



WIELKOPOLSKA



WOJEWÓDZKI
URZĄD PRACY
W POZNANIU

NIEZBĘDNIK RODZICA



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Spis treści

Wprowadzenie do Niezbędnika	205
Rozdział 1. Co pomaga w osiągnięciu sukcesu zawodowego	206
1.1. Czego szukają pracodawcy u młodych fachowców	207
1.2. Współczesne drogi kariery po szkole zawodowej	209
1.3. Kształcenie ustawiczne – możliwości rozwoju	211
Rozdział 2. Jak wspierać dziecko bez wywierania presji	215
2.1. Jak wzmacniać w dziecku poczucie własnej wartości	216
2.2. Jak zachęcać do aktywności, samodzielności i odpowiedzialności	219
2.3. Co robić, gdy plany dziecka różnią się od wizji rodzica	221
2.4. Gdzie kończy się troska, a zaczyna nadopiekuńczość	223
2.5. Dialogi wspierające komunikację z dzieckiem	224
Rozdział 3. Praktyki zawodowe – pierwsza praca	228
3.1. Na co przygotować się przed praktykami dziecka	228
3.2. Jak obserwować i wspierać dziecko podczas praktyk	230
3.3. Pierwsze stresy i sukcesy	231
3.4. Jak reagować, gdy pojawiają się problemy	233
3.5. Przykładowe rozmowy o doświadczeniach z praktyk	234
Rozdział 4. Nietrafione wybory, zmiana planów	238
4.1. Jak prowadzić rozmowę o zmianie szkoły lub kierunku	238
4.2. Gdy źródłem trudności są inne kwestie – metody właściwej diagnozy problemu	240
4.3. Rola doradcy zawodowego w sytuacji i procesie zmiany	241
4.4. Gdzie szukać informacji o dalszych krokach	243
4.5. Przykładowe rozmowy o zmianie decyzji	246
Rozdział 5. Dodatek: Doradcze ABC rodzica	250
5.1. Jak dziecko widzi pracę swojego rodzica	250
5.2. Trudności zawodowe rodzica – jak o tym rozmawiać z dzieckiem	251
5.3. Instytucje doradcze dla dorosłych – gdzie szukać bezpłatnego wsparcia	254

Wprowadzenie do Niezbędnika

Pamiętam spotkanie z mamą ucznia technikum. Z lekkim uśmiechem, ale też niepokojem w oczach powiedziała:

On niby już dorosły, ma swoje plany, ale ja dalej nie wiem, jak z nim rozmawiać. Jakbyśmy mówili różnymi językami.

Uśmiechnęłam się wtedy i odpowiedziałam:

Bo tak właśnie jest. Dziecko i dorosły mówią różnymi językami, ale to my, dorośli, potrafimy nauczyć się słuchać w obu.

Ten moment uświadomił mi coś bardzo ważnego: że doradztwo zawodowe nie zaczyna się w szkole, tylko w domu. W rozmowie przy obiedzie, podczas wspólnej podróży samochodem. W pytaniu: *Jak Ci minął dzień na praktykach?* W zwykłym: *Wierzę w Ciebie.*

Nie trzeba znać wszystkich pojęć z doradztwa, by być dla swojego dziecka wsparciem. Nie trzeba rozumieć algorytmów kariery czy trendów na rynku pracy, by pomóc mu się w nim odnaleźć. Wystarczy uważność. Czasem jedno dobre słowo. Czasem cisza, która daje przestrzeń na decyzję. Ten *Niezbędnik* powstał po to, by pokazać, że rodzic jest najważniejszym doradcą zawodowym swojego dziecka, nawet jeśli nigdy tak o sobie nie myślał. To przewodnik dla tych, którzy chcą zrozumieć, jak rozmawiać z młodym człowiekiem o jego przyszłości; jak wspierać, gdy pojawiają się wątpliwości; jak nie zatracić zaufania w momentach nieporozumień. Nie znajdziesz tu moralizowania ani gotowych recept. Znajdziesz natomiast prawdziwe rozmowy, doświadczenia i refleksje – te, które pomagają zrozumieć, że dorastanie to proces, a nie test do zaliczenia. Bo młody człowiek nie potrzebuje rodzica-mentora, który zna wszystkie odpowiedzi. Potrzebuje rodzica, który idzie obok: z ciekawością, spokojem i zaufaniem, że jego dziecko sobie poradzi. A jeśli się potknie, to wie, że ma do kogo wrócić.

ROZDZIAŁ 1.

Co pomaga w osiągnięciu sukcesu zawodowego

Chyba każdy rodzic marzy, by jego dziecko w dorosłym życiu robiło to, co lubi, czuło satysfakcję i było samodzielne. Często jednak wyobrażenie „sukcesu” rodzica różni się od tego, jak ten sukces rozumie młody człowiek. Dla jednych będzie to stała praca w dobrym miejscu, dla innych rozwijanie pasji, elastyczność czy poczucie sensu. Dlatego warto na początku ustalić jedno: sukces zawodowy nie ma jednej definicji.

Współczesny rynek pracy jest znacznie bardziej zróżnicowany niż kilkanaście lat temu. Młodzi ludzie kończący szkołę branżową czy technikum mają dziś przed sobą więcej ścieżek niż kiedykolwiek wcześniej – mogą od razu wejść na rynek pracy, kontynuować naukę, rozwijać się w zawodzie, zakładać własne firmy, a nawet łączyć kilka form aktywności.

Jednak to, co decyduje o ich powodzeniu, nie zaczyna się na rozmowie kwalifikacyjnej, ale dużo wcześniej: w domu, w szkole, w codziennych rozmowach i doświadczeniach.

Rodzic odgrywa w tym procesie ogromną, często niedocenianą rolę. To właśnie on najczęściej jako pierwszy zauważa zainteresowania, mocne strony, a także zniechęcenie czy obawy swojego dziecka. Wsparcie rodzica, jego uważność, akceptacja i gotowość do rozmowy, potrafią być silniejszym motywatorem niż najlepsze kursy czy certyfikaty.

Warto pamiętać, że dzisiejszy sukces zawodowy wymaga połączenia trzech elementów: kompetencji, postawy i relacji.

- **Kompetencje**, czyli wiedza i umiejętności praktyczne, które młody człowiek zdobywa w szkole i na praktykach.
To nie tylko umiejętność „robienia czegoś”, ale również rozumienie, po co to robi, jak jego praca wpływa na innych i jak może się rozwijać w swoim zawodzie.
- **Postawa**, czyli sposób myślenia o pracy i o sobie. Młody człowiek, który wierzy w swoje możliwości, potrafi się uczyć na błędach i nie zraża się niepowodzeniami, ma znacznie większe szanse na sukces.
Tutaj ogromną rolę odgrywa rodzic: jego słowa, reakcje, sposób mówienia o pracy i o porażkach.
- **Relacje**, czyli sieć kontaktów, współpracy, wzajemnego wsparcia.
Uczeń, który uczy się komunikacji, empatii i pracy zespołowej, nie

tylko szybciej odnajdzie się w środowisku zawodowym, ale też zbuduje wizerunek osoby, z którą inni chcą pracować.

Rodzic może pomóc dziecku w rozwijaniu każdego z tych obszarów, nie przez wykłady, ale przez codzienne rozmowy, przykład i wsparcie. To właśnie rodzic często jako pierwszy może pokazać, że:

- warto próbować różnych rzeczy, by znaleźć swoją drogę,
- zmiana decyzji nie jest porażką, ale elementem rozwoju (więcej o tym przeczytasz nieco dalej),
- błędy są częścią uczenia się,
- sukces to proces, a nie punkt końcowy.

Warto pamiętać, że dzisiejszy świat pracy to nie tylko dyplomy i zawody, ale również ciągła nauka, elastyczność, gotowość do zmian i, co najważniejsze, wiara w siebie. Dlatego wspieranie dziecka w drodze do sukcesu zawodowego to nie tylko pomoc w wyborze szkoły czy kierunku, a przede wszystkim towarzyszenie mu w budowaniu pewności siebie i zaufania do własnych możliwości. O tym właśnie jest miniporadnik *Niezbędnik Rodzica*.



NIEZBĘDNIK rodzica: Zaczynamy!

- Rozmawiaj z dzieckiem o pracy nie tylko w kontekście pieniędzy, ale też satysfakcji i sensu.
- Nie oceniaj, gdy zmienia zdanie – zapytaj, co się zmieniło i czego się nauczyło.
- Zwracaj uwagę na to, w czym dziecko jest dobre, nawet jeśli nie są to szkolne przedmioty.
- Pomóż mu dostrzec, że każda umiejętność, nawet ta z hobby – może stać się atutem zawodowym.
- Pamiętaj, że Twoje podejście do pracy i do ludzi jest dla dziecka lekcją na całe życie.

1.1. Czego szukają pracodawcy u młodych fachowców

Rodzice często zastanawiają się, czy po szkole branżowej lub technikum ich dziecko będzie miało dobrą przyszłość. Czy znajdzie pracę, czy ktoś doceni jego umiejętności, czy zawód, który wybrało, w ogóle „się opłaca”.

Tymczasem z rozmów z pracodawcami w całej Polsce wynika jednoznacznie: dobrzy fachowcy są dziś na wagę złota. Dotyczy to zarówno

budownictwa, jak i mechaników, elektryków i informatyków, a także fryzjerów, kucharzy czy opiekunów osób starszych.

Co naprawdę decyduje o tym, że młody człowiek zyskuje w oczach pracodawcy? Nie tylko dyplom czy świadectwo ukończenia szkoły, a połączenie konkretnych umiejętności, postawy i zaangażowania.

1. Umiejętności praktyczne – czyli fach w ręku

Pracodawcy chcą zatrudniać osoby, które potrafią coś zrobić dobrze, rzetelnie i z zaangażowaniem. To może być precyzyjne cięcie włosów, umiejętne przygotowanie potrawy, naprawa instalacji, praca z klientem czy obsługa specjalistycznego programu. Praktyka i doświadczenie, nawet z okresu szkolnych praktyk, stają się często pierwszym „kapitałem” młodego pracownika.

Dlatego rodzic może wspierać swoje dziecko, nie tylko pytając *„jak poszło w szkole?”*, ale też *„czego nowego się dziś nauczyłeś w warsztacie?”*, *„co Ci sprawiło satysfakcję?”*.

Takie rozmowy pomagają dziecku dostrzegać wartość swojej pracy i budują pewność siebie.

2. Odpowiedzialność i punktualność – małe rzeczy, które robią wielkie wrażenie

Pracodawcy bardzo często podkreślają, że wolą osobę, która przyjdzie punktualnie, wykona swoje zadanie solidnie i z uśmiechem niż tę, która ma ogromną wiedzę, ale jest niesłowna lub niezaangażowana.

Dla młodych ludzi to ważny sygnał: sukces w pracy zaczyna się od postawy, nie od stanowiska.

W tej kwestii rodzic poprzez codzienne nawyki i przykład może mieć ogromny wpływ. Jeśli dziecko widzi, że rodzic dotrzymuje słowa, planuje czas i szanuje pracę innych, to samo uczy się tych wartości, bez zbędnych pouczeń.

3. Umiejętność współpracy i komunikacji

Dzisiejsze miejsca pracy wymagają pracy zespołowej. Nawet jeśli ktoś wykonuje indywidualny zawód, to i tak musi porozumieć się z klientem, współpracownikiem czy przełożonym.

Dlatego pracodawcy zwracają uwagę na komunikatywność, kulturę osobistą, empatię i otwartość. To kompetencje, które rozwija się nie tylko w szkole, ale też w domu: przez wspólne obowiązki, rozmowy, umiejętność słuchania i okazywania szacunku.

4. Chęć uczenia się i otwartość na rozwój

Rynek pracy zmienia się błyskawicznie. Zawody, które dziś są popularne, za kilka lat mogą wymagać zupełnie nowych umiejętności. Pracodawcy

cenia osoby, które chcą się rozwijać, nie boją się nowych technologii i traktują naukę jako naturalny element pracy. Rodzic może wspierać ten rozwój, zachęcając dziecko do udziału w kursach, szkoleniach, wolontariatach, konkursach zawodowych lub po prostu chwaląc za ciekawość i samodzielne poszukiwanie rozwiązań.

5. Pozytywne nastawienie i zaangażowanie

Pracodawcy bardzo często podkreślają, że liczy się entuzjazm, pasja i chęć działania. Uśmiech, uprzejmość, energia to cechy, które potrafią otworzyć wiele drzwi. Nie chodzi o to, by Twoje dziecko było idealne, ale by wierzyło, że jego praca ma znaczenie i że nawet małe rzeczy są ważne.

Sukces młodego człowieka na rynku pracy nie zależy dziś wyłącznie od tego, jak dobrze zna swój fach, ale od tego, jak podchodzi do ludzi, obowiązków i rozwoju. Pracodawcy coraz częściej podkreślają, że chcą zatrudniać osoby, które potrafią uczyć się w działaniu, biorą odpowiedzialność za swoje zadania i wnoszą do zespołu pozytywną energię. Fach w rękę to fundament, ale dopiero postawa i sposób myślenia sprawiają, że ktoś staje się naprawdę wartościowym pracownikiem.

Rodzic, który wspiera dziecko w odkrywaniu jego mocnych stron i pokazuje, że zaangażowanie, rzetelność i chęć nauki są kluczem do sukcesu, daje mu coś więcej niż wskazówki – daje mu postawę, która procentuje przez całe życie. To właśnie ona, połączona z praktycznymi umiejętnościami, sprawia, że młody człowiek wkracza w świat pracy pewny siebie, gotowy na wyzwania i świadomy swojej wartości.



Głos autorki

Doskonale pamiętam rekrutację na stanowisko specjalisty ds. IT. Pracowałam wówczas jako HR Business Partner. Kierownik działu IT, który szukał fachowca do swojego działu powiedział: Wolę zatrudnić osobę, która ma mniejsze doświadczenie i umiejętności, ale której się „chce pracować”, niż taką, która ma duże doświadczenie, ale zero zaangażowania. Osoba zmotywowana szybko się nauczy i zdobędzie doświadczenie, a z tej drugiej nie będzie korzyści mimo doświadczenia, bo nie ma motywacji, żeby je wykorzystać. To ogromna szansa i wskazówka dla osób, które dopiero zdobywają doświadczenie.

1.2. Współczesne drogi kariery po szkole zawodowej

Jeszcze kilkanaście lat temu wybór szkoły zawodowej był odbierany jako „plan B”, coś gorszego, droga dla tych, którzy nie poszli do liceum.

Dziś sytuacja jest zupełnie inna. Polska gospodarka potrzebuje fachowców, a absolwenci szkół branżowych i techników coraz częściej mają większe możliwości zatrudnienia niż wielu absolwentów studiów wyższych. Zmieniło się także samo rozumienie kariery – nie jest to już jedna, prosta droga, lecz sieć różnych ścieżek, skrzyżowań i nowych początków.

Kariera jako proces, nie cel

Kariera zawodowa to nie tylko stanowisko czy miejsce pracy, ale proces uczenia się, rozwijania i dostosowywania do zmian. Dziś wielu młodych ludzi rozpoczyna pracę w jednym zawodzie, a z czasem rozwija się w zupełnie innym kierunku, często w obrębie tej samej branży, ale z nowymi obowiązkami i kompetencjami.

Technik informatyk może zostać administratorem sieci, testerem oprogramowania, a później nawet przedsiębiorcą w branży IT.

Fryzjerka, która zaczyna w salonie, może po kilku latach prowadzić własne studio, szkolić innych lub tworzyć markę kosmetyczną.

Mechanik samochodowy może zostać doradcą technicznym w serwisie, nauczycielem zawodu albo właścicielem warsztatu.

Dla rodzica to ważna informacja: dziecko nie wybiera zawodu na całe życie, wybiera pierwszy krok. A każdy kolejny będzie zależał od tego, jak bardzo będzie chciało się rozwijać i jaką otrzyma po drodze pomoc i wsparcie.

Nowe formy zatrudnienia i samodzielności

Dzisiejszy rynek pracy to nie tylko etat. Młodzi ludzie coraz częściej wybierają elastyczne formy pracy: zlecenia, własną działalność, freelancing, współpracę zdalną, a nawet łączenie kilku aktywności zawodowych jednocześnie.

Dzięki rozwojowi technologii i mediów społecznościowych można dziś promować swoje umiejętności szerzej niż kiedykolwiek wcześniej, pokazać efekty pracy, zdobywać klientów, tworzyć markę osobistą. Dlatego warto, by rodzic wspierał dziecko nie tylko w nauce konkretnego zawodu, ale też w rozwijaniu kompetencji cyfrowych, komunikacyjnych i przedsiębiorczych – to one otwierają drzwi do wielu nowych możliwości.

