

Оказание психологической поддержки по преодолению негативных состояний, связанных с затруднениям при поиске работы

Психологическая поддержка - это специальное воздействие, направленное на повышение психологической адаптированности клиента, путем разрешения его психологических проблем, в данном случае, связанных с неудачами в трудоустройстве.

В попытке трудоустроиться выпускнику необходимо научиться выдерживать конкуренцию, обладать уверенностью в своих знаниях и навыках, а также уметь предъявлять их грамотно. Негативный опыт трудоустройства, когда нам в нем отказывают, может быть очень тяжелым и неприятным. Вместе с тем, необходимо помнить: ходить на собеседования необходимо – только так, непосредственно в ситуации, мы можем действительно осознать свои сильные и слабые стороны, получить опыт взаимодействия и обратную связь от потенциальных работодателей. Однако каждый переживает такой стресс по-разному, и случается, что негативные переживания захватывают нас и начинают разрушать. Что чувствует человек, когда переживает неудачу? Это может быть разочарование в себе, крушение надежды, человек может переживать боль, сомнение в себе и своих силах.

Обращаясь за поддержкой, клиент может рассчитывать на всесторонний анализ трудностей вместе с консультантом и на работу именно с той проблемой, о которой говорит сам трудоустраивающийся. Эта помощь может осуществляться на разных уровнях, в зависимости от особенностей переживания ситуации:

- на мотивационном уровне («не понимаю, чего хочу») – через актуализацию потребности в работе, потребности в самообразовании и самореализации;

- на когнитивном уровне («не уверен, что у меня получится») - через повышение самооценки, коррекцию представлений о самом себе (знание своих сильных и слабых сторон, уровня притязаний, осознание своих реальных возможностей и личностного потенциала);

- на эмоциональном уровне – коррекция текущего эмоционального состояния клиента, формирование навыков саморегуляции (аутотренинг, релаксация, самоподдержка);

- на поведенческом уровне – через формирование эффективных умений и навыков (например, в самопрезентации на собеседовании, навыков общения, эффективного поведения в различных жизненных ситуациях, составление плана трудоустройства).

К поиску предназначения «чем я действительно хочу заниматься, кем я хочу быть, где пригодятся мои навыки и знания лучше всего» мы можем подойти только тогда, когда снижен уровень тревоги и психологической напряженности, когда человек понимает, что выход есть, есть надежда и энергия для движения.

Педагог-психолог ГБПОУ КК КМСК

Кот В.В.,

Консультационный кабинет: Ул. Красная 186, Каб.213.