

Radzę sobie z przełamywaniem barier i trudności

Bernadeta Lelonek-Kuleta

Najtrudniejszy pierwszy krok

Przychodzi w życiu taki moment, kiedy potrzebujesz zmiany. Podejmujesz wtedy decyzję o podjęciu jakiegoś nowego działania. Może to być zapisanie się na jakiś specjalistyczny kurs, albo podjęcie pracy lub zmiana zatrudnienia. Pomysł na taką zmianę pojawia się zazwyczaj wtedy, kiedy uważnie przyjrzesz się swojemu życiu i odkryjesz, że mógłbyś zrobić coś więcej, aby uczynić je pełniejszym. W takiej sytuacji także Ty mogłeś się znaleźć jako uczestnik projektu Czas na pracę. Po wielu godzinach zajęć odkryłeś jak duży posiadasz potencjał i ile nowych i satysfakcjonujących zajęć stoi przed Tobą.

Często jest tak, że decyzja wymaga od Ciebie bardzo dużej odwagi, dlatego też zazwyczaj odczuwasz dumę podejmując wyzwanie. Okazuje się jednak, że już od samego początku nowego działania napotykasz na trudności czy przeszkody w realizacji własnego celu, zniechęcasz się... Co zrobić wtedy? Jak nie zwątpić w pomyślność realizacji własnych zamierzeń?

Na początku najważniejsza jest motywacja – im wyższa, tym lepiej, ponieważ to właśnie ona będzie dla Ciebie siłą napędową dodającą energii w momentach zwątpienia. Jak zatem możesz zbudować w sobie taką silną motywację?

W celu rozważenia wszystkich „za” i „przeciw” oraz przełamaniu niepewności pojawiającej się jeszcze przed rozpoczęciem poszukiwania zatrudnienia, często proponuję na zajęciach ćwiczenie „Bilans zysków i strat”. Jeśli aktualnie w Twoim życiu pojawiają się opory przed podjęciem jakiegoś działania, spróbuj zrobić teraz to ćwiczenie.

Ćwiczenie 1

	Podjęcie pracy	Wartość 1 - 100	Rezygnacja	Wartość 1 - 100
--	-----------------------	--------------------	-------------------	--------------------

KORZYŚCI	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Np. własne zarobki</i> • • • • • <i>Poznanie nowych ludzi</i> • <i>Zagospodarowanie czasu</i> • • 	<i>100 (jak ważna jest dla mnie ta korzyść)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Np. nie przeżywam stresu w nowym miejscu</i> • • • <i>Mam więcej czasu dla siebie</i> • • 	<i>35 (jak ważna jest dla mnie ta korzyść)</i>
	Suma:	215	Suma:	65
STRATY	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Np. mam mniej czasu dla siebie</i> • • • <i>Przeżywam stres w nowym miejscu</i> • • 	<i>35 (jak trudna byłaby dla mnie ta strata)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Np. brak pieniędzy</i> • • • • <i>Brak nowych znajomych</i> • • 	<i>100 (jak trudna byłaby dla mnie ta strata)</i>
	Suma:	75	Suma:	135

Po zsumowanie wszystkich punktów z przykładowych argumentów w tabelce „za” i „przeciw” podjęciu pracy możesz zauważyć, że zdecydowanie przeważają korzyści z podjęcia pracy (215 punktów) nad ewentualnymi stratami (75 punktów). Podobnie możesz zauważyć, że rezygnacja z podjęcia pracy niesie ze sobą więcej strat (135 punktów) niż korzyści (65 punktów). Taka analiza Twojej osobistej sytuacji może doprowadzić Cię do wyciągnięcia podobnych wniosków, dlatego warto ją zrobić.