Wartość doświadczenia i praktyk

Współczesne ścieżki kariery zaczynają się często już w trakcie nauki. Dobrze zrealizowane praktyki zawodowe mogą stać się początkiem zatrudnienia, a pierwszy kontakt z pracodawcą szansą na zdobycie cennego doświadczenia i referencji.

Rodzic może w tym czasie wspierać dziecko, zachęcając je do refleksji: co mu się podobało w danym miejscu, czego się nauczyło, jakie środowisko pracy było dla niego dobre, a jakie trudne.

Takie rozmowy pomagają młodemu człowiekowi zrozumieć siebie jako pracownika i człowieka, a to ogromny kapitał na przyszłość.

Nie tylko praca – rozwój przez całe życie

Świat pracy nie stoi w miejscu. Zawody się zmieniają, pojawiają się nowe technologie, inne wymagania. Dlatego jednym z kluczowych elementów współczesnej kariery jest gotowość do uczenia się przez całe życie, zarówno w pracy, jak i poza nią. Rodzic może pomóc dziecku zrozumieć, że nauka nie kończy się po szkole, że każda nowa umiejętność, kurs, szkolenie czy doświadczenie zwiększają jego możliwości.

Dzisiejsza kariera zawodowa to nie jeden tor, po którym trzeba jechać bez zatrzymania, a sieć możliwości, w których każdy może odnaleźć swoją drogę. Uczeń szkoły branżowej czy technikum nie ma „zamkniętej przyszłości”, przeciwnie, stoi przed wieloma drzwiami. To, które z nich otworzy, zależy nie tylko od jego wyborów, ale także od wsparcia, jakie otrzyma. Rodzic, który pomoże dziecku zrozumieć, że kariera to proces zmian, prób, ciągłego rozwoju, da mu największy prezent – odwagę, by szukać swojego miejsca i nie bać się nowych początków.

1.3. Kształcenie ustawiczne – możliwości rozwoju

Dawniej mówiło się, że szkoła „daje zawód na całe życie”. Dziś już wiemy, że to jeden z największych mitów współczesnego świata pracy. Rynek zmienia się tak szybko, że nawet najlepszy fachowiec musi stale aktualizować swoją wiedzę i umiejętności. Dlatego mówimy o *kształceniu ustawicznym*, czyli w dużym uproszczeniu o nauce trwającej przez całe życie.



Głos autorki

Mój uczeń szkoły podstawowej po wysłuchaniu idei LLL (lifelong learning) pokręcił głową ze zmartwienia. Zapytałam, co się stało, a on odpowiedział, że *mama nie byłaby zadowolona, że pani sugeruje, abym „kiblował” całe życie*. To była zabawna i dość dosłowna interpretacja ciągłego i celowego zdobywania, uzupełniania i odnawianie wiedzy oraz kwalifikacji zawodowych.

Kształcenie ustawiczne nie oznacza, że trzeba nieustannie siedzieć w ławce. To raczej gotowość do uczenia się w różnych formach i momentach życia.

Kształcenie ustawiczne – co to znaczy w praktyce

Najprościej mówiąc, jak już wspomniałam wcześniej, kształcenie ustawiczne to proces, w którym człowiek rozwija swoje kompetencje przez całe życie, zarówno te zawodowe, jak i osobiste.

Dla młodego absolwenta szkoły branżowej czy technikum może to oznaczać wiele różnych ścieżek:

- kontynuowanie nauki w szkole branżowej II stopnia,
- zdanie matury i rozpoczęcie nauki w szkole wyższej,
- ukończenie kursów zawodowych lub kwalifikacyjnych, które pozwalają zdobywać nowe uprawnienia,
- uczestnictwo w kursach online, szkoleniach czy projektach unijnych, które poszerzają wiedzę praktyczną,
- naukę przez doświadczenie, czyli rozwijanie się dzięki pracy, praktykom, wolontariatowi lub pasji.

Dziś każda z tych dróg może prowadzić do rozwoju zawodowego. Ważne, by uczeń wiedział, że ma wybór i że edukacja nie kończy się z ostatnim dzwonkiem.

Dlaczego warto się uczyć dalej?

Pracodawcy coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na to, *co* ktoś potrafi, ale też *czy chce się rozwijać*. Osoby, które uczestniczą w kursach, zdobywają nowe kwalifikacje, uczą się języków obcych czy nowych technologii, szybciej awansują, mają większe możliwości zmiany pracy i lepiej odnajdują się w nowych sytuacjach. Dla młodych ludzi kształcenie ustawiczne to nie przymus, to szansa na elastyczność, dzięki której mogą reagować na zmieniające się warunki rynku i rozwijać się w kierunku, który naprawdę ich interesuje.

Jako rodzic możesz wspierać ten proces, zadając proste, ale ważne pytania:

„*Czego chciałbyś się jeszcze nauczyć?*”, „*Co Cię najbardziej ciekawi?*”, „*W czym chciałbyś być lepszy?*”.

Takie rozmowy pomagają dziecku zauważyć, że nauka nie musi być obowiązkiem, lecz jest inwestycją w siebie.

Gdzie szukać możliwości rozwoju?

Na szczęście w Polsce dostępnych jest wiele form wsparcia dla osób, które chcą się dalej uczyć lub rozwijać. Warto, by rodzic wiedział, gdzie może skierować swoje dziecko po konkretne informacje:

- **Centra Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego (CKZiU)** oferują bezpłatne kursy kwalifikacyjne, szkolenia i możliwość zdobycia nowych uprawnień.
- **Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)** organizują praktyki, szkolenia zawodowe i wsparcie doradcze dla młodzieży.
- **Centra Poradnictwa Zawodowego przy Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu** prowadzą specjalistyczne konsultacje

zawodowe oraz diagnostykę predyspozycji zawodowych realizowane dla osób od 18. roku życia. Oferują również programy wspierające planowanie dalszej edukacji i rozwoju zawodowego. Doradcy zawodowi pracują także w oddziałach zamiejscowych WUP Poznań tj. w Kaliszu, Koninie, Lesznie i Pile.

- **Platformy e-learningowe** (np. PARP Akademia Rozwoju, ePerspektywy, Navoica.pl, Grow with Google) umożliwiają darmową naukę online w dogodnym tempie.
- **Projekty unijne i lokalne programy wsparcia** oferują bezpłatne kursy, warsztaty i certyfikaty, które realnie zwiększają szanse na rynku pracy.

Kształcenie ustawiczne to nie moda ani hasło z dokumentów europejskich, to po prostu nowy sposób myślenia o rozwoju. Świat pracy nigdy nie będzie już stały, ale młody człowiek, który potrafi się uczyć, dostosowywać i rozwijać, zawsze znajdzie dla siebie miejsce. Rolą rodzica jest pomóc dziecku dostrzec, że nauka to nie kara, a szansa na lepsze, bardziej świadome życie zawodowe. Nie trzeba wiedzieć wszystkiego od razu, wystarczy chcieć się uczyć krok po kroku, w swoim tempie i z ciekawością świata.



NIEZBĘDNIK rodzica: Co pomaga w osiągnięciu sukcesu zawodowego?

- **Sukces zawodowy ma różne oblicza.**
Dla jednych to stabilna praca, dla innych rozwój, samodzielność lub poczucie sensu. Wspieraj dziecko w odkrywaniu jego własnej definicji sukcesu, nie narzucaj swojej.
- **Fach w rękę to dopiero początek.**
Pracodawcy szukają ludzi, którzy oprócz umiejętności prezentują odpowiednią postawę: są punktualni, zaangażowani, zmotywowani, chętni do nauki i odpowiedzialni.
- **Rozmowa to najlepsze narzędzie wsparcia.**
Nie pytaj tylko o oceny czy praktyki. Zapytaj: *czego się dziś nauczyłeś? co Ci sprawiło satysfakcję?* To buduje refleksję i wiarę w siebie.
- **Każdy zawód daje wiele możliwości.**
Szkola branżowa i technikum to początek, nie koniec drogi. Dziecko może się dalej kształcić, rozwijać w nowej specjalizacji lub założyć własną firmę.
- **Nauka nie kończy się po szkole.**
Zachęcaj do dalszego rozwoju: kursów, praktyk, wolontariatu. Pokaż, że uczenie się przez całe życie to inwestycja, nie obowiązek.

- **Doceniaj postawę, nie tylko wyniki.**
Chwal dziecko za sumienność, zaangażowanie, współpracę i samodzielność – to te cechy decydują o sukcesie w pracy.
- **Doceniaj, nie oceniaj.**
Jeśli dziecko traci motywację lub ma wątpliwości, nie krytykuj. Pomóż mu zrozumieć, co je zniechęca i jak może to zmienić.
- **Inspiruj swoim przykładem.**
Pokazuj, że dorosłość to też rozwój: mów o swoich zmianach, o nauce, o tym, że każdy z nas ma prawo się rozwijać i szukać nowej drogi.
- **Pomagaj budować relacje.**
Zachęcaj dziecko do współpracy, rozmów, uczenia się od innych. To relacje często decydują o powodzeniu w pracy, nie tylko umiejętności.
- **Daj przestrzeń i zaufanie.**
Pozwól dziecku próbować, popełniać błędy i wyciągać wnioski. Twoje zaufanie to fundament jego odwagi, a odwaga to pierwszy krok do sukcesu.

ROZDZIAŁ 2.

Jak wspierać dziecko bez wywierania presji

Nie lubię generalizowania, ale zaryzykuję stwierdzenie, że każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Ja także. Chcemy, żeby poradziło sobie w życiu, znalazło dobrą pracę, było szczęśliwe i spełnione. Z miłości, troski i doświadczenia często chcemy pomóc, doradzić, uchronić przed błędami, które sami popełniliśmy. Ale czasem, zupełnie nieświadomie, ta pomoc zamienia się w presję, a dziecko zamiast wsparcia czuje ciężar oczekiwań.

Presja nie zawsze objawia się wprost. Nie musi oznaczać krzyku, nacisku czy wymagań. Czasem kryje się w tonie głosu, westchnięciu, spojrzeniu lub w zdaniu „myślałem, że poradzisz sobie lepiej” albo w pytaniu: „naprawdę chcesz to robić?”. Dla dorosłego to może nie mieć znaczenia, ale dla młodego człowieka to sygnał: „nie spełniam oczekiwań”. A kiedy dziecko zaczyna działać tylko po to, by zadowolić innych, przestaje działać z własnej motywacji. Uczy się dostosowywać, zamiast poznawać siebie. Niestety bardzo często to obserwuję.

By jednak było jasne – wspieranie bez presji nie oznacza braku granic czy obojętności. To mądre towarzyszenie, oparte na zaufaniu, cierpliwości i ciekawości świata dziecka. Zaufanie nie oznacza zgody na wszystko, lecz wiarę, że dziecko jest w stanie podejmować decyzje, nawet jeśli nie zawsze są one idealne. Każda pomyłka może być przecież lekcją, o ile ma przestrzeń, by ją popełnić i wyciągnąć z niej wnioski.

Często słyszę, jak rodzice mówią: „chcę, żebyś nie popełnił tych samych błędów co ja”. To zrozumiałe, ale dziecko nie może uczyć się życia z czyichś doświadczeń, musi zdobyć własne. Rolą rodzica jest być obok, nie przed dzieckiem. Pokazywać możliwości, ale pozwolić wybrać. Pomagać, ale nie prowadzić za rękę. Dziecko, które czuje, że może próbować, ryzykować i wracać po wsparcie bez lęku, buduje pewność siebie. Dziecko, które czuje, że musi spełniać cudze oczekiwania – buduje perfekcjonizm i lęk przed błędem.

Dodam, że presja nie zawsze płynie od rodzica, czasem tworzy ją otoczenie. Poprzez porównania z innymi, media społecznościowe, rozmowy o tym, kto gdzie się uczy, kto ma lepsze wyniki, kto już „wie, kim będzie”. W takim świecie rodzic może być dla dziecka azylem. Tym, kto mówi: „Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. Masz czas. Jesteś wystarczający”.

Te słowa potrafią zdjąć z ramion młodego człowieka ogromny ciężar i pozwolić mu znowu zobaczyć, kim chce być naprawdę.

Wspieranie bez presji to sztuka, która wymaga cierpliwości i świadomości własnych emocji. Zanim zapytamy dziecko: „czemu nie wiesz, co dalej?”, warto zadać sobie pytanie: „czego ja się teraz boję?”. Ponieważ często za naszą potrzebą kontroli stoi lęk przed tym, że dziecko sobie nie poradzi, że popełni błąd, że świat je skrzywdzi. Paradoksalnie, to właśnie przestrzeń, którą mu damy, przygotowuje je najlepiej. Nie wyłączenie, lecz wspólne szukanie rozwiązań. Nie gotowe odpowiedzi, a wspólne pytania.

Nie zawsze musimy wiedzieć, co powiedzieć. Czasem wystarczy po prostu być. Usłyszeć. Powiedzieć: „widzę, że to dla Ciebie ważne”, „jestem obok, jeśli będziesz chciał pogadać”. Dziecko, które czuje się przyjęte, nie potrzebuje presji, potrzebuje wsparcia. I właśnie to wsparcie daje mu siłę, by mierzyć się z wyzwaniami, których dorosły nie może już za nie rozwiązać.

Bo wspieranie bez presji to nie brak wymagań. To mądre zaufanie, że dziecko potrafi samo dojść do celu, jeśli ma gdzie wracać po spokój, akceptację i wiarę w siebie.

2.1. Jak wzmacniać w dziecku poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości nie rodzi się z pochwał ani z wysokich ocen, lecz z doświadczenia, że *jestem ważny i potrafię coś zrobić dobrze*.

Młodzi ludzie, którzy uczą się w technikum czy szkole branżowej, bardzo często mają za sobą trudne porównania: „czemu nie liceum?”, „po zawodówce to tylko praca fizyczna”, „z takiego kierunku nic nie będzie”. Takie słowa, nawet jeśli są rzucone „w formie żartu”, potrafią długo w nich zostać. Dlatego rola rodzica w budowaniu pewności siebie dziecka jest ogromna. Nie chodzi o ciągłe chwalenie, lecz o sygnały: „widzę, że się starasz”, „dzięki twojej pracy coś się udało”, „to, co robisz, ma sens”.

Młody człowiek w wieku szkolnym potrzebuje potwierdzenia, że to, co robi, jest wartościowe. Potwierdzenia nie tylko ze strony nauczyciela czy pracodawcy na praktykach, lecz również w domu. Gdy rodzic interesuje się tym, co dziecko robi, nie z pozycji oceniającego, ale zainteresowanego, wzmacnia w nim przekonanie, że jego wysiłek ma znaczenie. Czasem wystarczy prosty gest: zapytać o to, co dziś się udało, co było trudne, z czego jest zadowolony. Nie po to, by analizować, ale by dać przestrzeń do rozmowy o jego codzienności.

Warto pamiętać, że poczucie własnej wartości nie polega na przekonaniu, że jestem najlepszy, lecz że jestem wystarczający. Że mam prawo popełniać błędy, uczyć się, rozwijać, zmieniać zdanie. Że nawet jeśli coś nie wyjdzie, to nie przekreśla to mojej wartości jako człowieka.

Rodzic może wzmocnić pewność siebie dziecka prostymi, skutecznymi sposobami:

- **Zauważ postęp, nie tylko wynik.** Zamiast: „dostałeś tylko trójkę”, powiedz: „widzę, że włożyłeś w to więcej pracy niż ostatnio”.
- **Doceniaj wysiłek.** To on buduje wytrwałość, a nie perfekcyjny efekt.
- **Nie porównuj.** Każdy uczeń ma inną drogę. Porównania z rodzeństwem, kuzynem czy kolegą odbierają dziecku poczucie sprawczości.
- **Daj prawo do błędu.** Pomyłki to część nauki. Ważne, by dziecko wiedziało, że może przyjść z problemem, bez strachu przed oceną.
- **Pytaj o zdanie.** Dziecko, które czuje, że jego opinia się liczy, buduje zaufanie do siebie i do dorosłych.

Rodzice często się zastanawiają, czy pochwały nie rozleniwiają dziecka. Ale pochwała to nie nagroda, tylko informacja zwrotna. Nie chodzi o puste „świetnie ci idzie”, a o konkret: „widzę, że coraz lepiej radzisz sobie z obsługą tego programu”, „masz dobre podejście do ludzi”, „świetnie reagujesz w stresujących sytuacjach”. Takie słowa są jak lustro, w którym młody człowiek zaczyna dostrzegać swoje realne atuty.

Poczucia własnej wartości nie zbuduje się w tydzień ani jednym zdaniem. To proces, w którym dziecko stopniowo uczy się ufać sobie. Rodzic nie może mu tego poczucia „dać”, ale może pomóc je odnaleźć – przez rozmowę, zaufanie i wiarę w jego możliwości. Bo młody człowiek, który czuje się pewny siebie nie dlatego, że ktoś mu to mówi, lecz dlatego, że sam tego doświadcza, staje się dorosłym, który potrafi sobie radzić w życiu, w pracy i w relacjach.

