

Michelle Icard

JAK MĄDRZE WSPIERAĆ dziecko



W POKONYWANIU PROBLEMÓW

Dla rodziców dzieci i nastolatków w wieku szkolnym (8–18 lat)

Michelle Icard

**JAK MĄDRZE
WSPIERAĆ
dziecko
W POKONYWANIU
PROBLEMÓW**

Przełożyła Aneta Gwiazda

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

Oswajanie porażki

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Zrozumienie porażki oraz jej funkcjonowania	31
---	----

ROZDZIAŁ DRUGI

Jak społeczności zyskują, gdy pozwalają dzieciom ponosić porażki	59
---	----

ROZDZIAŁ TRZECI

Dbanie o bezpieczeństwo dzieci, kiedy podejmują większe ryzyko	75
---	----

ROZDZIAŁ CZWARTY

Przygotowując się na to, co dopiero będzie	97
--	----

ROZDZIAŁ PIĄTY

Trzy kroki do przezwyciężenia porażki	111
---	-----

CZĘŚĆ DRUGA

Osiem klasycznych porażek

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Porażka w zakresie przestrzegania zasad: Buntownik ..	137
---	-----

ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Porażka w zakresie dbania o własne ciało: Ryzykant ..	167
ROZDZIAŁ ÓSMY	
Porażka w zakresie osiągania dobrych wyników w szkole: Odmieniec	195
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Porażka w zakresie okazywania troski innym: Egomaniak	219
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Porażka w zakresie kontaktów z rówieśnikami: Samotnik	251
ROZDZIAŁ JEDENASTY	
Porażka w zakresie radzenia sobie z uczuciami: Wrażliwiec	279
ROZDZIAŁ DWUNASTY	
Porażka w zakresie porozumienia z rodziną: Czarna Owca	307
ROZDZIAŁ TRZYNASTY	
Porażka w zakresie wiary w siebie: Rezerwowy grzejący ławkę	339
Zanim się pożegnamy. Liczenie na siebie nawzajem	363
Podziękowania	367
Załącznik 1. Działania, które możesz podjąć, żeby rozwiązać porażkę	373
Załącznik 2. Karta <i>Praw Twojego Dziecka</i>	377
Przypisy	379

Wstęp

Większość z nas bardzo się stara, żeby odnieść sukces. A kiedy nam się to nie udaje, staramy się jeszcze bardziej, żeby nikt tego nie zauważył.

Każdy z nas ma własne sposoby na ukrywanie swoich wad. Moim ulubionym jest unikanie. Ja przykładowo byłam „zajęta” już cztery razy, kiedy przyjaciółki zapraszały mnie na trening z cardio funku w niedzielę po południu. Nie dzieje się tak dlatego, że źle układam harmonogram (te zajęcia odbywają się co tydzień o tej samej porze), ale dlatego, że jestem rytmicznie niezdarna, mam poczucie rytmu starego, rżęzącego samochodu, któremu kończy się na autostradzie benzyna, a moje przyjaciółki wciąż mogą szaleć do kawałków Missy Elliott niczym dawne Fly Girls. Nie chcę przy nich wyjść na idiotkę, ale też nie chcę, żeby przestały mnie zapraszać, bo wtedy naprawdę poczuję się jak przegrana. Poza tym ciągle myślę, że być może następnym razem odważę się powiedzieć „tak”! Albo, no nie wiem, może jeszcze kolejnym?

Unikanie jest popularną techniką oszczędzania sobie bólu i zawstydzenia. Czym innym jest maskowanie. Maskowanie

oznacza, że wprawdzie jesteście obecni, ale wykorzystujemy jakieś sposoby radzenia sobie, aby ukryć swoje słabości. Może to oznaczać znalezienie sobie miejsca z tyłu w rogu sali tanecznej (chyba że instruktor każe wszystkim odwrócić się tyłem do siebie podczas niektórych układów – tego już próbowałam!) lub robienie przerw na napięcie się wody, gdy choreografia staje się trudna. Czasami ludzie idą jeszcze dalej, naginając zasady albo oszukując, żeby nie wypaść źle. (Jak oszukiwać na cardio funku? Napisz mi to w prywatnej wiadomości, jeżeli wiesz). Prawdopodobnie nie dzieje się tak na zajęciach w lokalnym centrum rekreacji, ale z pewnością ma miejsce podczas prawdziwych konkursów tanecznych, gdzie dochodzą kwestie związane z pieniędzmi czy z reputacją.

Unikanie, maskowanie oraz naginanie zasad nie są idealnymi sposobami reagowania na stres związany z potencjalnym zawstydzeniem bądź upokorzeniem – są jednak normalne. Byłoby lepiej, gdybyśmy mogli po prostu stawić czoła osobistym wątpliwościom z podniesioną głową, śmiać się ze swoich błędów, tańczyć (i ponosić porażki) tak, jakby nikt nie patrzył. Po prostu nie jesteśmy aż tak oświeceni. Dlatego też odwołujemy się do naszych umiejętności radzenia sobie – tych dobrych, złych, brzydkich, a czasami nawet niemoralnych – aby zaoszczędzić sobie bolesnych doświadczeń.

