

RAZEM ODKRYWAMY PRZYSZŁOŚĆ – JAK WSPIERAĆ DZIECKO W WYBORZE DROGI EDUKACYJNEJ I ZAWODOWEJ

Materiały edukacyjne dla rodziców

NASK

{yfrowy
}ialog



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Razem odkrywamy przyszłość – jak wspierać dziecko w wyborze drogi edukacyjnej i zawodowej

Materiały edukacyjne dla rodziców

Redakcja:

Anna Borkowska

Marta Witkowska

Katarzyna Gańko

Anna Jędryczko

Emilia Andrzejczak

Anna Krawczyk

Skład:

Expansja Advertising Sp. z o.o.

NASK

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

www.nask.pl

**Cyfrowy
Dialog**

Stowarzyszenie Cyfrowy Dialog

ul. Twarda 1

00-114 Warszawa

cyfrowydialog.pl

Warszawa 2025, ISBN: 978-83-68356-25-0

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie autorstwa – (CC BY) 3.0 Polska

Publikacja dofinansowana ze środków Unii Europejskiej



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





SPIS TREŚCI

WSTĘP

Czyli po co jest ten materiał i jak z niego korzystać 4

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Relacja, czyli klucz do otwartej rozmowy 6

ROZDZIAŁ DRUGI

Poznanwanie pasji i talentów 16

ROZDZIAŁ TRZECI

Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem
o wyborze drogi edukacyjnej i jak to robić? 26

ROZDZIAŁ CZWARTY

Błędy i wyzwania, czyli jak radzić sobie z niepowodzeniami 36

ROZDZIAŁ PIĄTY

Kto mnie inspirowe, czyli o role model 46

Daj dziecku (nie tylko) cyfrowe możliwości,
czyli jak wspierać dzieci w pracy z naszymi materiałami 54

Cyfrowa równowaga – pomóż dziecku ją osiągnąć! 55

Na zakończenie: warto przeczytać 62



Czyli po co jest ten materiał i jak z niego korzystać

Bycie rodzicem bez wątpienia bywa stresujące. Nasze obawy może budzić zarówno to, że małe dzieci są od nas tak bardzo zależne, jak i to, że te nieco starsze uniezależniają się coraz bardziej.

Podróż z pierwszego do drugiego etapu jest ekscytująca i przerażająca jednocześnie. Na szczęście współczesna nauka o rozwoju człowieka podpowiada nam na wiele sposobów, co możemy robić.

Ten poradnik został pomyślany jako praktyczny zestaw narzędzi, dzięki którym nam i naszym dzieciom może być nieco łatwiej w różnych obszarach związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Niestety, żadna wiedza ani żadne podejmowane działania nie dają pewności, że dziecko wybierze idealny dla siebie scenariusz. Po co więc masz zajmować się tą niewielką książeczką, którą trzymasz w ręce?

- Żeby zdobyć konkretną wiedzę, która pomoże Ci zrozumieć Twoje dziecko.
- Żeby dostrzec własne oczekiwania i troski dotyczące przyszłości Twojego dziecka oraz żeby poszerzyć swoje perspektywy w tym zakresie.
- Żeby zdobyć narzędzia, dzięki którym pogłębisz swoje rozmowy z dzieckiem, tak aby lepiej zrozumieć i zaakceptować jego perspektywę.

JAK PRACOWAĆ Z TĄ PUBLIKACJĄ?

Przeczytaj krótki wstęp teoretyczny w każdym rozdziale. Dzięki niemu zdobędziesz konkretną wiedzę.

- Odpowiedz sobie na pytania z działu „Dla rodzica” w każdym rozdziale. Wiedząc, jakie jest Twoje zdanie na dany temat i dlaczego uważasz tak, a nie inaczej, możesz podejmować konstruktywne rozmowy ze swoim dzieckiem.
- Pobaw się i porozmawiaj ze swoim dzieckiem. W każdym rozdziale znajdziesz propozycje zabaw i inspiracje do rozmów.

Na końcu znajdziesz wykaz źródeł, książek i artykułów, z których korzystaliśmy, a które mogą być dla Ciebie lekturą uzupełniającą. Zwróć uwagę na bardzo ważny rozdział poświęcony role model – może on zainspirować zwłaszcza dziewczynki (ale nie tylko) do podjęcia nauki lub pracy zawodowej w obszarze technologii i nauki, a przede wszystkim do bycia odważną osobą, która nie boi się spełniać marzeń.

Celowo nie przywołujemy badań dotyczących młodzieży z pokolenia Z oraz Alpha. Wierzymy, że Twoje dziecko nie jest dla Ciebie „Zetką” albo „Alpha”, ale Marysią albo Jankiem. Jest człowiekiem, z własnym temperamentem, marzeniami, wyobrażeniami, doświadczeniami, ale również obawami i uprzedzeniami. Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci się spotkać właśnie z tym młodym człowiekiem.

Powodzenia!



ROZDZIAŁ PIERWSZY

Relacja, czyli klucz do otwartej rozmowy

Nauka o rozwoju człowieka, socjologia, filozofia i wyniki badań dotyczących jakości życia dzieci i młodzieży mówią jednym głosem: dobre relacje w rodzinie są kluczowe. Jesteś pierwszą lub jedną z pierwszych osób, z którą Twoje dziecko nawiązało relację i jej utrzymanie na zadowalającym poziomie jest jednym z najważniejszych zadań młodego, nieukształtowanego jeszcze umysłu. Chociaż czasem wydaje się nam, że jest zupełnie odwrotnie, dzieci zachowują się tak, a nie inaczej właśnie po to, żeby pozostać ze swoimi rodzicami w dobrej relacji – od najmłodszych lat jest to dla nich gwarancją przetrwania w świecie. W teorii przywiązania opisał to zjawisko John Bowlby, a współcześnie tą tematyką zajmują się m.in. Gabor Mate czy Agnieszka Stein.

Jakość relacji między dzieckiem a rodzicami ma ogromny wpływ na wszystkie aspekty jego życia. Wspomniany Gabor Mate podkreśla to w swojej książce *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*. Rozwój emocjonalny, intelektualny, poszukiwania w życiu osobistym i zawodowym uzależnione są w dużej mierze od jakości relacji z rodzicami lub najbliższymi opiekunami. Jak piszą w swoim artykule Marta Maryl i Andrzej Korolczuk:

„Wynika z nich [badań poświęconych znaczeniu relacji opiekuna z dzieckiem], że dostrzegane przez dorastającą młodzież zaangażowanie rodziców w ich różnego rodzaju aktywności ma korzystny wpływ i może przyczyniać się do osiągania lepszych rezultatów owych działań. Badacze zwracają uwagę na takie działania rodziców, jak codzienna uwaga poświęcana aktywnościom dzieci, rozmowa, wspólna praca nad planowaniem dalszych etapów edukacji, zainteresowanie efektami nauki. Ponadto dostrzegane zaangażowanie ze strony rodziców przyczynia się do rozwoju pozytywnego, dobrego samopoczucia, a także ma wpływ na rozwój pozytywnego obrazu siebie”.



Warto to podkreślić nie dlatego, żeby spotęgować niemąłą już presję, jaką na rodzicielstwo narzuca współczesny świat, ale żeby dostrzec szansę i przestrzeń do rozwoju: zarówno nas, dorosłych, jak i dzieci.

Na kilku kolejnych stronach chcemy Ci zaproponować:

- zastanowienie się nad Twoim rozumieniem słowa relacja;
- zatrzymanie się i przyjrzenie się Twojej relacji z dzieckiem;
- wspólne aktywności, które najpierw pomogą Wam określić jakość tej relacji (również z punktu widzenia dziecka!), a później wesprą w pracy nad nią.

W dalszej perspektywie ta wiedza może być dla Ciebie fundamentem wszystkich kolejnych działań.

DLA RODZICA

**Pomyśl, czym dla Ciebie jest relacja. Jak rozumiesz to słowo?
Spróbuj krótko dokończyć poniższe zdania:**

To, że jestem z kimś w relacji, oznacza, że

.....

To, że mam dobrą relację ze swoim dzieckiem, oznacza dla mnie, że

.....

To, że chcę polepszyć swoją relację z dzieckiem, oznacza dla mnie, że

.....

W relacji z moim dzieckiem lubię

.....

W mojej relacji z dzieckiem przeszkadza mi

.....

Dobra relacja z moim dzieckiem sprawia (sprawiłaby), że

.....

Trudna relacja z moim dzieckiem sprawia (sprawiłaby), że

.....

ĆWICZENIA WSPÓLNE

Jeśli udało Ci się wykonać poprzednie ćwiczenie i pomyśleć o Twojej relacji z dzieckiem, możesz teraz zaprosić je do rozmowy o Waszej relacji. Bardzo często my i nasze dzieci nie mówimy tego, co tak naprawdę myślimy lub czujemy. Mamy różne doświadczenia życiowe, nie zawsze tak samo rozumiemy pojęcia, którymi się posługujemy, te same wydarzenia wywołują w nas różne emocje. Z tego powodu często bezpośrednie pytania na ważne tematy pozostają bez odpowiedzi. Zamiast tego proponujemy Ci kilka zabaw i wariantów rozmowy.

Zanim zaczniesz, chcemy zaproponować kilka ważnych zasad:

- Pamiętaj, że nie jesteście w szkole. Proponowane przez nas aktywności nie mają dobrych i złych odpowiedzi, nie da się ich zdać lub nie zdać. Spróbuj nie oceniać tego, co mówi Twoje dziecko, przyjmuj to i pomyśl raczej, dlaczego myśli ono tak, a nie inaczej. Wszystko, co się wydarzy, może być dla Was okazją do ważnych rozmów.
- Odlóż na bok telefon i różne domowe sprawy, potraktuj ten czas – i przede wszystkim swoje dziecko – poważnie.
- Spróbuj na chwilę zapomnieć o wszystkim, co już wiesz o swoim dziecku. Słuchaj z uwagą, ciekawością i otwartością. Być może poznasz kogoś zupełnie innego, niż Ci się wydawało!
- Dbaj o to, żeby dziecko czuło się bezpieczne. Nie zmuszaj do zwierzeń, nie przekonuj do swoich racji. Buduj zaufanie dziecka na swojej szczerości i autentyczności.

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 1: JA W OCZACH DZIECKA

Jeśli macie w domu grę, której elementem są karty z abstrakcyjnymi obrazkami, zaproponuj dziecku ich inne wykorzystanie. Jeśli nie, możecie użyć zdjęć wyciętych z czasopism lub wydrukowanych z baz darmowych grafik (np. pixabay.com). Poproś dziecko, żeby za pomocą kart lub obrazków pokazało:

- Co lubi w Tobie?
- Czego w Tobie nie lubi?
- Jak najbardziej lubi z Tobą spędzać czas?
- Czego potrzebuje od Ciebie więcej?
- Czego chciałoby od Ciebie mniej?
- Jak widzi Wasz dom?
- Jak widzi swój wymarzony dom?

Jeśli nie macie takich kart, a wiesz, co lubi Twoje dziecko, możesz zaprosić je do tego, żeby na te same pytania odpowiedziało, używając np.: tytułów piosenek, tytułów bajek, filmów lub seriali, tytułów książek, gier komputerowych, nazw dań, marek samochodów itd.

