*To już ostania lekcja z cyklu doradztwo zawodowe w kl. VII. Przypominam, że głównie skupiliśmy się na:*

* *Czynnikach, które powinny mieć wpływ na wybór zawodu;*
* *Roli motywacji w naszym życiu, (od czego zależą nasze aspiracje);*
* *Zachęcałam Was do robienia różnych testów po to by lepiej poznać siebie(w VIII klasie też będziemy je wykonywać);*
* *Żeby zobaczyć jak bogata jest paleta zawodów, jeszcze raz zachęcam do zapoznania się z takimi stronami jak:* <https://mapakarier.org/> , filmy na You Tube np.

**ORE – kształcenie zawodowe** (717 filmów), **Do Roboty** (ponad 80 filmów poświęconym różnym zawodom);

* Poznaliśmy kluczowe kompetencje, które liczą się na współczesnym rynku pracy;
* Omówiliśmy lokalny rynek pracy na podstawie ofert pracy, które możemy znaleźć na stronie Powiatowego Urzędu Pracy oraz barometru zawodów.
* Jeśli chcecie sprawdzić swoją wiedzę z zakresu doradztwa zapraszam na stronę: <https://epodreczniki.pl/a/droga-do-zawodu/DkeiO8U0l>

*W kl. VIII ponownie spotkamy się z zagadnieniami z zakresu doradztwa zawodowego - również 10 lekcji. Dzisiaj na koniec lekcja o tym, że nasz świat pędzi, szybko zmienia i nie mamy wyboru-musimy to zaakceptować…*

**T: Zmiana - stały element życia.**

1. **Zmiana, czyli** *coś staje się inne niż było przedtem, zmienia się. (według Wielkiego Słownika języka polskiego)*

Zmienność towarzyszy człowiekowi od dziecka aż po podeszły wiek. We współczesnym świecie tych zmian jest coraz więcej i następują, w co raz szybszym tempie. Zmiany mogą być nagłe, ale też planowane. Dla was niedługo taką dużą zmianą będzie rozpoczęcie nauki w szkole ponadpodstawowej. Często naszym zmianom towarzyszy stres i napięcie.

1. Jak ludzie radzą sobie ze zmianą?

**Strategia zadaniowa –** ludzie podejmują konkretne działania by rozwiązać problem, rozwiązać zaistniałą sytuację np. ponieważ zbliża się egzamin robią plan przygotowania się do niego i konsekwentnie go realizują albo zamierzają podjąć pierwszą pracę, więc aktywnie jej poszukują poprzez wszystkie możliwe drogi (ten temat jeszcze dokładnie omówimy)

**Strategia emocjonalna –** w tym przypadku koncentrujemy się na przeżyciu emocji, które się pojawiły, (np. złość, poczucie winy, napięcie). Reagujemy wtedy płaczem, tupaniem, czasem agresją itp.

**Strategia unikowa** – tutaj staramy się unikać trudnej sytuacji, jej konsekwencji oraz emocji z nią związanych. Najczęściej wówczas podejmujemy jakieś inne działania byleby tylko nie rozwiązywać problemu. Zwykle są to nadmierne zakupy, sprzątanie, sen, oglądanie telewizji lub spotkania ze znajomymi. Nie raz pewnie byliście sytuacji, kiedy powinniście usiąść do lekcji a w zamian tego udajecie się do kuchni by coś zjeść, chociaż tak naprawdę nie jesteście głodni.

W życiu stosujemy te strategie przemiennie w zależności od sytuacji. Jeżeli stracimy osobę nam bliską to wówczas najlepsza dla nas jest strategia emocjonalna. Jeżeli mieliśmy plany przejścia jakiegoś ciekawego szlaku górskiego, ale np. z powodu załamania pogody tego nie dokonaliśmy to wówczas warto poprawić sobie humor metodą z zakresu strategii unikowej. Wybór szkoły powinniśmy oprzeć na strategii zadaniowej (analizowania swoich zdolności, zainteresowań, rynku pracy szczególnie lokalnego, poznania szkół i możliwości, które nam stwarzają….). Poszerzenie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych zwiększa naszą świadomość i pozwala na korzystanie z repertuaru możliwości, co w efekcie przynieść może więcej korzyści.

*Źródło: www.koweziu.edu.pl*

1. *Dla podsumowania tej lekcji polecam niespełna 5 min film pod tym samym tytułem, co temat lekcji.* <https://www.youtube.com/watch?v=762XasOJ5NQ>
2. *Zachęcam do wykonania poniższego ćwiczenia (nieobowiązkowe).*Przeanalizuj zmiany, które miałeś/łaś okazję przeżywać w sowim dotychczasowym życiu. Czy były one nagłe czy planowane, jakie im towarzyszyły emocje i jakie podjęliście działania by sobie z nimi poradzić? Można to ćwiczenie wykonać z kimś bliskim.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Zmiany**, które przeżyliśmy | Czy była to **zmiana** **planowana** czy **nagła?** | **Emocje**, jakie towarzyszyły tej zmianie | **Działania** podejmowane w celu poradzenia sobie ze zmianą |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |