JOANNA KALEMBKA, PSYCHOLOŻKA, AUTORKA BLOGA EDUKOWISKO.PL 07.04.2021

Jak wspierać dziecko w czasie rekrutacji do liceum?



O emocjach uczniów klas ósmych oraz obawach ich rodziców, specjalnie dla Nowej Ery pisze Joanna Kalembka, psycholożka, autorka bloga edukowisko.pl

Nadszedł ten moment. Po intensywnych tygodniach (a może nawet miesiącach!) przygotowań jesteście po egzaminach kończących szkołę. To nie był łatwy czas. Wasz dom na wiele długich chwil został przesiąknięty stresem i związanym z tym napięciem. Ogrom nauki, zmęczenie, podejmowanie decyzji, co dalej.

Miałeś nadzieję, że z momentem napisania ostatniego egzaminu będziecie mogli wreszcie odetchnąć i odpocząć. Jednak z przerażeniem odkrywasz, że wcale nie czujesz, żeby stres chciał odpuścić! I tak, jak przed samymi egzaminami napięcie skupiało się głównie na tym, aby pomóc dziecku dobrze się przygotować, tak teraz twoja uwaga zaczęła niespokojnie dryfować w stronę tego, co dalej… Może jesteś w sytuacji, gdy z niepokojem czekasz na wyniki, wiedząc, że twoje dziecko nie jest zadowolone z tego, jak mu poszło. A może już wiesz, że uzyskane rezultaty nie pozwolą na dostanie się do jego (twojej?) wymarzonej szkoły…

To jest taki moment, w którym możesz zacząć zauważać, że twój umysł niebezpiecznie przyspiesza. Wybiega w przyszłość, wyświetla najbardziej czarne scenariusze. Łapiesz się na tym, że w twojej głowie wyświetla się film, który jest pomieszaniem dramatu z horrorem: kiepska szkoła, złe środowisko, zmarnowana przyszłość. I zaraz za tymi wizjami, które podsuwa ci twój umysł, pojawiają się emocje - może bezsilność, poczucie winy, że nawaliłem jako rodzic (mogłem bardziej dopilnować!), złość na dziecko (bo przecież gdyby się bardziej przyłożyło do nauki!). Gdy ta cała spirala myśli i emocji zaczyna się nakręcać, możesz zacząć czuć, że tracisz grunt pod nogami.

Stop! To jest moment, w którym warto się na chwilę zatrzymać. To nic dziwnego, że twój umysł w tej sytuacji pędzi. Taka jest po prostu jego praca, żeby w momentach niepewności i „zagrożenia" mocno się uaktywniać. Nie pomaga, ale chce dobrze. Pomyśl o tym w szerszym kontekście - to jego czarnowidztwo i nastawienie na przetrwanie wielokrotnie pomagało przeżyć naszym praprapraprzodkom na niebezpiecznej sawannie! I teraz twój umysł też to robi. Można powiedzieć, że właśnie dostrzegł przyczajonego gdzieś w wysokiej trawie tygrysa szablozębnego, który przymierza się do skoku na twojego potomka - zrobi więc wszystko, aby pomóc ci go ochronić. I zapewnić dla niego najlepszy byt. Dzisiaj nie ma już niebezpiecznych zwierząt, które w bezpośredni sposób mogą zagrozić życiu twojego dziecka. Zamiast tego umysł, niczym radar, wychwytuje inne zagrożenia - takie jak np. egzaminy, od powodzenia których, w jego mniemaniu, może zależeć dalsze „być" lub „niebyć" twojego potomka.

Na szczęście, znając sposoby działania naszego umysłu, możemy zadać sobie pytanie, czy chcemy podążać za tym, co nam podpowiada. Czy jego nakręcanie emocji jest nam pomocne czy raczej powoduje, że się usztywniamy i przestajemy dostrzegać całą gamę możliwości znajdujących się wokół nas? Warto zapytać siebie, co tak naprawdę jest w tej sytuacji ważne? Czym chcemy się kierować? Siadając z tymi pytaniami (i filiżanką herbaty) możemy odkryć, że wcale nie chodzi o ten kawałek papieru, wynik, ocenę, nazwę szkoły. Stoi za tym coś głębszego i ważniejszego: nasza troska o dziecko, wiara w jego możliwości, miłość, chęć umożliwienia mu rozwoju i zapewnienie szczęścia.

Wyobraź sobie, że wsiadasz do magicznego wehikułu, który przenosi cię w czasie o jakieś trzydzieści lat. Rodzina i przyjaciele właśnie świętują twoje urodziny. Jest też tutaj twoje dziecko - teraz już w postaci dojrzałej, mądrej osoby. Pozwól swojej wyobraźni stworzyć obraz tego, jak oboje wyglądacie, jak się oboje zmieniliście. Przez te trzydzieści lat wiele się wydarzyło. Były chwile lepsze i gorsze, jak to w życiu, ale nadal jesteście połączeni ze sobą tą magiczną nicią, która łączy

rodzica i dziecko. Wyobraź sobie, że właśnie w tym momencie twój syn lub córka wyjmują z kieszeni piękną kartkę, napisaną z okazji twoich urodzin i głośno ją odczytują. Opisują w niej, jak ważną osobą jesteś i byłeś w ich życiu. Jak zawsze mogli na ciebie liczyć. Jak mocno zawsze czuli, że w nich wierzyłeś, dodawałeś skrzydeł. Znajduje się w nim również urywek poświęcony temu, jak razem przeszliście przez trudny i stresujący czas egzaminów. Co wtedy robiłeś jako rodzic, jak się zachowywałeś, jak okazywałeś wsparcie, troskę, miłość? Co dla twojego dziecka było najważniejsze? Czego najbardziej potrzebowało od ciebie, aby teraz, z perspektywy czasu powiedzieć, że tak wiele wtedy dostało od ciebie, tak wiele z tego wyniosło? W jaki sposób doświadczało od ciebie tych najważniejszych wartości, jakimi chcesz się kierować w swoim rodzicielstwie?

Mocno czuję, że kiedy odpowiesz sobie na te pytania, będziesz wiedział, czym chcesz się kierować, jak działać - bo odkryjesz, co jest tak naprawdę ważne. Twój umysł pewnie nadal będzie się nakręcał i podsuwał najczarniejsze scenariusze, a emocje będą intensywne. Jednak - wiesz co? Nie musisz się tym martwić. Twoja głowa i twoje serce chcą w ten sposób przekazać ci jedną, ważną informację: po prostu bardzo ci zależy na zapewnieniu jak najlepszej drogi twojemu dziecku. Wiedząc to wszystko, możesz pozwolić sobie wziąć głęboki oddech i zaprosić swojego nastolatka na wspólny spacer, wypad na rower lub podwójne ciasto z kremem. Oboje sobie na to zasłużyliście! A w czasie tego wspólnego czasu postaraj się skierować swoją uwagę tylko na to, co jest tu i teraz. Pamiętasz jeszcze ten moment, w którym pierwszy raz trzymałeś to dziecko w ramionach? To poczucie, jaka to doskonała i piękna istota? Pozwól sobie zauważyć, na jakiego fajnego, młodego człowieka wyrósł ci ten mały stwór - pełnego pasji, mającego własne zdanie i pomysły na siebie. I radzącego sobie najlepiej jak potrafi z tymi wyznawanymi, które stawia przed nim życie.