

Kryzys jako impuls do rozwoju i podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych

W poczuciu niepewności i strachu, w sytuacji kryzysowej nie jest łatwo myśleć o przyszłości. Odczuwamy lęk i niepokój, które są w zupełności naturalne. Wbrew pozorom jednak kryzys może być też impulsem do rozwoju. W niecodziennej rzeczywistości mogą się pojawiać następujące dylematy:

- z **perspektywy ucznia**: po co mam poświęcać energię na zastanawianie się, dokonywanie decyzji edukacyjnych, planowanie swojej przyszłości, skoro nie mogę przewidzieć, co będzie jutro?

- z **perspektywy doradcy**: co mogę zaoferować mojemu uczniowi, skoro są ważniejsze kwestie niż wybór nowej szkoły? A jeśli już wiem, co mogę zaoferować, to jaki sposób będzie najlepszy?

1. Wysłuchaj i pomóż odzyskać kontrolę

Niemożność zmiany sytuacji zewnętrznej, zamartwianie się rzeczami, na które nie mamy wpływu, powoduje utratę energii. **W takim momencie oferujemy wysłuchanie, zapewniamy rodziców i dzieci, że jesteśmy z nimi i służymy „ramieniem”**. Sama możliwość wypowiedzenia swoich obaw i wątpliwości może u wielu osób uspokoić emocje, uporządkować myśli i pomóc w akceptacji sytuacji, w jakiej się dana osoba znajduje.

2. Pomóż w odzyskaniu bezpieczeństwa

Można wesprzeć nastolatków w tym, na co mają wpływ, np. w planowaniu dnia, ustalaniu jego stałych elementów, koncentracji na bieżących zadaniach. **Pamiętajmy, że rytuały dają pewną stabilność. Istotne jest wspieranie młodzieży, aby znajdowała czas na sen, relaks, czy ćwiczenia fizyczne.**

3. Wspieraj i wydobywaj predyspozycje

Wiele osób może się zastanawiać, jak mogą rozpoznać swoje predyspozycje i preferencje, jeśli spędzają czas jedynie w domu. **Jednak to właśnie w nietypowych sytuacjach czasem łatwiej dostrzec swoje (na co dzień ukryte) talenty**. Rozmawiaj z uczniami o tym, jak radzą sobie z nową codziennością, czy i jak realizują pasję, co dodaje im energii. Dopytuj, jakie umiejętności wykorzystują w tych działaniach. Dzięki

temu wydobędziesz predyspozycje nastolatka. Czy dostrzega u siebie m.in. takie umiejętności jak: zdolność do pracy w szumie informacyjnym, współpraca w rozproszonym zespole, kompetencje techniczne i informatyczne, analityczne myślenie oraz przewidywanie działań, myślenie krytyczne, wyznaczanie priorytetów, koncentracja na celu, zarządzanie sobą w stresie itp. Możecie też wspólnie zastanowić się, co jest dla ucznia najistotniejsze tu i teraz.

4. Pokazuj nowe możliwości i szanse

Zwróć uwagę nastolatkom na nowe możliwości i szanse, które stoją przed nimi w związku z upowszechnieniem pracy (i nauki) zdalnej. Dotychczas wybór zawodu, czy dalszej ścieżki edukacyjnej opierał się często tylko na wyobrażeniach lub opowieściach. Teraz młodzież ma okazję obserwować pracę swoich rodziców z bliska. To może pobudzić ciekawość, zachęcić do pogłębiania wiedzy na temat danego zawodu/zajęcia. Młody człowiek może przekonać się w praktyce, co go naprawdę interesuje, zainspirować się do odkrywania nowych możliwości.

5. Wspieraj w określaniu krótko- i średnioterminowych celów

Zastanówcie się wspólnie, co chcielibyście osiągnąć w danym tygodniu, miesiącu, czy półroczu. **Krótsze cele pomagają odzyskać wiarę we własne siły, wzmacniają poczucie skuteczności i motywację.** Cele wyznaczajcie zgodnie z potrzebami czy wartościami młodego człowieka, bazując na dostępnej wiedzy. Rozważcie, jakie możliwości są dla was dostępne, by te cele spełnić.

6. Pomagaj w akceptacji podejmowanych decyzji, nawet jeśli okazują się nietrafione; wskazuj sens takich wyborów

Możemy ich wesprzeć odnosząc się do faktu, że podjęli przecież najlepszą z możliwych decyzji w danych okolicznościach. **Stres z powodu „nietrafionych decyzji” można próbować obniżyć pokazując nastolatkom, że każdy taki wybór czegoś nas uczy, pozwala wyciągnąć wnioski na przyszłość, sprawia, że stajemy się mądrzejsi.**

W takiej rozmowie mogą Ci pomóc poniższe pytania:

- Jak myślisz, popełnienia jakich błędów boją się twoi rówieśnicy? Z czego wynika ta obawa?
- Czego mogą się nauczyć ludzie, którzy popełniają tego typu błędy?
- Jaką wiedzę mogą zdobyć o sobie? Jakie umiejętności nabyć?

- Przypomnij sobie, jak sobie wcześniej radziłeś/radziłaś z trudnościami? Czego nauczyło Cię to zdarzenie?

Planowanie swojej przyszłości, podejmowanie decyzji edukacyjnych czy zawodowych w dobie ogólnoświatowej niepewności stanowi dla młodzieży szczególne wyzwanie. **Naszym zadaniem jest rozwijać i wzmacniać w uczniach elastyczność, uczyć korzystania z własnych zasobów i transferowania umiejętności na inne obszary zawodowe.** Zachęcajmy do podejmowania ryzyka nawet, jeśli rezultat nie jest pewny. Dzięki temu zwiększymy samodzielność nastolatków i pomożemy im w radzeniu sobie z nieoczekiwanymi wydarzeniami.

(Źródło: A. Sowińska „Doradca Kariery dla młodzieży i dorosłych”)

Katarzyna Olechowska- Olma
Pedagog
Doradca zawodowy