Nasze dzieci nie są inne.

Z wyjątkiem dwóch ogromnych różnic.

Po pierwsze, brakuje im naszej ogólnej wolności wyboru, pozwalającej unikać robienia rzeczy, które my uważamy za najbardziej upokarzające. Jasne, jako dorośli musimy robić wiele rzeczy, których nie lubię, ale potrafię uciec od większości tego,

co jest żenujące czy bolesne. Wciąż śni mi się powracający koszmar, w którym muszę siedzieć na egzaminie z matematyki, choć nie pojawiłam się na niej przez cały semestr. Dzięki Bogu, kiedy budzę się zlaną zimnym potem, powoli uświadamiam sobie, że nigdy więcej w swoim życiu na matematykę nie pójdę. Z kolei nasze dzieci przez cały dzień, codziennie, mierzą się z nieradzeniem sobie z różnymi rzeczami. Niezależnie od tego, czy chodzi o rozmowę z innymi podczas lunchu, prezentację przed klasą, czy bieganie w kółko na sali gimnastycznej, ich dni wypełnione są okazjami do popełnienia społecznych czy emocjonalnych błędów.

Druga różnica polega na tym, że my, dorośli, mamy dzieciątki lat doświadczenia z porażkami. Dzieciaki nie. Przegapienie łatwego podania w meczu lub bycie ignorowanym przez osobę, której nawet za bardzo nie lubią, może wydawać się czymś, co twoje dzieci powinny być w stanie zignorować. Ponieważ jednak nie dorobiły się wystarczającej perspektywy, aby wiedzieć, co jest prawdziwym zagrożeniem dla ich bezpieczeństwa społecznego oraz szczęścia, a co jest jedynie chwilowym rozczarowaniem, mocno te afronty odczuwają.

Poczucie porażki nie jest tylko niewygodną częścią dorastania; to potrzebne i cenne doświadczenie. W ten sposób dzieci uczą się sobie radzić. W ten sposób zyskują perspektywę. W ten sposób stają się bardziej zdolnymi, pewnymi oraz wnikliwymi wersjami samych siebie, nie wspominając, że i lepszymi członkami rodziny oraz społeczności. Jednak nieszczególnie łatwo się na to patrzy. Tymczasem wiedza o tym, co zrobić i powiedzieć, *n a p r a w d ę* ułatwia życie tobie oraz im. Dotrzemy do tego, ale pierwsza rzecz, co do której musimy się zgodzić, jest

następująca: żeby dzieci mogły uczyć się na swoich niepowodzeniach, muszą zaufać dorosłym na tyle, aby przestać je przed nimi ukrywać. Żeby tak się stało, dorośli muszą przede wszystkim przestać osądzać dzieciaki za to, że coś nabroiliły. Na każdym poziomie: od drobnych niepowodzeń po poważne wpadki. Musimy zminimalizować nasze własne unikanie, maskowanie oraz naginanie zasad, żeby chronić dzieci przed dyskomfortem wynikającym z ich błędów i wykorzystać to, czego porażka może nas wszystkich nauczyć.

Hmmm. Właśnie zupełnie przypadkowo zdałam sobie sprawę, że będę musiała pójść na te zajęcia z cardio funku, prawda?

Zarządzanie wrażeniami

Jak to się dzieje, że niektórzy ludzie w ogóle nie przejmują się tym, że wychodzą na nieudaczników? Z dumą wrzucają na Instagram swoje najnowsze spalone kulinarne fiasko, opowiadają wszystkim współpracownikom o tym, jak to przed wielką prezentacją potknęli się na schodach i wylali sobie kawę na krocze, albo wyśmiewają własne lenistwo, zanim ktokolwiek skomentuje ich niechlujny strój, samochód czy dom. Być może ci ludzie są samorealizującymi się bohaterami, autentycznie pogodzonymi z własnymi wadami. Tacy ludzie naprawdę istnieją. I być może czasami w tego rodzaju „byciu sobą” kryje się coś więcej, niż mogłoby się wydawać.

Odwracanie uwagi może być kolejnym skutecznym sposobem unikania tego, czego porażka chce nas nauczyć. Regularne dzielenie się drobnymi błędami lub wpadkami może odwracać naszą uwagę od tego, czego się boimy, czyli od naszych prawdziwych

niepowodzeń. Niczym za sprawą magicznej sztuczki przyciągasz wzrok wszystkich do upieczonej babeczki, której zdjęcie właśnie opublikowałeś w internecie, żeby nikt nie przyglądał się zbyt uważnie twoim prawdziwym lękom: twoim związkom, karierze, długom, poczuciu własnej wartości lub jakimkolwiek niedoskonałym aspektom twojego pogmatwanego, normalnego ludzkiego życia, które wielu z nas stara się ukryć.