Zobacz, jak może przebiegać taka wzmacniająca rozmowa.



Dialog z życia

Dialog 1: „To nie porażka, tylko lekcja”

Typ szkoły: szkoła branżowa I stopnia. Kierunek: mechanik pojazdów samochodowych

Uczeń: Daniel, 17 lat

Kontekst: Daniel odbywa praktyki w warsztacie samochodowym. Po drobnej pomyłce traci pewność siebie i zaczyna wątpić w swoje umiejętności. W rozmowie z tatą uczy się, że błędy są naturalną częścią nauki zawodu i mogą być źródłem cennych doświadczeń.

Tata: Widzę, że od kilku dni wracasz z praktyk trochę przygaszony. Coś się stało?

Daniel: Nie, wszystko w porządku... po prostu miałem dziś wpadkę.

Tata: Jaką wpadkę?

Daniel: Źle zamontowałem część, mechanik musiał poprawiać. Trochę się na mnie wkurzył.

Tata: To pewnie było nieprzyjemne.

Daniel: No... powiedział, że powinienem się bardziej skupić, a ja przecież się starałem.

Tata: Jasne. Czasem, mimo starań, coś nie wychodzi. Jak myślisz, co mogło pójść nie tak?

Daniel: Pewnie za szybko chciałem to zrobić, żeby pokazać, że już potrafię.

Tata: To znaczy, że chcesz być coraz lepszy, i to dobrze. Ale każdy fachowiec kiedyś się pomylił.

Daniel: No tak, ale nie chcę, żeby myśleli, że się nie nadaję.

Tata: Błąd nie znaczy, że się nie nadajesz. Znaczą, że się uczysz. Wiesz, ilu ludzi myli się codziennie w pracy? Nawet sportowcy, którzy są na szczycie.

Daniel: Na przykład?

Tata: Choćby Robert Lewandowski. W jednym z wywiadów mówił, że zanim strzelił setki goli, miał mnóstwo meczów, w których nie trafiał w bramkę. Ale się nie poddał. Wyciągał wnioski, poprawiał technikę i dziś jest tam, gdzie jest, właśnie dlatego, że się nie bał błędów.

Daniel: No tak... on pewnie też zaczynał od zera.

Tata: Dokładnie tak. Każdy zaczynał. Ty też masz prawo popełniać błędy, ważne, że z nich korzystasz.

Daniel: On potem powiedział, żebym się nie przejmował, że to normalne. Ale jakoś nie mogę o tym zapomnieć.

Tata: To naturalne. Chcesz robić dobrze, więc się przejmujesz. Ale wiesz co? Dla mnie ważniejsze jest to, że wracasz z refleksją, nie z obojętnością. To pokazuje, że Ci zależy.

Daniel: Serio?

Tata: Serio. To właśnie odróżnia ludzi, którzy się rozwijają, od tych, którzy tylko „odbębiają swoje”.

Daniel: Hmm... nigdy tak o tym nie myślałem.

Tata: Spróbuj spojrzeć na to tak: każdy błąd to informacja. Nie o tym, że jesteś słaby, tylko że możesz coś zrobić inaczej.

Daniel: No... jak tak o tym myślę, to w sumie wiem, gdzie się pomyliłem.

Tata: Widzisz, i o to chodzi. Masz w sobie dużo determinacji, tylko czasem za bardzo chcesz zrobić wszystko od razu idealnie.

Daniel: Może i tak.

Tata: To normalne na początku. Ważne, żebyś nie tracił tej chęci uczenia się. Bo ona naprawdę zaprowadzi Cię daleko.

Daniel: Dzięki, tato. Czasem lepiej pogadać z Tobą niż z kimś z warsztatu.

Tata: Zawsze jestem po Twojej stronie, nawet gdy coś pójdzie nie tak. To nie porażki budują, tylko reakcja na nie.

Ten dialog pokazuje, jak rodzic może wzmocnić w dziecku poczucie własnej wartości bez moralizowania i oceniania. Rodzic nie daje gotowych rad, nie minimalizuje błędów, ale pomaga zobaczyć go jako część procesu uczenia się. W rozmowie pojawia się empatia, uznanie emocji i pozytywne przeformułowanie porażki w doświadczenie. Taki sposób komunikacji pozwala dziecku poczuć się kompetentnym mimo niepowodzeń i rozwija wewnętrzną motywację – kluczową w dorastaniu i pracy zawodowej.

2.2. Jak zachęcać do aktywności, samodzielności i odpowiedzialności

W dorosłość nie wchodzi się przez wiek, ale przez doświadczenie i postawę. Młody człowiek staje się odpowiedzialny nie wtedy, gdy ktoś mu o tym mówi, lecz wtedy, gdy może realnie coś zrobić, sprawdzić się, popełnić błąd i naprawić go po swojemu. Dlatego jednym z największych darów, jakie rodzic może dać swojemu dziecku, jest przestrzeń na próbowanie, nawet jeśli nie wszystko pójdzie idealnie.

Aktywność nie bierze się z nakazu

To będzie trochę brutalne, ale słowa „weź się do roboty” jeszcze nigdy nikogo nie zmotywowały. Aktywność rodzi się z poczucia wpływu – kiedy dziecko ma przekonanie, że to, co robi, ma sens i znaczenie. Zamiast więc mówić „powinieneś”, lepiej zapytać:

- „Jak chciałbyś to zrobić?”
- „Co twoim zdaniem byłoby dobrym pierwszym krokiem?”

Takie pytania nie tylko zachęcają do myślenia, ale też uruchamiają sprawczość – to jedno z najważniejszych uczuć, jakie warto rozwijać u młodych ludzi. Wielu uczniów szkół zawodowych zniechęca się, gdy ma wrażenie, że decyzje zapadają za nich: co mają robić, jak mają się zachowywać, jaką ścieżkę wybrać. Tymczasem nawet drobna autonomia, np. wybór projektu, samodzielne ustalenie planu dnia, potrafi zdziałać cuda. Zaufaj mi.

Samodzielność, czyli zaufanie w praktyce

Nie da się nauczyć samodzielności, kontrolując każdy krok. Rodzic, który wszystko sprawdza, poprawia i planuje za dziecko, wysyła sygnał: „Nie wierzę, że dasz sobie radę”. Zamiast więc od razu reagować, gdy coś idzie nie po myśli, warto zapytać:

„Chcesz, żebym pomogła, czy wolisz spróbować sam?”

Ten prosty zwrot to komunikat zaufania.

Samodzielność rozwija się stopniowo: od małych decyzji po coraz większe. Zaczyna się od pozwolenia dziecku, by doświadczyć konsekwencji własnych wyborów: nie zabrało zeszytu, spóźniło się, źle zaplanowało czas. Nie po to, by je karać, lecz by uczyć refleksji.

Młody człowiek, który ma prawo do popełniania błędów, zyskuje coś znacznie ważniejszego niż bezbłędnosć – zyskuje odporność psychiczną.

Odpowiedzialność, czyli nie tylko obowiązki, ale też wpływ

Odpowiedzialność nie polega na tym, że dziecko „musi” coś zrobić, ale że rozumie, po co to robi. Gdy uczeń ma poczucie sensu, nie trzeba go pilnować. Warto więc włączyć dziecko w rozmowy o codziennych sprawach:

- Jak planujemy wydatki?
- Jak dzielimy obowiązki w domu?
- Co oznacza termin, dotrzymanie słowa, zaangażowanie w zespole?

To są małe lekcje dorosłości, które procentują w pracy i życiu zawodowym. Jeśli rodzic tłumaczy dziecku nie tylko *co* robić, ale też *dlaczego* to ważne, buduje jego wewnętrzne poczucie odpowiedzialności, takie, które nie potrzebuje kontroli ani strachu.

Praktyczne sposoby, które działają

- Pozwalaj wybierać, ale stawiaj granice. Zbyt dużo swobody bez ram powoduje chaos, zbyt mało – bunt.
- Rozmawiaj o efektach działań. Nie pytaj tylko „Zrobiłeś?”, ale raczej: „Jak poszło?”, „Co ci się udało?”, „Co byś zmienił?”.
- Dawaj przykład. Odpowiedzialności uczymy nie przez wykłady, lecz przez obserwację. Dziecko patrzy, jak dorosły reaguje na błędy, krytykę, zobowiązania.
- Doceniaj inicjatywę. Jeśli dziecko samo coś zaproponuje, nawet jeśli pomysł jest niedoskonały, zauważ to. To właśnie z takich prób rodzi się dojrzałość.

Rodzic, który potrafi dać przestrzeń na samodzielność, nie traci kontroli nad dzieckiem – zyskuje zaufanie i partnerstwo. To ono buduje w młodym człowieku przekonanie, że potrafi, że może działać i że jego decyzje mają znaczenie. A to z kolei jest fundamentem każdej dorosłej aktywności: w pracy, w relacjach i w życiu.



Głos autorki

„Proszę powiedzieć, jak mamy dotrzeć do naszej córki. Ona ma już 20 lat, ma chłopaka, ma wszystko, ale w ogóle nie śpieszy się jej, żeby pójść do pracy. Załatwiłam jej praktyki u nas w zakładzie, mogła pójść na staż do przychodni,

ale ona lekceważy wszystko, co dla niej robimy”. Takimi słowami rozpoczęła rozmowę uczestniczka mojej prelekcji. Oczywiście ciężko mi odnieść się do sytuacji, nie znając całego kontekstu, natomiast pierwsze, co przyszło mi do głowy, to pytanie: „Czy rozmawiała pani z córką o tym, gdzie ona chciałaby pracować?”. „Ona sama nie wie”, odpowiedziała mama. „Nie wie, bo być może nie zna możliwości. To trochę tak, jak bym dzisiaj przyniosła pani dwie, trzy sukienki i zleciła wybór jednej, a następnie kazała chodzić w niej codziennie. Nie pytając o potrzeby, o ulubiony krój, fason, tkaninę i kolor. Nie pytając wcześniej, czy w ogóle lubi pani sukienki. W jakim stopniu byłoby to dla pani komfortowe?”.

Intencją rodzica jest troska, ale dziecko (które już nie chce być traktowane jak dziecko) może odbierać to jako ograniczenie, brak zaufania albo próbę przejęcia kontroli nad jego życiem. Właśnie w tym miejscu często pojawia się napięcie między troską a potrzebą autonomii. Rodzic działa z miłości i chęci zabezpieczenia przyszłości swojego dziecka, ale młody dorosły widzi w tym ingerencję w swoje decyzje. Nie czuje, że ma wpływ, więc nie podejmuje działania. Paradoksalnie, im mocniej rodzic naciska, tym bardziej dziecko się wycofuje.

2.3. Co robić, gdy plany dziecka różnią się od wizji rodzica

To jeden z tych momentów, które potrafią wstrząsnąć domowym spokojem. Rodzic mówi: *Ja tylko chcę dla niego dobrze*, a dziecko odpowiada: *Ale to moje życie*. I choć oboje mają rację, to między nimi powstaje mur zbudowany z lęku, troski, oczekiwań i niezrozumienia.

Z mojego doświadczenia pracy z młodzieżą i rodzicami wynika, że rozbieżność wizji nie bierze się z braku miłości, lecz z różnicy perspektyw. Rodzic widzi świat przez pryzmat swojego doświadczenia, a dziecko przez pryzmat własnych marzeń i emocji. Rodzic myśli: *Chcę, żeby moje dziecko miało stabilny zawód, spokojne życie, pewny dochód*. Dziecko z kolei: *Chcę, żeby moje życie miało sens, żebym robił coś, co mnie cieszy*.

Dlaczego tak trudno to zaakceptować?

Ponieważ to, co dla rodzica jest troską, dziecko odbiera jako presję. Bo rodzic, który widzi, że jego syn rezygnuje z technikum, żeby pójść do szkoły artystycznej, czuje strach.

Dlatego że rodzic, który latami budował przekonanie „najważniejsze to mieć zawód w ręku”, nie potrafi zrozumieć, że jego córka nie chce być fryzjerką jak mama, tylko programistką.

To właśnie w tym miejscu pojawia się największe wyzwanie: pozwolić dziecku mieć własny plan na życie, nawet jeśli nie wpisuje się on w nasz scenariusz.

Podczas spotkań i warsztatów często słyszę od rodziców zdania typu:

„Nie rozumiem, po co mu to. Przecież to się nie opłaca”.

„Tyle dla niej zrobiłam, a ona nie chce skorzystać z tej szansy”.

Za każdym razem, kiedy słyszę te słowa, wiem jedno – to nie jest złość. To lęk o dziecko. Lęk, że sobie nie poradzi. Że będzie cierpieć. Że źle wybierze. A z drugiej strony, młody człowiek ma prawo się potknąć, sprawdzić, przekonać na własnej skórze. Bo tylko wtedy nauczy się odpowiedzialności za swoje decyzje. Rodzic już miał swój czas na podejmowanie decyzji. Teraz czas na decyzje jego dziecka.



Głos autorki

Przytoczę teraz bardzo ważny dla mnie fragment mojej książki *Szkolny Doradca Zawodowy. Narzędziownik*. Przykład, który przeczytasz, najbardziej wzmacnia mój przekaz do Ciebie, troskliwego rodzica.

„Pewnego dnia mama (nie mojego) ucznia na moim firmowym fanpage’u napisała wiadomość. Po prostu znalazła mnie w internecie i zapewne uznała, że jeżeli jestem mentorką dla doradców zawodowych, to mogę mieć wpływ. Napisała prośbę, która brzmiała mniej więcej tak:

«Nasza rodzina to wybitni specjaliści z medycyny. Mój syn ubzdurał sobie, że chce zostać informatykiem i wybiera się do technikum informatycznego. Proszę wybić mu to z głowy, bo mnie lekceważy. Zapłacę, ile trzeba, pieniądze nie grają roli».

Cóż, poczułam się do odpowiedzialności wyjaśnić troskliwej mamie, że nie jestem od wybijania ludziom ich marzeń z głowy – nawet jeśli odbiegają one od rodzinnych tradycji i oczekiwań. Zaznaczyłam, że jeśli pasją syna jest informatyka, a wybór technikum jest jego świadomą decyzją, popartą zainteresowaniami, to najgorszą rzeczą, jaką można zrobić, jest zgaszanie tej iskry. Bo można mieć w domu wybitnego lekarza, który będzie nieszczęśliwy, wypalony i sfrustrowany, tylko dlatego, że nie miał prawa być sobą”.

Jak dać przestrzeń i nie stracić kontaktu?

Wspieranie nie oznacza zgadzania się na wszystko. Oznacza towarzyszenie, nieprowadzenie za rękę. Przedstawię Ci kilka sprawdzonych sposobów, które pomagają zachować równowagę między troską a autonomią:

- Zadawaj pytania, nie wydawaj poleceń.
Zamiast „Nie idź na gastronomię, nie pamiętasz, co działo się podczas Covidu?”, spróbuj:
„Co najbardziej pociąga Cię w tej branży?”
„Jak myślisz, co może być w niej trudne, a co satysfakcjonujące?”

- Nie oceniaj pomysłu, zanim go zrozumiesz.
Czasem młody człowiek nie potrzebuje porady, tylko uwagi. Gdy rodzic reaguje: „To głupota”, zamyka drogę do rozmowy. Gdy pyta: „Opowiedz mi o tym więcej”, otwiera przestrzeń do zaufania.
- Zaufaj procesowi, nie tylko efektowi.
Dziecko może zrezygnować ze szkoły, by wrócić do niej za rok z pełną motywacją. Może zmienić kierunek, by w końcu odnaleźć ten właściwy. To nie jest porażka, to część drogi.



Głos autorki

Czasami przypominam rodzicom (i sobie samej), że dziecko to nie projekt do wykonania, tylko człowiek do wypuszczenia w świat. Rodzic jest zatem jak dom: bezpieczny, stały, ciepły. Ale dom nie jest celem, tylko punktem wyjścia, a skrzydła, które dajemy dziecku, mają sens tylko wtedy, gdy pozwolimy mu polecieć. Nie zawsze tam, gdzie chcemy, lecz tam, gdzie ono potrzebuje się znaleźć.

Chciałabym, żeby Twoje dziecko wiedziało, że może liczyć na Ciebie, nawet jeśli pójdzie inną drogą. Nie musisz rozumieć wszystkich jego wyborów, ale jeśli dasz mu wsparcie bez oceniania, zyska coś bezcennego – poczucie bezpieczeństwa, które dodaje odwagi do życia po swoim.

Przecież tego właśnie pragniemy: żeby nasze dzieci miały w sobie siłę, która pozwoli im żyć w zgodzie z sobą, nie w cieniu naszych niespełnionych marzeń. Zgodzisz się ze mną?

