

Zmiana – stały element życia

Pojęcie zmiana ma wiele znaczeń. Wielki słownik języka polskiego definiuje zmianę jako: fakt, że coś staje się inne niż było przedtem, zmienia się. Taki sposób rozumienia zmiany oddaje jej zaskakujący, a jednocześnie ciągły i nieunikniony charakter. Zmienność zdarzeń, okoliczności, oczekiwań otoczenia, procedur działania towarzyszy człowiekowi od dziecka, aż po wiek podeszły. We współczesnym świecie zmian tych jest coraz więcej i następują w coraz szybszym tempie. Aby móc konstruktywnie radzić sobie ze zmianami, warto przygotować się do radzenia sobie z nimi już w najwcześniejszych etapach życia.

Rozróżniamy trzy rodzaje strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych: strategia zadaniowa, emocjonalna i unikowa.

Strategia zadaniowa – skoncentrowana jest na podejmowaniu konkretnych działań zmierzających do rozwiązania problemu, poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Może także przybierać formę planowania sposobu, w jaki można dany problem rozwiązać. Jest szczególnie pożądana w sytuacjach, które wymagają działania, mierzenia się z problemem za pomocą konkretnych działań.

Strategia emocjonalna – skoncentrowana jest na przeżywaniu emocji pojawiających się u osoby w wyniku wystąpienia sytuacji trudnej. Charakteryzuje się koncentracją na własnych przeżyciach emocjonalnych takich jak: złość, poczucie winy, napięcie, nie zaś na podejmowaniu realnych działań zmierzających do rozwiązania problemu. Strategia ta jest szczególnie pożądana w sytuacjach, w których naturalne jest skupienie się na emocjach np. w sytuacji straty czy niepowodzenia sytuacji. W przypadku sytuacji kiedy należy poradzić sobie z problemem i konieczne jest podjęcie konkretnych działań, strategia emocjonalna może komplikować i wydłużać trwanie trudności.

Strategia unikowa – skoncentrowana jest na unikaniu sytuacji trudnych, ich konsekwencji oraz emocji z nimi związanych. Zazwyczaj przybiera formę podejmowania czynności zastępczych zamiast rozwiązywania problemu np. zakupy, sprzątanie, sen, oglądanie telewizji itp. Wszyscy pewnie znamy sytuację, kiedy przed ważnym egzaminem lub klasówką nagle mamy potrzebę zajęcia się czymś innym niż nauka.

Najkorzystniejsze jest posługiwanie się różnymi strategiami w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdziemy. Najmniejsze korzyści przynosi natomiast stosowanie strategii całkowicie przeciwstawnej do zaistniałej sytuacji problemowej, w jakiej się znaleźliśmy. Na przykład zmiana szkoły jest sytuacją, w której korzystne jest zastosowanie strategii zadaniowej, czyli podejmowanie działań np. poznanie nowej szkoły, nauczycieli, rówieśników, uczestniczenie w szkolnych przedsięwzięciach zmierzających do integracji. Stosowanie strategii unikania w postaci wagarowania tylko opóźni i wydłuży proces adaptacji do nowego środowiska.

Wybór strategii nie podyktowany jest naszą rozważą. Zwykle nie zastanawiamy się nad tym jak zareagować, tylko po prostu reagujemy. Spowodowane jest to naszym temperamentem, usposobieniem oraz różnymi doświadczeniami z przeszłości. Jednakże poszerzenie wiedzy na temat radzenia sobie w sytuacjach trudnych zwiększa naszą świadomość i pozwala na korzystanie z naszego repertuaru możliwości.

Źródło: Katarzyna Druczak, Marzena Mańturz, Magdalena Mrozek: Rozwijam skrzydła. Poradnik metodyczny dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego. Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2013.