Jeśli widzisz, że dobrze się bawicie, możesz zaproponować dziecku, że teraz Ty za pomocą kart lub różnych innych rzeczy odpowiesz na te same pytania.

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 2: SKOJARZENIA

Dobrym pomysłem na wspólne spędzenie czasu i jednocześnie delikatne sprawdzenie, w jakim nastroju jest nasze dziecko, jest gra w skojarzenia.

Spróbuj zaproponować na start ogólne pojęcie związane z Waszą rodziną, np. „dom”, „ja”, „mama”, „tata”, „miłość”, „akceptacja” itp. Następnie w miarę szybko będziecie mówić, co kojarzy Wam się z kolejnymi wyrazami. Jeśli Ty powiesz „wakacje”, Twoje dziecko może powiedzieć „lato”, na to Ty odpowiadasz „słońce”, dziecko „ciepło” itd.

Zabawa może wydawać się błaha, ale przez kierowanie skojarzeń na tematy takie jak życie domowe, wartości, członkowie rodziny, możemy zauważyć nieco więcej niż w wypowiedziach dzieci kierowanych do nas wprost.

W trakcie tej zabawy (lub po niej) możesz zapytać dziecko o to, jak się mu wydaje, dlaczego różne rzeczy kojarzą się mu się akurat tak, a nie inaczej.

Ta zabawa nie daje gwarancji niezwykłych odkryć, ale jednocześnie może być ścieżką, która do nich poprowadzi, a na pewno będzie pretekstem do wspólnego spędzenia czasu w bezpiecznej i dobrej atmosferze.

POMYŚL NA ZABAWĘ NR 3: WSPÓLNY SPACER

Ta propozycja mimo swojej prostoty jest jednym z najlepszych sposobów wspólnego spędzania czasu. Weź swoje dziecko na spacer. W książce *Ostatnie dziecko lasu* Richard Louv przywołuje i analizuje wyniki badań dotyczących więzi dzieci (i w ogóle ludzi) z naturą. Okazuje się, że brak tego elementu ma wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne kolejnych pokoleń. Przebywanie w naturze, również tej miejskiej i niekoniecznie dzikiej, ma udowodniony wpływ na funkcjonowanie naszego układu nerwowego: uspokaja, reguluje emocje, wzmacnia odporność.

Sam spacer nie musi być wielką wyprawą, ważne, żeby Twoje dziecko nie czuło się do niego zmuszone. Przygotuj wcześniej tematy rozmów lub aktywności, np.:

- Rozmowa na temat wspomnień dotyczących ulubionych miejsc, wycieczek, wyjazdów.
- Rozmowa na temat tego, co słyszycie, widzicie, czujecie (dotykem i węchem).
- Zaangażujcie się wspólnie w działanie, w wyniku którego powstanie coś konkretnego. Może uda się Wam zbudować sztaś, rozpalić ognisko (tylko tam, gdzie jest to dozwolone!), założyć grządkę w ogrodzie albo urządzić warzywnik na balkonie.
- Zaproponuj dziecku, żeby to ono zaplanowało Wasz czas i trasę. Poproś, żeby pokazało Ci swoje ulubione miejsce, ważne punkty w Waszej okolicy, zaproś do opowiadania o nich.

INSPIRACJE DO ROZMÓW

Zanim zaczniesz rozmawiać, przypomnij sobie kilka ważnych kwestii:

Dzieci w wieku nastoletnim mogą być wyjątkowo wrażliwe, zbuntowane lub wycofane. Twoje dziecko wcale nie robi tego na złość Tobie. Jego mózg i ciało bardzo się zmieniają, a wieloma aspektami jego życia rządzą hormony. Ono bardzo Cię potrzebuje: przede wszystkim uważnej obecności i bezwarunkowej akceptacji.

- Szanuj prywatność swojego dziecka, jego granice i prawo do mówienia „nie”. Przyjmij zasadę „nic na siłę”.
- Unikaj w rozmowach pytań, na które da się odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Staraj się również nie rozpoczynać rozmów od pytań zbyt ogólnych (jak np. „co słyszać?”), które mogą być przytłaczające.
- Pamiętaj, że Twoje dziecko zawsze wyczuje nieszczerłość i chęć manipulacji.
- Rozpoczynaj rozmowę wtedy, kiedy zarówno Ty, jak i Twoje dziecko jesteście zrelaksowani i spokojni.
- Nie przerywaj, nie oceniaj, nie bagatelizuj. Pamiętaj, że to Ty w tej relacji jesteś osobą dojrzałą, która może wziąć odpowiedzialność za to co mówi i robi!

W ostatniej części każdego rozdziału znajdziesz propozycje pytań do rozmów ze swoim dzieckiem. Możesz skorzystać z tych odpowiedzi na kilka sposobów.

Po pierwsze, możesz zaprosić swoje nastoletnie dziecko do rozmowy, np. na spacerze lub w czasie wspólnego posiłku.

Po drugie, możesz od czasu do czasu wplatać proponowane pytania w codzienne rozmowy z dzieckiem, jeśli widzisz, że jest na nie przestrzeń.

Po trzecie, możesz przepisać te pytania na osobną kartkę, wyciąć je, a następnie zaprosić dziecko lub całą rodzinę do zabawy w losowanie i odpowiadanie. Niedawno wielką popularnością w mediach społecznościowych cieszył się trend „pytamy, nie oceniamy”, polegający właśnie na zapraszaniu różnych osób do szczerych rozmów. Możesz wykorzystać to hasło!

Niekoniecznie musisz użyć wszystkich pytań w jednej rozmowie, może się okazać, że to za duże wyzwanie. Każde z nich może być pretekstem do długiej i głębokiej dyskusji, jeśli dasz się poprowadzić swojemu dziecku oraz pełnej zrozumienia, empatii i czułości rodzicielskiej intuicji.

- Gdybym był(a) piosenką, to jaką?
- Gdybyś miał(a) namalować obraz pt. *Nasz dom*, to jak by on wyglądał?
- Gdybyś miał(a) magiczne moce i mógł/mogła we mnie zmienić jedną rzecz, co by to było?
- Jaką mam supermoc?
- Jaką masz supermoc?
- Czego chciał(a)byś mnie nauczyć?
- Czego chciał(a)byś się ode mnie nauczyć?
- Jakie jest Twoje ulubione wspomnienie związane ze mną?
- Jakie jest Twoje ulubione miejsce związane ze mną?
- Jak wyglądałby idealny dzień spędzony wspólnie ze mną?
- Gdyby w naszym życiu rodzinnym mogła się zmienić nagle jedna, dowolna rzecz, co by to było?
- Czego chciał(a)byś robić mniej?
- Czego chciał(a)byś robić więcej?
- Czego powinienem/powinnam robić więcej?
- Czego powinienem/powinnam robić mniej?

PODSUMOWANIE WSPÓLNIE Z DZIECKIEM

Jeśli zabawy lub rozmowy były dla Was dobre i chcecie wykorzystywać je do pracy nad Waszą relacją, możecie zapisać wnioski, korzystając np. z takiego schematu:

Będziemy więcej

Będziemy mniej

Kiedy będzie mi trudno, powiem Ci, że

W naszej relacji ważne jest dla nas

DO ZAPAMIĘTANIA

Dzieci potrzebują czuć, że są kochane i akceptowane takimi, jakie są, również wtedy, gdy popełniają błędy.

Dzieci potrzebują uczuć rodzica wyrażanych w adekwatny sposób i empatii wobec swoich przeżyć, nawet jeśli wydają się trudne.

Dzieci czują się ważne, gdy są uważnie słuchane i mają możliwość swobodnego wyrażania myśli i uczuć.

Dzieci cenią czas spędzany z rodzicami na wspólnych aktywnościach oraz momenty, kiedy rodzice są w pełni obecni i skoncentrowani na nich.

Dzieci potrzebują docenienia ich wysiłków i osiągnięć, a także jasnych i konsekwentnie egzekwowanych granic oraz zasad, które dają im poczucie bezpieczeństwa.



ROZDZIAŁ DRUGI

Poznawanie pasji i talentów

Chociaż często pasja i talent występują w jednym zdaniu (jak chociażby w tytule tego rozdziału), to są bardzo różnymi pojęciami. Jeśli Twoje dziecko się czymś pasjonuje, to z dużym prawdopodobieństwem mogłoby zajmować się tym bez przerwy. Lubi o tym mówić, nie przeszkadza mu zmęczenie i potrafi pokonywać przeszkody w realizowaniu pasji.

Z talentem natomiast sprawa nie jest już taka jasna. Po pierwsze, żeby się nim sensownie zająć, trzeba go odkryć i nazwać, co nie zawsze jest łatwe. Po drugie, czasem talent okazuje się dla nas i naszych dzieci niewygodny. Czasem może okazać się, że nie mamy zasobów (czasowych, logistycznych, finansowych), żeby pomóc rozwijać talent naszego dziecka. Swojego talentu można nie lubić, można się go wyprzeć, można o nim zapomnieć i nie robić nic w kierunku jego wykorzystania.

Wydaje się więc, że najbardziej pożądana i najlepsza z punktu widzenia rozwoju naszego dziecka sytuacja następuje wtedy, kiedy pasja spotyka się z talentem. Co robić, żeby było to możliwe? Spróbujemy znaleźć kilka sposobów właśnie w tym rozdziale.

W artykule *Rozwój talentu a rozwój osoby* psycholog Michael M. Piechowski zwraca uwagę na to, że młodzi ludzie obdarzeni szczególnym talentem w jakiejś dziedzinie pod wpływem presji ze strony dorosłych, żeby osiągnąć sukces, często porzucają dla niego swój rozwój emocjonalny. Píše też o tym, że skupienie się jedynie na osiągnięciu wybitnych wyników w zakresie posiadanego talentu może prowadzić do osłabienia harmonijnego rozwoju osoby jako całości oraz nastawienia na rywalizację i uznanie z zewnątrz. Jedno wiemy na pewno: posiadanie motywacji wewnętrznej – czyli nastawienia na działanie dla nas samych, a nie ze względu na oczekiwane nagrody, uznanie lub wynagrodzenie, które dla uproszczenia można utożsamić z pasją – jest kluczem do efektywnego uczenia się, osiągnięcia celów i satysfakcjonującego życia.

Pewnie każdy rodzic zastanawia się w którymś momencie nad talentami swojego dziecka. Rozmyślania te mogą nam przysparzać mniejszych i większych zmartwień, prawdopodobnie zupełnie niepotrzebnie.

Anna Weber, edukatorka muzyczna i propagatorka rozwijania kreatywności, pisze w swojej książce *Rok wychowania przez sztukę* o micie talentu:

„Porównałabym to [talent; przyp. AK] do nasionka, z którym rodzi się każde dziecko. Niektóre są małe, inne całkiem sporych rozmiarów i to jest ten element, który rzeczywiście zależy od genów. Ale nasionko zostaje posadzone w ziemi i od tej pory liczy się przede wszystkim środowisko, czyli odpowiednia gleba, ilość światła, wody i pewnie wiele innych rzeczy, których nie pamiętam z biologii. Chodzi jednak o to, że nawet bardzo wielkie nasionko przy nieodpowiednim środowisku nie będzie rozwijać swojego pełnego potencjału. A jednocześnie bardzo mały potencjał, na przykład muzyczny, może zostać rozwinięty w kochającego muzykę dorosłego, który czysto śpiewa i rytmicznie się porusza, a przede wszystkim świetnie się przy tym bawi”.