Nie twierdzę, że masz obowiązek rozgłaszać światu swoje niepowodzenia lub niepowodzenia swojego dziecka. Byłoby dziwne, gdybyś tak robił. **T w i e r d z ę** jednak, że im ciężiej pracujemy nad budowaniem tajemnicy wokół normalnego, chaotycznego życia, tym gorzej się czujemy. A im gorzej się czujemy, tym bardziej ponosimy porażki. Popełnianie błędów nie jest powodem do wstydu, jednak nieumiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami w sposób, który pomaga nam się uczyć i rozwijać, ma swoje złe konsekwencje.

Owo dążenie do stwarzania pozorów nieomyślności przeniesie się na twoje rodzicielstwo. Nie tylko dlatego, że niepowodzenia twojego dziecka będą mniej urocze niż przypalona babeczka, ale także ze względu na to, że obawiasz się, iż te niepowodzenia mogą opowiedzieć o tobie, tak samo jak o nich. Niepokój rodziców często komplikuje strach: po pierwsze lęk, że błędy dzieci lub sprawianie problemów wyrządzą im nieodwracalną krzywdę, a następnie obawa, że niepowodzenia pociech są czymś więcej niż tylko odbiciem ich samych. Są również oskarżeniem ciebie, rodzica. Czujemy się tak, jakbyśmy nosili niepowodzenia naszych dzieci niczym szkarłatną literę P (jak Porażka) na piersi, żeby nasza społeczność mogła nas oceniać. Mam nadzieję, że ta książka to zmieni.

Kiedy twoje dzieci chodzą do szkoły podstawowej, stawki w grze są nieco niższe (ponieważ masz w zanadrzu więcej czasu, żeby wszystko rozgryźć, zanim twoje dziecko stanie się samodzielne, a ty nadal możesz kształtować to, co się dzieje, na twoich zasadach). Jeżeli twój dziewięciolatek ma kłopoty i wdaje się nieustannie w bójkę, możesz nakłonić go do rozmowy z pedagogiem szkolnym (lub przynajmniej sam usiąść na taką rozmowę z pedagogiem) albo możesz fizycznie odciągnąć go od niebezpiecznych sytuacji.

W starszych latach podstawówki, kiedy dzieci zaczynają zyskiwać większą autonomię, ryzyko ich niepowodzeń staje się większe. Dzieciak, który w siódmej klasie wdaje się w bójkę, mając więcej siły i mniejszą kontrolę emocjonalną, wywołuje bardziej przerażające wrażenie. Nie wspominając już o tym, że starsi uczniowie (oraz ich rodzice) są mniej wyrozumiali, gdy ich dzieci dokonują złych wyborów lub nie potrafią się dostosować do rówieśników.

W szkole średniej dorośli oraz inne nastolatki mogą bardzo krytycznie oceniać dzieci (i ich rodziców), kiedy te coś schrząnią. W miarę jak stawka rośnie, nasza zdolność racjonalowania łaski i współczucia wydaje się spadać. Może się zdarzyć, że nasza tolerancja słabnie, gdy nastolatki nie osiągają sukcesów społecznych, akademickich lub innych, ponieważ za kilka krótkich lat czeka ich samodzielne życie. Może to też wynikać z obawy, że wyrządzą sobie lub innym krzywdę w sposób, od którego nie będzie już odwrotu. Tak czy inaczej, dzieci doświadczają bardzo normalnych, naturalnych wyzwań związanych z dorastaniem, napędzanych przez bunt, impulsywność, niepewność bądź brak doświadczenia, a rodzice pragną strefy wolnej od osądów, żeby móc o tym wszystkim porozmawiać.

Bo bez niej co możemy zrobić my, rodzice? „No cześć! Widzisz tę przypaloną babeczkę z lepkiem lukrem? LOL, jestem w strasznej rozsypce. Proszę, skup się tylko na tej dziwnej babeczce!”

Czytelniku, babeczka nigdy nie jest tylko babeczką.

Babeczka jest przykładem teorii zwanej autoprezentacją, opracowanej przez socjologa Ervinga Goffmana. Autoprezentacja wyjaśnia, w jaki sposób ludzie przedstawiają pewne aspekty swojego życia dla różnych odbiorców. Jestem rodzicem i pełnię tę funkcję dla Elli oraz Declana. Jestem pisarką i pełnię tę funkcję dla ciebie. Jestem przyjacielem i pełnię tę funkcję dla wielu osób, które kocham. Jestem żoną oraz partnerką życiową i pełnię tę funkcję dla Trávisa. I tak dalej. Każdy z nas przez cały dzień występuje dla bardzo różnej publiczności. A występ jest sposobem na autoprezentację, jaką przedstawiamy każdej z tych różnych publiczności.

