

WYBORY EDUKACYJNE I ZAWODOWE W KONTEKŚCIE TYMCZASOWOŚCI I NIEPEWNOŚCI

Dziś rano po raz kolejny zawiesił się system Librus. Serwery oszalały. Nauczyciele w pośpiechu zasypali systemy informatyczne zadaniami w złudnej nadziei, że nastolatek karnie je wykona. Natomiast dorośli robią co mogą. Skupiają się na dostępnych zadaniach. Przyszłość na razie jest odległa, plany i nadzieje zawieszono (lub modyfikowane), bo nie wiadomo co dalej... I racja.

W obecnej sytuacji trudno mówić o jakichkolwiek wiążących decyzjach dotyczących dalszej edukacji, pracy lub jej zmiany. Szkoły nie funkcjonują w znany nam sposób, a firmy zawiesiły działalność. Dodatkowo nie widać końca tych nienaturalnej aktywności.

Trudno też się dziwić pojawiającej się niepewności, napięciu. Znany do tej pory świat zmienił się z dnia na dzień. Zaburzone zostały podstawowe potrzeby – jak poczucie bezpieczeństwa, czy wolności. Własny dom, który do tej pory był znaną przystanią stał się więzieniem. W poczuciu niepewności, strachu oraz swoistej sytuacji kryzysowej (tj. takiej która zaburza pewien porządek, równowagę) nie łatwo myśleć o przyszłości, gdyż brakuje nam informacji co się dzieje, nie znamy gruntu na jakim stoimy. W związku z tym cała energia skupiona jest na tu i teraz, a nie na budowaniu czegokolwiek, skoro fundamenty są ruchome. Sięganie wyobraźnią w przyszłość i szukania odpowiedzi co mam robić wydaje się czasami awykonalne.

Jest to dość naturalne. W takich sytuacjach dość często koncertujemy się na terażniejszości i przetrwaniu. Wbrew pozorom – kryzys może być rozwojowy. W języku chińskim (nomen omen) kryzys składa się z dwóch znaków – oznaczający zagrożenie i nowe możliwości. I właśnie to jak sobie poradzimy z tą sytuacją zależy od naszych indywidualnych predyspozycji. Na ile interpretujemy daną sytuację jako... zagrażającą. Dlatego z jednej strony może pojawiać się: panika i lęk, jak również „zamrożenie”, chęć ucieczki” z drugiej strony zaś: względny spokój i szukanie nowych rozwiązań. Zdarza się też, że dla niektórych jest to idealna sytuacja (w której się znajdujemy), zwłaszcza, gdy codzienne obowiązki były wyzwaniem. Dlatego też możemy zauważyć także polepszenie nastroju u niektórych osób. Natomiast to jak sobie poradzimy zależy od nas samych.

Tak czy inaczej sytuacje kryzysowe burzą jakiś schemat i wymagają innego podejścia, czasem zupełnie przewrotnego lub wydawałoby się irracjonalnego. W związku z tym może pojawić się pytanie:

- po co w sytuacji niepewności (skoro wszystko się zmienia) mamy decydować o swojej niestabilnej przyszłości?
- a nawet jeśli wiemy w jakim celu mamy decydować to jak to zrobić?

Z jakiego powodu mamy się nad tym pochylić skoro wszystko się zmienia, obecna niestabilna sytuacja ulegnie zmianie.

Zadałabym tu przewrotne pytanie: z jakiego powodu mielibyśmy pogorszyć swoją sytuację? Co to da? Zrób tutaj bilans zysków i strat. Decyzja należy do Ciebie. Realny wpływ masz tylko na siebie.

Wewnętrzne nadanie kierunku działania da Ci siłę, motywację, spokój pomimo przeciwności losu. Cel może nadać poczucie stabilności stabilność i jest niczym latarnia morska. Nawet jeśli nie widzimy drogi, to widzimy cel. Łatwiej się skupić na zadaniach i dostępnych możliwościach.

Jak mamy decydować w sytuacji niepewności?

1. Odzyskaj kontrolę.

Zastanów się na co masz realny wpływ. Przede wszystkim masz wpływ na samego siebie, czyli na to co robisz (i nie robisz), w jaki sposób daną rzecz wykonujesz, co o tym myślisz. Nie mamy kontroli nad

innymi osobami, czy wpływu sytuacje zewnętrzne, więc tracisz energię zamartwiając się i koncentrując na tym swoją uwagę.