Celem tego fragmentu nie jest nałożenie na Twoje barki kolejnego ciężaru w postaci lęku przed nierozpoznanie talentu dziecka. Wręcz przeciwnie: ponieważ to nie sama genetyka ma znaczenie, możemy się skupić na tym, na co mamy wpływ, czyli rozwijaniu pasji dziecka i zapewnianiu mu bogatego środowiska życiowego.

To wszystko, co już sobie wyjaśniliśmy, łączy się z odkryciami Carol Dweck, która trzy dekady poświęciła badaniom psychologicznym nad rozwojem młodych ludzi, w szczególności nad kwestiami nastawienia i motywacji.

Odkryła ona, że za tym, w jaki sposób osiągamy cele oraz traktujemy niepowodzenia, stoją dwa różne nastawienia (*mindset*): nastawienie na rozwój (*growth mindset*) lub nastawienie na stałość (*fixed mindset*). Osoby z nastawieniem na trwałość wierzą, że – używając metafory zaproponowanej przez Anię Weber – kwestia posiadania lub nieposiadania nasionka talentu determinuje to, jak będzie wyglądać nasze życie. Sukces jest dla nich wynikiem jedynie tego, co otrzymaliśmy w puli genowej, w związku z czym mają niewielką motywację do rozwoju i zmian, nie podejmują wielkich wyzwań, a porażki wydają im się jedynie potwierdzeniem braku predyspozycji do danego tematu.

Osoby nastawione na rozwój wierzą z kolei, że nawet niewielkie uzdolnienie w danym obszarze, odpowiednio rozwijane, może zaprowadzić nas do poczucia spełnienia. Są przekonane, że determinacja i praca są ważniejsze niż talenty, z którymi się rodzimy. Wyzwania traktują jak okazję do rozwoju, a błędy jak naturalny element życia, który służy nauce.

Do Carol Dweck wrócimy jeszcze w rozdziale poświęconym błędom i porażkom, ale już teraz możesz zainspirować się wynikami jej badań i przyjrzeć się nastawieniu swojemu, a później swojego dziecka. Nie namawiamy do przejścia w stu procentach na stronę growth mindset, ale na wybranie z niego tych elementów, które będą wspierać Waszą relację i rozwój Twojego dziecka.

Jak widzisz, talenty i pasje to ważny temat, nad którym warto pracować. Jednocześnie musisz wiedzieć, że praca z pasjami i talentami twojego dziecka to bardzo indywidualna sprawa i nie ma uniwersalnych przepisów na sukces – poza uważnością, miłością i otwartością.

Zanim zaczniesz wykonywać ćwiczenia, przypomnij sobie najważniejsze zasady:

- Nie oceniaj ani siebie, ani swojego dziecka. Zauważaj rzeczy, które są i wyciągaj z nich wnioski.
- Bądź szczery(-a) ze sobą i z dzieckiem.
- Miej otwartą głowę: chłopcy też interesują się sztuką, a dziewczynki technologią, patrz poza schematami.
- Nie nastawiaj się, że obecne odkrycia zostaną z Twoim dzieckiem na zawsze. Daj mu przestrzeń na poszukiwanie i eksperymenty z różnymi podejmowanymi aktywnościami.

DLA RODZICA

Bez względu na to, co o sobie myślisz, na pewno posiadasz pasję i talenty. Jak do nich podchodzisz? Czy jesteś dla swojego dziecka inspiracją w tej sprawie? Wyobraź sobie, że cofasz się w czasie, i spróbuj wykonać poniższe ćwiczenia.

Co mogłeś(-aś) robić przez cały czas we wczesnym (przedszkolnym) dzieciństwie i dawało Ci to dużo radości?

Spróbuj wymienić kilka czynności:

Co czułeś(-aś) podczas wykonywania tych czynności?

W wieku nastoletnim mogłem(-am) bez końca

Najwięcej satysfakcji przynosiło mi wtedy

Obecnie angażuję się najbardziej w

Uważam, że mój talent to

Moje dziecko widzi, że korzystam ze swojego talentu, kiedy

Moja pasja to

Moje dziecko widzi, że robię coś z pasją, kiedy

Wyobraź sobie, że nie musisz już nigdy pracować zarobkowo, masz nieograniczony czas i budżet.

Czym chcesz się zająć?

Czy elementy tego wymarzonego zajęcia możesz w jakiś sposób przenieść do swojego obecnego życia?

A może już to robisz?

Przypomnij sobie historię swojego sukcesu, osiągniętego dzięki pracy i wytrwałości, czegoś, co nie przyszło Ci łatwo, ale było warte zachodu.

Zapisz ją krótko tak, jak mógłbyś/mogłabyś opowiedzieć ją swojemu dziecku.

Zdecydowanie rekomendujemy wykonanie tych kilku ćwiczeń przed rozpoczęciem zabaw i rozmów z dzieckiem! Jeśli je zrobisz(-aś), to masz materiał do dalszej, wspólnej pracy.

ĆWICZENIA WSPÓLNE

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 1: DETEKTYW PASJI I TALENTÓW

1. Choć być może robisz to codziennie, ustal ramy czasowe, w których Twoje obserwacje będą szczególnie wnikliwe. Dobrym pomysłem na takie działanie jest przełom wakacji i nowego roku szkolnego. Wtedy można to ćwiczenie połączyć z wyznaczaniem celów na kolejny rok edukacji.
2. Na czas obserwacji możesz założyć notatnik (papierowy lub wirtualny), w którym zanotujesz swoje najważniejsze spostrzeżenia, cytaty, działania Twojego dziecka.
3. Zwróć uwagę na to, czym Twoje dziecko zajmuje się najchętniej w wolnym czasie. Przyjrzyj się szczególnie tym zabawom, których nikt inny nie zaczął i nie zaproponował. Jakie czynności pochłaniają Twoje dziecko bez reszty? O czym najchętniej rozmawia? O co najwięcej pyta?
4. Przypatrz się również temu, co Twojemu dziecku przychodzi z łatwością. Co robi zaskakująco szybko, sprawnie, pięknie?
5. Po zakończeniu czasu obserwacji zaproś swoje dziecko do rozmowy. Możesz użyć następujących sformułowań:

Ostatnio zauważyłem(-am), że bardzo lubisz

.....

.....

Czy faktycznie jest tak, że [tu wymień czynność] jest dla Ciebie łatwe?

.....

.....

Czy chciał(a)byś więcej czasu poświęcić na

Czy chciał(a)byś, żebyśmy poszukali wspólnie książek /materiałów /informacji na temat

Dzięki takiemu działaniu nie tylko jeszcze lepiej poznasz swoje dziecko, ale też wzmocnisz Waszą relację.

Efektem tych rozmów może być np.:

- zanurzenie się razem z dzieckiem w jakims temacie i jego wspólne zgłębianie;
- zgromadzenie materiałów (książek, poradników, sprzętu, materiałów plastycznych, zasobów elektronicznych itp.) umożliwiających rozwój pasji i talentów;
- dopasowanie Waszej przestrzeni życiowej tak, żeby jeszcze bardziej sprzyjała rozwojowym zabawom dziecka;
- poszukanie miejsca, gdzie dziecko mogłoby rozwijać swoje zainteresowanie;
- poszukanie ludzi, którzy mogliby pomóc Twojemu dziecku w rozwijaniu pasji i talentów i wiele innych!



POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 2: DRZEWO ZASOBÓW I PASJI

Narysuj ze swoim dzieckiem dwa drzewa, na dwóch osobnych kartkach. Jedno będzie jego, a jedno Twoje. Niech mają wyraźne, duże pojedyncze liście i korzenie.

Wśród korzeni wypiszcie fundamenty Waszego postępowania, rzeczy takie jak: odwaga (nie boję się robić nowych rzeczy), wytrwałość (nie poddaję się łatwo), kreatywność (umiem wymyślać ciekawe rozwiązania), empatia (potrafię zrozumieć co czują inni), optymizm (wierzę, że wydarzy się coś dobrego), poczucie humoru (umiem rozśmieszać), ciekawość (lubię się dowiadywać nowych rzeczy), odpowiedzialność (dotrzymuję obietnic), uczciwość (mówię prawdę).

Wśród liści wypiszcie Wasze talenty, pasje i zainteresowania, np. sztuka (rysowanie, malowanie, śpiewanie, taniec, gra na instrumencie), sport (bieganie, skakanie, pływanie, gra w piłkę), myślenie (rozwiązywanie łamigłówek, układanie puzzli, liczenie), wyobraźnia (opowiadanie historii, pisanie, wymyślanie zabaw), tworzenie rzeczy (budowanie z klocków, majsterkowanie, szycie), bycie z ludźmi (łatwe nawiązywanie kontaktów, praca w grupie, rozwiązywanie konfliktów), opiekuńczość (troszczenie się o zwierzęta, młodsze rodzeństwo).

Możecie porozmawiać o Waszych drzewach, korzystając z pytań z poprzedniego ćwiczenia. Warto takie drzewa stworzyć dla wszystkich członków rodziny i powiesić je w widocznym miejscu Waszego domu.



INSPIRACJE DO ROZMÓW

Zanim zaprosisz nastolatka do rozmowy o jego pasjach i talentach, przypomnij sobie o zasadach z rozdziału o relacjach. W rozmowie możesz użyć takich pytań:

- Ostatnio zauważyłem(-am), że dużo czasu poświęcasz [konkretna aktywność]. Ciekawi mnie, co w tym najbardziej Ci się podoba?
- Czy dowiedziałeś(-aś) się ostatnio czegoś nowego w związku z [Twoje zainteresowanie], co Cię zaskoczyło albo sprawiło Ci szczególną radość?
- Gdybyś miał(a) nieograniczony czas na robienie czegokolwiek, co by to było?
- Czy jest jakiś sposób, w jaki mogę Cię wesprzeć w rozwijaniu Twojej pasji?
- Czy chciał(a)byś poznać kogoś, kto mógłby Ci pomóc w rozwijaniu Twojej pasji?
- Jak wyobrażasz sobie, że Twoje zainteresowania mogą wyglądać za jakiś czas?
- Czy myślał(a)ś o tym, żeby napisać plan „małych kroków”, żeby rozwijać się w tym, co Cię interesuje? Jak taki plan mógłby wyglądać, od czego można zacząć?

PODSUMOWANIE WSPÓLNIE Z DZIECKIEM

Teraz możecie usiąść wspólnie i na środku kartki papieru narysować dwa niewielkie kółka, a następnie w jednym napisać „mam talent do...”, a w drugim „lubię zajmować się...”.

Następnie od każdego koła narysujcie tyle promieni, o ilu rzeczach chcecie napisać.

Spójrzcie, które z tych haseł się zazębiają albo dotyczą tego samego tematu. Ustalcie jedną rzecz, którą wprowadzicie do Waszego życia rodzinnego, żeby sprzyjała rozwojowi pasji lub talentu Waszego dziecka. Spróbujcie przynajmniej raz na kwartał zaktualizować ten schemat.

DO ZAPAMIĘTANIA

Wspieraj pasje i talenty dziecka, tworząc inspirujące środowisko i obserwując jego zainteresowania.

Rozmawiaj o przyszłości, pomagając dziecku przygotować się na zmiany i rozwijać kluczowe umiejętności.

