesz się zestresowany? Prawdę mówiąc, strasznie cię to wkurza.

Odpowiedź na to pytanie częściowo można wydedukować z innej ulubionej przez rodziców (i pozostałych dorosłych) mantry. Ilekroć napomkniesz, że szkoła sprawia ci trudności, oni zawsze wygłaszają jedną z najbardziej irytujących deklaracji w historii kontaktów rodzic–dziecko:

Powinieneś się cieszyć, że chodzisz do szkoły. To najlepsze lata twojego życia.

Och, na pewno od razu ci lepiej. Właśnie jakiś mądrała stwierdził, że musisz czerpać radość z czegoś, co jest dla ciebie nieprzyjemne, **bo później będzie znacznie gorzej!**

# NAJLEPSZE LATA TWOJEGO ŻYCIA



**Czemu dorośli tak mówią?** Czy ich lata szkolne były niekończącą się imprezą? Z aquaparkiem? I zoo?<sup>25</sup>

Jasne, że nie. Przecież przy każdej możliwej okazji powtarzają ci, o ile gorzej im samym było w szkole. Nie mieli kalkulatorów ani internetu, wkuwali na pamięć całe strony tekstu i tabliczkę mnożenia, chodzili po dziesięć kilometrów tam i z powrotem.

Jeśli twoi rodzice są starsi, mogą ci nawet powiedzieć, że oni to mieli „porządnych” nauczycieli, którzy walili ich różgą albo kapciem (i mieli do tego prawo) za każde nieposłuszeństwo.



Zatem – tak, istnieją rodzice utrzymujący, że czas szkoły to najlepsze lata życia, a równocześnie opowiadający ci, jakich okropieństw sami w niej doświadczyli.

**25.** Tylko nie dwa w jednym. To by było niehigieniczne.



Jeśli to prawda, to jak strasznie musi im być teraz? A jeśli rzeczywiście tak jest, czemu w ogóle miałbyś słuchać ich rad? Skoro ewidentnie coś im w życiu nie wyszło.

Nic z tych rzeczy. Wielu dorosłych tak sądzi, bo wspominają szkołę jako mniej stresującą niż ich obecna praca.

Dzieje się tak dlatego, że mózg nie stosuje wartości absolutnych ani stałych. W miarę jak rośniemy, dojrzewamy i uczymy się, zmienia się nasze myślenie i pojmowanie świata, a wraz z nimi nasze odczucia wobec niektórych zjawisk – przyjmujemy inną perspektywę.

Jako nastolatek doskonale zdajesz sobie z tego sprawę: ostatnimi czasy na pewno wiele razy tego doświadczyłeś.

Kiedy byłeś maluchem, karuzela w wesołym miasteczku była dla ciebie szczytem ekscytacji. A teraz byś na nią nie wsiadł, nawet za duże pieniądze – idziesz prosto do kolejki górskiej. Tymczasem karuzela wcale się nie zmieniła, przejażdżka ciągle jest ta sama.

Dawniej rodzice byli dla ciebie niepodważalnymi autorytetami, stanowili otaczane czcią centrum twojego świata.

## Teraz to irytujące indywidua, z którymi musisz mieszkać i które chcą **kontrolować** **twoje życie.**

Tyle że rodzice to w gruncie rzeczy ciągle ci sami ludzie.

Jak już stwierdziliśmy, chodzi o to, że to my, dorastając, zmieniamy się. A wraz z nami nasz stosunek do różnych zjawisk.

Rodzice są od ciebie dużo starsi. Zgromadzili więc znacznie więcej doświadczeń, a to one w przeważającym stopniu wpływają na nasz sposób myślenia i reagowania, zwłaszcza na stres<sup>26</sup>.

### **Przydatna jest tu analogia do lodów.**

<sup>26</sup>. Doświadczenie sprawia, że dorośli uważają się za mądrzejszych. Jak przekonamy się w jednym z kolejnych rozdziałów, często się mylą.



# LODOWY STRES



## **Zakładam, że – jak większość ludzi – lubisz lody.**

Wyobraź sobie, że jedynym wypróbowanym przez ciebie smakiem jest wanilia. Nie to, że innych nie lubisz – po prostu w ogóle nie wiesz, że istnieją. Nikt nigdy ci o nich nie wspominał, a ty odwiedzałeś tylko te lokale, gdzie sprzedaje się wyłącznie wanilię.

Naprawdę ją lubisz (dobra wanilia nie jest zła), ale twoje doświadczenie w zakresie lodów jest raczej ograniczone.

I nagle pewnego dnia trafiasz na lodziarnię z prawdziwego zdarzenia. Za szybą rozpościera się bogactwo smaków: czekolada, truskawka, orzech włoski, ciasteczka, solony karmel.

