

ZMIANA DROGĄ DO TRAFNEGO WYBORU DALSZEGO KSZTAŁCENIA I ZAWODU

Zawsze, kiedy zaczynam pisać artykuł lub zajmuję się inną pisemną formą przelania myśli na papier mam problem od czego zacząć. Zazwyczaj staram się zobaczyć problem globalnie i pisać tak, żeby w trakcie wydobyć sedno sprawy. Dziś jest inaczej w pierwszej kolejności chciałabym skupić się na szczegółach. Można powiedzieć, że próbuję dokonać zmiany w sposobie swojego myślenia, działania.

Właśnie o zmianie, podejmowaniu decyzji wynikającej ze zmiany, myśleniu pozytywnym i negatywnym na temat dokonywania zmiany i konsekwencjach wynikających z podjęcia lub nie podjęcia działania zmierzającego do zmiany. O tym wszystkim chciałabym dziś napisać. Zmiana rodzi dużo pytań, emocji często negatywnych. Wprowadza w nasz system myślenia wiele zamieszania i chaosu w którym boimy się zagubić. Nie mając z góry informacji jak, to będzie po nowemu wiele osób wybiera to, co już zna i z niepokojem myśli o każdej nawet najdrobniejszej zmianie.

Czy dokonanie zmiany to coś prostego?

Pewnie dla niektórych osób tak, jednak nie wszyscy tak uważają. Podam przykład ostatnio stojąc na przystanku spotkałam znajomego mężczyznę w średnim wieku, Pan jest osobą wykształconą i pasjonatem swojego zawodu. Podczas naszej krótkiej wymiany zdań padło pytanie. Jaką trasą znajomy Pan wraca do domu? Otrzymałam odpowiedź, która mocno mnie zaskoczyła, ponieważ Pan podał mi trasę dużo dłuższą niż mogłaby być w rzeczywistości. Na moje kolejne pytanie dlaczego taką długą trasę wybrał przecież są inne możliwości dojazdu dużo krótsze?. Znajomy popatrzył na mnie ze zdziwieniem i odparł: „właściwie nie wiem, tak się przyzwyczaiłem” poczym dodał wyraźnie zdziwiony „dlaczego tędy jeżdżę? Może faktyczne powinienem coś zmienić?”

Dlaczego czasem tak trudno nam dokonać zmiany? Nawet takiej, która ułatwi nam życie? Myślę, że ważniejsze jest pytanie skąd w nas pojawia się potrzeba zmiany? Pewnie odpowiedzi jest tak wiele jak wielu jest ludzi na świecie. Czasem pojawia się zmiana, bo ktoś nas o coś spytał.

Ktoś inny był impulsem do zmiany. Czasem sami wiemy, że dłużej nie chcemy czegoś robić lub czuć.

Dobrym ćwiczeniem początkującym myślenie o zmianie jest eksperyment z zegarkiem.

Rano zakładając zegarek, zakładam go nie na tę rękę co zawsze. Każdy, kto próbował tego działania przekonał się, że nawet tak mała zmiana może stanowić duży problem. Większość osób po godzinie ma ochotę jak najszybciej przywrócić zegarek na właściwe mu miejsce. To, co najważniejsze w tym eksperymencie to osobiste doświadczenie małej zmiany, a wraz z nią płynące z niej emocje i informacje o sobie, których doświadczamy, które nie zawsze muszą być dla nas miłe. Pytanie brzmi czy jak nie są miłe to znaczy, że niedobre? Co jest takiego w zmianie, że dla wielu ludzi jest taka trudna? Myślę, że każdy indywidualnie musi sobie odpowiedzieć na to pytanie. Dla mnie zmiana jest trudna bo niesie za sobą dużo negatywnych emocji, których wolałabym nie przeżywać. Czasem jest trudna i wiem, że będę musiała zmierzyć się z rzeczami, których jeszcze nie znam i nie wiem czy udźwignę ich ciężar.

Z drugiej strony zastanawiam się czy jest coś bardziej osobistego, indywidualnego, coś co jest w stanie zmienić nasze życie i życie naszych bliskich w znaczący sposób jak robi to czasem zmiana?

Zmiany, których dokonujemy lub nie dokonujemy kształtują nasz indywidualny życiorys.

Dla mnie zmiana to rozwój, to możliwość „próbowania” jak w przypadku próbowania nowych smaków. Możliwość mierzenia się z nowymi wyzwaniem i swoimi słabościami. Nie raz już przekonałam się, że smak nie jednej zmiany był gorzko – kwaśny. I gdybym miała możliwość to chciałabym dokonać innej decyzji i dokonać innej zmiany.