Co czyni to jeszcze ciekawszym i bardziej istotnym, jest pytanie, dla czego właściwie tak postępujemy. Teoria autoprezentacji Goffmana zakłada, że robimy te rzeczy nie tylko po to, żeby zaimponować innym ludziom, ale także dlatego, że rozwijamy poczucie wartości u siebie na podstawie tego, jak postrzegają nas inni. Nasza publiczność reaguje, a my dowiadujemy się czegoś o sobie. Czasami to, czego się dowiadujemy, budzi pozytywne nastawienie. Twoje dziecko rysuje portret rodzinny otoczony sercami, a ty masz potwierdzenie, że jesteś dobrym rodzicem. Twój partner wysłał ci słodką wiadomość z podziękowaniem za rozwiązanie domowego problemu, a ty przyjmujesz do wiadomości, że jesteś dobrym współmałżonkiem.

Czasami to, czego się dowiadujemy, wcale nie jest przyjemne, lecz mimo wszystko konstruktywne. Twój żart nie został

dobrze przyjęty albo po wypiciu kilku drinków stałeś się zbyt głośny i zirytowałeś innych. Autoprezentacja to nie tylko śpiew oraz taniec, żeby inni czuli się dobrze, dzięki czemu i ty też będziesz się dobrze czuć. Goffman twierdzi, że autoprezentacja to sposób, w jaki dowiadujemy się, kim jesteśmy, poprzez postrzeganie siebie jako odbicia w oczach publiczności. Nasze poczucie siebie zależy od tego, jak reagują na nas inni. W dużej mierze przez te reakcje się kształtuje.

Odwrócenie uwagi odbiorców, żeby spojrzeli na nieudaną babeczkę, nie jest jedynie podstępem mającym na celu stworzenie przyjemnego obrazu ocierającego się o perfekcję. Fundamentalną częścią naszej ludzkiej natury jest takie przygotowanie odbiorców, aby mogli nas utwierdzić w przekonaniu, że nie jesteśmy porażką w większym stopniu niż ten nieudany wypiek. A kiedy czujesz, że poniosłeś porażkę w większym stopniu, wtedy właśnie pojawia się zdjęcie babeczki.

Scena w serialu komediowym, do której często wracam, to moment, w którym Ray Barone we *Wszyscy kochają Raymonda* skarży się swojej żonie, że musi sprzątać, zanim przyjdą goście. „Pospiesz się! Auć! Dlaczego zawsze to robisz? Za każdym razem, gdy ktoś ma nas odwiedzić, spędzamy cały dzień na tworzeniu fałszywego domu”.

Tworzenie fałszywego domu przypomina nieco tworzenie fałszywego życia: marnowanie energii na upychanie wszystkich naszych nieestetycznych niepowodzeń pod łóżko albo do szafy tak, aby nikt ich nie zauważył – zamiast się nimi zająć.

Młodzież jest mistrzem w autoprezentacji, a przynajmniej ciężko nad tym pracuje. Media społecznościowe stały się najlepszym do tego narzędziem, ale nastolatki zawsze to robiły,

niezależnie od tego, jaką technologię miały do dyspozycji. W swojej genialnej książce *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* [To skomplikowane. Życie społeczne nastolatków podłączonych do sieci] Danah Boyd pisze o tym, jak dzieciaki usiłowały zarządzać tym, co myślą o nich inni, na długo przed pojawieniem się Instagrama czy Snapchata. Od plotek po odręczne listy i notatki, od graffiti na ścianach w łazience po chodzenie od osoby do osoby w celu uzyskania potrzebnych informacji – dla nastolatków zawsze priorytetem było wiedzieć, co myślą o nich inni.

Mimo że zarówno rodzice, jak i nastolatki obawiają się tego, jakie szkody może wyrządzić ich planom w zakresie autoprezentacji publiczne niepowodzenie, to prawda jest taka, że przed opuszczeniem gniazda każdy moment na porażkę dziecka jest na to dobrym momentem. Chociaż starają się, jak mogą, stwarzać wrażenie doskonałości, to dzieciaki nie uczą się niczego, żyjąc życiem idealnym. Podobnie jak nie uczą się niczego z czegoś zupełnie przeciwnego, czyli z doświadczania traumy. Pomędzy tymi punktami istnieje punkt optymalny, w którym dzieci uczą się, doświadczając bólu związanego z niepowodzeniem, a następnie zastanawiają się, jak mogą je pokonać. Wyjaśnię to szczegółowo w rozdziale pierwszym. Na razie pociesz się myślą, wiedząc, że twoje dziecko będzie doświadczało niepowodzeń na różne sposoby, które mogą być dla ciebie mylące, zawstydzające czy przerażające (i często także dla dzieciaków, chociaż zazwyczaj widzę, że rodzice odczuwają te rzeczy bardziej). Tak jest dobrze! U podstaw każdej porażki kryje się lekcja. Z niniejszej książki dowiesz się, jak ją odkryć. Przeczytasz, jak rozpoznawać surowy materiał, zobaczyć pod sadzą potencjał i powitać porażkę jako szansę na rozwój. Oferuję ci narzędzia, które

pomogą ci przekształcać wyboiste sytuacje na drodze w wypolerowane kamienie, po których twoje dziecko będzie mogło poruszać się do przodu.