2.4. Gdzie kończy się troska, a zaczyna nadopiekuńczość

Zdarza się, że granica między wsparciem a kontrolą przesuwają się niepostrzeżenie: o milimetr, o gest, o jedno zdanie za dużo. Z zewnątrz wszystko wygląda jak miłość: zainteresowanie, troska, chęć pomocy. A jednak w środku młody człowiek czuje, że traci przestrzeń do decydowania o sobie.

Nie dzieje się to nagle. To raczej cichy proces, w którym rodzic, w imię bezpieczeństwa, coraz częściej „robi coś za” swoje dziecko, zamiast „razem z nim”. Odbiera telefony, tłumaczy, załatwia, podpowiada. Z czasem, zupełnie nieświadomie, zaczyna wysyłać komunikat: *Twoje decyzje są dla mnie zbyt ryzykowne, więc zrobię to po mojemu*.

Dla młodego człowieka, który dopiero uczy się samodzielności, takie sygnały są jak ciche podcinanie skrzydeł. Nie odbierają miłości, ale odbierają zaufanie zarówno do rodzica, jak i do samego siebie. Bo jeśli ktoś stale poprawia, planuje, pilnuje, to po jakimś czasie łatwo dojść do wniosku:

Skoro ciągle mnie poprawiają, to chyba sam nie dam rady. Albo w zasadzie po co mam to robić, skoro moja mama i tak woli zrobić to za mnie.

W pracy z rodzicami i doradcami zawodowymi często obserwuję podobny schemat. W trosce o dobro dziecka dorośli chcą uchronić je przed stresem, błędem czy rozczarowaniem. W praktyce jednak odbiera mu szansę, by nauczyć się radzić sobie z nimi samodzielnie. Tymczasem odporność psychiczna nie rośnie w cieplarnianych warunkach, rośnie tam, gdzie młody człowiek może coś przeżyć, zrozumieć i wyciągnąć wnioski.

Odpuszczanie nie jest łatwe. Zwłaszcza gdy widzimy, że dziecko zmierza w stronę, której się obawiamy. Ale odpuszczenie nie jest równoznaczne z obojętnością, jest wyrazem zaufania. To moment, w którym rodzic mówi: *„Wiem, że dasz radę, a jeśli będziesz mnie potrzebować, jestem obok”*.

Kiedy rodzic przejmuje zbyt wiele, młody człowiek nie doświadcza konsekwencji swoich działań, więc nie może ich przeanalizować. To tak, jakby ktoś chciał nauczyć się pływać i jednocześnie cały czas miał w wodzie koło ratunkowe trzymane przez dorosłego. Bez odrobiny ryzyka nie ma nauki. Bez zaufania nie ma wzrostu.

Granica między troską a nadopiekuńczością przebiega tam, gdzie dorośli przestają ufać, że dziecko *potrafi*. I choć może się wydawać, że jego zaangażowanie pomaga, w rzeczywistości bywa odwrotnie: im bardziej kontrolujemy, tym mniej dziecko czuje, że może nam zaufać.

Czasami warto pozwolić, by młody człowiek sam poniósł konsekwencje swojego wyboru, nawet jeśli to oznacza chwilową porażkę (ale nie koniec świata). Bo tylko wtedy jego sukcesy staną się naprawdę jego. Właśnie wtedy rodzic może zobaczyć, że najpiękniejszym owocem wychowania nie jest dziecko, które nie popełnia błędów, lecz takie, które potrafi się po nich podnieść.

2.5. Dialogi wspierające komunikację z dzieckiem

Nie istnieje jeden idealny sposób rozmowy z dzieckiem. Każda rodzina to inny rytm, inny język, inny zestaw emocji. A jednak w każdej z tych rozmów, niezależnie od wieku, szkoły czy doświadczenia, jest coś wspólnego: potrzeba bycia wysłuchanym i zrozumianym.

Rodzice często mówią: *Przecież rozmawiamy cały czas*. Ale rozmawiać to nie to samo, co *słuchać*. W doradztwie zawodowym obserwuję, że młody człowiek, który czuje, że jego zdanie naprawdę się liczy, zaczyna myśleć samodzielnie. Nie dlatego, że ktoś go do tego przekonał, ale dlatego, że ktoś go potraktował poważnie.

Dialogi poniżej nie są gotową receptą. Nie mają idealnych zakończeń ani gwarancji sukcesu. Pokazują raczej, jak można rozmawiać bez oceniania, z ciekawością, z uważnością. Jak zatrzymać się na chwilę i zadać pytanie, które nie zaczyna się od „dlaczego”, a od „co myślisz o...”, „czego potrzebujesz...”, „jak mogę ci pomóc...”.

Celem tych przykładów nie jest podanie jak na tacy gotowych zdań i szablonów, lecz pokazanie, że dobre rozmowy zaczynają się od tonu głosu, nie od treści. Że czasem lepsze od „musisz coś postanowić” jest zwykłe „jestem obok, jeśli będziesz chciał pogadać”.



Dialog z życia

Dialog 2: „Nie wiem, co chcę robić po szkole branżowej”

Typ szkoły: szkoła branżowa I stopnia, profil gastronomiczny

Uczeń: Oskar, 18 lat

Kontekst: Oskar kończy szkołę branżową o profilu gastronomicznym. Choć początkowo lubił gotowanie, doświadczenia z praktyk zawodowych sprawiły, że zaczął wątpić w wybór kierunku i własne możliwości. W rozmowie z rodzicem szuka pomysłu na siebie i próbuje zrozumieć, w jakim kierunku mógłby się rozwijać.

Tata: No to jak, synu, koniec szkoły, dyplom w kieszeni... Myślałeś, co dalej?

Oskar: Nie bardzo. Nie wiem, co mam robić.

Tata: Przecież uczyłeś się na kucharza. Mówiłeś, że lubisz gotować.

Oskar: Lubiłem... ale teraz już sam nie wiem. Na praktykach to była masakra.

Tata: Co się działo?

Oskar: Ciągłe krzyki, stres, po dziesięć godzin na nogach. W ogóle nie miałem ochoty tam wracać.

Tata: Czyli nie chcesz być kucharzem?

Oskar: Chyba nie. Ale nie mam też pomysłu, co zamiast tego.

Tata: Wiesz, to nie znaczy, że wszystko stracone. To, że nie chcesz być kucharzem, nie oznacza, że niczego się nie nauczyłeś.

Oskar: Niby czego?

Tata: Na przykład organizacji pracy, pracy w zespole, punktualności. Przecież to też się liczy.

Oskar: Może... tylko nie wiem, gdzie to się może przydać.

Tata: W wielu miejscach. Może zamiast od razu iść do pracy, warto pójść do szkoły branżowej drugiego stopnia?

Oskar: A po co?

Tata: Po to, żebyś miał większy wybór. Zrobisz maturę, możesz potem iść na studia albo po prostu zmienić kierunek.

Oskar: Studia? To raczej nie dla mnie.

Tata: Nie musisz teraz o tym decydować. Ale warto zostawić sobie otwarte drzwi.

Oskar: Tylko że ja nie wiem, w czym jestem dobry.

Tata: To normalne. Może pogadamy z doradcą zawodowym w szkole albo w urzędzie pracy? Oni mają różne narzędzia, które pomagają odkryć mocne strony.

Oskar: Narzędzia?

Tata: Nie znam się do końca. Kiedyś to były testy, teraz mają różne ciekawe metody. Pokazują i omawiają, co komu wychodzi najlepiej: praca z ludźmi, technika, praktyka, pomysły.

Oskar: Brzmi lepiej niż kolejna rozmowa o tym, że mam się ogarnąć.

Tata: To nie chodzi o „ogarnianie”. Chodzi o to, żebyś sam zobaczył, co cię ciekawi.

Oskar: No dobra... mogę spróbować. Ale jeśli dalej nic nie wymyślę?

Tata: To też będzie jakiś krok. Wtedy przynajmniej będziesz wiedział, czego nie chcesz.

Oskar: Czyli mam szukać dalej?

Tata: Tak. Ale tym razem nie na ślepo. Może coś, co łączy gotowanie z techniką? Albo pracę z ludźmi? Nie bój się sprawdzać różnych opcji.

Oskar: Okej... czyli nie muszę od razu wszystkiego wiedzieć?

Tata: Nie musisz. Dorosłość to nie konkurs na najszybszą decyzję. Ważne, żebyś zaczął działać krok po kroku.

W tej rozmowie kluczowe było to, że rodzic nie naciskał i nie ocenił wyborów dziecka, ale pomógł mu przeanalizować doświadczenia. Dzięki temu uczeń mógł sam dojść do refleksji, że nawet trudne praktyki mogą być lekcją. Rodzic, zamiast wymagać gotowej decyzji, otworzył przestrzeń do eksplorowania: zaproponował doradcę, narzędzia diagnozujące, kolejne kroki. To właśnie taki sposób rozmowy buduje motywację wewnętrzną, a nie presję.



Dialog z życia

Dialog 3: „Nie chcę kontynuować rodzinnej tradycji”

Typ szkoły: technikum, zawód: technik pojazdów samochodowych

Uczeń: Marek, 18 lat

Kontekst: Marek kończy technikum samochodowe, jednak coraz wyraźniej czuje, że nie chce kontynuować rodzinnej tradycji i pracy w warsztacie ojca. W szczerzej rozmowie próbuje wyjaśnić, że jego pasją jest grafika komputerowa, a nie mechanika. Tata, początkowo rozzaczarowany, stopniowo uczy się akceptować wybory syna i wspiera go w poszukiwaniu własnej drogi zawodowej.

Tata: Słuchaj, Marek, chciałem z tobą pogadać. W przyszłym tygodniu mam wolne miejsce w warsztacie. Pomyślałem, że od wakacji mógłbyś przychodzić na praktykę.

Marek: Tato, ale ja... nie chcę pracować w warsztacie.

Tata: Jak to nie chcesz? Przecież kończysz technikum samochodowe!

Marek: Wiem, ale wybrałem ten kierunek, bo myślałem, że sprawi ci to radość.

Tata: Czyli przez cztery lata robiłeś coś, czego nie chciałeś?

Marek: Nie do końca. Chciałem spróbować, ale im dłużej tam jestem, tym bardziej czuję, że to nie dla mnie.

Tata: A co niby chcesz robić?

Marek: Coś bardziej kreatywnego. Lubię projektować, robić grafiki, obrabiać zdjęcia.

Tata: Grafik? Przecież to nie jest zawód z przyszłością. Sam widzisz, jak wygląda rynek.

Marek: A może właśnie jest. Wszystko przenosi się do internetu. Nawet warsztaty reklamują się w sieci, potrzebują ludzi od mediów, zdjęć, filmów.

Tata: No... może masz trochę racji, ale to zupełnie inna bajka.

Marek: Wiem. Ale chciałbym spróbować, zanim wejdę w coś na całe życie.

Tata: A co z warsztatem? Kto to później przejmie?

Marek: Tato, rozumiem, że to dla ciebie ważne. Ale nie chcę robić tego tylko dlatego, że tak wypada.

Tata: Myślałem, że się ucieszysz. Chciałem ci pomóc.

Marek: Wiem. I doceniam to. Ale jeśli pójdę twoją drogą, to nie będę szczęśliwy.

Tata: A co, jeśli ci się nie uda?

Marek: To spróbuję jeszcze raz. Wolę popełnić swój błąd, niż żyć cudzym planem.

Tata: (po chwili milczenia) Wiesz co, może rzeczywiście powinienem ci dać spróbować.

Marek: Naprawdę?

Tata: Tak. Może się mylę, a może nie. Ale masz rację, każdy musi sam znaleźć to, co go napędza. Ja też kiedyś szukałem.

Marek: Dziękuję, tato.

Tata: Tylko jedno, jak już znajdziesz ten swój kierunek, zrób to na poważnie.

Marek: No jasne!

W tej rozmowie rodzic, mimo początkowego rozczarowania, zatrzymał się i wysłuchał. To pozwoliło mu zobaczyć, że jego syn nie odrzuca rodziny ani tradycji, po prostu szuka własnej drogi. Zamiast używać argumentów opartych na lęku („a co, jeśli ci się nie uda?”), ostatecznie okazał zaufanie. To klucz w relacji rodzic–dorastające dziecko: zrozumieć, że inna droga nie oznacza błędnej.

ROZDZIAŁ 3.

Praktyki zawodowe – pierwsza praca

Moment rozpoczęcia praktyk zawodowych to często pierwszy prawdziwy krok w dorosłość. Uczeń, który dotąd poznawał teorię w szkolnych murach, nagle wchodzi do świata, w którym wiedza spotyka się z rzeczywistością, a zasady współpracy, odpowiedzialności i punktualności przestają być jedynie pojęciami z podręcznika. Dla wielu młodych ludzi to pierwsze zetknięcie z hierarchią, autorytetem i konsekwencjami własnych decyzji.

Z perspektywy doradcy zawodowego i psychologa wiem, że to doświadczenie jest jednym z najbardziej kształtujących etapów w życiu młodego człowieka. To tu uczniowie uczą się nie tylko zawodu, ale przede wszystkim samych siebie. Często właśnie podczas praktyk odkrywają, że praca, którą wybrali, jest dla nich odpowiednia... lub przeciwnie – że muszą poszukać innej drogi. I wbrew pozorom, obie sytuacje są równie wartościowe. Bo praktyki nie służą jedynie „zaliczeniu obowiązku”, lecz pozwalają sprawdzić, jak teoria działa w praktyce i jak młody człowiek funkcjonuje w realnym środowisku zawodowym.

Warto, by rodzice patrzyli na ten okres nie jak na formalność, a jak na pierwszy etap kariery zawodowej swojego dziecka. To czas, w którym uczeń uczy się współpracy, komunikacji, samodzielności i odpowiedzialności, czyli kompetencji, które decydują o sukcesie w każdej branży. Czasem zdarzają się trudności: zniechęcenie, brak zrozumienia ze strony opiekuna, stres, konflikt czy poczucie przeciążenia. Właśnie to one stają się momentami rozwoju, pod warunkiem, że dorośli potrafi o nich rozmawiać z dzieckiem bez ocen, za to z ciekawością i wsparciem.

Rodzic, który traktuje praktyki dziecka jak jego „pierwszą pracę”, uczy je odpowiedzialności. Ale rodzic, który potrafi przyjąć emocje, frustracje i wątpliwości, uczy dorosłości. W praktykach zawodowych najważniejsze nie jest to, czy uczeń pozna wszystkie narzędzia, lecz to, czy pozna siebie jako przyszłego pracownika, człowieka, dorosłego.

3.1. Na co przygotować się przed praktykami dziecka

Zanim uczeń przekroczy próg zakładu pracy, zanim założy pierwszy uniform, odbierze pierwsze zadanie i poczuje zapach „prawdziwego zawodu”, w jego

głowie pojawia się mieszanka ekscytacji i lęku. To naturalne. Praktyki zawodowe to moment, który wielu młodych ludzi zapamiętuje na długo jako pierwszy kontakt z dorosłym światem; w którym obowiązuje inny rytm, inne zasady i inne oczekiwania.

Rodzic, który dobrze przygotowuje dziecko do tego etapu, może naprawdę ułatwić mu start. Nie chodzi o wyręczanie, ale o rozmowę, osvajanie i wspólne planowanie. Warto zacząć od tego, by zapytać:

„Jak się czujesz z tym, że zaczynasz praktyki?”

„Czego się spodziewasz?”

„Czego najbardziej się obawiasz?”

Takie pytania pomagają dziecku nazwać emocje, a rodzicowi zrozumieć, co kryje się pod pozornym spokojem czy niechęcią. Wbrew pozorom, wielu uczniów nie boi się samej pracy, a tego, że sobie nie poradzi, że ktoś ich skrytykuje, że zawiodą oczekiwania.

Dobrze, by rodzic nie narzucał swojego sposobu myślenia o pracy. Młody człowiek, który wchodzi na praktyki, nie musi jeszcze rozumieć hierarchii czy „zasad dorosłości”. Lepiej więc nie straszyć go zdaniami w stylu: *Zobaczysz, tam nikt nie będzie cię niańczył*, lecz raczej wspólnie zastanowić się, jak reagować w nowych sytuacjach, np. jak poprosić o pomoc, jak dopytać, gdy czegoś nie rozumie, jak zachować się w relacji z przełożonym.

Dobrym pomysłem jest też rozmowa o realnych oczekiwaniach. Praktyki to nauka, nie wyścig o tytuł najlepszego pracownika. Warto powiedzieć dziecku:

„Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Masz się nauczyć i to jest twoje zadanie”.

Zadaniem rodzica nie jest więc „załatwienie” praktyk, lecz pomoc w przygotowaniu mentalnym, by dziecko wiedziało, że może popełniać błędy, że nie wszystko od razu się uda, i że każda sytuacja to część procesu nauki.

