

ludzie, którzy jeszcze kilka dni temu spędzali ze sobą większość czasu, pozostali sami – nie fizycznie, bo my jesteśmy obok, ale osamotnieni w swojej rówieśniczej przestrzeni. Nie bójmy się rozmawiać z nimi o emocjach i nie oceniamy ich, ale dawajmy młodym ludziom, a także sobie, prawo do odczuwania smutku, żalu, a może nawet frustracji. Dajmy im przestrzeń i współodczuwajmy, szukając ukojenia we wspólnym byciu w domu. Mówiąc: „Staram się zrozumieć, co czujesz. Ja też tęsknię za moimi kolegami z biura, dlatego codziennie do nich dzwonię”, pokazujemy, że ich uczucia są dla nas ważne, natomiast słowami: „Przestań, te kilka dni dasz radę, zajmij się nauką i weź się w garść” – odsuwamy ich od siebie. Trzeba nam wiedzieć, że młody człowiek nie weźmie się w garść, jeśli pozostawimy go samego sobie. Konsekwencją takiej relacji, a w zasadzie jej braku, będzie agresywne zachowanie, w efekcie którego dojdzie do walki o rację lub do ucieczki – zamrożenia, wycofania, co pociągnie za sobą zagrożenie szukaniem pocieszenia w sieci, a zatem pójście w zachowania ryzykowne, wśród których dominują samookaleczenia, grooming czy seksting, a w skrajnych przypadkach nawet próby samobójcze (por. Bauer, 2015).

Pozytywne wzmocnienia

Zatrzymajmy ten pędzący pociąg i jako dorośli ludzie, świadomi, że budować należy na zasobach, a człowiek, by się rozwijać, potrzebuje pozytywnych wzmocnień (por. Dweck, 2018), podejmiemy odpowiednie kroki:

➔ Filtrujmy docierające do młodych ludzi informacje, niech nie płyną one strumieniem ze wszystkich stron. Minimalizujmy ich ilość, wybierajmy tylko te, które są dla dziecka istotne i dotyczą bezpośrednio jego osoby, bo mózg dziecka, tak bardzo plastyczny, nie przepracuje wszystkiego świadomie, czego konsekwencją mogą być nieuzasadnione lęki.

➔ Nie bagatelizujmy strachu, bo jest on odpowiedzią organizmu ludzkiego na konkretną sytuację i jest możliwy do przepracowania i opanowania. Natomiast jeśli pojawi się lęk, będzie nam znacznie trudniej go opanować. Lęk jest złożoną reakcją mózgu i może on rodzić się zarówno w korze mózgu – lęki, które dają się zwizualizować, jak i w ciele migdałowatym – wspomnienia emocjonalne sytuacji, o których nic nie wiemy. Właśnie z uwagi na różne źródła umiejscowienia lęku w mózgu wcale nie jest łatwo z nim sobie poradzić (Pittman, Karle, 2015).

➔ Jeśli dziecko tego potrzebuje, rozmawiamy o śmierci i cierpieniu. To nie są tematy tabu, zwłaszcza teraz, gdy tyle się o tym mówi w mediach. Śmierć przedstawiamy jako coś, co czeka nas wszystkich, a nie jako coś tajemniczego i budzącego strach. Zastanawiamy się wspólnie, co każdy z nas może zrobić, by żyć jak najdłużej w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, jak możemy dbać o swoje zdrowie, jak się odżywiać, jaki sport uprawiać, jak dbać o higienę oraz jak zapewnić sobie dobrostan.

➔ Doceniajmy nasze dzieci, dając im konstruktywną informację zwrotną na temat tego, co robią, i pamiętając, że ma ona moc tylko wówczas, gdy dostrzegamy więcej dobrego, niż wskazujemy tego, co trzeba poprawić. Nie oceniamy, stawiając cyfrę, bo nie da ona dziecku żadnej informacji na temat jego postępów i zaangażowania.

➔ Dajmy młodym ludziom przestrzeń do oddychania, czyli realizowania pasji, zainteresowań, wspólnie spędzanego czasu z rodzeństwem, a nie gońmy za liczbą wykonanych zadań.

➔ Obserwujmy nasze dzieci, by nie zagubiły się w chaosie i ciągłych zmianach, by czuły się bezpiecznie i wiedziały, że zawsze mogą na nas liczyć.

➔ Pamiętajmy, by codziennie karmić siebie i innych dobrym słowem i optymizmem, bo jak twierdzi dr Tali Sharot: „Nasze mózgi unaocznily nam możliwe nieszczęście, więc dzielimy się ponurą wizją. Powinniśmy świadomie przezwyciężać odruch i zamiast tego podkreślać, co należy zrobić, aby poprawić sytuację. Podczas gdy ostrzeżenia i groźby zmniejszają u ludzi poczucie kontroli, podkreślenie tego, co trzeba zrobić, żeby otrzymać nagrody, zwiększa je” (2018). A zatem zamiast mówić: „Jak nie będziesz mył rąk, to zachorujesz”, mówmy: „Myj ręce, a będziesz zdrowy”.

Teraz szczególnie trzeba nam, dorosłym, nauczycielom i rodzicom, być razem i wspólnie stawiać czoła wyzwaniom dnia codziennego, bo razem możemy więcej, a przecież chodzi o to, co w naszym życiu najważniejsze, czyli o dobro naszych dzieci.

Bibliografia:

- Bauer J., *Granica bólu. O źródłach agresji i przemocy*, Dobra Literatura, Słupsk 2015.
- Brown B., *Odwaga w przywództwie. Cztery kompetencje autentycznego lidera*, MT Biznes, Warszawa 2019.
- Dweck C., *Nowa psychologia sukcesu*, Muza, Warszawa 2018.
- Nęcka E., *Trening poznawczy*, Smak Słowa, Sopot 2018.
- Pittman C. M., Karle E. M., *Zalękniony mózg*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
- Sharot T., *Nasz wpływowy i uległy umysł*, Amber, Warszawa 2018.
- Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
- Future Work Skills 2020, <http://www.iftf.org/futureworkskills/> [dostęp: 25.03.2020].

dr Adriana Kłoskowska

Nauczyciel, wykładowca akademicki, doradca zawodowy, coach, szkoleniowiec dla oświaty, dyrektor i trener Impulsu do Rozwoju, autorka i realizatorka szkoleń, w tym z zakresu komunikacji i budowania relacji, pasjonatka ludzkiego mózgu. Propaguje edukację opartą na naturalnych dźwigniach umysłu, publikuje na łamach czasopism edukacyjnych, prowadzi na FB stronę Impuls do Rozwoju Edukacji