Nie wszystkie zmiany w naszym życiu są wielkie, czasem są małe i blahe. Jednak one wszystkie przyczyniają się do zmiany naszego życia.

Pisząc o zmianie moje myśli są blisko młodych ludzi, którzy pierwsze kroki stawiają w podejmowaniu decyzji odpowiedzialnych za zmiany w ich życiu. Mówię tu o dokonywaniu wyboru szkoły średniej po ukończeniu gimnazjum. Z racji wykonywanego przeze mnie zawodu psychologa/doradcy zawodowego w swojej codziennej pracy spotykam się z młodymi ludźmi, którzy są na progu dokonywania zmiany.

Wybór nowej szkoły, często zmiana środowiska a czasem też miejsca zamieszkania niesie w sobie uzasadniony niepokój i szereg pytań na, które nie od razu otrzymają odpowiedź. Młodzi ludzie często mówią, że są zagubieni i trudno im podjąć świadomą decyzję, która przecież będzie ważyła na następne lata ich życia. Za taki stan rzeczy oczywiście nie tylko odpowiedzialna jest zmiana, ale też inne czynniki, które zmianie towarzyszą. Chociażby takie jak lęk przed podjęciem zmiany, czy brak możliwości dokonania decyzji o zmianie. Część rodziców gimnazjalistów uważa, że w tym wieku dziecko nie powinno podejmować samodzielnych decyzji, ponieważ nie może jeszcze w pełni zdecydować o sobie. Zdaniem niektórych rodziców młody człowiek nie ma wystarczającej wiedzy o sobie i trudno się z nimi nie zgodzić. Swoją drogą warto się postarać, aby każdy młody człowiek miał możliwość taką wiedzę jak najwcześniej zdobyć. Czasami jest też tak, że rodzice już mają plan na to, co ich dziecko będzie robiło w przyszłości. Gdzie będzie pracowało itp. Oczywiście czasami taki plan sprawdza się dziecko podziela zdanie i pasje rodzica czy rodziców i podążą wybraną przez nich drogą. Jednak nie zawsze tak jest i warto zatrzymać się na chwilę, i sprawdzić czy na pewno moje dziecko chce tego samego co ja? I czy to nie jest właśnie ten moment, żeby zaczęło samodzielnie tej informacji poszukiwać?
Samodzielny krok (przy wsparciu rodziców) na pewno wyda owoce w postaci zmiany, ponieważ nasze dziecko uzyska szereg ważnych informacji o sobie.

Jak podejmuje decyzje?

Czy podejmowanie decyzji o zmianie jest dla niego (naszego syna, córki) trudne czy łatwe?

Wszystko, to daje informacje jaką jestem osobą?

Jakie jest moje funkcjonowanie?

Oczywiście przy wyborze szkoły przez młodego człowieka rodzice mają duże pole do działania. Mogą z dzieckiem rozmawiać, podpowiadać, wskazywać, odpowiadać na pytania jak oni kiedyś dokonali wyboru swojej szkoły średniej. Jak oni dokonali zmiany w swoim życiu. Mogą wspierać zapisać do doradcy zawodowego, pojechać z dzieckiem do wybranej szkoły. Jednak końcową autonomiczną decyzję mogą pozostawić swojemu dziecku.

Decyzja ta będzie czymś więcej niż tylko decyzją o dalszym kształceniu. Będzie motywatorem do działania do nauki, bo przecież to był „mój” wybór nie moich rodziców, nie koleżanek, kolegów.

Mój tylko mój. A jak głosi hasło znanej reklamy: "**Moje zmienia wszystko**". Jest to ważny na tym etapie może najważniejszy proces budowania wiary we własne kompetencje i wiary młodego człowieka w siebie, że on też potrafi dokonać wyboru, a tym samym dokonać zmiany.

Ktoś może spytać, a co jak ktoś źle wybierze i nie będzie zadowolony ze swojego wyboru?

Trudno, bywa że nie zawsze podejmujemy słuszne decyzje, wtedy mówię młodym ludziom, że warto mieć plan „B”. Nie udało się, ale wiem co robić dalej. Widzę, gdzie popełniłem, popełniłam błąd. Przeceniłem swoje możliwości, myślałem, że ten profil, ta szkoła mnie interesuje a jednak nie. Tak też może się zdarzyć.