Oczywiście oddasz się lodowemu szaleństwu, a po tym, jak doświadczysz pełnego bogactwa smaków, wanilia straci swój dawny urok.

I znowu: wanilia się nie zmieniła, ty – owszem. Zgromadziłeś więcej doświadczeń, twoja wiedza na temat lodów jest znacznie szersza, a podniebienie bardziej wyrobione.

W przypadku twoich rodziców stres jest jak lody, a dorosłość jak lodziarnia. Tyle że bez przyjemności, za to z mnóstwem przykrości. Tak jakby lody permanentnie zamrażały mózg.

# RODZICE SĄ ZESTRESOWANI

**Rodzice pewnie też stresowali się szkołą, kiedy byli w twoim wieku.** Od tego czasu musieli się jednak borykać ze znacznie większymi stresami. Wydaje im się więc, że poznali „prawdziwy” stres.

Przypuszczalnie mają rację. Owszem, w szkole nie jest lekko i dużo się od ciebie wymaga. Tylko że zwykle wpływa to jedynie na ciebie. Egzamin i klasówki są okropne, ale wyobraź sobie, że przez niezaliczony

test wylatujesz ze szkoły nie tylko ty, ale też twoi trzej najlepsi przyjaciele. Tak wielka presja byłaby nie do zniesienia.

A do tego, z grubsza rzecz biorąc, sprowadza się życie rodzica. Musi pracować, często w zawodzie, który szczególnie go interesuje, żeby mieć z czego opłacić rachunki. W przeciwnym razie wszyscy stracilibyście dach nad głową. Utrzymywanie rodziny oznacza odpowiedzialność za wszystkich jej członków, nie tylko za siebie.

Rodzicielstwo ma też mnóstwo pozytywnych stron, tyle że gra toczy się o znacznie wyższą stawkę niż w szkole. Zyski są większe, ale ryzyko też. Można powiedzieć, że działania rodziców mogą mieć poważniejsze konsekwencje, zwłaszcza jeśli kończą się niepowodzeniem. A na nich spoczywa większa odpowiedzialność, żeby im zapobiec.

Bez wątpienia jest to raczej stresujące.

Jak na ironię, największą odpowiedzialność, a zatem najwięcej stresów generuje u dorosłych... posiadanie dzieci, czyli rodzicielstwo.

Nagle stają się opiekunami i strażnikami maleńkiej bezbronnej istotki, którą powołali do życia.  
**A to nie lada odpowiedzialność.**

Podsumowując, choć trudno to przyznać, rodzice chyba rzeczywiście doświadczają większego stresu niż ty. Właśnie z tego powodu, że są rodzicami.

W rezultacie często lekceważą twoje trudności w szkole. Dla nich jesteś jak maluch, który wykrzykuje, że lody waniliowe są najlepsze, podczas gdy oni jedzą puchar z dwunastoma smakami.

Jak nietrudno sobie wyobrazić, pokusa, żeby przewracać oczami i drwić, jest bardzo silna.

Pomyśl, jak byś zareagował, gdyby czterolatek zaczął ci się skarżyć na stres w przedszkolu.

MAM JUŻ TEGO DOŚĆ. NIE WIEM,  
CZY MAM SIĘ BAWIĆ W PIASKOWNICY,  
CZY RYSOWAĆ.

PIASKOWNICA CZY RYSUNKI?

**KOSZMAR!**

To wyjaśnia zachowanie rodziców, ale go nie usprawiedliwia. Nawet jeśli przyjmiesz do wiadomości, że rodzice regularnie borykają się ze znacznie większym stresem niż ty, dla ciebie niczego to nie zmienia. Świadomość, że ktoś jest bardziej zestresowany, nie sprawia, że ty stresujesz się mniej. Przecież to, że komuś bomba urwała dwie nogi, nie oznacza, że ciebie skręcona kostka boli mniej.

# NAJBARDZIEJ ZESTRESOWANY CZŁOWIEK NA ŚWIECIE

**Pójdźmy tym tokiem rozumowania.** Nie możesz narzekać na stres, bo twoi rodzice doświadczają go więcej? Ale przecież na świecie na pewno jest ktoś, kto ma jeszcze gorzej niż oni. Czy z tego wynika, że oni też nie mogą się skarżyć?

Z pewnością istnieje ktoś jeszcze bardziej zestresowany niż ten człowiek. I ktoś bardziej zestresowany niż ten bardziej zestresowany. Doprowadzając ten ciąg do logicznego końca, stwierdzimy, że na ziemi żyje jedna najbardziej zestresowana osoba. I tylko ona ma prawo narzekać. Cała reszta powinna się zamknąć i pokornie wszystko znosić.