Buduj relację opartą na wzajemnym zrozumieniu, szczerości i wsparciu, uważnie słuchając jego myśli.

Zachęcaj do samodzielności w odkrywaniu swoich możliwości i przełamywaniu stereotypów dotyczących przyszłości.



ROZDZIAŁ TRZECI

Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem o wyborze drogi edukacyjnej i jak to robić?

W procesie wspierania dziecka w poszukiwaniu życiowej drogi przyjrzelśmy się już Waszej relacji oraz talentom, pasjom oraz sposobom ich rozwijania. Teraz czas na wizje i marzenia dziecka związane z przyszłymi zajęciami podejmowanymi w życiu.

Na samym początku tego rozdziału chcemy napisać, o czym na pewno on nie jest. Na pewno nie o tym, że Twoim zadaniem jest wymyślenie dla Twojego dziecka ścieżki kariery i prowadzenie go nią konsekwentnie od najmłodszych lat. Być może jest to recepta na oszałamiający sukces. Jednak pamiętając o tym, jak ważne są relacje, rozwój emocjonalny i pasje, warto sobie zadać pytanie: jakie mogą być jego koszty?

Zanim zaczniesz przyglądać się swoim przekonaniom związanym z edukacją i karierą oraz zaprosisz do refleksji nad nimi swoje dziecko, przyjrzyjmy się temu, jak wygląda dzisiejszy świat.

Jeszcze kilka lat temu do opisu otaczającej rzeczywistości adekwatnie nadawał się model VUCA odnoszący się do teorii przywództwa Warrena Bennis i Burta Nanusa. Mówił on o tym, że cechami najlepiej opisującymi świat jest zmienność (*Volatility*), niepewność (*Uncertainty*), złożoność (*Complexity*) i niejednoznaczność (*Ambiguity*).

Choć już to brzmi dość niepokojąco, musimy sobie uświadomić, że model ten został opracowany na początku lat 90. XX w., czyli ponad trzy dekady temu i miał opisywać rzeczywistość po zakończeniu zimnej wojny.

Dziś świat wygląda jeszcze inaczej. W 2020 r. antropolog Jamais Cascio przedstawił koncepcję BANI. Jest to bazujący na VUCA model, który pokazuje, że rzeczywistość jest jeszcze bardziej nieprzewidywalna, niż u schyłku XX w.: krucha (*Brittle*), niespokojna (*Anxious*), nieliniowa (*Non-linear*) oraz niezrozumiała (*Incomprehensible*).

Bez wątpienia zmiana tego modelu ma ogromny wpływ na to, jakie cechy, umiejętności i kompetencje są nie tylko poszukiwane przez pracodawców, ale umożliwiają po prostu dobre życie, mimo otaczającego nas chaosu.

W sieci możemy od ręki znaleźć setki artykułów, badań i raportów dotyczących kompetencji przyszłości. Im bardziej nieprzewidywalny jest świat, tym więcej wysiłku wkładamy w to, żeby przynajmniej próbować przygotowywać się na przyszłość. Okazuje się, że wyniki różnych badań (np. raportu Światowego Forum Ekonomicznego, do którego link znajdziesz na końcu publikacji), w dużej mierze pokrywają się ze sobą, wyznaczając mapę kluczowych kompetencji przyszłości.

Są to:

- **Myślenie analityczne i krytyczne**, czyli umiejętność analizowania złożonych informacji, rozpoznawania i nazywania problemów i wyzwań oraz podejmowania racjonalnych decyzji w oparciu o dane. Ponieważ stykamy się codziennie z ogromną ilością informacji, umiejętność ich krytycznego oceniania i wyciągania wniosków jest niezmiernie ważna.
- **Kreatywność i innowacyjność**, czyli umiejętność tworzenia nowych pomysłów, rozwiązywania problemów w nietypowy, innowacyjny sposób. W niezrozumiałym i nieliniarnym świecie przydaje się zdolność do wychodzenia poza schematy.
- **Umiejętności cyfrowe i technologiczne**, czyli te, które obejmują nie tylko podstawową obsługę komputera, tabletu czy smartfona, ale także umiejętność pracy z danymi, programowanie, cyberbezpieczeństwo i zrozumienie nowych technologii (jak np. sztuczna inteligencja – AI). Polski raport przygotowany przez Infuture Institute proponuje uogólnienie tej kategorii do umiejętności z zakresu STEM, czyli nauki (*science*), technologii (*technology*), inżynierii (*engineering*) oraz matematyki (*math*).
- **Umiejętności interpersonalne i społeczne**, w tym głównie współpraca, komunikacja, empatia, inteligencja emocjonalna, negocjacje i budowanie relacji. Praca, która w coraz większym stopniu opiera się na współdziałaniu w zespole, będzie wymagać postaw otwartych na współpracę i nastawionych na nią.
- **Odporność, elastyczność i adaptacyjność**, czyli zdolność do radzenia sobie ze zmianami, niepewnością i przeciwnościami, szybkiego uczenia się nowych rzeczy i dostosowywania się do nowych sytuacji.
- **Uczenie się przez całe życie (Lifelong Learning)**, czyli świadomość potrzeby ciągłego rozwoju i gotowość do zdobywania nowych umiejętności przez całą karierę zawodową.
- **Przywództwo i wywieranie wpływu**, czyli umiejętność motywowania i inspirowania innych, zarządzania zespołami i skutecznego wpływania na otoczenie, niezależnie od formalnej pozycji.

Warto wiedzieć, że większość raportów podkreśla całościowe podejście do kompetencji, łącząc umiejętności twarde (techniczne) z miękkimi (społeczne i interpersonalne) oraz kompetencjami poznawczymi. Przyszłość pracy będzie więc wymagać wszechstronnych i elastycznych pracowników, gotowych na ciągłe zmiany i wyzwania.

To jeszcze nie czas na ćwiczenia, ale już teraz możesz zrobić chwilę przerwy, wziąć głęboki oddech i zapytać siebie: jak się czuję z tą wiedzą? Czy jest ona dla mnie pocieszająca czy przerażająca? Czy to, co przeczytałem(-am) ma szansę pomóc mnie i mojemu dziecku?

Bez względu na to, czy udało Ci się odpowiedzieć na pytania z ramki, chcemy zaprosić Cię do wyciągnięcia jeszcze kilku wniosków.

Po pierwsze, zwracamy uwagę na to, że niejednoznaczność, niezrozumiałość i kruchość otaczającego nas świata mogą być paradoksalnie tym, co uznaliśmy w poprzednim rozdziale za bogate środowisko rozwoju. Świat, który będzie rzucał nam wciąż nowe wyzwania, uczy nas, że musimy być gotowi na zmiany i nieustępliwi w zdobywaniu nowych umiejętności. Jeśli wyposażysz dziecko w odpowiednie, wspierające przekonania na temat siebie samego, swoich możliwości oraz tego, jak może funkcjonować w przyszłości, nawet świat BANI może stać się dla niego dobrym miejscem do życia.

Po drugie, pamiętaj, że rozwojowi dzieci nie służy próba wtłaczania ich w jakikolwiek stereotyp. Twoja córka może zostać astronautką, tak samo jak Twój syn może zostać kosmetologiem. Nie próbuj przekonywać swojego dziecka, że jest przecież „umysłem ścisłym” lub „humanistą”.

Po trzecie, jeśli chcesz wspierać swoje dziecko w wyborze ścieżki edukacyjnej i zawodowej, mądrze postąpisz, co jakiś czas aktualizując swoją wiedzę właśnie na temat pożądanych kompetencji, scenariuszy przyszłości, zawodów przyszłości itp.

Po czwarte, pamiętaj, że w konsekwencji opisywanych zmian rynek pracy również zmienił się bezpowrotnie i wygląda zupełnie inaczej niż wtedy, kiedy Ty sam(a) zastanawiałeś(-aś) się nad swoją przyszłością. Kiedyś ścieżka edukacyjna, która często determinowała przyszły zawód, była zazwyczaj prosta (szkoła średnia, od której zależały studia, i studia, od których zależała praca w zawodzie). Dziś może być ona bardziej płynna i elastyczna (częstsze zmiany, łączenie różnych form edukacji, uczenie się przez całe życie). Sam rynek pracy kiedyś był stabilniejszy, a dużą wartością odznaczała się lojalność wobec pracodawcy. Dziś jest on dynamiczny, niepewny, z nowymi sektorami i formami zatrudnienia (np. praca zdalna lub hybrydowa). Kiedyś często łączono pojęcie kariery zawodowej z sukcesem w obrębie jednej firmy lub branży. Dziś powszechne stało się przekwalifikowywanie i praca projektowa. Dużą zmianą jest również to, że kiedyś technologia nie miała aż tak wielkiego wpływu na pracę wielu ludzi, a dziś jest on ogromny, niemal w każdym sektorze (nauka online, nowe zawody IT, stały dostęp do informacji). I w końcu trzeba pamiętać, że kiedyś kładziono nacisk na konkretne umiejętności zawodowe, podczas gdy dziś równie ważne są umiejętności miękkie, krytyczne myślenie, kreatywność i zdolności adaptacyjne.

Jeśli spojrzysz na tytuł rozdziału, to zapewne domyślisz się, dlaczego warto rozmawiać o wyborze drogi edukacyjnej. Teraz możemy więc zaprosić Cię do ćwiczeń, dzięki którym dowiesz się, jak rozmawiać.

DLA RODZICA

Proponujemy, żebyś przed rozmową z dzieckiem lub nastolatkiem przyjrzał(a) się swoim przekonaniom, celom i wartościom w obszarze edukacji i życia zawodowego.

Spróbuj odpowiedzieć krótko na poniższe pytania. Nie musisz odpowiadać na wszystkie. Potraktuj je jako inspirację do odkrywania tego, co może wspierać Twoje dziecko oraz tego, co może je z Twojej strony blokować.

- Jak to się stało, że zawodowo jestem w takim, a nie innym punkcie? Czy jestem z tego zadowolony(-a)?
- Czym kierowałem(-am) się przy wyborze mojej ścieżki edukacyjnej i kariery zawodowej? Czy ta motywacja w dalszym ciągu ma dla mnie znaczenie?
- Czy mam jakieś niezrealizowane ambicje zawodowe, które nieświadomie przenoszę na moje dziecko?
- Sukces zawodowy to według mnie...
- Jakie stereotypy mam w głowie odnośnie do różnych zawodów i ścieżek kariery? Skąd one się wzięły?
- Czy wyobrażam sobie, że moje dziecko nie zdobędzie wyższego wykształcenia? Jak się czuję z tą myślą?
- Jakie są moje obawy i lęki związane z przyszłością zawodową mojego dziecka?
- O jakim zawodzie lub przyszłym zajęciu marzy moje dziecko? Czy znam i rozumiem te marzenia?
- Czy pozwalam mojemu dziecku na różne zainteresowania, nawet jeśli wydają mi się niepraktyczne? Jak czuję się z tą myślą?
- Czy mam przekonanie, że moje dziecko powinno osiągnąć pewien poziom statusu zawodowego? Z czego to wynika?