Zastanów się, o jakim nowym działaniu aktualnie myślisz – czy jest to nowa praca, czy jej zmiana? Następnie przeanalizuj i wypisz wszystkie korzyści, które możesz odnieść z podjęcia tego nowego działania (np. nauczenie się czegoś nowego, wykonywanie bardziej satysfakcjonującego zajęcia, poznanie nowych osób, urozmaicenie codziennych zajęć, itd.), a także straty, które poniesiesz podejmując to działanie (np. mniej wolnego czasu, trudności adaptacyjne, ryzyko pracy w „gorszym” niż dotychczas miejscu, itd.). Kolejnym krokiem będzie zastanowienie się nad tym, co się stanie, jeśli zrezygnujesz z nowego działania – jakie korzyści z tego powodu odniesiesz (np. więcej czasu wolnego, uniknięcie ryzyka trudności z odnalezieniem się w grupie, itd.). Wypisz także straty, które mogą wynikać z rezygnacji z podjęcia nowego działania (np. utrata szansy na nauczenie się czegoś nowego, rozwój, poznanie nowych ludzi, zbyt dużo czasu wolnego i trudność z jego zagospodarowaniem, nuda, samotność, itd.). Staraj się być uczciwy wobec siebie i

wypisz wszystkie konsekwencje – zarówno pozytywne jak i negatywne – podjęcia i zaniechania działania. Z doświadczenia wiem, że takie „rozłożenie na czynniki pierwsze” własnego pomysłu pozwala ujrzeć go w nowym świetle. Zazwyczaj okazuje się też, że pomimo ryzyka i trudności, podejmując działanie zawsze więcej zyskujesz, a mniej tracisz, niż rezygnując z niego.

Bądź przewidujący

Myślenie o trudnościach i ewentualnych przeszkodach zazwyczaj wywołuje lęk, a świadomość zagrożenia rodzi pokusę poszukania sposobów, aby go za wszelką cenę uniknąć. Przed przystąpieniem do poszukiwania pracy proponuję Ci zatem jeszcze jedno ćwiczenie, które ma na celu „oswojenie” się z ewentualnymi trudnościami i przygotowanie do możliwego zmierzenia się z nimi. Doświadczenie mówi o tym, że największy lęk budzą w nas sytuacje niespodziewane. Im lepiej jesteśmy przygotowani na pewne zdarzenia, tym łatwiej poradzimy sobie z nimi. To dlatego m.in. tak duże znaczenie ma przygotowywanie się do egzaminów czy też do rozmowy kwalifikacyjnej o pracę. Abyś mógł zatem przygotować się na trudności spróbuj wykonać poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie 2.

Moje cele	Przeszkody w realizacji celu	Sposoby rozwiązania	Kto może mi pomóc?
1. np. nauczanie się języka obcego	- np. brak środków finansowych	- np. szukanie kursów dofinansowanych (w ramach projektów unijnych) - zaoferowanie w zamian za indywidualną naukę innych usług (opartych na własnych umiejętnościach)	- Ania (koleżanka, pracuje przy projektach, lepiej się orientuje w darmowych kursach) - Marek – sąsiad – zna angielski, prosił kiedyś o pomoc przy ogrodzie
2.			
3. itd.			

Na początku wypisz swoje cele, które chcesz zrealizować poprzez podjęcia nowej pracy. Następnie zastanów się i wypisz wszystkie możliwe przeszkody, które możesz napotkać na drodze do realizacji tego celu. Nie stawiaj sobie żadnych ograniczeń,

ale popuść wodze wyobraźni i pomyśl o realnych sytuacjach, jakie mogą mieć miejsce. Już samo wyobrażenie sobie ich przygotowuje Cię na spotkanie z nimi i uczyni je mniej „strasznymi”. Następnie opracuj listę wszystkich sposobów, które mogą doprowadzić Cię do rozwiązania kolejnych problemów. To jest najważniejsza część Twojego zadania. Jeśli jest ona dla Ciebie zbyt trudna, albo brakuje Ci pomysłów, poproś o pomoc kogoś znajomego – im więcej osób, tym więcej konstruktywnych pomysłów! Czasem warto pokusić się o poszukiwanie rozwiązań, które wydają się zbyt nieprawdopodobne albo trudne do wdrożenia. Nie nakładaj sobie jednak ograniczeń, ponieważ czasem taki zbyt „szalony” pomysł może stać się dla Ciebie inspiracją do znalezienia rozwiązania, które możesz wdrożyć w życie. Życie pokazuje, że łatwiej pokonywać przeszkody mając wsparcie drugiej osoby. Dlatego też zastanów się na koniec nad osobami, które mógłbyś poprosić o pomoc, które mogą być dla Ciebie wsparciem. Czasem jest to ktoś z rodziny, ale równie często są to osoby poznane podczas różnych kursów, nauczyciele, specjaliści. Pamiętaj o wszystkich tych, do których mógłbyś zwrócić się z prośbą o wsparcie.