Jeśli wiesz, gdzie dziecko będzie odbywać praktyki, możesz zapytać, jak wygląda tam praca, jaki jest rytm dnia, czy obowiązuje strój, czy trzeba coś zabrać ze sobą. To drobiazgi, ale zmniejszają lęk przed nieznanym. Dla młodego człowieka poczucie, że „wie, czego się spodziewać”, daje spokój i pewność.

Najlepsze przygotowanie do praktyk nie polega więc na radach, tylko na towarzyszeniu. Na tym, by dać dziecku wsparcie, ale też przestrzeń do samodzielności. Bo praktyki to nie tylko nauka zawodu. To pierwsze doświadczenie odpowiedzialności i pierwszy moment, kiedy rodzic naprawdę widzi, że jego dziecko zaczyna dorastać.

3.2. Jak obserwować i wspierać dziecko podczas praktyk

Kiedy dziecko rozpoczyna praktyki zawodowe, rodzic często nie wie, jaką rolę powinien przyjąć – czy obserwować z dystansu, czy aktywnie pytać, czy interweniować, gdy coś idzie nie tak. Prawda, jak zwykle, leży pośrodku. Najlepsze wsparcie nie polega na kontrolowaniu, lecz na uważnym towarzyszeniu, o czym pisałam w poprzednim podrozdziale. Warto pamiętać, że praktyki to nie tylko sprawdzian umiejętności zawodowych, ale też emocjonalne doświadczenie: pierwszy kontakt z realnymi oczekiwaniami przełożonych, współpracą w zespole, oceną innych. Dla młodego człowieka, który jeszcze uczy się dorosłości, może to być moment dumy, ale też frustracji, zniechęcenia, zmęczenia czy wątplenia. Dlatego zadaniem rodzica jest bycie bezpiecznym punktem odniesienia, do którego można wrócić po ciężkim dniu.

Nie trzeba codziennie pytać: „*Jak było?*”, bo po kilku dniach Twoja pociecha będzie odpowiadać jedynie: „normalnie”. Zamiast tego, lepiej zadać pytanie, które otwiera rozmowę, np.:

- „Co cię dziś zaskoczyło w pracy?”
- „Czego się dziś nauczyłeś?”
- „Czy było coś, co poszło lepiej niż wczoraj?”

Takie pytania nie oceniają i niczego nie narzucają. Pokazują, że rodzic jest ciekawy, a nie dociekliwy. Dzięki temu młody człowiek sam uczy się refleksyjnego myślenia o swojej pracy: co było trudne, co wartościowe, co chce poprawić.

Obserwacja nie oznacza też „sprawdzania” czy „kontrolowania” dziecka. Nie warto dzwonić do miejsca praktyk, by dowiadywać się, „czy się sprawdza”. Lepiej zapytać dziecko, czego potrzebuje – może więcej wsparcia emocjonalnego, a może po prostu wysłuchania bez rad. Jeśli dziecko opowiada o trudnych sytuacjach, nie bagatelizuj ich słowami:

„Taka jest praca, przestań marudzić. Trzeba się przyzwyczaić”.

Zamiast tego możesz powiedzieć:

„Rozumiem, że to było dla ciebie trudne. Co ci pomogło sobie z tym poradzić?”

To nie tylko pokazuje empatię, ale też uczy młodego człowieka, że każdą sytuację można przeanalizować i znaleźć rozwiązanie.

Rodzic wspierający to ten, który nie podsuwa gotowych odpowiedzi, lecz pomaga dziecku odczytywać doświadczenia. Czasem wystarczy wspólna chwila: rozmowa przy kolacji, spacer czy nawet krótkie „jak się dziś czujesz?”. W ten sposób rodzic nie tylko „śledzi” przebieg praktyk, ale pomaga dziecku budować poczucie kompetencji i sprawczości.

Najcenniejsze, co można zrobić podczas praktyk dziecka, to zaufać mu i pozwolić mu zaufać sobie.

3.3. Pierwsze stresy i sukcesy

Spróbuj przypomnieć sobie pierwszy dzień w pracy. Może to była wakacyjna praca dorywcza, może pierwszy etat, może staż, na który poszedłeś z drżącymi dłońmi. Ten moment, gdy serce biło szybciej, gdy próbowałeś zapamiętać imiona, procedury, twarze, a w głowie kłębiły się myśli: *Czy sobie poradzę? Czy będę wystarczająco dobry/a?* Właśnie tak czuje się Twoje dziecko w pierwszych dniach praktyk zawodowych. Tyle że, w przeciwieństwie do Ciebie, ono dopiero się uczy, czym w ogóle jest praca. To nie tylko wykonywanie zadań, ale też współpraca, rytm, hierarchia, odpowiedzialność, czasem stres. Praktyki są pierwszym miejscem, gdzie młody człowiek konfrontuje się z rzeczywistością, która nie zawsze jest tak życzliwa i cierpliwa jak szkoła. Dlatego to etap, w którym emocje potrafią zmieniać się jak w kalejdoskopie: od euforii po zwątpienie, od dumy po złość, od satysfakcji po chęć rzucenia wszystkiego.

Pierwsze stresy często wynikają z drobiazgów: z braku pewności siebie, z niezrozumienia polecenia, z obawy przed oceną. Nawet dla dorosłego czasami bywa to trudne, a dla młodego człowieka to prawdziwy egzamin dojrzałości. Jeśli w tym momencie rodzic reaguje wsparciem, a nie krytyką, pomaga dziecku nauczyć się regulować emocje, zamiast się ich wstydzić. Z drugiej strony są też pierwsze sukcesy, te małe, czasem nawet niezauważalne. Moment, w którym dziecko samo wykonało zadanie, otrzymało pochwałę, ktoś mu zaufał, dał odpowiedzialne zadanie. Właśnie wtedy warto się zatrzymać i powiedzieć:

„Zauważyłem, że dużo się nauczyłeś”.

„Brzmi, jakbyś naprawdę się w to zaangażował”.

Nie chodzi o komplementy, lecz o uważność – młody człowiek potrzebuje wiedzieć, że jego wysiłek ma znaczenie, że jest widziany.

Czasem sukcesem może być nawet to, że mimo zmęczenia dziecko wstało kolejnego dnia i poszło na praktyki. Albo że potrafiło przyznać się do błędu. Albo że podjęło rozmowę z przełożonym. Dorosły wie, że stres i sukces to dwie strony tej samej monety. Ale młody człowiek dopiero to odkrywa w praktyce, w działaniu, w doświadczeniu. Rodzic, który potrafi być w tym czasie obecny, nie oceniając, a wspierając, daje dziecku coś bezcennego: poczucie bezpieczeństwa w dorosłym świecie. Praktyki zawodowe to nie tylko pierwszy krok w stronę pracy. To także pierwszy krok w stronę dojrzałości, tej emocjonalnej, społecznej i zawodowej. Nie ma praktyk, które od początku do końca przebiegają idealnie. Zawsze przychodzi taki moment, kiedy coś pójdzie nie tak – ktoś skomentuje, ktoś się zirytuje, ktoś czegoś nie zrozumie albo poczuje, że jest traktowany niepoważnie. I gdy dziecko przychodzi do domu z westchnieniem:

Nie chcę tam jutro iść, dla rodzica zaczyna się najtrudniejszy etap – ten, kiedy trzeba pomóc, ale nie „wyręczyć”.

Znam to bardzo dobrze, ponieważ przez lata pracy słyszałam wiele takich historii. Rodzic z troską dzwonił do zakładu, żeby „wyjaśnić sytuację”, a dziecko potem mówiło: *Po co to zrobiłaś? Teraz będzie tylko gorzej*. Nie dlatego, że rodzic chciał źle. Po prostu włączył się instynkt opiekuńczy, ten sam, który kiedyś pomagał zawiązać buty czy przypilnować odrabiania lekcji. Ale tu działa już zupełnie inny mechanizm: młody człowiek potrzebuje, żeby mu zaufać, że *sam spróbuje sobie poradzić*.

Czasem wystarczy spokojna rozmowa:

„Słyszę, że jesteś zły. Co dokładnie się wydarzyło?”

„Jak myślisz, co mogłoby pomóc w tej sytuacji?”

Z doświadczenia wiem, że to właśnie te pytania uczą więcej niż jakakolwiek rada. Dziecko, które potrafi przeanalizować problem, zamiast natychmiast szukać „ratunku u dorosłych”, zyskuje coś bezcennego – poczucie sprawczości.

Nie chodzi o to, by udawać, że wszystko jest w porządku. Jeśli problem jest poważny, np. dotyczy niewłaściwego traktowania, konfliktu z opiekunem praktyk czy przekraczania granic, wtedy oczywiście reakcja dorosłych jest potrzebna. Ale zanim rodzic podejmie interwencję, warto najpierw zapytać (już znasz to pytanie):

„Czy chcesz, żebym ci pomogła to załatwić, czy wolisz spróbować sam?”

Nawet w sytuacjach trudnych można uczyć dziecko podejmowania decyzji i komunikowania się. Sama pamiętam, jak kiedyś (w pierwszej klasie szkoły podstawowej!) źle wykonałam zadanie, a nauczyciel przy wszystkich zwrócił mi uwagę. Wtedy myślałam, że świat się skończył. Te emocje i poczucie porażki pamiętam do dzisiaj. Jednak teraz wiem, że to doświadczenie nauczyło mnie, jak radzić sobie z oceną innych – dowód na to, że nawet z drobnych szkolnych sytuacji można czerpać ważne wnioski w dorosłym życiu.

Warto pokazać dziecku, że trudne momenty to nie koniec świata, tylko część drogi. Można powiedzieć wprost:

„Każdy z nas popełnia błędy w pracy. Ja też. Ale z perspektywy czasu to właśnie z nich nauczyłam się najwięcej”.

Rodzic nie musi mieć odpowiedzi na wszystko. Wystarczy, że ma gotowość, by wysłuchać, nie oceniać i nie dramatyzować. Czasem to naprawdę wystarczy, by młody człowiek uwierzył, że potrafi przetrwać trudniejszy dzień i pójść dalej. Problemy nie są znakiem porażki – są dowodem, że dziecko naprawdę zaczyna dorastać.



NIEZBĘDNIK rodzica: Buduj zaufanie

Nie próbuj od razu rozwiązywać problemów za swoje dziecko. Daj mu przestrzeń, by samo spróbowało znaleźć rozwiązanie, to część nauki dorosłości. Zamiast radzić, słuchaj i pytaj: „Czego się z tego nauczyłeś?” lub „Jak chciałbyś to rozwiązać?”. Jeśli sytuacja naprawdę wymaga Twojej interwencji, działaj razem z dzieckiem, a nie w jego imieniu. Twoje zaufanie to dla niego sygnał, że wierzysz w jego możliwości, a to największe wsparcie, jakie może dostać.

3.4. Jak reagować, gdy pojawiają się problemy

Nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Czasem dziecko wraca z praktyk z entuzjazmem, a innym razem z poczuciem frustracji, zniechęcenia lub bezsilności. Takie sytuacje są naturalne i stanowią część procesu uczenia się, nie tylko zawodu, ale też samego siebie. To w trudnych momentach młody człowiek rozwija odporność psychiczną, uczy się rozwiązywania problemów i mierzenia z realiami pracy. Zadaniem rodzica nie jest usuwanie wszystkich przeszkód, lecz pomaganie w ich zrozumieniu i przepracowaniu.

Najczęstszym błędem dorosłych jest natychmiastowe doradzanie: „Zmień miejsce praktyk”, „Nie przejmuj się”, „Porozmawiam z opiekunem”. Tymczasem młody człowiek najpierw potrzebuje zrozumienia i przestrzeni do opowiedzenia, co się wydarzyło. Wystarczy proste:

„Widzę, że jesteś zdenerwowany. Co dokładnie się stało?”

To zdanie otwiera rozmowę, zamiast ją zamykać.

Kiedy pojawia się problem, warto przejść z dzieckiem przez kilka kroków:

1. **Wysłuchaj, zanim doradzisz.** Nie przerywaj, nie oceniaj, nie bagatelizuj. Nawet jeśli sytuacja wydaje Ci się błaha, dla młodego człowieka może być bardzo obciążająca emocjonalnie.
2. **Pomóż nazwać emocje.** Złość, rozczarowanie, bezradność to emocje, które warto zauważyć. Nazwanie ich nie oznacza przyzwolenia, ale ułatwia zrozumienie sytuacji.
3. **Zachęć do refleksji:** „Czego nauczyła Cię ta sytuacja?”, „Co możesz zrobić inaczej następnym razem?”, „Kto mógłby Ci pomóc?”.
4. **Ustal wspólnie możliwe rozwiązania.** Czasem wystarczy rozmowa z opiekunem praktyk, czasem z doradcą szkolnym. Ważne, żeby dziecko widziało, że nie zostaje samo z problemem.
5. **Wzmocnij poczucie sprawczości.** Zamiast rozwiązywać problem za dziecko, pomóż mu zobaczyć, że potrafi samo podjąć kroki naprawcze.

Problemy podczas praktyk są często cenniejsze niż bezbłędny przebieg zajęć. Pokazują, jak reagować w realnych, niekomfortowych sytuacjach, a takie momenty przygotowują do prawdziwego życia zawodowego. Warto więc potraktować je nie jako porażkę, a jako lekcję, która uczy odpowiedzialności, komunikacji i radzenia sobie z emocjami.



Głos autorki

Mam taki swój mały zwyczaj, że zapisuję zdania lub cytaty, które w jakiś sposób ze mną rezonują. Ostatnio zakodowałam przeczytane gdzieś zdanie „Porażka to wygrana tylko w roboczym ubraniu”. Ta metafora ma dla mnie głębsze znaczenie. Nie tylko przez pryzmat roboczego ubrania, które doskonale pamiętam na sobie sprzed 20 lat. Pamiętam to uczucie porażki, którego dzisiaj nie interpretowałabym już jako porażkę. Wtedy myślałam, że coś zrobiłam źle, że się nie sprawdziłam, że inni na pewno poradziliby sobie lepiej. Dziś wiem, że to właśnie ten moment – niewygodny, trudny, nieoczywisty – był początkiem mojego rozwoju. To, co wtedy bolało, nauczyło mnie pokory, odwagi i uważności na siebie.

Dziś, kiedy rozmawiam z rodzicami i uczniami, widzę, że porażki wciąż budzą lęk. A przecież one nie są końcem drogi, tylko częścią procesu uczenia się życia – i siebie. Czasem trzeba założyć to symboliczne „robocze ubranie”, ubrudzić się doświadczeniem, żeby zrozumieć, że wzrost nie dzieje się w wygodzie.

Może porażka to nie sygnał, że coś poszło nie tak, tylko dowód, że naprawdę próbujemy.

3.5. Przykładowe rozmowy o doświadczeniach z praktyk

Rozmowy o praktykach to często coś więcej niż wymiana informacji o tym, jak minął dzień. Dla młodego człowieka to moment, w którym może po raz pierwszy opowiedzieć o sobie w roli pracownika, o emocjach, zaskoczeniach, trudnościach i pierwszych sukcesach. Dla rodzica to z kolei szansa, by nie oceniać, lecz usłyszeć i zrozumieć, co dziecko przeżywa, jak patrzy na świat pracy i jak zaczyna budować swoją zawodową tożsamość.

Takie rozmowy mogą wzmacniać więź i zaufanie, jeśli są prowadzone z uważnością, ciekawością i bez pośpiechu. Czasem wystarczy jedno pytanie: „*Jak się z tym czujesz?*” albo „*Czego nowego się dziś nauczyłaś?*”, by otworzyć ważny dialog o dorosłości, odpowiedzialności i odkrywaniu siebie.

Poniższe przykłady pokazują, jak mogą wyglądać takie rozmowy: prawdziwe, spokojne, oparte na szacunku i wspieraniu samodzielności dziecka.



Dialog z życia

Dialog 4: „Nie wiem, czy się nadaję do tej pracy”

Typ szkoły: szkoła branżowa I stopnia

Uczeń: Kamil, 16 lat

Kontekst: Kamil, uczeń szkoły branżowej o profilu technicznym, ma trudności podczas praktyk i zaczyna wątpić w swoje możliwości. Mama wspiera go w zrozumieniu, że błędy są częścią nauki zawodu i pomagają w rozwoju.

Kamil: Nie wiem, czy ja się w ogóle do tego nadaję, mam. Dzisiaj znowu coś źle zrobiłem i majster powiedział, że mam dwie lewe ręce.

Mama: To musiało być przykre. Co dokładnie się wydarzyło?

Kamil: Pomieszałem śruby, przez to całość się rozpadła. On się zdenerwował, a ja już miałem ochotę wyjść i nie wracać.

Mama: Rozumiem. Ale wiesz, że to się zdarza każdemu, kto dopiero się uczy. Majster ma doświadczenie, Ty dopiero je zdobywasz. Jak myślisz, co mógłbyś jutro zrobić inaczej?

Kamil: Nie wiem... może zapisać, która śruba jest do czego. I się tak nie spieszyć.

Mama: Świetny pomysł. Pamiętasz, jak pierwszy raz próbowałeś naprawić rower? Też się wtedy denerwowałeś, ale z czasem szło Ci coraz lepiej. Myślę, że z tym będzie podobnie.

Kamil: Tylko że tam nikt mnie nie oceniał. Tu się czuję, jakbym wszystkim przeszkadzał.

Mama: To naturalne, że tak się czujesz. Każdy z nas kiedyś zaczynał. Ale najważniejsze, że się starasz. Zresztą zobacz, już wymyśliłeś rozwiązanie. To dowód, że się uczysz.

Kamil: Nie wiem, czy majster tak na to spojrzy.

Mama: Nie musi od razu. Najpierw Ty sam zauważ, że robisz postępy. Potem inni to zobaczą.

Kamil: Może masz rację. Spróbuję jutro jeszcze raz.

Mama: I o to chodzi. Nie musi być idealnie.

Kamil: A jak znowu coś zepsuję? On ma wtedy taką minę, jakby miał mnie wyrzucić.

Mama: To tylko emocje, synu. Czasem dorośli też reagują zniecierpliwieniem. To nie znaczy, że Cię przekreśla.

Kamil: Ale wtedy czuję, jakby mi brakowało odwagi, żeby próbować dalej.

Mama: A wiesz, że odwaga to nie brak strachu, tylko działanie mimo niego? Właśnie to robisz, kiedy następnego dnia znowu idziesz na praktyki.

Kamil: Hmm... nigdy tak o tym nie myślałem.

Mama: Zróbmy tak: po każdym dniu praktyk zapisz jedną rzecz, która Ci wyszła, nawet drobiazg. Potem zobaczysz, ile tego się uzbiera.

Kamil: Czyli jak naprawię coś sam, to też się liczy?

Mama: Oczywiście! To Twoje małe sukcesy. Z takich rzeczy składa się nauka zawodu.

Kamil: Dobrze, spróbuję.

Mama: I pamiętaj, majster też kiedyś był uczniem. Pewnie też coś psuł.

Kamil: To prawda, może zapytam go jutro o jego początki.

Mama: Świetny pomysł! To pomoże Ci zobaczyć, że każdy zaczyna od zera.

Ten dialog pokazuje, że wsparcie rodzica nie polega na natychmiastowym pocieszaniu ani rozwiązywaniu problemów, ale na uważnym słuchaniu i pomocy dziecku w zrozumieniu emocji oraz znalezieniu sposobu działania. Mama nie umniejsza błędowi, ale też nie dramatyzuje – kieruje uwagę syna na naukę z doświadczenia.



Dialog z życia

Dialog 5: „Nie wiem, czy to zawód dla mnie”

Typ szkoły: technikum fryzjerskie

Uczennica: Natalia, 18 lat

Kontekst: Natalia uczęszcza do technikum o profilu fryzjerskim. Po odbyciu praktyk zaczyna wątpić, czy to właściwy dla niej kierunek. W rozmowie z mamą szczerze mówi o swoich odczuciach, a rodzic pomaga jej zrozumieć emocje, zaakceptować zmianę planów i rozważyć rozmowę z doradcą zawodowym, by świadomie zaplanować dalszą drogę.

Natalia: Mamo, chyba potrzebuje pogadać.

Mama: Jasne. Słucham Cię.

Natalia: Mamo, wiesz co... chyba nie chcę już pracować w salonie kosmetycznym. To nie dla mnie.

Mama: To ciekawe, mówisz to z takim przekonaniem. Co się stało?

Natalia: Przez ostatni tydzień miałam praktyki i wszystko mnie denerwowało: zapachy, hałas, klienci. Myślałam, że to będzie przyjemna praca, a ja się po prostu męczę.

Mama: Czyli czujesz, że to nie Twoja przestrzeń. Co najbardziej Cię męczyło?

Natalia: Chyba ciągła presja, że muszę być miła, uśmiechnięta, idealna. A ja wolę robić coś spokojnego, dokładnego.

Mama: Brzmi, jakbyś dowiedziała się czegoś ważnego o sobie. Nie po to, by się zniechęcić, tylko żeby zrozumieć, co Ci pasuje, a co nie.

Natalia: Ale przecież tyle już się uczyłam tego zawodu. Boję się, że wszystko pójdzie na marne.

Mama: Nic nie pójdzie na marne. Dzięki temu wiesz, że szukasz innej ścieżki. A umiejętności, które zdobyłaś: kontakt z ludźmi, precyzja, cierpliwość, przydadzą się w każdym zawodzie.

Natalia: Czyli to nie znaczy, że zawiodłam?

Mama: Nie. To znaczy, że dojrzewasz. Wybory zawodowe to nie decyzja na całe życie. Możesz zmieniać kierunek, kiedy czujesz, że coś innego jest Ci bliższe. Każdy z nas kiedyś coś zmieniał. Ja też miałam pracę, w której nie czułam się sobą.

Natalia: To prawda, pamiętam, jak mówiłaś, że dopiero po latach odnalazłaś to, co naprawdę lubisz. Wiesz, trochę się boję, jak zareagują nauczyciele. Oni ciągle powtarzają, że trzeba być konsekwentnym.

Mama: Konsekwencja jest ważna, ale równie ważne jest umieć rozpoznać, że coś przestało być dla nas dobre. Dojrzałość to nie upór, tylko świadomość.

Natalia: Może masz rację. A nie bałaś się tej zmiany?

Mama: Bałam się, oczywiście. Ale pomogła mi rozmowa z doradcą zawodowym. Dzięki niej zrozumiałam, co jest dla mnie ważne w pracy i co daje mi satysfakcję. Może Ty też mogłabyś spróbować. Doradca pomoże Ci spojrzeć szerzej, nie tylko na to, co już znasz.

Natalia: To dobry pomysł. Może łatwiej byłoby mi wtedy określić, co chcę robić dalej.

Mama: No właśnie. Ja dziś jestem zadowolona, że miałam odwagę to zmienić. Ty też możesz.

Natalia: To chyba jednak nie koniec świata, co?

Mama: Nie, to dopiero początek. Pamiętaj, że każda zmiana zaczyna się od decyzji, by siebie lepiej poznać. Nie musisz dziś znać wszystkich odpowiedzi.

Natalia: Wiem, ale czuję, że przynajmniej zrobiłam pierwszy krok, przestałam udawać, że wszystko jest w porządku.

Mama: I to właśnie jest dojrzałość, Natalio. Odwaga, by być szczerą wobec siebie. Powiedz mi jeszcze, kiedy będziesz mogła porozmawiać z doradcą zawodowym?

Natalia: Jutro między lekcjami podejść do jej gabinetu. Zapytam, czy mogę się umówić na spotkanie.

Mama: Super!

W tej rozmowie rodzic nie narzuca rozwiązania, ale pomaga dziecku nazwać emocje i potrzeby. Akceptuje zmianę kierunku, nie traktując jej jak porażki. Zamiast pouczać, pokazuje na własnym przykładzie, że ścieżka zawodowa to proces, a nie wyrok.

ROZDZIAŁ 4.

Nietrafione wybory, zmiana planów

Słowo „zmiana” często budzi w rodzicach niepokój. Szczególnie gdy dotyczy decyzji edukacyjnych lub zawodowych dziecka, które jeszcze niedawno z entuzjazmem wybierało swój kierunek, a dziś mówi: *To jednak nie dla mnie*. W takich chwilach włącza się naturalna reakcja: chęć naprawienia sytuacji, zatrzymania dziecka przy obranej ścieżce, zanim „zmarnuje” czas. Tymczasem zmiana nie musi oznaczać porażki. Często jest oznaką dojrzałości i refleksji, pierwszym sygnałem, że młody człowiek zaczyna naprawdę myśleć o sobie i o tym, co do niego pasuje.

Nietrafione wybory zdarzają się każdemu. Decyzje, które z perspektywy rodzica wydają się błędem, dla młodego człowieka stają się ważną lekcją – uczą samodzielności, analizy, konsekwencji. Naszą rolą jako dorosłych nie jest więc chronienie przed każdą pomyłką, lecz towarzyszenie: wsparcie w zrozumieniu, czego ta sytuacja uczy, jakie podsuwa wnioski i jak można wyciągnąć z niej coś dobrego.

W pracy doradczej często widzę, że najtrudniejszym momentem dla rodziców jest pogodzenie się z faktem, że dziecko ma prawo *zmienić zdanie*. Nie dlatego, że jest niekonsekwentne, ale dlatego, że szuka swojej drogi. Młody człowiek dojrzewa, testuje, sprawdza różne środowiska i zadania. To proces, nie słabość. Jeśli w tym procesie dostanie od rodzica zaufanie i wsparcie, zamiast presji i rozczarowania, jego decyzje z czasem staną się coraz bardziej trafne.

Ten rozdział pomoże Ci zrozumieć, jak rozmawiać o zmianie kierunku nauki lub planów zawodowych, jak odróżnić chwilowe zniechęcenie od rzeczywistego problemu, jak współpracować ze szkołą i doradcą zawodowym oraz gdzie szukać informacji o dalszych krokach.

To nie jest rozdział o porażkach, to rozdział o odwadze, o otwartości i wspieraniu dziecka w momentach, które mogą być dla niego początkiem nowego, lepszego etapu.

4.1. Jak prowadzić rozmowę o zmianie szkoły lub kierunku

Ustalmy, że zmiana szkoły lub kierunku kształcenia to jedna z tych decyzji, które budzą w rodzicach najwięcej emocji. Często pojawia się myśl:

Przecież już tyle zainwestowaliśmy: czasu, energii, wsparcia. Dlaczego chce to zostawić?

Dla młodego człowieka zmiana nie zawsze oznacza rezygnację, czasem to po prostu pierwszy krok w stronę samopoznania. Niektórzy uczniowie dopiero w trakcie nauki odkrywają, że zawód, który wydawał się im interesujący, nie odpowiada ich osobowości, stylowi pracy czy wartościom. To moment, w którym rodzic może odegrać kluczową rolę – nie poprzez przekonywanie czy ocenianie, lecz przez rozmowę opartą na zaufaniu i zrozumieniu.



NIEZBĘDNIK rodzica: Jak rozmawiać o zmianie – praktyczne wskazówki

1. **Zaczynj od ciekawości, nie od oceny.**
Zamiast reagować: „*Znowu Ci się coś odwidziało*”, spróbuj zapytać:
„Co sprawiło, że zaczęłaś o tym myśleć?”
„Czego Ci brakuje w obecnym kierunku?”
Takie pytania otwierają przestrzeń do rozmowy, zamiast zamykać ją w emocjach.
2. **Oddziel emocje od faktów.**
Zanim podejmiesz decyzję, spróbuj dowiedzieć się, czy powodem zmiany są chwilowe trudności (np. stres, konflikt w klasie), czy rzeczywiste niedopasowanie do zawodu. Pomaga w tym rozmowa z wychowawcą lub doradcą zawodowym.
3. **Unikaj porównań.**
Słowa typu *Ja w Twoim wieku...* albo *Zobacz, Kasia daje radę* zwykle wywołują opór. Każdy ma inne tempo rozwoju i inne predyspozycje. To, co motywuje jedną osobę, u drugiej może wywołać poczucie porażki.
4. **Zamiast radzić, pytaj.**
Daj dziecku możliwość analizy.
„Jak wyobrażasz sobie tę zmianę?”
„Co zyskasz, a co stracisz?”
„Jakie masz inne opcje?”
Takie pytania pomagają uporządkować myśli i uczą podejmowania decyzji na podstawie faktów, nie emocji.
5. **Rozważ zmianę jako proces, nie decyzję z dnia na dzień.**
Zmiana kierunku nauki to poważny krok, warto więc zaplanować go wspólnie. Można ustalić okres próbny, konsultację z doradcą zawodowym czy wizytę w nowej szkole, zanim zapadnie ostateczna decyzja.
6. **Daj dziecku poczucie sprawczości.**
Ważne, by młody człowiek czuł, że to *jego* decyzja. Nawet jeśli nie jest idealna, ma szansę nauczyć go samodzielności i odpowiedzialności za swoje wybory.



Głos autorki

W swojej pracy zawodowej wielokrotnie spotykałam młodych ludzi, którzy bali się powiedzieć rodzicom, że wybrali niewłaściwy kierunek. Nie z braku odwagi, lecz z lęku przed rozczarowaniem i oceną. Tymczasem rozmowa o zmianie może być jednym z najpiękniejszych momentów zaufania między rodzicem a dzieckiem, jeśli przebiega z ciekawością, a nie z gniewem.

Zaufanie do decyzji młodego człowieka to nie rezygnacja z roli rodzica, to dojrzała forma wspierania. W końcu to właśnie dzięki przestrzeni, jaką dajemy naszym dzieciom, mogą one naprawdę dorosnąć.

4.2. Gdy źródłem trudności są inne kwestie – metody właściwej diagnozy problemu

Czasem decyzja o zmianie szkoły lub kierunku nauki nie wynika z tego, że dziecko „pomyliło się w wyborze”. Bywa, że to sygnał innego problemu, który wcale nie ma związku z samym zawodem, a raczej z emocjami, relacjami czy sytuacją życiową młodego człowieka.

Uczeń może chcieć zrezygnować z kierunku, który w gruncie rzeczy lubi, bo w klasie nie czuje się akceptowany. Albo dlatego, że boi się egzaminów praktycznych, jest przytłoczony oczekiwaniami, porównaniami, stresem. Zdarza się też, że problemem jest zwyczajny brak wiary we własne możliwości: *Nie nadaję się; Jestem gorszy; I tak nic z tego nie będzie.*

Zanim więc rodzic uzna, że dziecko „nie wie, czego chce”, warto się zatrzymać i spróbować zrozumieć, co naprawdę się dzieje.



NIEZBĘDNIK rodzica: Jak rozpoznać, że trudność nie dotyczy zawodu, ale emocji lub sytuacji dziecka?

1. Obserwuj nie tylko słowa, ale i zachowanie.

Dzieci w wieku nastoletnim często nie potrafią nazwać emocji. Zamiast powiedzieć: *Czuję się przemęczony*, mówią: *Nie chcę tam chodzić*. Warto zauważyć zmiany w zachowaniu: spadek energii, unikanie kontaktu z rówieśnikami, zamknięcie się w sobie, drażliwość czy utrata zainteresowania zajęciami.

2. Nie zakładaj z góry przyczyn.

Pytania w stylu: „*Znowu się pokłóciłeś z nauczycielem?*” czy „*Nie chce ci się uczyć?*” mogą wywołać obronną reakcję. Zamiast tego lepiej zapytać:

„Co się ostatnio wydarzyło w szkole?”

„Zauważyłam, że trudniej Ci wstawać rano; chcesz opowiedzieć, z czego to wynika?”

Takie pytania pozwalają dziecku opowiedzieć swoją historię, zamiast zmuszać je do tłumaczenia się.

3. **Sprawdź, czy problem nie dotyczy relacji.**

Czasem źródłem frustracji nie jest nauka, lecz relacje z nauczycielem, grupą praktykantów czy kolegami. Warto porozmawiać z wychowawcą lub doradcą zawodowym, który może pomóc spojrzeć na sytuację z zewnątrz.

4. **Zauważ wpływ stresu i przeciążenia.**

Praktyki, egzaminy, wymagania szkoły i oczekiwania dorosłych to dla młodych ludzi ogromny ciężar. Objawem przeciążenia może być właśnie chęć „ucieczki” w zmianę kierunku, w rezygnację, w bunt. Pomocne może być odciążenie dziecka, zaplanowanie odpoczynku lub rozmowa z psychologiem szkolnym.

Jak rozmawiać, gdy nie wiesz, co jest źródłem trudności?

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy uważność, czas i gotowość słuchania. Możesz spróbować rozmowy, która zaczyna się od otwartości, a nie od założeń: „Widzę, że coś Cię męczy w tej szkole. Pomóż mi to zrozumieć”, „Nie chcę Cię przekonywać, tylko chcę wiedzieć, by lepiej rozumieć, co się dzieje”.

To proste zdania, które często otwierają drogę do szczerzej rozmowy.

Warto zapamiętać

- Zmiana kierunku nauki bywa tylko symptomem głębszej trudności, a nie jej przyczyną.
- Pomoc doradcy zawodowego, pedagoga czy psychologa szkolnego może być nieoceniona, nie tylko dla dziecka, również dla rodzica.
- Wspólna diagnoza to nie szukanie winnego, tylko szukanie sensu, czyli próba zrozumienia, co dzieje się w życiu młodego człowieka i jak mu pomóc odnaleźć własną ścieżkę.