- Czy jestem otwarty(-a) na dyskusję z dzieckiem o jego/jej pomysłach i obawach dotyczących przyszłości?
- Czy daję mojemu dziecku przestrzeń na podejmowanie własnych decyzji, nawet jeśli się z nimi nie zgadzam?
- Jak reaguję, gdy moje dziecko wyraża zainteresowania, które są sprzeczne z moimi oczekiwaniami?
- Kiedy wyobrażam sobie moje dziecko w przyszłości, najbardziej uszczęśliwia mnie...
- Jakie umiejętności i doświadczenia chciał(a)byś, aby Twoje dziecko zdobyło, przygotowując się do przyszłości? Dlaczego akurat te?
- Co Twoim zdaniem byłoby idealnym scenariuszem zawodowym dla Twojego dziecka w przyszłości? Dlaczego tak uważasz?

ĆWICZENIA WSPÓLNE

Jeśli udało Ci się odpowiedzieć samodzielnie na powyższe pytania, masz świetny punkt wyjścia do rozmów z dzieckiem. Możesz po prostu wypisać swoje priorytety edukacyjne, podzielić się nimi z dzieckiem i zapytać, co ono o nich sądzi.

Głównym celem ćwiczeń realizowanych w tym obszarze razem z dzieckiem jest wzajemne zrozumienie tego, co jest dla niego/niej ważne, i próba wypracowania wizji, która będzie dla Was akceptowalna, w której dziecko będzie czuło się niezależne, ale jednocześnie będzie mogło liczyć na Twoje wsparcie.

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 1: MAPA MARZEŃ

Zaproś swoje dziecko do stworzenia mapy marzeń.

Możecie wykorzystać do tego różne materiały: stare gazety, ulotki, zdjęcia, ale również kredki, pisaki, a nawet drobne przedmioty i elementy natury, które mogą zostać przyklejone na kartkę. Przygotujcie te materiały, kartki, kleje lub taśmy klejące i nożyczki. Spróbujcie stworzyć prace, które będą ilustrować Wasze marzenia.

Wasze kolaże mogą mieć różne tytuły, w zależności od tego, na jakim aspekcie chcecie się skupić. Nasze propozycje to: „Moja przyszłość”, „Mój wymarzony zawód”, „Kim będę za 20 lat”, „Wszystko, co jest dla mnie ważne”, „Kim jestem, a kim chcę być”. Możecie tworzyć różne kolaże o takich i jeszcze innych tytułach co jakiś czas, powtarzając ten proces i analizując postęp w różnych obszarach. Ty jako rodzic możesz tworzyć kolaż dotyczący siebie samego lub Twojego dziecka.

Ważne jest, żebyście po skończonej pracy obejrzeli nawzajem swoje prace i porozmawiali o nich. Zobaczcie punkty wspólne i te, które się wykluczają. Pomyśl, jak możesz dopasować swoją wizję do marzeń dziecka, jednocześnie nie gubiąc tego, co jest dla Ciebie priorytetowe.

Być może w pewnym momencie uda się Wam stworzyć wspólną mapę pt. „Co jest dla nas ważne w edukacji” lub „Nasze życie za 20 lat”.

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 2: LIST DO SIEBIE W PRZYSZŁOŚCI

Kolejną aktywnością, do jakiej możesz zaprosić swoje dziecko, jest napisanie listu do siebie w przyszłości. Twoje dziecko może pisać do siebie, a Ty do niego w wersji za 20 lat. Możecie schować listy i przeczytać je za 20 lat, ale równie dobrze możecie też przed schowaniem przeczytać je już teraz i otrzymać głębszy wgląd w Wasze wizje przyszłości.

Do napisania listu możecie wykorzystać następujący wzór:

Drogi ja (Drogi [imię dziecka]) z przyszłości!

Kiedy myślę o Tobie, mam przed oczami

Mam nadzieję, że udało Ci się

Dobrze, jeśli w Twoim życiu nie wydarzyło się

Widzę Cię jako

dla której/którego ważne są/jest

Wyobrażam sobie, że

Czy dalej lubisz

Wydaje mi się, że nie zapomniałeś(-aś) o

Życzę Ci, żebyś

Z najserdeczniejszymi pozdrowieniami [podpis]

INSPIRACJE DO ROZMÓW

Choć wydaje się, że w ósmej klasie szkoły podstawowej trudno planować życie zawodowe, to już wtedy, a nawet wcześniej, warto rozmawiać o planach, marzeniach i wizjach Twojego dziecka na swoją przyszłość. Poniżej zamieszczamy kilka inspirujących pytań, które mogą się pojawić w Waszych rozmowach na temat planowanej ścieżki edukacyjnej i przyszłych zajęć.

- Kiedy myślisz o swojej wymarzonej przyszłości (za 2, 5, 10 itd. lat), co jest dla Ciebie najważniejsze w tej wizji?
- Jakie trzy słowa najlepiej opisują to, jak chciał(a)byś się czuć w swojej przyszłej pracy/ przyszłej szkole?
- Gdybyś mógł/mogła mieć pewność, że to, czego się nauczysz, będzie miało realny pozytywny wpływ na świat, to czego chciał(a)byś się nauczyć?
- Jak Ci się wydaje, co będzie dla Ciebie ważniejsze w pracy: pasja i zaangażowanie, stabilność finansowa, możliwość rozwoju i uczenia się, czy może coś jeszcze innego?
- Jak wyobrażasz sobie swój typowy dzień za 2 (5, 10, 20) lat(a)?
- Jak Ci się wydaje, co by Cię najbardziej sfrustrowało lub sprawiło, że nie chciał(a)byś się czegoś nauczyć lub wykonywać danego zawodu, niezależnie od zarobków?
- Co sprawia, że czujesz, że robisz coś wartościowego i ważnego?

DO ZAPAMIĘTANIA

Zacznij od refleksji nad własnymi przekonaniemami o edukacji i karierze, aby lepiej zrozumieć, jak możesz wspierać dziecko i poznać potencjalne trudności.

Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której dziecko może swobodnie dzielić się swoimi marzeniami i wizjami przyszłości bez oceniania.

Zadawaj otwarte, inspirujące pytania, które zachęcają dziecko do refleksji nad tym, co jest dla niego ważne.

Słuchaj aktywnie i z empatią, starając się zrozumieć perspektywę dziecka i emocje związane z przyszłością.

Bądź wsparciem w odkrywaniu możliwości i podejmowaniu decyzji, a nie osobą narzucającą konkretną ścieżkę.

Koncentrujcie się na ogólnych celach i wartościach, rozwijaniu kluczowych umiejętności przydatnych w życiu, a nie tylko na wynikach szkolnych.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Błędy i wyzwania, czyli jak radzić sobie z niepowodzeniami

Wspieranie dziecka w wyborze ścieżki edukacyjnej i zawodowej jest procesem, który odbywa się stale i w sposób wieloaspektowy. Piękną i jednocześnie trudną cechą naszego życia jest to, że nie da się wcisnąć pauzy, nawet w chwilach, które wymagają od nas dłuższego przemyślenia pewnych kwestii czy wzięcia oddechu. Dlatego od razu możesz przygotować siebie i swoje dziecko na to, że będziecie się mylić, błędzić, przeżywać niepowodzenia, że nie wszystko pójdzie tak, jak sobie zaplanujecie. Zapewne będzie się to w wielu przypadkach wiązało z trudnymi emocjami: złością, frustracją, poczuciem niezrozumienia czy smutkiem. I to jest całkowicie normalne.

W tym rozdziale będziemy Cię namawiać nie do tego, żeby unikać tych sytuacji i łagodzić je, ale do tego, żeby umieć się na nie przygotować i zaopiekować się trudnymi emocjami u siebie i swojego dziecka.

Oczywiście nie przekonujemy Cię też do zupełnego odpuszczenia starań, mających zapewniać Twojemu dziecku sukces. Jego wysiłki są ważne i potrzebne, a Twoją rolą jest również zapewniać je o wartości pracy i wytrwałości.

Szkoła, której ważnym elementem są oceny, nie zawsze będzie najlepszym miejscem do nauki przyjmowania błędów i wyciągania wniosków z porażek. Tym bardziej naszym zadaniem jako rodziców powinno być umacnianie dzieci w poczuciu, że nie zawsze wszystko się udaje i że jest to normalne i rozwojowe. Warto również wzmacniać w dzieciach poczucie własnej wartości tak, żeby wiedziało, że porażka nie umniejsza tego, kim jest.

W kontekście rozwijania swoich pasji i talentów porażki i błędy mają jeszcze dwa aspekty.

Po pierwsze, jeśli wybierzemy adekwatne do nich nastawienie, będą one dla nas i naszego dziecka, bezcennymi doświadczeniami i okazjami do nauki.

W latach 60. XX w. Seymour Papert opracował teorię uczenia, którą nazwał konstrukcjonizmem.

W dużym uproszczeniu jej najważniejszym założeniem było przekonanie, że dziecko najefektywniej zdobywa wiedzę, nie jeśli otrzymuje gotowe wiadomości do zapamiętania, ale jeśli konstruuje rozumienie świata w oparciu o doświadczenia.

Jedną z ośmiu zasad skutecznego uczenia bazujących na tym podejściu jest: „nie ma sukcesu bez niepowodzeń”. Andrzej Walat, analizując idee Paperta, o wspomnianej przed chwilą zasadzie pisze: „Nic naprawdę ważnego nie działa od razu dobrze. Jedyną drogą do sukcesu jest staranne analizowanie, co i dlaczego nie funkcjonuje prawidłowo. By odnieść sukces, musisz uwolnić się od strachu przed błędami”.

Po drugie, nadawanie zbyt dużej, negatywnej wagi niepowodzeniom i porażkom może skutkować tym, że zamiast całej drogi i wysiłków, jakie miały zaprowadzić do danego efektu, widzimy tylko to, co na końcu, czyli brak efektu. Dla dzieci w każdym wieku (ale dla dorosłych również), ważne jest poczucie, że inni istotni dla nich ludzie dostrzegają nie tylko lepszy lub gorszy wynik pracy, ale to wszystko, co złożyło się na jego osiągnięcie.

Ważna jest też gotowość rodzica na umożliwianie dziecku przeżycia niepowodzenia. Chronienie dziecka za wszelką cenę przed porażką nie jest najmądrzejszym wyborem wychowawczym. Działając w taki sposób, tylko pozornie troszczymy się o dziecko, tak naprawdę pozbawiamy je poczucia sprawczości i utwierdzamy w przekonaniu, że błędy nie powinny się zdarzać.

Jak widzisz, przed Tobą i Twoim dzieckiem otwiera się kolejny obszar, do tej pory może nieco napawający niepokojem, który przy odpowiednim nastawieniu będzie służyć Waszemu rozwojowi. Zapraszamy Cię więc teraz do wykonania kilku ćwiczeń. Zanim jednak zaczniemy, spróbuj sprawdzić, jak sam(a) podchodzisz do tematu błędów i porażek.

DLA RODZICA

Kiedy popełniam błąd, najczęściej czuję

Wierzę, że porażki są

Gdy myślę o moich największych niepowodzeniach, dostrzegam, że nauczyły mnie przede wszystkim

Unikanie porażki sprawia, że omija mnie również

Myśl o „bezbłędnym” życiu wydaje mi się

Gdy widzę kogoś, kto przyznaje się do błędu, moja pierwsza myśl to zazwyczaj

Jeśli szczerze odpowiesz sobie na te pytania, będziesz mieć również szansę, żeby spojrzeć w nowy sposób na swoje przekonania o błędach i porażkach. Bardzo trudno jest dać dziecku to, czego sami nie mamy. Jeśli więc dla Ciebie w dalszym ciągu niepowodzenie oznacza koniec świata, trudno Ci będzie przekonać dziecko, że jest inaczej (pamiętaj o tym, że dzieci są bardzo wyczulone na naszą nieautentyczność!).