Problemy pojawiają się w życiu każdego człowieka, dlatego też specjaliści od dawna poszukują sposobów na to, jak je pokonywać. Nie jesteś zatem sam i możesz skorzystać z doświadczenia innych. Psycholodzy wypracowali m.in. procedurę „pięciokrokowego rozwiązywania problemów”. Wygląda ona następująco:

Pięciokrokowe rozwiązywanie problemów:

1. Jasno określ problem - zatrzymaj się i zastanów nad nim.
2. Sporządź listę możliwych rozwiązań.
3. Przeanalizuj każde rozwiązanie.
4. Wybierz optymalne dla Ciebie rozwiązanie.
5. Wypróbuj wybrane rozwiązanie.

(W razie niepowodzenia – wypróbuj kolejne rozwiązanie z punktu nr 2).

Pięciokrokowe rozwiązanie problemu polega przede wszystkim na tym, że w obliczu trudności nie działamy chaotycznie i nie poddajemy się zwątpieniu, ale taka sytuacja działa na nas jak wyzwanie i motywuje do planowego działania. Tę procedurę możesz wykorzystać w ćwiczeniu 2 poszukując możliwych sposobów rozwiązania problemu.

W obliczu trudności

Trudności mogą pojawić się w różnych momentach życia. Często towarzyszą one określonych zdarzeniom i sytuacjom, dlatego też w pewnym stopniu możesz je

przewidzieć i przygotować się na nie. Zastanówmy się wspólnie – kiedy i jakiego rodzaju trudności mogą spotkać Ciebie na drodze do zatrudnienia? Rozmowy z uczestnikami projektu „Czas na pracę” pozwoliły mi dostrzec pewne powtarzające się okoliczności pojawiających się problemów. Należą do nich następujące:

- Trudności komunikacyjne
- Bariery architektoniczne
- Lęk przed nawrotem choroby
- Poczucie niższej wartości z powodu choroby i duża nieśmiałość
- Niskie poczucie własnej skuteczności
- Ograniczenia zdrowotne dotyczące możliwej pracy zawodowej
- Stereotypowe przekonania dotyczące osób niepełnosprawnych
- Nieznajomość rynku pracy
- Nieznajomość technik poszukiwania pracy
- Wysokie oczekiwania dotyczące pracy zawodowej.

Czy te doświadczenia są Ci bliskie? Czy spotkałeś się z większością z nich czy tylko z niektórymi? Jak radziłeś sobie w ich obliczu?

Rozmawiając z uczestnikami szkolenia obserwowałam, że spotykali oni najczęściej bardzo podobne sytuacje i trudności, natomiast każdy radził sobie z nimi na swój sposób – mniej lub bardziej skutecznie. **Rozmowy te przekonały mnie, że nie ma sytuacji bez wyjścia, a rezygnacji można uniknąć.**

W obliczu trudności komunikacyjnych

Niektóre osoby powtarzały często, że ich problemy wynikają głównie z tego, iż mieszkają w oddalonym miejscu od większego miasta lub zakładów pracy. Czasem wskazywały to, jako czynnik wręcz uniemożliwiający podjęcie zatrudnienia. Być może i Ty znajdujesz się w podobnej sytuacji? Wydaje Ci się, że przekreśla Cię to na rynku pracy?

Podczas spotkań spotkałam wiele osób, które dojeżdżały na zajęcia kilkadziesiąt kilometrów z innych miejscowości. Byłam pod wielkim wrażeniem szczególnie tych, którzy zdecydowali się na dodatkowe zajęcia w ramach coachingu, musząc na nie dojeżdżać z daleka. Pytając o motywację niejednokrotnie słyszałam od nich, że nie jest to przeszkodą, jeśli można jeszcze skorzystać z dodatkowego wsparcia, nauczyć się czegoś nowego, rozwinąć się. Jak więc widać odległość nie musi Cię całkowicie ograniczyć. Może i Ty byłeś w tej grupie osób dojeżdżających? Jaka była Twoja

motywacja do tego? A być może zrezygnowałeś z zajęć tłumacząc to sobie kłopotem z dojazdem? Osobiście wyznaję zasadę, że największe bariery tkwią w naszych przekonaniach, dlatego też można i warto pracować nad nimi. Potwierdza to także kolejny przykład.