Jesteśmy winni sobie oraz naszym dzieciom to, abyśmy przestali myśleć o porażkach jak o rodzaju podsumowania i zaczęli postrzegać niepowodzenia jako czynniki budujące charakter. Rzecz w tym, że porażka nie jest najgorszą rzeczą, jaka może się przytrafić twojemu dziecku. Często jest jedną z najlepszych. Nastolatki uczący się stawać dorosłymi muszą poznać własne granice, wartości oraz motywacje. Porażka to świetny sposób, żeby to zrobić.

Jesteśmy winni sobie oraz naszym dzieciom to, abyśmy przestali myśleć o porażkach jak o rodzaju podsumowania i zaczęli postrzegać niepowodzenia jako czynniki budujące charakter. Rzecz w tym, że porażka nie jest najgorszą rzeczą, jaka może przytrafić się twojemu dziecku. Często jest jedną z najlepszych. Nastolatki uczący się stawać dorosłymi muszą poznać własne granice, wartości oraz motywacje. Porażka to świetny sposób, żeby to zrobić.

Tvoja reakcja na porażkę przewiduje przyszły rozwój

Tak się składa, że w swojej pracy jestem świadkiem wielu niepowodzeń. Oprócz pisania książek i artykułów dla rodziców, przemawiania w szkołach i organizacjach na temat wychowywania młodocianych oraz zarządzania programami przywództwa dla młodszych i starszych nastolatków prowadzę na

Facebooku grupę dla rodziców o nazwie Less Stressed Middle School Parents (Mniej Zestresowani Rodzice Uczniów w Wieku Gimnazjalnym), gdzie mamy, ojcowie i dziadkowie zbierają się w poszukiwaniu wsparcia, rady, współczucia oraz inspiracji w wychowywaniu młodszych i starszych nastolatków. (Nazwa grupy stała się myląca, ponieważ mamy duży odsetek rodziców uczniów ze szkół średnich, którzy pozostali w grupie i dzielą się swoją mądrością zbieraną przez cały okres dojrzewania ich dzieci*). Jest to bezpieczna, prywatna przestrzeń, w której uczestniczą członkowie z całego świata, miejsce, gdzie ludzie przychodzą po pomoc, zastanawiając się, jak zareagować na ostatnie doświadczenie ich dziecka związane z porażką w wielu jej odsłonach, takich jak nieudane przyjaźnie, niezdane testy, nieprzestrzeganie zasad i tak dalej.

Weźmy na przykład pewną mamę, będę ją nazywać Ellen, która opublikowała post o niedawnej próbie sił swojej jedenaastoletniej córki w zakresie wyrażania siebie oraz rozwiązywania problemów. Jej córka, którą będę nazywać Sophie, błagała o pozwolenie na zrobienie sobie fioletowych pasemek. Ellen zgodziła się choćby po to, żeby uszczęśliwić Sophie albo ją uspokoić (myślę, że to dobry wybór, bo jest to tylko tymczasowe, a kolor włosów fajny). Ani Ellen, ani Sophie nie przewidziały, jak szybko kolor zniknie; że zaledwie w ciągu sześciu tygodni zmieni się z fioletowego na niebieski, a potem wyblakły szarawy. Kiedy Sophie poskarżyła się, że jej włosy wyglądają teraz okropnie, Ellen zachęciła ją, by ta uzbroiła się w cierpliwość.

* Obecnie nazwa grupy brzmi: Less Stressed Parents, czyli: Mniej Zestresowani Rodzice (*przyp. tłum.*).

Włosy w końcu odrosną. Niezadowolona z takiego porządku rzeczy Sophie wzięła sprawę w swoje ręce, złapała nożyczki kuchenne i odcięła spore fragmenty włosów w pobliżu odrostów. Wyobrażam sobie ten wygląd „po” niczym skrzyżowanie Björk ze smutnym pisklęciem.

Wszyscy to znamy – albo od strony odważnej nastolatki, która sięgnęła po nożyczki, no bo naprawdę, jak trudne może być zrobienie sobie grzywki? (bardzo trudne), albo od strony przerażonego rodzica, który zbyt późno dowiedział się o spartaczonym robocie. Reakcja na ten post w mojej grupie była podzielona. Wielu zachwalało „naturalne skutki”, twierdzili, że „teraz nauczy się żyć z okropną fryzurą”, inni mówili: „Właściwie to ona miała problem i próbowała go rozwiązać” czy „Pochwalmy jej inicjatywę”. Wiele osób zasugerowało, żeby uciec się do „nakrycia głowy”.

Jednak czy domowe strzyżenie okazało się porażką? Według standardów salonów fryzjerskich tak, absolutnie. To, że Sophie musiała następnego dnia pójść do szkoły? O tak. Ale jako nauka bądź rozwiązanie problemu? Zależy od tego, co Ellen zrobi dalej.

Jeżeli Ellen skrzyczy i ukarze Sophie za coś, co już ją w pewnym sensie ukarało, to jest to porażka.

Jeżeli Ellen wyśmiejże incydent i zrani uczucia Sophie: porażka.