Ta sytuacja, jak się dobrze przyjrzeć, też ma dobre strony mówi nam o nas samych bardzo dużo. Przede wszystkim uzyskujemy informację, że tak do końca nie znamy siebie i do tej pory nie wiedzieliśmy co tak naprawdę chcemy w życiu robić. I teraz jest ten czas aby szukać odpowiedzi. Zarzuca się dotychczasowej formie kształcenia, że niepotrzebne są gimnazja. Padają zarzuty, że po co zmieniać szkołę po podstawówce. Tak dziecko zostanie jeszcze na kolejne dwa lata w tej samej szkole i nie będzie musiało się niepotrzebnie stresować. Do tej pory było tak, że dziecko już na poziomie szóstoklasisty dokonywało (zazwyczaj przy udziale rodziców) zmiany na inną szkołę, czasem na inne środowisko. Młody człowiek miał możliwość już na wczesnym etapie życia doświadczyć zmiany.

Jestem przekonana, że to jest trudna zmiana, ale dobra. Ponieważ patrząc przez pryzmat szybko zmieniającego się świata, dynamicznie rozwijających się dziedzin takich jak: medycyna, technologia, przemysł czy energetyka. Nie zatrzymamy zmian, które dokonują się bez względu na nasz udział lub brak udziału w tych zmianach. Czy w tej sytuacji odcinanie dzieci od zmiany przyniesie lepsze rezultaty? Warto zadać sobie pytanie czy na pewno chcemy, żeby nasze dzieci nie doświadczały zmiany?

Zmiany w życiu człowieka są nieuchronne, czy chcemy czy nie one i tak będą się dokonywać.

Chociażby zmiany fizyczne, które dokonują się na etapie dojrzewania. Na naszych oczach ze słodkich maluchów nasze dzieci przeobrażają się w przyszłych dorosłych. Przy niemałych zawirowaniach wewnętrznych i zewnętrznych przynależnych do tego okresu życia. Im mniej na wczesnym etapie swojego życia podejmujemy swoich autonomicznych decyzji o zmianie, im mniej mamy takich możliwości (które na wczesnym etapie rozwoju stwarzają nam nasi rodzice) tym trudniej nam w życiu dorosłym o zmianę.

Młodzież często martwi się, że dokona złego wyboru, którego później będzie żałować.

Ja jednak przychylam się do zdania, które kiedyś usłyszałam. Iż z perspektywy przeżytych lat bardziej żałuje się tych decyzji, których się nie podjęło niż tych, które się podjęło. Nawet jeżeli one nie do końca były słuszne. Inna sprawa, że decyzje o zmianie warto dwa a nawet trzy razy przemyśleć. Dobrze mieć wiedzę popartą rzetelnymi informacjami dotyczącymi danego tematu na podstawie, którego podejmiemy decyzję. Wiedzę możemy uzyskać u specjalisty, osób bardziej doświadczonych (rodziców, starszego rodzeństwa, starszych kolegów), a dodatkowo samemu warto sprawdzić. Pojechać do szkoły porozmawiać z osobami, które już tam się uczą (można to zrobić podczas corocznych dni otwartych dla gimnazjalistów, notabene dla uczniów szkół średnich też są organizowane coroczne spotkania na Uczelniach Wyższych.

Jeżeli chodzi o zmianę szkoły gimnazjalnej na średnią jeżeli nie mamy dotychczas planu na siebie. To warto skontaktować się z doradcą zawodowym, który w profesjonalny sposób określi nasze predyspozycje, możliwości do danego zawodu.

Ważne też jest zdanie i informacje, które mogą przekazać rodzice czy inne osoby dorosłe, jak one dokonywały wyboru swojego zawodu oraz jaką szkołę musiały skończyć, żeby wykonywać obecny zawód. Warto też zapytać czy poczytać, jak inni ważni dla nas ludzie podejmowali decyzje, które wniosły w ich życie zmianę. Ktoś może powiedzieć, że zmiany nie są w życiu do niczego potrzebne wprowadzają tylko niepotrzebny zamęt (jak malowanie domu). Z jednym na pewno się zgodzę, że czasami wprowadzają zamęt i chaos tyle tylko czy na pewno niepotrzebny? W końcu świat narodził się z chaosu. Ja też mam nadzieję, że pisząc dziś w inny sposób udało mi się dokonać u siebie małej zmiany w pisaniu, a dużej zmiany w myśleniu o zmianie u innych osób. Życzę Wszystkim powodzenia w dokonywaniu zmian w nowym 2017 roku. ☺

Przygotowała:
Psycholog/Doradca Zawodowy – mgr Małgorzata Kępka

Styczeń 2017 r.

Korekta i formatowanie Lidia Wielądek