W obliczu barier architektonicznych

W projekcie brały także udział osoby z niepełnosprawnością ruchową. Wydawać by się to mogło niemożliwe lub bardzo trudne. A jednak. Ci uczestnicy zajęć powtarzali, że jeżeli tylko się chce, można zrealizować swoje plany i wiele trudności da się pokonać. Należy przede wszystkim wierzyć w swój cel i nie ustawać w staraniach. Czasem pokonanie barier wymaga dużo większego zaangażowania – być może należało poprosić organizatorów o otworzenie nieużywanego od dawna wejścia dla wózków, albo przygotowanie podjazdu, jednak warto podjąć ten wysiłek, by móc cieszyć się z realizowania swych planów. Takie doświadczenia posiadały osoby, które pomimo trudności decydowały się na podjęcie pracy i miały już za sobą jej doświadczenie. Nie zdarzało się praktycznie, aby ktoś żałował podjętej próby mimo tego, że była ona okupiona sporym wysiłkiem. Dlatego uwierz w siebie nawet jeśli to Ty będziesz pierwszą osobą, która poprosi pracodawcę o podjazd.

W obliczu lęku przed nawrotem choroby

Podczas spotkań czasami opowiadaliście o tym, że obawa przed nawrotem choroby potrafi do tego stopnia Was paraliżować, że rezygnujecie z wszelkich nowych działań. Zastanawialiśmy się wspólnie, jakie straty i korzyści płyną dla Was z takiego postępowania. Dochodziliście do przekonania, że aby korzystać z życia w największym możliwym stopniu, musicie nauczyć się żyć z chorobą. Lęk przed nią nie ma wpływu na przyspieszenie czy opóźnienie nawrotu, jest to najczęściej niezależne od Was. Dochodziliście do wniosku, że w związku z tym najlepszym dla Was rozwiązaniem jest robienie tego, co od Was zależy (podejmowanie różnorodnych działań, poszukiwanie zatrudnienia, korzystanie z życia), nie wyprzedzając myśleniem nawrotu choroby (czas na myślenie o nim jest dopiero wtedy, kiedy on nastąpi). W swoich poszukiwaniach pracy wyznawaj zatem zawsze dewizę – robię to, co ode mnie zależy, powierzając Opatrzności (jakbyś jej nie pojmował) to, co ode mnie nie zależy.

W obliczu poczucia niższej wartości z powodu choroby, a także niskiego poczucia własnej skuteczności

Częstym czynnikiem, który stanowił podstawową trudność w podjęciu poszukiwania pracy była dla Ciebie sama świadomość własnej choroby. Bywało tak, że kiedy wspólnie analizowaliśmy Twoje mocne i słabe strony potrafiłeś wskazać słabe (wszystko to, co związane z chorobą), natomiast nie widziałeś w sobie nic pozytywnego. Co wtedy robiliśmy? Prosiłam Cię o przypomnienie sobie wszystkich spraw, z których w swoim życiu jesteś zadowolony, które sam doprowadziłeś do realizacji. Okazywało się, że masz na swoim koncie wiele dokonań, osiągnięć, talentów. Uświadamiałeś sobie, że Ty to nie tylko Twoja choroba i w ten nowy sposób uczyłeś się na sobie patrzeć. Tak jak każdy człowiek, masz w sobie słabości i potencjały, które nie są związane z Twoją chorobą. Naucz się je dostrzegać i powołuj się na nie podejmując nowe wyzwania.