2. Odzyskaj bezpieczeństwo

Planuj dzień i zadania, nastaw budzik na odpowiednią porę, kończ pracę o wyznaczonej godzinie – rytuały nadają stabilność. Nie bierz za dużo na siebie, planuj na 75%. Pamiętaj by w swój plan uwzględnić sen, czas dla siebie, czy ćwiczenia ;)

3. Rozpoznaj swoje potrzeby i wartości

Zastanów się co dla Ciebie jest istotne: w kontekście np. wyboru szkoły (np. dojazd, lokalizacja, przedmioty szkolne itp.) oraz w kontekście całonocnym (np. relacje, zdrowie, twórczość). Rozpoznanie tego pozwoli Ci na nadanie kierunku. **Jeśli zastanawiasz się jaki jest twój osobisty kompas, skontaktuj się z doradcą zawodowym: Anna Sowińska asowinska@ppp12.waw.pl**

4. Wszechstronnie się rozwijaj

Bądź uważny na siebie, obserwuj swoje umiejętności. Jeszcze nie wiemy jak rozwinie się rynek pracy oraz struktura społeczna natomiast już teraz wiadomo, że konieczne będą nowe kompetencje:

- Praca w szumie informacyjnym,
- współpraca w rozproszonym zespole,
- kompetencje techniczne i informatyczne,
- analityczne myślenie oraz przewidywanie działań,
- otwartość na nowości i pęd do nauki oraz
- myślenie krytyczne

Dodatkowo w cenie może być wszechstronność, elastyczność, odporność na stres oraz umiejętność wykorzystania i prezentacji swoich kompetencji. W tym momencie można z pewnością stwierdzić, że rynek pracy z dnia na dzień uległ zmianie: rynek pracownika stał się rynkiem pracodawcy. Będzie większa konkurencja, a w związku z tym mogą pojawić się frustracje. Dlatego, by móc swobodnie się odnaleźć w otaczającej rzeczywistości bądź otwarty na nowe doświadczenia i liczne próby.

M. Wyznaczaj krótkoterminowe i średnioterminowe cele

Nie planuj swojego życia na 30 lat na przód. Zastanów się co chcesz osiągnąć w danym tygodniu, miesiącu, czy pół roku. Skorzystaj z metody „PLANOWANIE OD TYŁU” np.

- jeśli chcesz wybrać szkołę nadaj termin podjęcia decyzji np. 1 maja
- na tej podstawie zastanów się co powinieneś wcześniej zrobić np. przejrzeć ofertę szkół. Nadaj wcześniejszy termin np. 12 kwietnia. Co jeszcze potrzebujesz, by zapoznać się z ofertą szkół – zrobić spis stron internetowych - termin: do 4 kwietnia itd.

Cele wyznaczaj zgodne z twoimi potrzebami oraz wartościami. Zastanów się jakie masz dostępne możliwości, by je spełnić). Ich znajomość pozwoli Ci na łatwiejsze przystosowanie się do zmian, które nastąpią.

N. Nie żałuj decyzji

Bardzo często młodzież (i dorośli) żałują decyzji. Powtarzają sobie: *a gdybym wiedział...* Z jakiegoś względu dana wiedza wówczas nie była dostępna. Podjęliśmy NAJLEPSZĄ możliwą decyzję w danej chwili. Traktuj swoje decyzje jako lekcje. Wykorzystuj swoje doświadczenia.

- *Jak myślisz jakich błędów boją się popełnić twoi rówieśnicy?*
- *Z czego one wynikają?*
- *Czego mogą się nauczyć ludzie, którzy popełniają tego typu błędy?*
- *Jaką wiedzę mogą zdobyć o sobie? Jakie to mogą być umiejętności?*
- *Przypomnij sobie jak sobie radziłeś z trudnościami? Czego nauczyło Cię to zdarzenie?¹*

O. Zrób bilans

Zastanów się co najlepszego, co najgorszego i co realnie może się zdarzyć w kontekście danej decyzji, czy podjęcia działania. Taki bilans zminimalizuje obawy, wzmocni wiarę w powodzenie i nada sił.

Pamiętaj:

- a. *Podjmij ryzyko nawet jeśli nie wiesz jaki będzie rezultat twoich działań.*
- b. *Odkryj coś czego nie znałeś.*
- c. *Kieruj się ciekawością i opieraj się na tym co umiesz, znasz, czy poznajesz²*

¹ Od aktora do autora – J. Minta, KOWEZiU 2012

² Szczęście to nie przypadek – A. S. Levin, J. D. Krumboltz