ĆWICZENIA WSPÓLNE

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 1: ZMIANA FIXED NA GROWTH

Być może pamiętasz Carol Dweck, której badania przywołaliśmy w rozdziale o talentach i pasjach.

Teoria dwóch różnych nastawień – na stałość i na rozwój – uwzględnia również różne podejście do błędów. Podczas gdy w nastawieniu na stałość błąd jest czymś obiektywnie złym, potwierdzającym nasz brak zdolności w danym obszarze, w nastawieniu na rozwój błąd staje się szansą na naukę i zdobycie cennego doświadczenia.

Dzięki temu ćwiczeniu możesz samodzielnie lub wspólnie z dzieckiem przyrzeć się porażce w nowy sposób.

Poproś dziecko, żeby przypomniało sobie sytuację z niedawnej przeszłości, w której napotkało wyzwanie lub doświadczyło porażki. Zapytaj:

- Jakie myśli pojawiły się w Twojej głowie w tej sytuacji? Jakie emocje Ci towarzyszyły?
- Co zrobiłeś(-aś)? Jakimi były Twoje działania?
- W jakiej „szufladce”, rozpoczynającej się słowem „jestem...” się umieścić(-aś)?

Jeśli w odpowiedziach – Twoich lub Twojego dziecka – pojawiły się stwierdzenia takie jak „nie nadaję się do tego”, „jestem beznadziejny”, „czuję wściekłość”, to znak, że być może patrzycie na tę sytuację z nastawieniem na stałość (*fixed mindset*).

Bez względu na Twoje nastawienie początkowe możesz spojrzeć na to samo doświadczenie z perspektywy nastawienia na rozwój (*growth mindset*).
Zaproponuj dziecku:

- Zamiast „Nie jestem do tego stworzony(-a)” pomyśl: „To jest trudne, ale mogę się tego nauczyć”.
- Zamiast „To dlatego, że nie mam talentu”, pomyśl: „To jest okazja, żeby zobaczyć, w czym muszę się poprawić”.

Zadaj też pytania:

- Zastanów się, jakie konstruktywne wnioski możesz wyciągnąć z tej sytuacji. Co możesz zrobić inaczej następnym razem? Jakie nowe umiejętności możesz zdobyć?
- Jakie inne emocje mogłyby Ci towarzyszyć?
- Co możesz zrobić, aby te emocje w sobie wzbudzić w przyszłości w podobnych sytuacjach?
- Jakie działania mógłbyś/mogłabyś podjąć w przyszłości w obliczu podobnego wyzwania?
- Jakie bardziej wspierające słowa mogą się pojawiać w Twojej głowie w związku z tą sytuacją? (np. „Jestem w trakcie nauki...”, „Staję się lepszy w...”).

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 2: ZAOPIEKUJ SIĘ EMOCJAMI

Czasem zmiana nastawienia może pomóc nam i naszemu dziecku mierzyć się z trudnościami, ale bywają też takie sytuacje, kiedy poczucie frustracji, niesprawiedliwości i smutku wylewa się z nas (lub dziecka) niepohamowaną rzeką. Jak w niej nie utonąć?

Proponujemy proste ćwiczenie RAIN, zaczerpnięte z praktyki uważności.

Metoda RAIN w mindfulness, rozwinięta i spopularyzowana przez Tarę Brach, pomaga w uważnym przeżywaniu trudnych emocji. Na jej nazwę składa się akronim złożony z pierwszych liter nazw kolejnych kroków.

Rozpoznaj (*Recognize*), czyli po prostu zauważ i nazwij to, co się w Tobie pojawia – emocje, myśl lub odczucie w ciele.

Akceptuj (*Allow*), czyli pozwól temu doświadczeniu być takim, jakie jest, bez oceniania i chęci natychmiastowej zmiany.

Zbadaj (*Investigate*), czyli z ciekawością i łagodnością przyjrzyj się temu, jak to uczucie objawia się w Twoim ciele i umyśle.

Zaopiekuj się sobą (*Nurture*), daj sobie współczucie i zrozumienie w obliczu tego trudnego doświadczenia.

Sławomir Postek, psycholog i coach, warsztaty dotyczące odporności psychicznej młodzieży, zaczyna od świetnej metafory, która być może przemówi również do Ciebie. Otóż odporność psychiczną można porównać bardziej do suszarki niż do parasola. Choć parasol może chronić przed deszczem, bywają ulewy, na które ostatecznie nie pomoże. Więc w obliczu faktu, że w życiu prędzej czy później zmokniemy, warto zamiast parasola mieć narzędzie, które pozwoli nam szybko „wyschnąć” (wrócić do równowagi psychicznej), czyli suszarkę. Umiejętność opiekowania się trudnymi emocjami z pewnością należy do „suszarkowych” narzędzi.

Jeśli Twoje dziecko doświadczyło niepowodzenia i widzisz, że jest mu z tym trudno, spróbuj porozmawiać z nim według poniższego schematu:

Rozpoznaj (*Recognize*), co się dzieje w Tobie

W bezpiecznej, spokojnej atmosferze rozpocznij rozmowę na temat tego, co się z nim dzieje. Możesz używać następujących pytań i sformułowań:

„Zauważyłem(-am), że ostatnio jesteś trochę... (smutny/zamyślony/podenerwowany). Czy coś się stało?”; „Nie jestem pewna(-y) co czujesz, możesz mi powiedzieć?”; „Dlaczego tak zareagowałeś(-aś)?”.

Nazwijcie konkretne emocje (np. złość, smutek, frustracja).

Pozwól (*Allow*) dziecku przeżywać te uczucia

Kontynuuj rozmowę, akceptując stan Twojego dziecka. Możesz używać sformułowań:

„To normalne, że czujesz złość/stres/rozczarowanie w takiej sytuacji. Nie musisz udawać, że nic się nie stało. Pozwól tym uczuciom po prostu być. To minie”; „Wiem, że to może być nieprzyjemne, ale jeśli będziesz próbował(a) udawać, że nic się nie dzieje, emocje będą jeszcze silniejsze. Daj sobie chwilę, żeby je poczuć. To minie”.

Twoją rolą jest tutaj uświadomienie dziecku, że emocje są jak fale – przychodzą i odchodzą. Ważne jest, żeby nie oceniać ich jako „dobrych” lub „złych”, tylko przyjmować jak informacje o tym, co się dzieje wewnątrz.

Zbadaj z ciekawością (*Investigate*), jak te emocje objawiają się w umyśle i ciele dziecka

Przyjrzyjcie się razem temu, co dzieje się w ciele Twojego dziecka (ból głowy, brzucha, zaciśnięte pięści).

Jakie myśli towarzyszą przed chwilą nazwanym emocjom?

Możesz użyć pytań: „Spróbuj popatrzeć na siebie jak tropiciel emocji. Gdzie w twoim ciele najbardziej to czujesz? Może to jakieś napięcie, ucisk, a może coś innego? A co pojawia się w twojej głowie? Jakie myśli przelatują przez Twoją głowę? Co tam jest?”.

Zaopiekuj się sobą (Nurture) – okaż sobie dobroć i zrozumienie

W tym kroku chodzi o to, żeby osoba przeżywająca trudne emocje była dla siebie tak dobra i troskliwa jak dla najlepszego przyjaciela. Poproś dziecko, żeby zastanowiło się, czego teraz potrzebuje, żeby poczuć się trochę lepiej. Zaproponuj, że może sobie teraz powiedzieć:

„Jest mi teraz trudno i to jest okej. Zaslługuję na to, żeby się o siebie zatroszczyć”;

„Co by mi teraz pomogło? Może chwila spokoju?”;

„Jestem ważny(-a) i zasługuję na to, żeby się dobrze poczuć”;

„To trudne uczucie minie, a ja będę dla siebie miły(-a) w tym czasie”;

„Potrzebuję teraz trochę życzliwości dla siebie”.

Możesz też poprosić dziecko, żeby pomyślało o czymś, co je uspokaja. Może to przytulenie, posłuchanie ulubionej muzyki, narysowanie czegoś albo pobycie w cichym miejscu.

Sięgaj po to narzędzie również dla siebie – tak, żeby stało się Twoim nawykiem. Dzielenie się z dzieckiem tym, w jaki sposób sam(a) radzisz sobie z trudnymi emocjami, na pewno pomoże mu w samodzielnym opanowaniu tej umiejętności.

INSPIRACJE DO ROZMÓW

W tym rozdziale proponujemy zadanie Twojemu nastoletniemu dziecku pytań na temat błędów i niepowodzeń, które wcześniej zadałeś(-aś) sobie. Porównajcie swoje odpowiedzi i sprawdźcie, czy porażki są dla Was rozwojową przygodą, czy końcem wszystkiego.

DO ZAPAMIĘTANIA

Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której dziecko będzie wiedziało, że porażka nie umniejsza jego wartości.

Ucz dziecko, jak analizować porażki, wyciągać z nich wnioski i traktować je jako lekcje na przyszłość.

Wspieraj dziecko w próbowaniu nowych rzeczy i podejmowaniu ryzyka, nawet jeśli wiąże się to z możliwością niepowodzenia.

Wspieraj dziecko w zdrowym reagowaniu na własne błędy i porażki, pokazując, jak sobie z nimi radzić i iść dalej.

Koncentruj się na wysiłku i postępie dziecka, a nie tylko na wynikach. W ten sposób budujesz odporność psychiczną dziecka i nadajesz niepodważalną wartość jego pracy.



ROZDZIAŁ PIĄTY

Kto mnie inspiruje, czyli o role model

Być może przypominasz sobie, jak będąc dzieckiem marzyłeś(-aś) o tym, żeby zostać kimś wyjątkowym: policjantem, strażaczką, nauczycielem, lekarką... Być może ostatecznie nie jesteś dziś osobą ze swoich dziecięcych marzeń, ale prawdopodobnie częścią każdej z tych fascynujących osób z Twojej przeszłości stała się częścią tego, kim jesteś. Rola wzorców i autorytetów w kształtowaniu się tożsamości młodego człowieka jest nadal bardzo ważna. Píše o tym np. Ireneusz Świtała w artykule *Autorytet w wychowaniu i edukacji współczesnej młodzieży*.

Choć może wydawać się inaczej, młodzi wciąż mają autorytety, tylko dzisiaj wolą wzorować się na influencerach i osobach działających w mediach społecznościowych. Rodzice są dla nich ważni, tylko bardzo często nie potrafią znaleźć z nimi wspólnego języka. Poza tym kontestowanie Twojego autorytetu jest naturalnym procesem w wieku dojrzewania, a umiejętność funkcjonowania w oderwaniu od Ciebie – ważnym zadaniem rozwojowym Twojego dziecka. Więc chociaż czasem być może masz wrażenie, że Twoje dziecko zupełnie nie rozmawia z Tobą i nie słucha, co masz do powiedzenia, Twoja obecność i stale okazywane pełne zrozumienie i miłość są dla niego kluczowe. To Ty jesteś „bazą wypadową” do budowania relacji na zewnątrz i do Ciebie dziecko powinno zawsze móc wrócić.