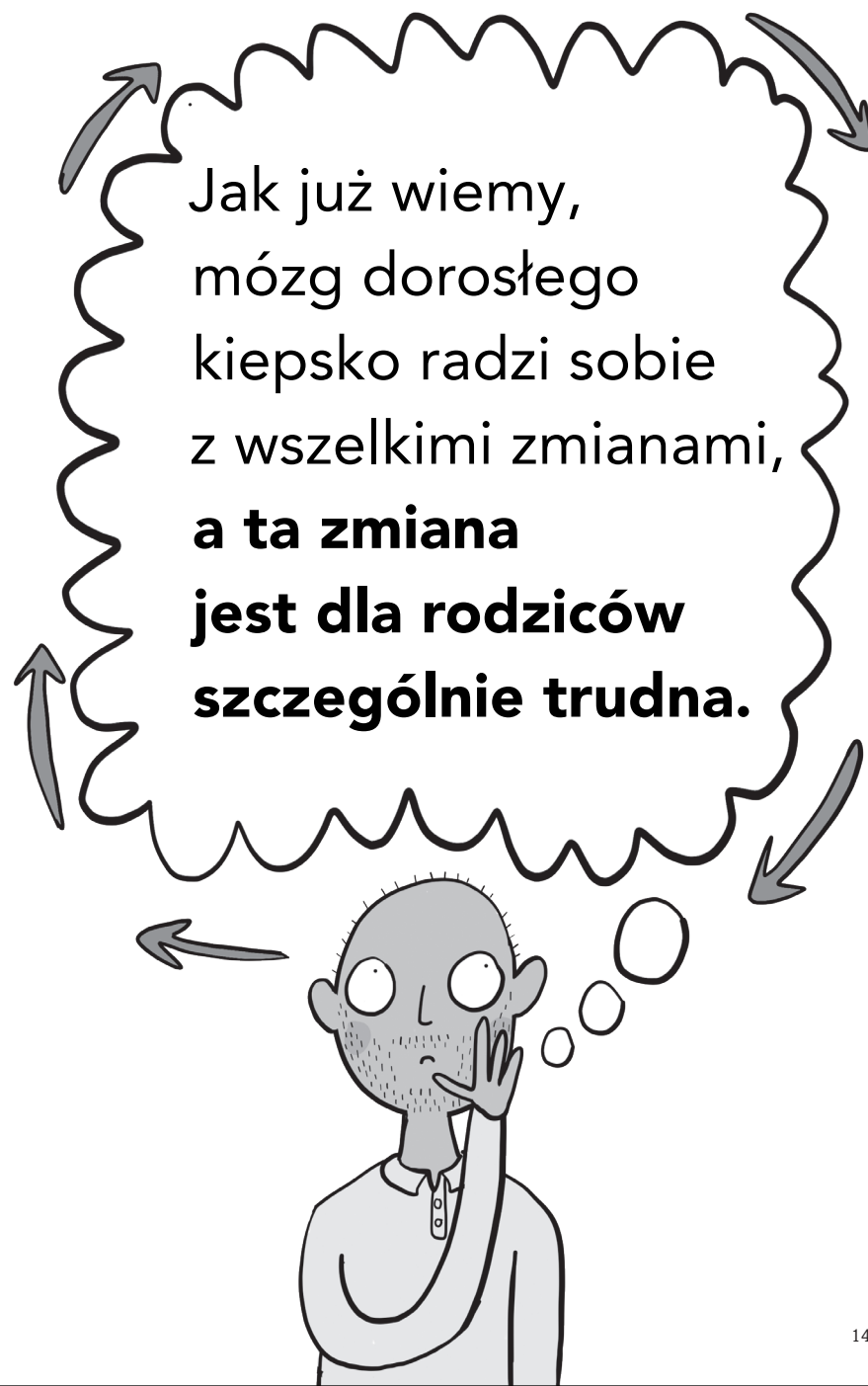
Tyle że tego nie robi. Bo świat tak nie działa. A wszyscy rodzice, którzy myślą inaczej, nie mają o niczym pojęcia.

Zatem, mimo że ich postawa ewidentnie tylko wszystko pogarsza, można poniekąd zrozumieć, dlaczego niektórzy rodzice sceptycznie i lekceważąco podchodzą do stresu szkolnego.

**Oczywiście nie wszyscy się tak zachowują. Większość taka nie jest.** Ale nawet jeśli twoi rodzice należą do niechlubnej mniejszości, wcale nie znaczy to, że szkolne życie ich nastolatka w ogóle ich nie obchodzi. I tak chcą wiedzieć, jak ci się wiedzie, i regularnie cię o wszystko wypytyują.

Dobrze, że się tobą interesują, prawda? Miło wiedzieć, że ktoś się troszczy? Niekoniecznie. Często bowiem przejmują się za bardzo.