4.3. Rola doradcy zawodowego w sytuacji i procesie zmiany

Moment, w którym dziecko zaczyna kwestionować swój wybór szkoły, kierunku lub przyszłego zawodu, to często dla rodzica czas niepewności, a dla ucznia chaosu emocji. Właśnie wtedy pojawia się ktoś, kto potrafi spojrzeć na sytuację z dystansem i empatią – doradca zawodowy.

Jego rola w procesie zmiany jest znacznie szersza, niż wielu rodziców przypuszcza. Nie polega tylko na podpowiedzeniu „co wybrać”, ale na pomocy w zrozumieniu siebie i świadomym podjęciu decyzji.

Doradca nie daje gotowych odpowiedzi – pomaga je znaleźć

Doradca zawodowy to nie osoba, która „wie lepiej”, lecz ktoś, kto umie zadać właściwe pytania. Dzięki temu uczeń ma szansę uporządkować swoje myśli, zrozumieć, co jest dla niego ważne, co go motywuje, a co zniechęca.

W praktyce doradca:

- wspiera ucznia w rozpoznaniu jego mocnych stron i zainteresowań,
- pomaga zidentyfikować bariery (zewnętrzne i wewnętrzne),
- towarzyszy w analizie różnych opcji edukacyjnych i zawodowych,
- uczy podejmowania decyzji na podstawie faktów, nie emocji.

Dzięki temu młody człowiek nie tylko podejmuje decyzję „co dalej”, ale też rozumie, dlaczego i po co ją podejmuje.

Doradca jako mediator między uczniem a rodzicem

W momencie gdy wizja przyszłości ucznia różni się od oczekiwań rodzica, doradca może pełnić funkcję mediatora, osoby, która tłumaczy, wyjaśnia i pomaga obu stronom zobaczyć perspektywę tej drugiej. Podczas takiego spotkania doradca:

- dba o to, by głos ucznia był wysłuchany,
- pomaga rodzicowi zrozumieć, że zmiana kierunku nie oznacza porażki,
- wskazuje, jak wykorzystać doświadczenia dziecka nawet wtedy, gdy ścieżka się zmienia.

Zdarza się, że rodzice po takiej rozmowie odkrywają, że ich dziecko wcale nie „ucieka”, ale szuka swojego miejsca, a doradca jest kimś, kto pomaga ten proces uporządkować.

Doradca jako wsparcie w procesie adaptacji do nowej decyzji

Proces zmiany nie kończy się w momencie decyzji o przejściu do innej szkoły czy wyboru innego kierunku. Dla wielu uczniów to dopiero początek nowego etapu, w którym potrzebują wsparcia, zarówno emocjonalnego, jak i organizacyjnego. Doradca zawodowy może pomóc uczniowi:

- zaplanować kolejne kroki (np. rozmowę z dyrektorem, przygotowanie dokumentów, wybór nowego kierunku),
- zminimalizować stres związany z nowym środowiskiem,
- zbudować motywację do rozpoczęcia nauki w nowym miejscu.

To bardzo ważny etap, bo od sposobu, w jaki młody człowiek przejdzie przez tę zmianę, zależy jego późniejsza postawa wobec wyzwań w dorosłym życiu.

Jak rodzic może współpracować z doradcą zawodowym?

Nie trzeba czekać na kryzys, by skorzystać ze wsparcia doradcy. Warto zapytać o możliwość spotkania, gdy dziecko ma wątpliwości, jak również wtedy, gdy po prostu szuka inspiracji czy chce poszerzyć swoją wiedzę o zawodach. Rodzic może:

- poprosić doradcę o rozmowę wspólną (rodzic + dziecko),
- zapytać o dostępne narzędzia do analizy kompetencji lub potencjału,
- dowiedzieć się, jakie kierunki rozwoju zawodowego są dziś najbardziej perspektywiczne.

Doradca nie zastąpi rodzica, ale może stać się sojusznikiem w procesie towarzyszenia dziecku w jego wyborach.

4.4. Gdzie szukać informacji o dalszych krokach

Moment zmiany kierunku lub szkoły często budzi w rodzicach wiele pytań: *Od czego zacząć?, Do kogo się zwrócić?, Jak nie popełnić błędu?* Na szczęście dziś w Polsce, a szczególnie w Wielkopolsce, dostępnych jest wiele sprawdzonych źródeł i instytucji, które mogą pomóc rodzinie w takim momencie. Nie trzeba znać wszystkich procedur na pamięć, wystarczy wiedzieć, gdzie szukać właściwych informacji i komu zaufać.

1. Szkoła – pierwszy i najbliższy punkt kontaktu

Często rodzice zapominają, że szkoła to nie tylko miejsce nauki, ale też przestrzeń doradztwa i wsparcia. Warto zacząć od:

- doradcy zawodowego: pomoże zaplanować kolejne kroki, przeanalizuje możliwości i kierunki,
- pedagoga lub psychologa szkolnego: wesprze dziecko emocjonalnie i pomoże zrozumieć, co się dzieje,
- wychowawcy: zna środowisko klasy i może pomóc w komunikacji z zespołem nauczycieli lub dyrekcją.

Wielu rodziców odkrywa, że właśnie rozmowa w szkole, zanim zaczną szukać rozwiązań poza nią, pozwala oszczędzić stres i nieporozumienia.

2. Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu – Centrum Poradnictwa Zawodowego

To instytucja, która prowadzi szeroką działalność informacyjną i doradczą zarówno dla młodzieży, jak i dorosłych. Z informacji

o zawodach i rynku pracy może skorzystać każdy, natomiast bezpośrednio konsultacje zawodowe realizowane są dla osób, które ukończyły 18. rok życia. Na stronie WUP można znaleźć:

- aktualne informacje o zawodach deficytowych i nadwyżkowych,
- prognozy rynku pracy w Wielkopolsce,
- linki do bezpłatnych narzędzi diagnostycznych i testów predyspozycji,
- kontakty do doradców zawodowych, także w oddziałach WUP w Kaliszu, Koninie, Lesznie i Pile.

Strona: www.wuppozn.praca.gov.pl

3. Powiatowe Urzędy Pracy (PUP)

Jeśli dziecko kończy szkołę i planuje rozpocząć pierwszą pracę, warto skontaktować się z lokalnym PUP-em. W województwie wielkopolskim działa 31 Powiatowych Urzędów Pracy, które oferują m.in.:

- doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy,
- wsparcie w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych,
- informacje o programach stażowych i szkoleniowych,
- oferty dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Strona ogólnopolska: www.praca.gov.pl

Baza urzędów pracy: <https://psz.praca.gov.pl/>

4. Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia Dualnego i Zawodowego

To jedna z kluczowych instytucji w Wielkopolsce wspierających młodzież, rodziców i szkoły w planowaniu ścieżek edukacyjno-zawodowych. CWRKDiZ powstało z myślą o łączeniu świata edukacji z rynkiem pracy, by młodzi ludzie mogli zdobywać praktyczne umiejętności, które faktycznie są potrzebne pracodawcom. W ramach działalności Centrum oferuje:

- poradnictwo edukacyjno-zawodowe: indywidualne i grupowe konsultacje dla uczniów i rodziców,
- spotkania i warsztaty rozwijające świadomość zawodową i umiejętność planowania kariery,
- organizację wizyt studyjnych, praktyk i targów edukacyjnych, podczas których uczniowie mogą poznać różne zawody „od kuchni”,
- wsparcie dla szkół i doradców zawodowych: materiały, szkolenia i konsultacje,
- promocję kształcenia dualnego i zawodowego, czyli nauki, w której teoria łączy się z praktyką u pracodawcy.

CWRKDiZ działa w kilku miastach regionu, m.in. w Poznaniu, Kaliszu, Lesznie, Pile i Koninie. Każde z nich prowadzi własne inicjatywy dostosowane do lokalnych potrzeb rynku pracy.
<https://cwrkdiz.poznan.pl/>

5. **Portal „Barometr zawodów” – szybki przegląd rynku pracy**

To jedno z najbardziej wiarygodnych źródeł informacji o zapotrzebowaniu na pracowników w poszczególnych branżach i regionach Polski. Rodzic i dziecko mogą wspólnie sprawdzić, jakie zawody mają największe szanse zatrudnienia w ich powiecie lub województwie.
<https://barometrzawodow.pl>

6. **Zintegrowany System Kwalifikacji (ZSK) i Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji (ZRK)**

ZSK i ZRK to inicjatywy Ministerstwa Edukacji i Nauki, które umożliwiają sprawdzenie, jakie kwalifikacje można zdobyć poza szkołą, np. w ramach kursów, szkoleń czy certyfikacji branżowych. To doskonałe źródło wiedzy dla młodych osób, które szukają ścieżek rozwoju alternatywnych wobec klasycznej edukacji.
<https://kwalifikacje.gov.pl>

7. **Ochotnicze Hufce Pracy (OHP)**

OHP wspierają młodzież w wieku 15–25 lat w zdobywaniu doświadczenia zawodowego. Pomagają znaleźć praktyki, szkolenia i pierwsze zatrudnienie, a także organizują warsztaty z kompetencji miękkich.
<https://ohp.pl>

8. **Portale edukacyjne i inspiracyjne**

Na koniec warto wspomnieć o portalach, które pomagają śledzić trendy i kierunki rozwoju zawodowego:

- www.mapakarier.org – interaktywna mapa zawodów i ścieżek kariery,
- www.perspektywy.pl – informacje o szkołach, uczelniach, rankingach i zawodach przyszłości,
- www.zawodowcy.org – inspiracje i materiały dla uczniów szkół branżowych i technicznych,
- www.infozawodowe.men.gov.pl – oficjalne informacje o zawodach i kształceniu zawodowym,
- www.zawody.kwalifikacjeczawodowe.info – opisy zawodów, kwalifikacji i możliwości nauki w danym zawodzie,

- www.cdzdm.pl – „Świat zawodów”: opisy kierunków, kwalifikacji i predyspozycji do różnych zawodów,
- www.gov.pl/web/edukacja/ksztalcenie-zawodowe-i-uczenie-sie-przez-cale-zycie2 – aktualne informacje o szkolnictwie zawodowym i egzaminach,
- www.gov.pl/web/edukacja/zawody-szkolnictwa-branzowego – klasyfikacja zawodów szkolnictwa branżowego,
- www.ore.edu.pl – materiały i rekomendacje dotyczące rozwoju zawodowego i kompetencji kluczowych,
- www.talentedays.pl – oferty praktyk, staży i wydarzenia rozwojowe dla młodych ludzi,
- www.biurokarier.edu.pl – baza ofert pracy, praktyk i staży dla uczniów i studentów,
- www.praca.gov.pl – oferty pracy i programy wsparcia z urzędów pracy.

4.5. Przykładowe rozmowy o zmianie decyzji

Ustaliliśmy już, że rozmowy o zmianie kierunku lub szkoły nie należą do łatwych. Dla młodego człowieka to często moment dużych emocji, wątpliwości i strachu przed oceną. Dla rodzica to niepewność, czy jego dziecko nie rezygnuje zbyt pochopnie, czy „nie marnuje” wysiłku włożonego w dotychczasową naukę. Właśnie dlatego tak ważny jest sposób, w jaki rozmawiamy. Nie chodzi o przekonywanie, ale o rozumienie i wspólne szukanie rozwiązań.

Przykładowe dialogi pokazują, że rozmowa prowadzona z uważnością i spokojem może przynieść więcej niż najlepsze rady. Czasem wystarczy dać dziecku przestrzeń, by samo zrozumiało, czego potrzebuje, a rodzic by stał obok jako wsparcie, nie jako kontroler decyzji.



Dialog z życia

Dialog 6: „Nie wiem, czy chcę dalej być kucharzem”

Typ szkoły: szkoła branżowa I stopnia, profil gastronomiczny

Uczeń: Jakub, 17 lat

Kontekst: Jakub uczy się w szkole branżowej o profilu gastronomicznym. Ostatnio stracił motywację do nauki i praktyk. W rozmowie z rodzicem próbuje zrozumieć, czy to chwilowe zniechęcenie, czy sygnał, że potrzebuje zmiany. Rodzic pomaga mu nazwać emocje, przyjrzeć się źródłu trudności i rozważyć rozmowę z doradcą zawodowym.

Tata: Kubo, chciałbym cię o coś zapytać.

Jakub: Okej.

Tata: Zauważyłem, że ostatnio niechętnie wychodzisz do szkoły. Co się dzieje?

Jakub: Nie wiem... chyba po prostu nie lubię już tych zajęć. Może to nie dla mnie.

Tata: Mówisz o praktykach w restauracji?

Jakub: Tak. Niby lubię gotować, ale tam jest taki stres, wszystko w pośpiechu. Czuję, że się do tego nie nadaję.

Tata: Rozumiem. To duża zmiana w porównaniu do zajęć w szkole. Co najbardziej Ci przeszkadza?

Jakub: Że wszystko trzeba robić szybko, a jak coś mi nie wychodzi, to szef kuchni się denerwuje. Mam wrażenie, że tylko ja popełniam błędy.

Tata: To pewnie trudne. A próbowałeś z kimś o tym porozmawiać? Z opiekunem praktyk, nauczycielem zawodu?

Jakub: Nie bardzo. Boję się, że pomyślą, że nie chcę pracować.

Tata: A może to nie kwestia samego zawodu, tylko tempa pracy w tej restauracji? W każdej branży są różne miejsca, może w innym lokalu byłoby inaczej?

Jakub: Nie wiem... Może. Po prostu myślałem, że praca kucharza wygląda inaczej.

Tata: To dobrze, że o tym mówisz. Praktyki są właśnie po to, żeby sprawdzić, czy wyobrażenia zgadzają się z rzeczywistością. Może warto porozmawiać z doradcą zawodowym w szkole i zobaczyć, jakie masz inne opcje?

Jakub: A jeśli zdecyduję, że to nie dla mnie? To znaczy, że zmarnowałem czas?

Tata: Nie. To znaczy, że czegoś się o sobie dowiedziałeś. Każdy z nas odkrywa swoje mocne i słabe strony dopiero w działaniu. To też wiedza, i to bardzo cenna.

Jakub: Czyli nie jesteś zły, że może nie chcę być kucharzem?

Tata: Nie jestem zły. Chcę tylko, żebyś szukał tego, w czym naprawdę się odnajdziesz.

Jakub: Może faktycznie mógłbym porozmawiać z doradcą, żeby lepiej zrozumieć, co mi pasuje.

Tata: To świetny pomysł. Doradca pomoże Ci spojrzeć na to z innej strony. Może w tej branży znajdzie się coś, co lepiej pasuje do Twojego stylu pracy.

Jakub: Coś spokojniejszego, mniej w pośpiechu?

Tata: Na przykład cukiernictwo, catering, praca w mniejszych firmach. Warto to sprawdzić.

Jakub: Dobrze, spróbuję. Nie chcę niczego przekreślać, ale chciałbym wiedzieć, czy to naprawdę moja droga.

Tata: Bardzo mądre podejście. Najważniejsze, że nie rezygnujesz z siebie, tylko próbujesz zrozumieć, gdzie się najlepiej odnajdziesz.

Jakub: Dzięki, tato. Trochę mi ulżyło.

Tata: Cieszę się. Każdy zawód ma swoje tempo i charakter, ważne, żeby znaleźć taki, który daje Ci spokój i satysfakcję.

W tej rozmowie rodzic wspiera dziecko w procesie odkrywania, a nie oceniania. Zamiast przekonywać do powrotu na praktyki, pomaga mu zrozumieć źródło frustracji i wątpliwości. Zachęca do rozmowy z doradcą zawodowym, co pozwala dziecku zobaczyć szersze możliwości i poczuć sprawczość. Dialog pokazuje, że rezygnacja z jednej ścieżki nie oznacza porażki, lecz krok w kierunku bardziej świadomych decyzji zawodowych i lepszego dopasowania do własnych predyspozycji.



Dialog z życia

Dialog 7: „Nie chcę iść na studia”

Typ szkoły: technikum informatyczne

Uczeń: Tomasz, 17 lat

Kontekst: Tomasz kończy technikum informatyczne. W przeciwieństwie do kolegów, nie planuje studiów, czuje zmęczenie nauką i chce najpierw zdobyć doświadczenie zawodowe. W rozmowie z mamą próbuje uporządkować swoje myśli, a rodzic pomaga mu zobaczyć różne możliwości bez presji i oceniania.

Mama: Synu, rozmawiałam z cicią, mówiła, że jej syn dostał się na politechnikę. Ty nie chcesz nawet próbować?

Tomek: Nie, nie czuję tego. Wszyscy tylko o tych studiach, a ja mam już dosyć nauki.

Mama: Ale przecież dobrze Ci idzie z programowaniem. Na studiach mógłbyś się jeszcze rozwinąć.