W obliczu ograniczeń zdrowotnych dotyczących możliwej pracy zawodowej oraz stereotypowych przekonań dotyczących osób niepełnosprawnych

Zdarzało się, że mówiłeś „Nigdy nie znajdę pracy, bo mój stan zdrowia nie pozwala wysiedzieć 8 godzin za biurkiem”, albo: „Niepełnosprawni nadają się tylko do składania długopisów”. Twoje spojrzenie na własną sytuację było wtedy ograniczone i nie dopuszczające innych możliwości. Czasem orzeczenie o niepełnosprawności traktowane było jak jakieś piętno. A przecież wiele jest sytuacji, w których całkiem zdrowe osoby także są ograniczone w poszukiwaniach, bo np. mają małe dzieci i nie są w stanie podjąć pełnowymiarowej pracy, albo wychowują je samotnie. Spróbuj w sposób zadaniowy spojrzeć na swoje ograniczenia. Skoro nie dam rady siedzieć 8 godzin zastanawiam się, jakie miejsca nie wymagają tego ode mnie, itp. Bądź otwarty na nowe pomysły i nie bój się nowych miejsc. Im większą elastycznością się wykazesz, tym większa szansa na sukces zawodowy. Jedna z osób w podobny sposób mówiła o przełamywaniu stereotypowego patrzenia – swój wybór szkoły tłumaczyła tym, że wszyscy znajomi z problemami ze wzrokiem wybierali szkoły masażu, a ona chciała udowodnić, że można też pokierować swoim życiem inaczej, a choroba nie skazuje na określony scenariusz. Wybrała szkołę w zupełnie innym kierunku i świetnie sobie w niej radziła.

W obliczu nieznaności rynku pracy oraz technik poszukiwania pracy

Podczas wspólnej pracy wielokrotnie okazywało się, że jedną z przyczyn trudności jest brak wiedzy o tym, co dzieje się na rynku pracy. Koncentrowaliśmy się wówczas na poszerzaniu tej wiedzy i co się okazywało? Wielu z Was zupełnie zmieniało stosunek do swojej sytuacji życiowej. Zaczynaliście dostrzegać różne możliwości, perspektywy dla siebie, od razu wzrastał Wasz optymizm i wiara w sukces, której na początku brakowało. Czasem naprawdę niewiele trzeba, wystarczy zacząć od małych kroków, ale najważniejsze, aby zacząć, co potwierdza kolejny przykład.

W obliczu wysokich oczekiwań dotyczących pracy zawodowej

Czym są wysokie oczekiwania? Na pewno nie chcę Cię przekonywać, że masz porzucić swoje oczekiwania, wręcz przeciwnie. Zachęcam Cię do tego, abyś mierzył wysoko i konsekwentnie do tego dążył. Czasem jednak zdarzały się sytuacje, że trudności na rynku pracy wynikały w pewnym stopniu z wygórowanych oczekiwań, zwłaszcza na początku kariery zawodowej. Ważne jest, abyś poznał rynek pracy i w odniesieniu do jego możliwości określał własne oczekiwania. Czasem w rozmowach słyszałam listę zajęć, których nie chciałbyś wykonywać. Bo są nudne, nieciekawe, niezgodne z Twoimi zainteresowaniami czy wykształceniem, itd. Nie pozostawało praktycznie nic, co mógłbyś podjąć lub były to zajęcia, do których nie miałeś kwalifikacji. Mierzmy rozsądnie – mając na uwadze własne umiejętności, kwalifikacje, a także możliwości rynku pracy. Były osoby, które miały możliwość podjęcia pierwszej pracy, ale rezygnowały z niej, ponieważ nie była ona zgodna z ich wykształceniem czy dotychczasowym doświadczeniem. Taka postawa może skutkować długotrwałym bezrobociem. Budujące dla mnie natomiast były przykłady tych spośród Was, którzy zdecydowali się ryzykować, podejmować nowe zajęcia, byli gotowi na doksztalcanie się w celu poszerzenia możliwości zatrudnienia. Jako ciekawostkę przywołam przykłady takich osób jak Jim Skinner (prezes McDonald's), czy Michael Dell (założyciel i szef firmy Dell), którzy swoje fortuny zbudowali zaczynając od pracy fizycznej w sieciowych restauracjach.

Podsumowując, problemy nie są końcem wszystkiego. Doświadczamy ich wszyscy w różnym stopniu i szukamy sposobów radzenia sobie z nimi. Najważniejsze, aby trudności traktować jako wyzwania i zadania do wykonania. Przyjrzyj się trudnościom, które napotykasz w swoim życiu i spróbuj zastanowić się nad tym, jak możesz je pokonać. Jeśli możesz, poproś o pomoc bliską osobę lub kogoś, kto

zmaga się z podobnymi do Twoich problemami, razem łatwiej jest wypracować sposoby ich pokonywania.