JOANNA SZULC 07.06.2023

Liceum, czyli krok w nieznane



Przejście do szkoły średniej to dla młodego człowieka ogromna zmiana. Nowe środowisko, nauczyciele, wymagania. Także budowanie na nowo swojego wizerunku. Jak pomóc dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji?

Z punktu widzenia ucznia rozpoczynającego naukę w szkole średniej, zmienia się niemal wszystko. Nowi ludzie, nieznane jeszcze miejsce, reguły i wymagania. Część dzieci przyznaje się do tremy. U innych pozorny luz, obojętność albo pewność siebie mogą maskować plątaninę trudnych emocji: niepewności, lęku, braku wiary w siebie. Nastolatek swój obraz siebie buduje w dużej mierze w oparciu o to, jak odbierają go inni, szczególnie rówieśnicy. Niepokój o to, czy uda się odnaleźć swoje miejsce w nowej społeczności to jedna z większych obaw przed szkolnym debiutem.

Stres w nowej szkole

Szczęśliwcy, którzy dostali się do wymarzonej szkoły, w chwili odczytania wyników rekrutacji odczuli radość, satysfakcję i ulgę. Jednak tuż po uldze pojawia się często niepewność: jak sobie poradzę? W szkole średniej trudno być prymusem. Trzeba pogodzić się z niższymi ocenami, zakres wiedzy do opanowania jest większy. Od pierwszej klasy przedmioty maturalne są rozszerzone, a dziecko ma świadomość, że wyniki na maturze przesądzą o tym, czy dostaną się na wybrany kierunek studiów. W praktyce oznacza to, że od pierwszych dni nowego roku szkolnego uczeń będzie uczony myślenia o swojej karierze zawodowej. Dla czternasto-piętnastolatka taki przeskok od warunków podstawówki do wizji uczelni może być zaskoczeniem i powodem silnego stresu.

Ci, którzy trafili do klas z końca listy preferencji, mogą czuć rozczarowanie. To naturalne, że obawiają się nowego środowiska i nauki w szkole, o której wcale nie myśleli z nadzieją. Mogą obawiać się spotkania w nowej klasie z kolegami, dla których nauka nie jest największą życiową pasją.

Dobry plan na nowy rok

Specyfika uczenia się w szkole średniej sprawia, że wielu uczniów obawia się września. Nie należy tych lęków podsycać, a raczej odpowiadać na nie, udzielając konkretnego wsparcia w adaptacji do zmiany. Jak pomóc dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji? Warto zaproponować mu taki plan działania:

- **Nazwij cel**
  Na kartce papieru narysuj oś, której początkiem jest tegoroczny wrzesień, a strzałka sięga wymarzonego kierunku studiów. Zapytaj dziecko, co musi się stać po drodze, by tam dotarło, jakie przedmioty i umiejętności mogą mu pomóc w pomyślnym zdaniu matury i dostaniu się na wyższą uczelnię. Zaproponuj, by samo odpowiedziało, dlaczego wybrało konkretną szkołę, jak wyobraża sobie naukę w nowej klasie, ale też, co chce w życiu osiągnąć, stworzyć, w czym uczestniczyć?
  Jeśli nie udało się dostać do wymarzonej klasy, zastanówcie się wspólnie, czy cel życiowy dziecka się zmienił, czy po prostu będzie wieść do niego nieco inna droga.

- **Ustal priorytety**
  W szkole średniej trzeba postawić na wybrane przedmioty i poświęcić im dużo pracy. Nie znaczy to jednak, że inne dyscypliny nie są ważne – przecież w nauce granice są płynne i każda doza wiedzy wzbogaca ogólne

wykształcenie. Warto jednak pamiętać, że gorsze stopnie z mniej lubianych dziedzin nie są powodem do wstydu. Należy je traktować raczej jako informację zwrotną – na ten obszar wiedzy poświęcam mniej pracy i mam oceny, które to odzwierciedlają.

- **Korzystaj z okazji do rozwoju**
  Szkoła średnia to czas spotkań z wieloma ciekawymi osobami i ideami, pogłębiania wiedzy, ale też całkiem nowych inspiracji. Warto korzystać z takich okazji, jak kółka zainteresowań i zajęcia dodatkowe, projekty edukacyjne, lekcje języków, wyjścia do teatrów i muzeów, wycieczki. Budują one bazę wiedzy, są także okazją do rozwijania np. kompetencji komunikacyjnych cenionych i potrzebnych, zarówno na studiach, jak i w pracy zawodowej.

- **Ucz się współpracy, doceniaj różnorodność**
  Szkoła to także miejsce na ćwiczenie tzw. kompetencji miękkich, takich jak umiejętność rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji, negocjowania, regulowania emocji, dostosowywania się do nowych okoliczności. Doskonałym polem do ich treningu jest angażowanie się w zajęcia pozalekcyjne. Jak stwierdził laureat Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, James J. Heckman, kompetencje miękkie są przesłanką życiowego sukcesu, a wszelkie programy wspierające ich rozwój powinny być częścią polityki publicznej.

- **Zmień porażkę w wyzwanie**
  Znane badania specjalistki od motywacji i psychologii rozwojowej, prof. Carol Dweck pokazują, że sukces zależy od tego, jak podchodzimy do porażek i jak postrzegamy inteligencję. Osoby, które uważają, że zdolności są wrodzone i niewiele można na nie poradzić, nie rozwijają swojego potencjału. Sukces odnoszą ludzie, którzy wierzą, że można do niego dojść ciężką pracą, uparcie podnosząc się po porażkach.
  W urealnieniu tego konceptu pomóc może przykład znanych osób, takich jak Albert Einstein, który miał problemy z nauką, ponieważ nie mógł zapamiętać wielu informacji, Winston Churchill, dyslektyk, któremu nie wróżono mu kariery, Walt Disney, którego nauczyciele uważali, że nie ma wyobraźni, krytykowany za wypracowania szkolne Marcel Proust czy Paul Cezanne, który nie dostał się do Akademii Sztuk Pięknych.

- **Regeneruj siły i dbaj o zasoby**
  Jak twierdził Stephen R. Covey, specjalista od strategii skutecznego działania, podstawowym nawykiem, który pozwala na realizację życiowych celów jest umiejętność codziennej regeneracji w czterech najważniejszych obszarach: ciała, umysłu, relacji i duchowości. Jeśli młody człowiek nie przeznaczy czasu na sen, ruch na świeżym powietrzu, spotkania ze znajomymi i posiłki z rodziną, czytanie dla przyjemności czy oglądanie filmów, to szybko wyczerpie siły potrzebne do realizacji ambicji naukowych. Rodzice powinni zatem przypominać nie tylko o szkolnych i domowych obowiązkach, ale także o zobowiązaniach względem zdrowia.

Na etapie szkoły średniej młody człowiek powinien nauczyć się odpoczywać po ciężkiej pracy. To wstęp do osiągnięcia w przyszłości work-life-balance