Ale jeżeli Ellen zrozumie, że to, co zrobi w takim momencie, może zarówno pomóc Sophie teraz, jak i pomóc jej się rozwijać, będzie to sukces.

Tvoja reakcja na porażkę własnego dziecka może zdecydować o tym, czy utknie ono w miejscu, czy wykorzysta to doświadczenie, żeby powrócić na drogę wiodącą do sukcesu.

Ponieważ porażka jest pojęciem tak bardzo subiektywnym, każdemu z nas zdarzyło się, że nie mógł zasnąć, zamartwiając się, czy trzeba się niepokoić, czy też nie. „Czy dzisiejsze fiasko było zapowiedzią większych problemów w przyszłości? A może to jedynie chwilowe potknięcie, które najlepiej zignorować?” Włosy to jedno, bo odrastają, ale pijący, kłamiący, tracący przyjaciół, dostający złe oceny nieletni... czy z takimi rzeczami też możemy po prostu cierpliwie poczekać, aż nasze dzieci z nich wyrosną? Ta książka nie tylko nauczy cię, co należy robić i mówić, gdy twojemu dziecku powinie się noga, ale pomoże ci też ocenić, co mieści się w typowym zakresie niepowodzeń dorastania (przynajmniej w większości, obiecuję).

Pracując z młodzieżą, ich rodzicami oraz nauczycielami od prawie dwudziestu lat, wiem, że pewne rzeczy są prawdziwe w odniesieniu do dzieci i niepowodzeń:

- Wszystkie dzieci nawalają.
- Wszyscy rodzice nawalają.
- Twoje dziecko jest niesamowite.
- Twoje dziecko jest też irytujące.
- Wszystkie młodsze i starsze nastolatki ponoszą porażki na różnorakie sposoby.
- Porażka to świetny sposób na ukształtowanie lepszego charakteru.
- Przy odpowiednim przewodnictwie oraz cierpliwości większość dzieciaków po porażce może nauczyć się odczuwać smak sukcesu.
- Dojście do siebie oraz przyszły sukces zależą od pozbycia się wstydu z powodu niepowodzeń w okresie dojrzewania, zarówno u dziecka, jak i u rodzica.

Na potrzeby tej książki przeprowadziłam wywiady z rodzicami, którzy byli w trakcie bądź niedawno przeszli przez coś, co wydawało im się porażką ich dzieci. Ich historie są wplecione w poszczególne rozdziały, ale ponieważ szczegóły dotyczą dzieci, które tych sytuacji doświadczyły, to wszystkie detale umożliwiające identyfikację zostały zmienione tak, aby zapewnić im anonimowość.

Nie musiałam długo szukać, żeby znaleźć rodziców, którzy chcieli podzielić się z tobą swoimi doświadczeniami. Każdy rodzic, z którym rozmawiałam, powiedział mi to samo: najbardziej pomocną decyzją, jaką podjęli, było podzielenie się w końcu swoimi doświadczeniami z kilkoma zaufanymi osobami. Moment, w którym przestali ukrywać porażkę, był dokładnie tą chwilą, kiedy mogli w końcu zostawić za sobą upokorzenie oraz niepewność, ponownie zacząć nabierać optymizmu, pozbyć się stresu i zacząć znajdować potrzebne rozwiązania. Zgadzam się, że to jest właściwy klucz. Nawet historia mojego własnego dziecka znajduje się gdzieś dalej na tych stronach; odwołuję się do niej tak samo jak do innych, ale stanowi to mój dowód na to, że każdy nastolatek doświadcza porażek, nawet ten mający „zawodowego rodzica”, jak zwykli nazywać mnie znajomi moich dzieci – coś w stylu: „Stary, twoja mama jest z a w o d o w y m rodzicem. Masakraaa”.

Jak działa ta książka

Uwaga dotycząca sformułowań: jest to książka o pokonywaniu niepowodzeń z okresu dzieciństwa. Z perspektywy czasu sensowne jest scharakteryzowanie w ten sposób większości

zmagających naszych dzieci. Kiedy jednak znajdujesz się w samym środku załamania – dotyczącego komunikacji, przyjaźni, zaufania bądź pewności siebie – wydaje ci się, że jest to coś o wiele więcej niż niepowodzenie. Wydaje się to być porażką. Zauważysz więc, że do określenia doświadczeń opisywanych w tej książce używam przede wszystkim słowa „porażka”, ponieważ dopóki nie pokonasz załamania, porażka lepiej wyraża ogrom strachu, frustracji oraz zamętu, jakiego doświadczają zarówno rodzice, jak i dzieci.

