**Kryzys – czy może być szansą na rozwój?**

Człowiek w toku swojego życia nieuchronnie spotyka się z sytuacjami, zdarzeniami mającymi charakter przełomowy, decydujący o dalszym losie. Bardzo często określa się takie sytuacje kryzysem. Słowo kryzys, które w ostatnich miesiącach jest jednym z najczęściej używanych wyrazów generalnie wiąże się z negatywnymi emocjami, problemem czy trudnością. Dla większości obecnych klientów Centrum Informacji i Planowania Kariery kryzys oznacza sytuację związaną z utratą pracy.

Utrata pracy zawsze będzie niosła ze sobą wiele trudnych momentów w życiu człowieka, powoduje liczne problemy natury emocjonalnej: obniżenie nastroju, poczucie bezradności. Nasi klienci określają je jako poczucie lęku, obawy o przyszłość, poczucie wstydu.  Brak pracy wpływa na obniżenia samooceny, zagraża poczuciu własnej wartości. Następuje wówczas potwierdzenie negatywnych założeń i sądów wobec własnej osoby. Możemy więc mówić o zjawisku samospełniającej się przepowiedni. ***Co można zrobić aby zła przepowiednia się nie spełniła?***

Zdaniem wielu psychologów człowiek może rozwijać się przez całe swoje życie,  powinien podejmować kolejne zadania i aktywnie przezwyciężać kryzysy. Nie jest to oczywiście łatwe ale osiągnięcie założonego celu wynagradza poniesione koszty, w końcu „nie ma nic za darmo”. Spróbujmy wiec spojrzeć na kryzys jako na możliwość dokonania pozytywnej zmiany w swoim życiu, doskonalenia się w środowisku zawodowym. Potraktujmy kryzys jako punkt zwrotny, sytuację wręcz wymuszającą dalszy rozwój.

Ważne jest wspieranie osoby, która się w takiej sytuacji znalazła, pokazanie jej drugiej strony tej sytuacji. Należy jej pomóc w uświadomieniu, że doświadczenie problemów, trudności pozwala wzbogacić wiedzę o swoich uczuciach, słabościach i ograniczeniach. Kryzys jest przeżyciem stwarzającym okazję do poszukiwania nowych sposobów działania. Traktując ten moment w życiu jako konieczność dokonania jakieś zmiany, na którą nie można było się zdobyć dotychczas z wielu powodów (pamiętać należy, że opór przed zmianą jest naturalną obroną człowieka) można odnaleźć dla siebie takie miejsce w życiu zawodowym lub osobistym, które przyniesie wiele satysfakcji i zadowolenia. Wsparcia w tym poszukiwaniu optymalnego środowiska zawodowego i pozazawodowego można oczekiwać od doradców zawodowych i psychologów zatrudnionych w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. Podczas konsultacji lub prowadzonych przez doradców zajęć można zanalizować obszary życia, z którymi wiążą się nasze dotychczasowe sukcesy lub ewentualne porażki. Zastanowić się, jak w przyszłości wykorzystać swoje mocne strony oraz w jaki sposób zapobiegać niepowodzeniom. Popracować nad swoją motywacją do poszukiwań nowej pracy, w oparciu o zdobyte doświadczenia oraz kompetencje zawodowe i społeczne. Nowa praca może okazać się zupełnie inna niż poprzednia, bo podjęta w sposób dogłębnie przemyślany i świadomy, bo spełniająca nasze oczekiwania i wartości.

Wsparcie doradców zawodowych umożliwia ugruntowanie pozytywnych przekonań na temat własnej osoby, przełożenia ich na poziom działań  poprzez stosowanie konstruktywnych sposobów autoprezentacji oraz radzenia sobie ze stresem. Udział w konsultacjach lub warsztatach przyczynia się do podniesienia samooceny, a stabilność samooceny w większym stopniu czyni ludzi niezależnymi od opinii innych  oraz ułatwia radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Umożliwia planowanie rozwoju w oparciu o pełną świadomość swoich kompetencji i predyspozycji a poczucie wartości ułatwia budowanie prawidłowych, satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Kryzys związany z utratą pracy, jak każde zaburzenie pewnej równowagi, czy aktualnie istniejącego porządku, wprowadza poczucie niepokoju, frustracji i zagrożenia. Odczuwanie przykrości potraktujmy jako efekt uboczny, niepożądany ale czasem niemożliwy do uniknięcia.

***Jak więc wykorzystać szanse rozwoju, jakie daje człowiekowi kryzys?*** Na pewno podstawowym działaniem jest utożsamienie sobie okoliczności, trudności i potencjalnych dróg rozwiązań, potem dokonać wyboru, podjąć działania, mające szanse być początkiem nowej, lepszej przyszłości.

Bożena Piątek

Centrum informacji i Planowania Kariery Zawodowej