

Warsztaty z doradztwa zawodowego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Dębem

Dnia 11 stycznia 2018 roku doradca zawodowy w towarzystwie psychologa odwiedził Zespół Szkolno-Przedszkolny w Dębem. Głównym celem spotkania było przeprowadzenie warsztatów z doradztwa zawodowego z uczniami II i III klasy oddziału gimnazjalnego, a także przybliżenie młodzieży z klasy programowo najwyższej tematyki związanej ze stresem, z którym przecież na co dzień spotykamy się my - wszyscy.

W pierwszej części uczniowie zapoznali się z tematyką związaną ściśle z właściwym wyborem ścieżki edukacyjno-zawodowej. Doradca zawodowy swoje rozważania skupił w szczególności na predyspozycjach, którymi powinna kierować się młodzież podczas właściwego dokonywania wyboru szkoły ponadgimnazjalnej. Kluczowym mottem rozważań z uczniami były słowa Ziga Ziglara: „Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał”. Cel główny jakim było rozwijanie umiejętności samoobserwacji, poznawania siebie i nazywania swoich słabych i mocnych stron a także autorefleksji i oceny własnych zdolności, zainteresowań, temperamentu oraz predyspozycji fizycznych i zdrowotnych został zrealizowany podczas pracy w grupach, dzięki której uczniowie odkryli w sobie umiejętności współpracy. Ponadto cele szczegółowe spotkania skoncentrowane były na takich zagadnieniach jak: porządkowanie wiedzy z zakresu zawodoznawstwa, uświadomieniu roli wiedzy, własnych zainteresowań i cech charakteru w wyborze właściwego kierunku kształcenia lub przyszłego zawodu oraz określeniu, który z zawodów wymienionych podczas zajęć jest uczniowi najbliższy. Po zakończonych zajęciach uczniowie potrafili wyjaśnić pojęcia: „umiejętność”, „zdolność”, „praca”, „pracownik”, „zawód” itp., a także wymienić wybrane umiejętności, które są niezbędne do wykonywania różnorodnych zawodów. Ponadto młodzież w doskonały sposób potrafiła określić, jakie umiejętności są niezbędne i ważne w wybranych zawodach, takich jak: aktor, nauczyciel, lekarz, pilot, prawnik, psycholog, kelner, doradca klienta, a także w takich, w których oni widzieliby siebie w przyszłości.

W kolejnej części uczniowie III klasy oddziału gimnazjalnego uczestniczyli w zajęciach dotyczących stresu. Wykład pani psycholog ukierunkowany był przede wszystkim na zagadnienie stresu, który niebawem będzie towarzyszył uczniom podczas egzaminu kończącego ich drugi etap edukacji. Zajęcia rozpoczęto od ćwiczenia, podczas którego gimnazjaliści zostali poproszeni o wyobrażanie sobie, że są na przerwie, rozmawiają z kolegą, po czym rozlega się głos dzwonka, wchodzi na lekcję i nauczyciel wita ich niezapowiedzianą kartkówką. Powyższe ćwiczenie miało na celu wprowadzenie młodzieży w omawianą tematykę i ułatwienie zrozumienia sytuacji stresogennej. Po wykonaniu ćwiczenia i omówieniu swoich odczuć uczniowie doszli do wniosku, że podczas takich nagłych sytuacji stresowych boli ich głowa, boją się, że nic nie umięją i czasami trzęsą im się ręce.

Po tym doświadczeniu psycholog wyjaśniła czym jest stres i kiedy się pojawia. Gimnazjaliści dowiedzieli się także, że nie każdy stres jest szkodliwy – tylko ten zbyt silny i długotrwały oraz że można rozróżnić stres negatywny (dystres) i pozytywny (eustres). W przypadku tego pierwszego rodzaju stresu młodzież poznała skutki dla funkcjonowania całego organizmu, procesów poznawczych oraz emocji. Później uczniowie wykonali krótki test, który pokazał jak radzą sobie ze stresem. Osoby, których wyniki były najlepsze, poproszone zostały o przedstawienie stosowanych przez siebie metod.

Ostatnia część prezentacji dotyczyła konkretnych, powszechnie wykorzystywanych sposobów radzenia sobie ze stresem przed przystąpieniem do egzaminu, szczególnie już w jego dniu. Sami uczniowie stwierdzili, że warto się nauczyć, jak się nie stresować. Psycholog dopowiedziała natomiast, że korzystnie jest planować uczenie się, dzielić materiał na mniejsze partie oraz stosować mnemotechniki. Uczniowie dowiedzieli się też, że ważny jest również relaks, sen, odpowiednia dieta oraz ruch. Psycholog zapoznała ich także z pojęciami strategii samoutrudniania i wyjaśniła dlaczego nie warto z nich korzystać.

Powyższe spotkanie oraz zajęcia z doradztwa zawodowego zorganizowała i przeprowadziła Beata Frontczak-Skrzypińska-doradca zawodowy z PPPP

w Opatówku. Natomiast zajęcia z tematyki stresu przeprowadziła w ramach wolontariatu p. Agnieszka Kowalczyk-psycholog.