Pierwsze pięć rozdziałów tej książki wyjaśni, dlaczego porażka jest kluczowa dla wzrostu i rozwoju: oczywiście jeżeli umożliwimy dzieciom jej przerobienie oraz wyciągnięcie z niej nauki. Dowiesz się, jak ignorowanie, zawstydzanie bądź uewnętrzanie niepowodzeń może zahamować rozwój osobisty, a także jak właściwe słowa, reakcje, wskazówki oraz zachowania mogą pomóc twojemu dziecku to ominąć i skierować je na rozwój osobisty. Zapoznam cię także z *Kartą Praw Twojego Dziecka*, ważnym dokumentem, który w całości wymyśliłam sama (choć opiera się on na prawie dwudziestu latach praktycznej pracy oraz badań), i mam nadzieję, że ratyfikujesz go w swoim domu, żeby wspierać ciągły rozwój i sukcesy twojego dziecka. Przedstawię ci sposoby, jak można zastosować trzyetapowy proces przezwycięzania niepowodzeń – Powstrzymywać, Rozwiązywać, Rozwijać – i podam mnóstwo przykładów pokazujących, jak można zastosować te kroki w praktyce.

Druga część książki zawiera osiem rozdziałów, z których każdy dotyczy innego rodzaju doświadczenia porażki, wraz ze wskazówkami, w jaki sposób można pomóc dziecku przetrwać tę porażkę, żeby raczej na jej podstawie się czegoś nauczyło,

a nie ugrzęzło w miejscu. Oczywiście istnieje więcej niż osiem sposobów, w jakie twoje dziecko może namieszać już teraz, za dziesięć sekund i przez całe swoje życie. Gdybym próbowała napisać książkę opisującą każdy potencjalny scenariusz, to nie tylko byłby potrzebny dźwig, żeby zabrać ją do domu, ale trzeba by poprosić dziecko, aby się wyprowadziło, żeby zrobić dla niej miejsce w domu.

Poprzez klasyfikację niepowodzeń nastolatków w szerszych kontekstach książka ta zapewni ci elastyczne ramy radzenia sobie z wieloma sytuacjami, które mogą się zdarzyć, wraz z łatwymi do wykorzystania listami i podsumowaniami, z których możesz skorzystać, stawiając czoła specyficznym porażkom twojego dziecka. Osiem rozdziałów poświęconych niepowodzeniom opisuje najczęstsze obszary, w których prawie wszyscy nastolatki w pewnym momencie ponoszą porażkę. Dotyczą one przestrzegania zasad, dbania o swoje ciało, radzenia sobie w szkole, okazywania troski innym, nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, radzenia sobie ze swoimi uczuciami, dogadywania się z rodziną oraz wiary w siebie. To właśnie w tych rozdziałach przeczytasz relacje innych rodziców, takich jak ty, i przypomnisz sobie, że nie jesteś sam i że nie, twoje dziecko nie jest P o r a ż k ą przez duże P tylko dlatego, że upadło, bądź po prostu dlatego, że c i ą g ł e upada na twarz, podczas gdy ty uważasz, że już dawno powinno wyciągnąć wnioski.

W tej części książki od ośmiu rodzin, których dzieci doświadczyły pewnego rodzaju niepowodzeń, dowiesz się, a także przekonasz, jak metodologia Powstrzymywać, Rozwiązywać, Rozwijać, którą wyjaśniam w części pierwszej, sprawdza się w prawdziwym życiu.

Jakie są więc twarze porażek? Lubię myśleć o takich dzieciakach jak o ośmiu archetypach nastolatków. Możesz dostrzec swoje dziecko w jednym bądź kilku z tych „typów” naraz. W miarę upływu czasu może ono przechodzić od jednego do drugiego. Być może w niektórych z nich rozpoznasz nawet swoje własne doświadczenia z dzieciństwa.

ZAŁOGA

Buntownik (porażka w zakresie przestrzegania zasad)

Ryzykant (porażka w zakresie dbania o swoje ciało)

Odmieniec (porażka w zakresie osiągnięcia dobrych wyników w szkole)

Egomaniak (porażka w zakresie okazywania troski innym)

Samotnik (porażka w zakresie kontaktów z rówieśnikami)

Wrażliwiec (porażka w zakresie radzenia sobie z uczuciami)

Czarna Owca (porażka w zakresie porozumienia z rodziną)

Rezerwowi grzejący ławkę (porażka w zakresie wiary w siebie)

Nawet jeżeli konkretny archetyp lub przytoczona historia w danym rozdziale nie odnoszą się do ciebie, to jeśli będziesz postępować zgodnie ze wskazówkami, jak w praktyce zastosować trzy etapy przepracowania niepowodzenia, będziesz stawać się coraz bardziej kompetentny w pomaganiu swojemu dziecku w radzeniu sobie z każdą możliwą porażką, jaka pojawi się w jego życiu. Uporządkowałam rozdziały tak, żeby przechodziły od najbardziej konkretnych, a przez to najłatwiejszych do zrozumienia sposobów, do bardziej zniuansowanych, trudniejszych do zrozumienia, w jakie nasze dzieci znalazły się w stanie

społecznego czy emocjonalnego zagubienia. Podobnie jednak jak w przypadku innych moich książek, po przeczytaniu początkowych rozdziałów, które stanowią podstawę całego procesu, możesz od razu przejść do rozdziału, który odpowiada twoim najpilniejszym potrzebom. Możesz także przeczytać je w zaprezentowanej kolejności. Jak zawsze: osobiście preferuję podejście do czytania moich książek oparte na zasadzie „wybierz swoją przygodę”.