Co w gruncie rzeczy jest zrozumiałe. Wiele lat byli stuprocentowo zaangażowani w twoje życie i zaspokajali wszystkie twoje potrzeby. Przez bardzo długi okres ponosili za ciebie pełną odpowiedzialność. Teraz za to każdego dnia spędzasz długie godziny z dala od nich, w zupełnie innym miejscu, słuchając kogoś innego i ucząc się nowych rzeczy.



# BRAKUJE IM CIEBIE

## **Wyobraź sobie, że masz najlepszego przyjaciela.**

Od małości byliście bardzo blisko. Robiliście wszystko razem, mieszkaliście po sąsiedzku, razem się bawiliście, jedliście wspólne posiłki i często u siebie nocowaliście.

A potem przyjaciel się nagle wyprowadza, bo jego mama dostała nową pracę czy coś w tym stylu. Przenosi się na tyle blisko, że nadal regularnie się widujecie, tyle że on chodzi teraz do innej szkoły i koleguje się z kim innym.

Czy kiedy się spotykacie, pomijasz milczeniem fakt, że twój przyjaciel ma teraz całkiem nowe życie, którego z nim nie dzielisz? Czy raczej zapytasz go, jak mu się wiedzie, bo naprawdę ciekawi cię, co tak ważny dla ciebie człowiek robi, kiedy nie jesteście razem?

## Druga odpowiedź. **Zdecydowanie.**

Tego właśnie doświadcza rodzic, którego dziecko idzie do szkoły, tyle że pięć tysięcy razy intensywniej.

Często więc wypytuje pociechę, co tam w szkole. Jak mogłoby być inaczej? To stwarza jednak problemy.

Młodsze dzieci, dla których rodzice nadal stanowią centrum wszechświata, zwykle chętnie na to przystają. Same chcą opowiadać, co im się zdarzyło, żeby zaimponować mamie i tacie.

W mózgu nastolatka zachodzą jednak zmiany, które przekładają się na dążenie do niezależności i nowych doświadczeń, odrzucanie autorytetów oraz wybuchowość. Nieustanne pytania o twoje postępy w szkole stają się zatem kolejnym źródłem stresu i kłótni. Dla ciebie nie są przejawem zaciekawienia, tylko chęci kontroli. Z perspektywy rodziców w waszej relacji otwiera się ogromna przepaść oddzielająca ich życie od twojego. Tobie natomiast wydaje się, że nieustannie zaglądają ci przez ramię.

Ty naprawdę potrzebujesz spokoju i odrobiny samodzielności. Fakt, że jesteś ich dzieckiem, sprawia jednak, że nigdy nie przestają się tobą przejmować, nawet kiedy to nie ma sensu.

## Nie pozwalają im na to ich mózgi.

Stąd biorą się problemy, bo większość z tego, co spotyka cię w szkole... nie należy do przyjemności. Nękanie, kłótnie z kolegami, złe oceny, karne zadania, wstyd – to nieciekawa mieszanka.

Często czujesz, że sam najlepiej sobie z tym wszystkim poradzisz. Już się do tego przyzwyczaiłeś, dotyczy to ciebie, wiesz, skąd się wzięło. Rodzice nie. A jeśli im o tym opowiesz, mogą tylko pogorszyć sprawę.

Powiedzmy, że musisz zostać za karę po szkole, bo koledzy przeszkadzają podczas lekcji. Ty nie, ale ponieważ nauczyciel wie, że należysz do tej samej paczki, zakłada, że też jesteś winny. Ta niesprawiedliwość spotyka cię irytująco często.

Owszem, to niesprawiedliwe i bardzo frustrujące. Ale to nie koniec świata.

Może regularnie przeszkadzasz na lekcjach, tylko że dotychczas nikt cię nie przyłapał? Może nauczyciel ogólnie jest w porządku, tylko akurat miał zły dzień? A może jest powszechnie nie lubiany, bo ciągle niesłusznie karze uczniów, więc wszyscy stają po twojej stronie, co daje ci poczucie przynależności?

Chodzi o to, że to ty masz pełny obraz sytuacji i możesz wybrać optymalne rozwiązanie.

Rodzice są go pozbawieni. Nie są w stanie spojrzeć szerzej. Kiedy im wszystko opowiadasz, oni słyszą tylko: „Dostałem karę, na którą nie zasłużyłem”. Są wściekli w twoim imieniu, dzwonią z pretensjami do szkoły, domagają się zwolnienia nauczyciela, obwiniają twoich kolegów i żądają dla nich surowszych sankcji.

Problem w tym, że to nie oni muszą następnego dnia stanąć twarzą w twarz z nauczycielem i kolegami. Ty owszem. Ostatnie, czego ci potrzeba, to rodzice, których instynkt popycha do rozwiązywania twoich drobnych problemów z delikatnością słonia w składzie porcelany. Tylko przysparzają ci stresu.