Młodzi chcą wzorców i poszukują ich, ponieważ jednak nastoletni mózg karmi się szybkością i dostępnością, wybierają często to, co najłatwiejsze, czyli wspomnianych już influencerów. Oparcie się na autorytecie rodzica, nauczyciela czy mentora to dłuższy i bardziej skomplikowany proces.

Każdy człowiek, zwłaszcza ten, który jest na etapie intensywnego poszukiwania odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”, potrzebuje inspiracji i potwierdzenia, że jest w porządku i że to co robi ma sens. Zarządzanie dziecięcymi i nastoletnimi fascynacjami i idolami z pewnością nie należy do łatwych zadań. Kwestionowanie wartości autorytetu naszego dziecka jest dla niego równoznaczne z odrzuceniem jego samego i tego, co dla niego ważne. Jak więc poruszać się na tym grząskim gruncie?

Na pewno warto poznać pojęcie role model, czyli osoby, która w pewnych okolicznościach i z pewnymi zasobami osiągnęła sukces, dokonała czegoś niezwykłego, ma ciekawą pasję lub po prostu ma dobre, satysfakcjonujące i inspirujące życie. Odnalezienie w historii, w mediach lub w najbliższym otoczeniu takich wzorów do naśladowania oraz zwrócenie na nie uwagi naszego dziecka jest dobrą alternatywą dla załamywania rąk nad współczesnymi idolami młodych osób. Poszukiwanie role model może być też świetną okazją do przyglądania się swoim priorytetom i celom edukacji oraz wychodzenia poza stereotypy.

Męskich wzorców osobowości w zakresie technologii czy nauk ścisłych nie brakuje: od Alberta Einsteina aż po Steve'a Jobsa, a nawet znajomego, który jest programistą i ma świetne życie z godziwymi zarobkami. W przypadku żeńskich wzorców sprawa nieco się komplikuje. Choć w popkulturze obraz księżniczki czekającej na ratunek został już w większości wyparty przez odważne, ambitne i poszukujące ciekawych wyzwań bohaterki, dziewczynki wciąż borykają się ze stereotypowym nastawieniem w kwestii ich umiejętności i tego, jak powinny funkcjonować. Często tam, gdzie chłopcy są „odważni”, dziewczynki są „szalone”, tam, gdzie chłopcy są „wygadani”, dziewczynki są „pyskate”, chłopcy bywają „pełni energii”, a dziewczynki „źle wychowane” itd. Bardzo ciekawie o mechanizmach społecznego utrwalania stereotypów pisze w artykule *Kulturowa transmisja stereotypu płci. Co sprawia, że mężczyźni studiują na kierunkach ścisłych lub technicznych, a kobiety na kierunkach humanistycznych lub społecznych?* Sławomir Trusz.

Te okoliczności rzutują również na podejmowane przez młodych wybory dotyczące ścieżek edukacyjnych i zawodowych. Choć odsetek kobiet rozpoczynających studia na kierunkach technicznych i informatycznych systematycznie wzrasta, według raportu *Kobiety na politechnikach* z 2023 r. wciąż są kierunki, gdzie kobiety stanowią nie więcej niż 10% studentów.

W tym rozdziale proponujemy Ci ćwiczenia służące do rozpoznawania i poszukiwania adekwatnych role model. Podpowiemy też, według jakiego klucza podsuwać wzorce naszym dzieciom oraz dostarczymy listę inspirujących role model.

ROLE MODEL, CZYLI KTO? JAK SZUKAĆ INSPIRUJĄCYCH OSÓB?

- Zanim zwrócisz uwagę Twojego dziecka na jakąś postać: historyczną, medialną, fikcyjną lub z lokalnego środowiska, upewnij się w miarę możliwości, że jej działania są etyczne, wewnętrznie spójne oraz zgodne z wartościami, które są dla Was ważne. Rozczarowania w tym zakresie bywają bardzo bolesne.
- Zwracaj uwagę na osoby, których praca i osiągnięcia będą dla Twojego dziecka inspirujące również pod kątem podobieństw do niego samego (podobnej pasji, talentu, temperamentu, płci, pochodzenia lub innych okoliczności życiowych).
- Role model, który chcesz podsunąć swojemu dziecku, powinien być adekwatny, ale nie musi w proporcji 1:1 odzwierciedlać sytuacji i zainteresowań Twojego dziecka. Postaw na różnorodność i bogactwo dostępnych informacji, prezentuj różne wzorce, pomoże to rozszerzyć jego perspektywy.
- Podsuwaj wzorce, ale nie narzucaj ich, zachęcaj do otwartej dyskusji o cechach i działaniach różnych osób. Pomożesz w ten sposób dziecku w krytycznej ocenie i wyciągnięciu własnych wniosków.
- Ważne jest też to jak rozmawiasz o wzorcach do naśladowania. Niech Twoje dziecko nie poczuje się zdemotywowane porównaniem do kogoś wybitnego.

KONIECZNIE POZNAJ, CZYLI INSPIRUJĄCE STEMOWE AUTORYTETY

W trakcie poszukiwań wzoru do naśladowania spróbujcie wpisać w wyszukiwarkę następujące imiona i nazwiska:

Maria Skłodowska Curie **Marc Raibert**
Mark Rober Hugh Herr **Adam Savage**
Ada Lovelace **Anthony Atala**
Libby Jackson **Neil deGrasse Tyson**
Tim Berners-Lee **Emmy Noether**
Grace Hopper **Linus Torvalds**
Demis Hassabis **Jowita Koncewicz**
Margaret Hamilton **Dame Stephanie „Steve” Shirley**
Helena Rasiowa **Rafał Modrzewski**
Tod Machover **David Hanson** **Ginni Rometty**
Dina St Johnston **Neil Gershenfeld** **Refik Anadol**
Chieko Asakawa **Olga Malinkiewicz**
Andrew Ng **Mayim Bialik** **Dorothy Hodgkin**
Wojciech Zaremba **Elżbieta Jezierska-Ziemkiewicz**

Warto w poszukiwaniu role model wyjść poza Wikipedię. Wzorców do naśladowania można szukać też w mediach społecznościowych (z uważnością i krytycznym nastawieniem, ale tam też są wartościowe rzeczy!), literaturze, filmach, serialach oraz w najbliższym otoczeniu. Spróbuj wspólnie z dzieckiem poszukać mądrych twórców i dobrych treści na YouTube, TikToku czy Instagramie.

DLA RODZICA

Tak jak w poprzednich rozdziałach, tutaj też proponujemy Ci samodzielną refleksję nad swoimi wzorcami i ich rolą w Twoim życiu, a także podejściem do roli model Twojego dziecka. Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- Czy pamiętam kogoś, kto w moim dzieciństwie lub młodości wywarł na mnie szczególny wpływ? Kto to był i dlaczego?
- Czy był w moim życiu moment, w którym jakiś autorytet pomógł mi przezwyciężyć trudności lub podjąć ważną decyzję?
- Jakie cechy u potencjalnych role model mojego dziecka budzą mój niepokój lub sprzeciw? Jak planuję o tym rozmawiać, nie narzucając swojego zdania?
- Jak chcę opowiadać dzieciom o swoich własnych wzorach do naśladowania, aby było to dla nich inspirujące, a nie moralizatorskie?
- Jaki mam plan na wykorzystanie wspólnego oglądania filmów, czytania książek lub słuchania muzyki do rozmów o wartościach i cechach charakteru, które podziwiamy u innych?
- Jak mógłbym/mogłabym zachęcić dzieci do poszukiwania wzorców osobowych wśród osób, które znają osobiście – nauczycieli, trenerów, sąsiadów?

ĆWICZENIA WSPÓLNE

POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 1: CO MNIE INSPIRUJE?

Dzięki tej zabawie będziecie mogli razem z dzieckiem przyrzeć się temu, jakie wartości, umiejętności i cechy charakteru są dla niego inspirujące.

Narysujcie na kartce postać człowieka. Może być bardzo schematyczna (kółko jako głowa i pięć kresek symbolizujących ciało). Poproś dziecko, żeby wyobraziło sobie kogoś, kogo chciałoby naśladować. Niech zapisze w odpowiednich miejscach:

- Głowa: co myśli człowiek, który mnie inspiruje?
- Serce: co czuje człowiek, który mnie inspiruje? Co jest dla niego ważne? Jaki ma charakter?
- Ręce: co robi człowiek, który mnie inspiruje? Jakie są jego umiejętności?
- Nogi: jakie cele ma człowiek, który mi imponuje? Gdzie chce dojść, co osiągnąć?

Porozmawiajcie o tym, co udało się zapisać Twojemu dziecku. Które z tych rzeczy są dla Ciebie trudne albo nieakceptowalne? Być może widzisz coś, co na pewno w danym wzorcu nie będzie służyć Twojemu dziecku. Jeśli tak, spróbuj pogłębić tę kwestię, dopytaj, co dziecko rozumie pod różnymi słowami, upewnij się, że rozumie konsekwencje różnych zachowań.



POMYSŁ NA ZABAWĘ NR 2: MOJA BOHATERKA/MÓJ BOHATER

Dzięki tej zabawie możesz wspólnie z dzieckiem sprawdzić, jakich wzorców poszukuje i co jest dla niego ważne.

Poproś swoje dziecko, żeby na kartce wypisało wszystkie osoby, postaci, bohaterów/bohaterki, które lubi, które chce naśladować i które są dla niego ważne.

Następnie spróbujcie znaleźć cechy, umiejętności, nastawienie i inne elementy, które są wspólne dla tych postaci. Zapiszcie te, które powtarzają się najczęściej i stwórzcie postać superbohatera Twojego dziecka. Możecie opisać go, nawiązując do poszczególnych wzorców, np.: mądry jak Maria Skłodowska Curie, odważny jak Amelia Erhart, umiejący śpiewać jak Celine Dion itp.

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu możesz pogłębić różne kwestie, pokazując również, co jest dla Ciebie trudne w idolach dziecka.



INSPIRACJE DO ROZMÓW

Powyższe ćwiczenia możesz podsumować lub pogłębić rozmową. Możesz też użyć tych pytań po prostu jako naturalnych elementów codziennej rozmowy.

- Czy jest ktoś taki, o kim często myślisz, że „chciał(a)bym być kiedyś taki/taka”? Co Cię w tym kimś inspiruje?
- Czy jest jakaś osoba, która Cię motywuje do próbowania nowych rzeczy lub do bycia lepszym/lepszą w czymś? Jak to robi?
- Kto ma Twoim zdaniem ciekawe pomysły lub robi rzeczy w nieszablonowy sposób? Co Ci się w tym podoba?
- Czy znasz kogoś, kto osiągnął coś, co Tobie wydaje się bardzo ważne? Co to jest i dlaczego to cenisz?
- Gdybyś mógł/mogła spędzić dzień z kimś, kogo podziwiasz, kto by to był i o co byś go/ją zapytał(a)?

DO ZAPAMIĘTANIA

Dzieci i młodzież potrzebują wzorów do naśladowania.

Warto pokazywać dziecku inne opcje, poza influencerami.

Warto podkreślać osiągnięcia kobiet w różnych dziedzinach, w tym w STEM, łamiąc stereotypy.

Rozmowy i ćwiczenia pomagają w świadomym wyborze role models.

