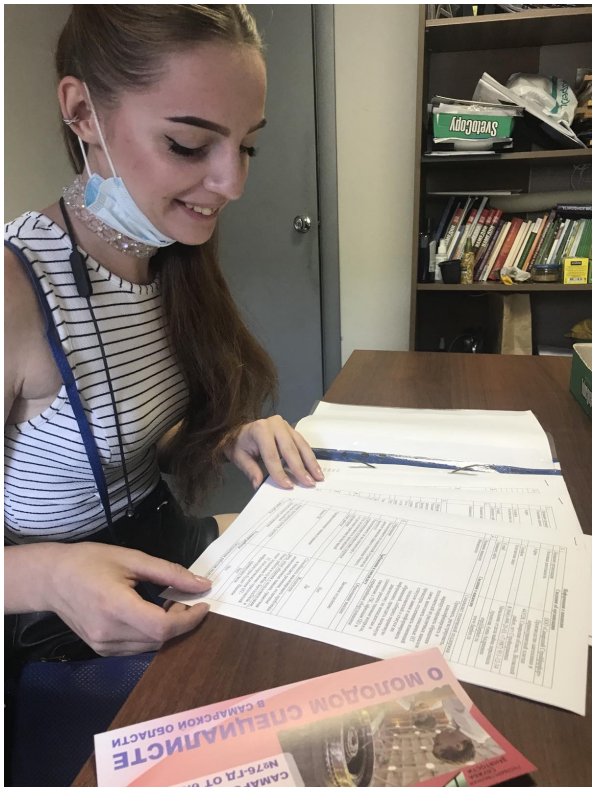


Почти год мы наблюдали за развитием наших ребят. Наблюдали их взлеты и падения, успехи и неудачи. Вместе переживали трудности и гордились успехами.

Сейчас настал важный момент. У многих окончены стажировки и появилась необходимость двигаться дальше. Действительно, не останавливаться же на достигнутом? Именно об этом мы говорили с участниками на наших тренингах: о мотивации к успеху, о планировании своего карьерного пути, о целеполагании с учетом своих ценностей. И в этот момент некоторым из участников понадобилась поддержка. Само желание начать работать с психологом – уже победа над своими страхами. Ведь пойти к специалисту – значит признать, что что-то идет не так как нужно. А это уже пройденные полпути к победе.

Так рассуждают и наши ребята, обращаюсь за личными консультациями к психологу проекта Ирине Емельченковой. Мы не проводим длительной терапии. Мы работаем «здесь и сейчас», решаем те задачи, которые помогут ребятам двигаться дальше.

И самый распространенный вопрос: как справиться с тревогой и страхом на рабочем месте. Такой «синдром новичка», с которым сталкивался каждый из нас хоть раз в жизни. Для наших участников нагрузка двойная. На протяжении всего проекта с ними работают кураторы: помогают решать проблемы с учебой, закрыть «хвосты», найти место прохождения стажировки и т.д., и т.д. В момент, когда такая «опека» подходит к концу, очень волнительный. Вся ответственность ложиться «на плечи» каждого.

А страхов очень много: «Я делаю меньше, чем требуют», «Я не слишком хорошо выполняю работу», «Я выполняю не те обязанности, которые хотел бы выполнять на самом деле». Могут быть и другие мысли, которые тем не менее приводят к переживанию тревоги и стыда. От них портится настроение, работоспособность становится все хуже, желание приходить на рабочее место пропадает.

Но тревожность эволюционно предназначено для того, чтобы справляться со стрессом, быть начеку, поддерживать чувство бодрости. Именно этому обучаются ребята на индивидуальных консультациях. Во-первых, принятию тревоги как части «себя», как сигнала к активным действиям. Во-вторых, методам работы с тревожными состояниями. Это и простейшие методы релаксации, и инструменты, помогающие направить тревогу в «мирное» русло: на усвоение новых навыков и знаний.

Часто приходится возвращаться к «истокам» - почему мне интересна моя профессия? Ведь именно привлекательная деятельность дает выбор, куда вкладывать энергию: в тревогу или в освоение умений. Иногда приходиться совместно с участниками разбирать их рабочий день по минутам и, как говориться, искать счастье в каждом моменте.

Помогают и позитивные примеры. Самым отчаявшимся психолог дает домашнее задание – познакомиться с историей профессионального развития и достижениями представителя той или иной профессии.  Так некоторые участники, обучавшиеся профессии электрогазосварщика, познакомились с именами Мишеля Сиригу, Николая Бенардоса, Джона Паркера. Подобные примеры непременно вдохновляют и мотивируют, дают понимание, что такой «путь новичка» проходил каждый представитель профессии.

Работы предстоит еще немало. Кому-то нужно чуть больше времени для адаптации к

новым условиям, кому-то чуть меньше. Иногда решив одну проблему, появляется необходимость решать следующую. Но готовность участников их решать, готовность работать над собой – и есть ценность данного этапа проекта.

Мы продолжаем следить за событиями в жизни ребят.