Ważna uwaga na temat zdrowia psychicznego

Co nie jest porażką? Diagnoza dotycząca zdrowia psychicznego.

Od ponad dwudziestu lat pracuję z młodzieżą, z ich rodzinami, w szkołach. Nie jestem jednak ani lekarzem, ani psychologiem, więc jeżeli twoje dziecko zмага się z problemami medycznymi lub psychicznymi, to ta książka nie zapewni tak fachowego wsparcia, jakie może pochodzić wyłącznie od wybranego przez ciebie zespołu lekarzy oraz psychologów szkolnych. Niemniej w tej książce znajdują się praktyczne strategie, z których może skorzystać każdy rodzic, przykładowo dotyczące technik komunikacji czy dbania o własne zdrowie. A większość rodziców odnajdzie pocieszenie i solidarność w zaglądaniu za zasłonę wstydu zawieszoną przez opiekunów, przyglądając się sytuacji innego dziecka, żeby być świadkami tego, jak młody człowiek przechodzi przez okres trudnych testów i prób na drodze do stania się dorosłym.

Skoncentrowałam się na typowych niepowodzeniach, które według rodziców tymczasowo wykołczyły ich dzieci w podstawówce oraz w liceum, i które nie pozwalają rodzicom spać po nocach, przekształcając mniejsze zmartwienia w większe katastrofy. „Czy to, że moje dziecko kłóci się ze mną o każdą

najmniejszą zasadę, oznacza, że nie będziemy spędzać razem czasu, kiedy będzie pełnoletnie? Czy wyjdzie z domu i nigdy nie zadzwoni, jak już skończy osiemnaście lat? O mój Boże, czy ja w ogóle poznam swoje wnuki?”

Życie jest zagniatane. Pomóżmy sobie w tym

Chociaż uwielbiałam wychowywać dwójkę swoich dzieci, kiedy były młodszymi i starszymi nastolatkami, to w pełni zdaję sobie sprawę, że bycie rodzicem młodego dorosłego to ciężka, nieprzewidywalna oraz często niedoceniana praca.

Siedzenie do późna i czekanie, aż świeżo upieczony kierowca wróci do domu. Patrzenie, jak długoletnia przyjaźń się rozpada i powoduje cierpienie. Miseczki z przyklejonymi resztkami płatków owsianych leżące od tygodnia pod łóżkiem. Zapleśniałe ręczniki. Ciągące się bez końca ciche dni. Zawiedzione oczekiwania. Złamane obietnice. Karczemne awantury. Od smutnego, przez obrzydliwe, aż po przerażające – wychowywanie dzieci do okresu dorosłego to długa lekcja uczenia się tolerowania dyskomfortu.

Chcę tutaj podkreślić, że im szybciej to zaakceptujemy – naprawdę zaakceptujemy, w praktyce, a nie jedynie w teorii – tym szybciej nasze ciężary zelżeją. To spore wymaganie i trudna rzecz do zrobienia, ale im bardziej będziemy się opierać, tym gorzej się będziemy czuć. Dopóki nie przestaniemy zamykać oczu na doświadczenia związane z porażką, będziemy niczym nasi nastolatkwowie wpychający pod łóżka miseczki z zaschniętymi płatkami owsianymi. Wynieśmy brudne naczynia do światła przy kuchennym oknie i zacznijmy je razem szorować.

Jak mądrze wspierać dziecko, gdy coś idzie nie po jego myśli?

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się pomyśleć: „Mój nastolatek ma trudności i nie wiem, co robić”, ta książka to twoja psychologiczna pierwsza pomoc.

Ten praktyczny przewodnik pokaże ci, jak przekształcać trudne momenty w siłę i rozwój – zarówno dziecka, jak i rodzica. Autorka, ekspertka w pracy z nastolatkami, tłumaczy, że to właśnie w sytuacjach niepowodzeń kształtuje się charakter i odporność psychiczna.

Zawarta w książce metoda trzech kroków pozwala zrozumieć, co warto powiedzieć i jak się zachować, kiedy dziecko mierzy się z wyzwaniami. Osiem archetypów porażek – takich jak Buntownik, Wrażliwiec, Rezerwowy, Samotnik – to nie etykiety, ale drogowskazy, które pomagają reagować z empatią i skutecznością. Naucz się rozpoznawać potrzeby stojące za zachowaniem twojego dziecka i dowiedz się, jak mu towarzyszyć – mądrze i bez presji.

To książka, która pomaga być rodzicem obecnym, nie idealnym. Daje konkretne narzędzia i ukojenie w trudnych chwilach. A przede wszystkim pokazuje, że porażki są nieodłączną częścią rozwoju, a nie przeszkodą do usunięcia.

**Twoje dziecko nie potrzebuje idealnych rozwiązań.
Potrzebuje ciebie – spokojnego, przygotowanego
i wspierającego rodzica**