DAJ DZIECKU (NIE TYLKO) CYFROWE MOŻLIWOŚCI, CZYLI JAK WSPIERAĆ DZIECI W PRACY Z NASZYM MATERIAŁAMI

Być może wiesz, że w ramach projektu Klub Cyfrowych Możliwości, oprócz poradnika dla Ciebie, przygotowaliśmy jeszcze kreatywne przewodniki dla Twojego dziecka (na dwóch poziomach trudności, przeznaczone dla uczniów klas IV–VI oraz VII–VIII), czyli *Odkrywaj cyfrową przyszłość – nauka przez zabawę*. Chociaż materiały dla dzieci zostały napisane w taki sposób, żeby młodzi mogli realizować zaproponowane w nich projekty samodzielnie, w kilku momentach Twoja pomoc może okazać się nieodzowna.

Materiały dla dzieci łączą się też z przewodnikiem, który trzymasz w ręce. Każdy projekt zawiera odpowiedź dotyczącą inspirujących osób ze świata nauki i technologii, związanych z poruszonym tematem. Okazując zainteresowanie tym fragmentem aktywności, możesz wesprzeć dziecko w poszukiwaniu wzorców osobowości (role model) i aktywnie w nich uczestniczyć.

Włączenie się – na tyle, na ile nasze dziecko chce i potrzebuje – w realizację zaproponowanych projektów może też być świetną okazją do pogłębiania Waszej relacji. Być może nawet niewielkie działanie będzie w stanie na tyle rozpałić iskierkę zaciekawienia u Twojego dziecka, że w przyszłości stanie się ona wielkim ogniem pasji, który pozostanie z nim/nią na całe życie (i nigdy się nie wypali!).

Tego bardzo mocno Wam życzymy!

CYFROWA RÓWNOWAGA – POMÓŻ DZIECKU JĄ OSIĄGNĄĆ!

Współczesne dzieci żyją na styku dwóch światów – fizycznego i cyfrowego. Dla wielu z nich telefon, media społecznościowe czy gry online to nie tylko rozrywka, ale także przestrzeń budowania relacji i tożsamości. To jak będą z tej przestrzeni korzystać zależy także od Ciebie.

W świecie zdominowanym przez technologię to rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych u swoich dzieci – nie tylko najmłodszych, ale i tych starszych. Wiek dojrzewania to czas intensywnych zmian rozwojowych – emocjonalnych, społecznych i poznawczych – które wpływają na sposób, w jaki młodzież korzysta z internetu i technologii cyfrowych. To także moment, kiedy nasze dzieci szczególnie potrzebują mądrego towarzyszenia dorosłych.

Podstawą jest budowanie relacji opartej na zaufaniu i otwartej komunikacji. Zamiast kontrolować – wspólnie ustalaj zasady. Zamiast zakazywać – wyjaśniaj. Zamiast krytykować – pytaj i rozmawiaj. Interesuj się, co dziecko ogląda, w co gra, z kim rozmawia, jakie ma cyfrowe nawyki. Pokaż, że jesteś ciekawy(-a) jego cyfrowego świata. Dzięki temu łatwiej będzie Ci dostrzec, kiedy coś je niepokoi, a jemu – przyjść do Ciebie po pomoc.

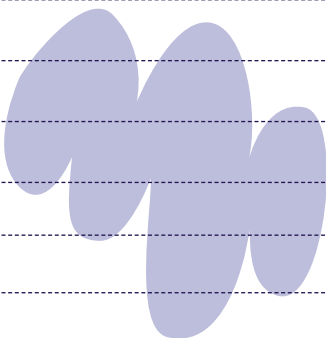
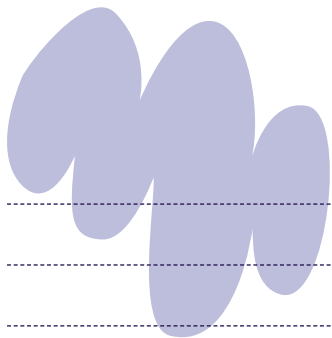
W modelowaniu zdrowych nawyków cyfrowych nie chodzi o stały nadzór czy walkę z technologią, lecz o uczenie uważności, umiaru i odpowiedzialności. Twoją rolę, jako rodzica, nie jest ograniczanie dziecku dostępu do technologii (w tym poradniku zachęcamy wręcz do szerokiego korzystania z niej), ale wspólne wyznaczanie rozsądnych granic. Pomóc w tym mogą proste rozwiązania – choćby wprowadzenie jasnych domowych zasad dotyczących korzystania z urządzeń: określenie czasu ekranowego, wyznaczenie stref wolnych od telefonów (np. przy stole, w sypialni), a także wspólne ustalenie momentów, kiedy wszyscy jesteście offline – wieczorne rozmowy, spacer, czy wspólne posiłki.

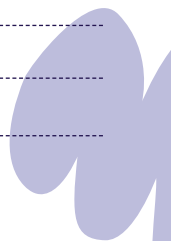
Starsze czy młodsze, dziecko potrzebuje jasnych reguł. Ale przede wszystkim potrzebuje Twojej obecności, rozmowy i zrozumienia. Cyfrowa równowaga zaczyna się bowiem od codziennych wyborów. Wspólne spacerunki, planszówki, wieczory bez ekranów – to nie tylko odpoczynek, ale też okazja do rozmowy i budowania relacji. Pamiętaj też, że dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli rodzic stale sięga po telefon, trudno oczekiwać od dziecka cyfrowej równowagi. Jeśli sam(a) potrafisz odłożyć telefon i być „tu i teraz”, dajesz mu najlepszy przykład.

Twoim zadaniem jest nie tylko wyznaczanie granic, ale też wspieranie dziecka w refleksji: „W jaki sposób korzystam z urządzeń cyfrowych?”, „Jak się czuję po godzinie scrollowania?”, „Czy to mi naprawdę służy?”, „Czy umiem zadbać o zdrowe przerwy od technologii?”, „Czy nadal mam czas na rozwijanie swoich pasji poza internetem?”. Tak budujesz jego dojrzałość i odporność – potrzebne nie tylko w sieci, ale i w całym dorosłym życiu. To fundament cyfrowej dojrzałości i zdrowego funkcjonowania w świecie online i offline.

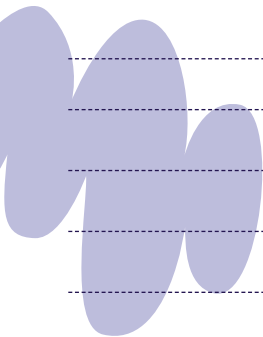
A więc, podsumujmy! Cyfrowa równowaga Twojego dziecka to ważny element codziennej troski o jego rozwój i dobre samopoczucie. Jak możesz ją wspierać?

- Bądź obecny(-a) – interesuj się cyfrowym światem dziecka bez oceniania.
- Ustalcie wspólne zasady – dziecko chętniej będzie ich przestrzegać, jeśli samo je współtworzy.
- Dawaj przykład – Twoje własne nawyki cyfrowe mają ogromne znaczenie.
- Wzmacniaj równowagę – planujcie razem czas offline i celebrujcie chwile bez ekranów.
- Ucz refleksji – wspieraj dziecko w samodzielnym spostrzeganiu, jak technologia wpływa na jego dobrostan.
- Pamiętaj o aktywności fizycznej – codzienna dawka ruchu jest ważna dla zdrowia i samopoczucia Twojego dziecka.
- Dbaj o zdrowy sen – co najmniej godzinę przed snem odkładajcie urządzenia ekranowe, na dobranoc poczytajcie książkę.









Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dashed lines for tracing and writing practice.



NA ZAKOŃCZENIE: WARTO PRZECZYTAĆ

- Dweck C., (2017), *Nowa psychologia sukcesu*, Warszawa: Wydawnictwo MUZA S.A.
- Infuture Institute, *Raport Pracownik przyszłości*, [online, dostęp dn. 28.05.2025]
- Lahey J., (2016), *Nauczka, czyli jak przekuć porażkę w sukces*, Warszawa: Wydawnictwo Buchmann.
- LinkedIn, *Future of Skills* [online, dostęp dn. 28.05.2025].
- Louv R., (2020), *Ostatnie dziecko lasu. Jak uchronić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury*, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Maryl M., Korolczuk A., (2008), *Relacje z rodzicami i rówieśnikami – ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów*, *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, nr 8(11), s. 46–56 [online, dostęp dn. 28.05.2025].
- Mate G., Neufeld G., (2022), *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*, Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.
- Ministerstwo Cyfryzacji, *Raport z badań empirycznych w zakresie kompetencji i zawodów przyszłości* [online, dostęp dn. 28.05.2025].
- Piechowski M.M., (2012), *Rozwój talentu a rozwój osoby*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 28.05.2025].
- Stein A., *Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację*, wyd. 3, Warszawa: Wydawnictwo Mamania.
- Świtła I.M., (2023), *Autorytet w wychowaniu i edukacji współczesnej młodzieży, Szkoła – Zawód – Praca*, nr 25, s. 42–54 [online, dostęp dn. 28.05.2025].
- Walat A., (2007), *O konstrukcjonizmie i ośmiu zasadach skutecznego uczenia się według Seymoura Paperta*, *Meritum*, nr 4, s. 8–13.
- Weber A., (2020), *Rok wychowania przez sztukę, czyli jak żyć kreatywnie*, Kraków: Wydawnictwo Pomelody.
- World Economic Forum, (2025), *The Future of Jobs Report 2025* [online, dostęp dn. 28.05.2025].

O PROJEKCIE:

W ramach projektu Klub Cyfrowych Możliwości, w latach 2025-2029, odbywać się będą bezpłatne warsztaty z zakresu m.in. programowania, robotyki, sztucznej inteligencji i bezpieczeństwa w sieci dla uczennic i uczniów z klas IV-VIII. Weźmie w nich udział łącznie co najmniej 17 000 osób, przy czym co najmniej 60% mają stanowić dziewczęta.

Założeniem jest dotarcie z ofertą edukacyjną przede wszystkim do miejscowości do 20 tys. mieszkańców (min. 70% wszystkich, w których odbędą się zajęcia), w tym gmin wiejskich i miejsko-wiejskich. Pod uwagę brane są też miasta do 100 tys. mieszkańców (w mniejszej proporcji – do 30% wszystkich), w których dostępność oferty komercyjnej zajęć dodatkowych jest ograniczona.

Wszystkie warsztaty poprowadzą studentki kierunków ścisłych i okołotechnologicznych.

Główne cele projektu to:

- Zaoferowanie dzieciom wsparcia w rozwijaniu umiejętności z zakresu nowych technologii.
- Promowanie ról i wzorów do naśladowania (role model) – kobiet w roli ekspertek IT.
- Wspieranie i wykorzystywanie potencjału społecznego kobiet. Rozwój ich kompetencji w kierunku dzielenia się wiedzą i doświadczeniami, kreowanie postaw, będących wzorem do naśladowania (role model).
- Przełamywanie stereotypów dot. zawodów postrzeganych jako męskie lub kobiece, a także osób nieuprzywilejowanych, w tym z mniejszych miejscowości.
- Wyrównywanie szans edukacyjnych pomiędzy małymi ośrodkami miejskimi i obszarami wiejskimi a większymi ośrodkami miejskimi.

Projekt Klub Cyfrowych Możliwości jest finansowany z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (program FERS). Realizuje go Państwowy Instytut Badawczy NASK w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Cyfrowy Dialog.

Więcej informacji: klubcyfrowychmozliwosci.pl



klubcyfrowychmozliwosci.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