Tomek: Wiem, mamu, ale ja już czuję zmęczenie szkołą. Chciałbym w końcu zobaczyć, jak wygląda prawdziwa praca, a nie tylko teoria.

Mama: Rozumiem, potrzebujesz poczuć, że to, czego się uczysz, ma sens w praktyce.

Tomek: Może... ale ja chciałbym najpierw popracować. Sprawdzić, jak to wygląda naprawdę.

Mama: Boisz się, że sobie nie poradzisz na uczelni?

Tomek: Nie. Po prostu nie chcę robić tego, bo „tak trzeba”. Nie wiem jeszcze, w jakim kierunku pójdę, ale czuję, że muszę sam to odkryć.

Mama: To dobrze, że potrafisz to nazwać. Wydaje mi się, że nie każdy w Twoim wieku ma taką świadomość. A czy masz pomysł, jak zacząć to odkrywanie?

Tomek: Może spróbuję stażu, żeby zobaczyć, w jakim środowisku pracy czuję się najlepiej.

Mama: Rozumiem, tylko martwię się, że później będzie Ci trudniej wrócić do nauki.

Tomek: Może, ale chcę spróbować pracy. Zobaczyć, jak to działa, zdobyć doświadczenie. A jak mi się nie spodoba, to zawsze mogę wrócić do edukacji, prawda?

Mama: Masz rację. Dzisiejszy świat daje dużo możliwości. Wielu ludzi studiuje później, kiedy naprawdę wie, czego chce. Czy masz już jakiś plan, co chciałbyś robić na początku?

Tomek: Myślałem o pracy jako tester oprogramowania albo serwisant sprzętu. Mam zapisanych kilka ogłoszeń.

Mama: Świetnie. Może przygotujemy wspólnie plan działania? Ułożymy kroki, co po kolei możesz zrobić: CV, rozmowa, wysyłanie zgłoszeń.

Tomek: Chętnie. Wtedy będę miał poczucie, że coś się dzieje i nie stoję w miejscu.

Mama: Świetnie, że o tym myślisz. Może warto też spotkać się z doradcą w szkole albo w urzędzie pracy? Pomogą Ci napisać CV i zobaczyć, które oferty są najbardziej realne.

Tomek: Tak, myślałem o tym. Wiesz, ja nie chcę się lenić, tylko chcę zrobić coś po swojemu.

Mama: I to rozumiem. Pamiętaj tylko, że niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na studia, czy na pracę, najważniejsze, żebyś robił coś, co Cię rozwija. A ja będę Ci kibicować.

Tomek: Dzięki, mam. Dobrze, że ze mną o tym rozmawiasz. W szkole wszyscy tylko mówią: musisz iść na studia. Wszyscy moi znajomi idą.

Mama: Wiem. Ale Ty nie „musisz”, tylko możesz. I to wielka różnica. Najważniejsze, że myślisz samodzielnie i chcesz się rozwijać.

Tomek: To chyba pierwszy raz, kiedy czuję, że mogę decydować o sobie.

Mama: I o to chodzi. To Twoja droga, ja tylko pomagam Ci zobaczyć kierunki.

W tej rozmowie rodzic z uważnością słucha i wspiera dziecko w podejmowaniu samodzielnych decyzji. Zamiast naciskać na kontynuację edukacji, pomaga mu odkrywać inne ścieżki rozwoju: pracę, praktyki czy kontakt z doradcą zawodowym. Pokazuje, że sukces nie zawsze oznacza podążanie utartym schematem, lecz odwagę w poznawaniu siebie. Dzięki temu rozmowa staje się przykładem partnerskiej komunikacji, w której młody człowiek jest rozumiany, a nie oceniany.

ROZDZIAŁ 5.

Dodatek: Doradcze ABC rodzica

Rodzic ma w sobie ogromną siłę oddziaływania. Nie tylko przez słowa, ale przez sposób, w jaki żyje, reaguje, rozmawia, podejmuje decyzje i radzi sobie z codziennością. To, jak dziecko widzi pracę swojego rodzica, jak obserwuje jego relację z obowiązkami, sukcesami i trudnościami, kształtuje jego własne podejście do pracy, rozwoju i odpowiedzialności.

Ten rozdział to zaproszenie do refleksji – nie tej teoretycznej, tylko prawdziwej, życiowej. Nie chodzi o bycie idealnym rodzicem, tylko o świadomość, że jesteś dla swojego dziecka pierwszym doradcą zawodowym, nawet jeśli nigdy o tym tak nie myślałeś/eś.

5.1. Jak dziecko widzi pracę swojego rodzica

Dziecko nie potrzebuje długich wykładów o wartości pracy. Ono *patrzy*. Widzi, czy rodzic wraca z pracy z energią i dumą, czy raczej z poczuciem zmęczenia i rezygnacji. To, jak mówimy o swojej pracy, nawet mimochodem, zostaje w dziecku na długo. Kiedy rodzic narzeka codziennie, że „znowu poniedziałek”, dziecko zaczyna kojarzyć pracę z czymś przykrym i nieuchronnym. Kiedy zaś rodzic potrafi powiedzieć: „dziś miałem trudny dzień, ale poradziłem sobie, bo to ważne, co robię”, uczy, że praca może być źródłem satysfakcji i że trudności są jej naturalną częścią. Nie chodzi o udawanie, że praca jest zawsze lekka. Chodzi o pokazywanie autentycznego, ale zdrowego podejścia – praca to nie kara, tylko sposób na rozwój, samodzielność, niezależność i spełnienie.

Zastanów się:

- Co Twoje dziecko słyszy o Twojej pracy?
- Jak reagujesz, gdy mówisz o obowiązkach zawodowych?
- Czy widzi w Tobie osobę, która się rozwija i podejmuje wyzwania?

Każda rozmowa o pracy, nawet ta przy obiedzie, to lekcja o wartościach, o relacjach i o podejściu do życia.



Głos autorki

Ostatnio, podczas luźnej pogawędki mój syn zapytał mnie:
– *Mamo, a wiesz, jaki najbardziej lubię dzień tygodnia?*

Domyśliłam się, że chodzi o piątek. Przecież większość z nas właśnie wtedy czuje ulgę i radość, że zaczyna się weekend. Syn potwierdził, że to jego ulubiony dzień, ale zaraz potem dodał coś, co mnie zaskoczyło.

– *A wiesz, jakiego dnia nie lubię najbardziej?*

Pomyślałam: pewnie poniedziałku. Ale on odpowiedział:

– *Nie lubię niedzieli.*

Zdziwiło mnie to, więc dopytałam:

– *Dlaczego? Przecież to też dzień wolny.*

Odpowiedział:

– *Bo w niedzielę już muszę myśleć, że jutro poniedziałek. Że znowu szkoła. Więc ta niedziela już jest taka... trochę zmarnowana.*

Ta rozmowa uświadomiła mi, jak wcześnie dzieci zaczynają przejmować nasze dorosłe schematy myślenia, nawet te, których nie wypowiadamy głośno. Zamiast cieszyć się chwilą odpoczynku, już myślą o obowiązkach, stresie i poniedziałku. Wyjaśniłam mu, że takie myślenie odbiera radość z chwili, która przecież wciąż trwa:

– *Niedziela to też dzień wolny. To czas, żeby się cieszyć, odpocząć, robić to, co lubisz. Nie pozwól, by poniedziałek zabrał Ci niedzielę. On i tak przyjdzie, ale dopiero jutro.*

Ten prosty dialog przypomniał mi, jak ogromny wpływ mamy na sposób, w jaki nasze dzieci postrzegają świat, także pracę i obowiązki. Jeśli my sami żyjemy od weekendu do weekendu, narzekając na poniedziałki, to trudno oczekiwać, że dzieci będą dorastać z przekonaniem, że praca może być źródłem radości, sensu i satysfakcji.

5.2. Trudności zawodowe rodzica – jak o tym rozmawiać z dzieckiem

Żadne życie zawodowe nie jest pozbawione trudności. Zmiany w firmie, konflikty, stres, wypalenie, zwolnienie to doświadczenia, które mogą dotknąć każdego z nas. Często rodzice starają się chronić dziecko, nie mówiąc o swoich problemach zawodowych. Ale milczenie bywa bardziej niepokojące niż szczerza rozmowa. Jak więc mówić, by nie obciążać, a jednocześnie uczyć dziecko radzenia sobie z wyzwaniami?



NIEZBĘDNIK rodzica: Jak rozmawiać o trudnościach zawodowych rodzica?

1. Mów w sposób dostosowany do wieku i dojrzałości dziecka.

Nie musisz opowiadać o szczegółach. Wystarczy, że powiesz:

„W pracy mam teraz trudniejszy czas, ale szukam rozwiązania i wiem, że sobie poradzę”.

Dla dziecka to sygnał, że trudności są częścią dorosłości, ale też, że można je pokonać.

2. Nie zrzucaj winy na innych.

Dziecko, które słyszy: *szef jest beznadziejny*, uczy się przerzucać odpowiedzialność.

Dziecko, które słyszy: *było trudno, ale staram się znaleźć wyjście*, uczy się odpowiedzialności i konstruktywnego myślenia.

3. Pokaż, że prośenie o pomoc nie jest słabością.

Jeśli korzystasz z doradztwa, rozmowy z psychologiem, szkolenia czy wsparcia, mów o tym otwarcie. Dziecko widzi, że siła to nie udawanie, że wszystko jest dobrze, tylko umiejętność działania właśnie wtedy, gdy nie jest dobrze.

4. Zachowaj spokój.

Twoje emocje są dla dziecka punktem odniesienia. Jeśli zachowujesz równowagę mimo trudności, dziecko uczy się, że stres można opanować i z nim pracować.

5. Oddziel emocje od faktów.

Opowiadaj o sytuacjach tak, by nie wylewać frustracji. Zamiast:

„Mój szef jest okropny, mam już dość tej roboty”, powiedz:

„Nie zgadzam się z decyzjami przełożonego, ale szukam sposobu, by to rozwiązać”.

To uczy dziecko dojrzałej komunikacji i odpowiedzialności za własne reakcje.

6. Pokazuj, jak się regenerujesz po stresie.

Nastolatek, który widzi, że rodzic dba o równowagę, uczy się zdrowych strategii radzenia sobie. W praktyce:

- znajdź czas na spacer, muzykę, rozmowę lub ruch,
- powiedz: „Miałam trudny dzień, idę na chwilę odpocząć, żeby się zrelaksować”.

To daje dziecku wzór samoregulacji emocjonalnej – kluczową umiejętność w dorosłym życiu.

7. Nie przenoś napięcia z pracy na dziecko.

Zanim wejdiesz do domu, daj sobie chwilę na zmianę trybu. Możesz wprowadzić mały rytuał przejścia:

- krótki spacer po pracy,
- prysznic lub herbatę w ciszy,

- 5 minut głębokiego oddechu w samochodzie.

To proste, ale skuteczne sposoby na odcięcie emocjonalnego „ogona pracy” i wejście w rolę rodzica z większym spokojem.

8. **Daj dziecku sygnał bezpieczeństwa.**

Nawet jeśli sytuacja zawodowa jest niepewna (np. zmiana pracy, redukcje), mów jasno:

„Zastanawiam się, co dalej, ale wszystko będzie dobrze. Znajdę właściwe rozwiązanie”.

Nastolatki często przejmują dorosłe lęki, choć tego nie pokazują.

Twój spokój i wiara w siebie to dla nich realne poczucie bezpieczeństwa.

9. **Ucz przez przykład, nie przez deklaracje.**

Młódzież obserwuje. Widzi, jak reagujesz, jak mówisz, jak rozwiązujesz problemy. Jeśli potrafisz powiedzieć:

„Było trudno, ale wyciągnęłam z tego lekcję”,

to dajesz im najcenniejszy kapitał – postawę rozwojową (growth mindset), czyli wiarę, że błędy i kryzysy są częścią rozwoju, a nie jego końcem.

10. **Rozmawiaj o pracy jako o części życia, nie jego centrum.**

Wspominaj też o tym, co Ci daje satysfakcję: relacje, pasję, naukę nowych rzeczy. Pokazujesz wtedy, że praca to tylko jeden z elementów tożsamości dorosłego człowieka, a nie cały jego świat. To ważny przekaz dla młodych, którzy dopiero zaczynają szukać swojej ścieżki.

11. **Zadbaj o siebie, żeby móc zadbać o dziecko.**

To truizm, ale prawdziwy: dziecko potrzebuje rodzica w dobrej kondycji emocjonalnej. Zadbaj o sen, ruch, relacje, rozwój – nie z egoizmu, ale z odpowiedzialności.

Rozmowa z dzieckiem o zawodowych trudnościach rodzica nie jest oznaką słabości, przeciwnie, to jedna z najcenniejszych lekcji, jakie można mu przekazać o życiu, pracy i odporności. Dziecko, które obserwuje dorosłego mierzącego się z wyzwaniami z odwagą i spokojem, uczy się, że problemy nie są końcem drogi, lecz jej częścią. Widzi, że dorosłość nie polega na unikaniu trudności, ale na umiejętności szukania rozwiązań, proszenia o pomoc i dbania o siebie w procesie zmian. W ten sposób rodzic staje się dla dziecka żywym przykładem rezyliencji – zdolności do podnoszenia się po porażkach, adaptacji i wyciągania wniosków z doświadczeń. Takiej umiejętności nie można się nauczyć z książek ani szkolnych zajęć; przekazuje się ją codziennością, tonem

głosu, spokojem po trudnym dniu i decyzją, by mimo wszystko iść dalej. Dla nastolatka, który dopiero wchodzi w świat pracy i dorosłości, obserwowanie rodzica radzącego sobie z kryzysem to fundament przyszłej samodzielności emocjonalnej. Dzięki temu uczy się, że życie zawodowe to nie linia prosta, ale ciąg zmian, prób, błędów i nowych początków.

5.3. Instytucje doradcze dla dorosłych – gdzie szukać bezpłatnego wsparcia

Zmiany zawodowe dotyczą nie tylko młodych ludzi wchodzących na rynek pracy, ale również dorosłych, którzy od lat łączą obowiązki zawodowe, rodzinne i domowe. Współczesny rynek pracy stawia wysokie wymagania: wymusza elastyczność, ciągłe uczenie się, a czasem odwagę, by zacząć wszystko od nowa. Wielu dorosłych mierzy się dziś z wypaleniem, poczuciem utknięcia w pracy, niepewnością finansową czy trudnościami z powrotem na rynek po przerwie. W takich momentach naturalne jest przekonanie: „jakoś to będzie”. Z mojego doświadczenia wynika, że taka postawa często prowadzi do frustracji, a nie zmiany.

Mimo że wspominałam już w *Niezbędniku Rodzica* o dostępnych formach wsparcia, to warto pamiętać, że w Wielkopolsce istnieje wiele instytucji, które oferują bezpłatne poradnictwo zawodowe także dla dorosłych. Niezależnie od tego, czy jesteś zatrudniony, w trakcie zmiany pracy, czy dopiero chcesz wrócić do aktywności zawodowej. Doradca zawodowy (bądź inny specjalista) może pomóc Ci spojrzeć na Twoje doświadczenie z innej perspektywy, określić realne możliwości, zaplanować rozwój kompetencji i odzyskać wiarę w swoje umiejętności. Takie spotkanie często staje się początkiem nowego etapu – bardziej świadomego, spokojniejszego i dopasowanego do aktualnych potrzeb.

Poniżej znajdziesz listę urzędów pracy z województwa wielkopolskiego, które wspierają dorosłych w obszarze wyzwań i rozwoju zawodowego:

Lp.	Urząd	Strona www	Zakres usług dla dorosłych
1	Centrum Poradnictwa Zawodowego Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu	www.wuppoznan.praca.gov.pl	Bezpłatne konsultacje indywidualne i grupowe z doradcą zawodowym dla osób pełnoletnich: diagnoza predyspozycji, planowanie ścieżki zawodowej, analiza rynku pracy.

2	Powiatowe Urzędy Pracy (Chodzież, Czarnków, Gniezno, Gostyń, Grodzisk Wielkopolski, Jarocin, Kalisz, Kępno, Koło, Konin, Kościan, Krotoszyn, Leszno, Międzychód, Nowy Tomyśl, Oborniki, Ostrów Wielkopolski, Ostrzeszów, Piła, Pleszew, Poznań, Rawicz, Słupca, Szamotuły, Śrem, Środa Wielkopolska, Turek, Wągrowiec, Wolsztyn, Września, Złotów)	Lista wszystkich urzędów pracy: www.wuppoznan.praca.gov.pl/urzed/dane-kontaktowe/dane-kontaktowe-powiatowych-urzedow-pracy	Konsultacje zawodowe, wsparcie w planowaniu ścieżki zawodowej, także dla osób pracujących i potrzebujących wsparcia w zmianie zawodowej.
---	---	--	---

