



Podczas ferii powinniśmy odpocząć

2024-02-10

Czy uczyć się podczas ferii? Jak efektywnie odpoczywać? Jakich umiejętności będziemy potrzebować na rynku pracy? Na te pytania odpowiada pedagog Marcin Jurczenko, dyrektor Krakowskiego Ośrodka Kariery.

Co robić podczas ferii zimowych?

Marcin Jurczenko: Odpocząć. A najlepiej zdrowo odpocząć.

Na rynku pojawia się mnóstwo ofert z kursami przygotowującymi do egzaminu ósmoklasisty czy matury. Ferie to dobry czas na naukę?

Nie jestem do tego przekonany. Patrząc z perspektywy ucznia, który za dwa czy trzy miesiące ma egzaminy, ważniejsze od „zakuwania” jest spojrzenie w głąb siebie. Najważniejsze jest dostrzeżenie tego, czego potrzebujemy my sami. Na tej podstawie można zweryfikować swoje zasoby, zastanowić się nad swoimi talentami, pomyśleć o sukcesach, zaplanować ścieżkę edukacyjną czy zawodową oraz ustalić, jaka jest nasza motywacja do dalszych działań. Dopiero to pozwoli nam stwierdzić, czego w danym momencie potrzebuje nasza głowa i nasz organizm. Tymczasem wyobrażam sobie dziesiątki krakowskich domów, w których rodzice naciskają na dzieci. Mówią im, że ferie przed egzaminami powinny być okresem wytężonej pracy. Nie zgadzam się z tym. To jest czas przede wszystkim na odpoczynek, ewentualnie nadrobienie zaległości. Ale najpierw te braki trzeba zweryfikować i raczej rodzic tego nie robi. To sam uczeń powinien dokonać takiego „przeгляdu”, stwierdzić, czy ma zaległości, oraz zdecydować, na co przeznaczy najbliższe tygodnie. Ferie to dobry czas, by się nad tym zastanowić. No i proszę też pamiętać, że wspomniane egzaminy są podsumowaniem wielu lat nauki, a nie tylko dwóch ostatnich miesięcy.

Jak zdrowo odpocząć?

Świetnym sposobem jest aktywność fizyczna. Na świeżym powietrzu nasza głowa naprawdę odpoczywa. Wszelkie aktywności czy spotkania z rówieśnikami, które pozwolą oderwać myśli od czekających nas egzaminów, są pożądane.

Rodzice mogą protestować, bo wolą, by dziecko się wtedy uczyło.

Ale dzięki takiej przerwie dziecko będzie mieć bardziej otwarty umysł. W efekcie będzie łatwiej chłonąć wiedzę, przyniesie mu to mnóstwo korzyści i da lepszy rezultat podczas egzaminów. Chodzi o to, by znaleźć takie aktywności, które przynoszą ulgę, redukują napięcie, pozwalają się przenieść do świata wyobraźni.

Dla niektórych sposobem na regulację emocji może być palenie papierosów czy granie na komputerze.

To, pomijając skutki zdrowotne, jest o tyle szkodliwe, że kiedyś dojdzie do sytuacji, w której taki regulator przestanie wystarczać. Z uzależnieniami bywa bowiem tak, że się pogłębiają. To ślepa uliczka, droga donikąd. Dobrymi regulatorami są te, które podnoszą poziom endorfin, a obniżają



ciśnienie krwi. Postawmy więc na spacer, spotkania z ludźmi, rozmowy, obserwację rzeczywistości, analizę otaczającego nas świata, przebywanie ze zwierzętami, wolontariat, uczestniczenie w życiu rodzinnym, aktywności sportowe... Oczywiście, można regulować emocje, paść papierosy, lub nie regulować ich wcale i – jak mówią młodzi ludzie – „cisnąć na maksa”, ale za chwilę gabinety psychiatryczne będą przepełnione takimi młodymi ludźmi. W końcu zasoby organizmu zostaną wyczerpane.

Może po prostu dawniej żyło się wolniej, a obecne zachowanie młodych i to ciągłe „ciśnięcie” jest sposobem, by pozostać w tym rozpędzonym pociągu?

Tylko że dziś nie wiemy, dokąd ten pociąg zmierza. W przyszłości będą istnieć zawody teraz jeszcze nienazwane. Rynek pracy będzie oczekiwał człowieka z otwartym umysłem, umiejącego pracować w grupie i się komunikować. Pozostałych rzeczy ten rynek jest w stanie nauczyć. W związku z tym pędzenie teraz za czymś za wszelką cenę może spowodować, że się wykoleimy, bo nie takie będą oczekiwania rynku pracy za kilka lat. Klasy ósma czy maturalna to okresy, w których ludzie dokonują wyborów. Już dziś zdefiniowane są pewne kompetencje przyszłości: odkrywanie sensu, nadawanie znaczeń, inteligencja społeczna, myślenie niekonwencjonalne, korzystanie z nowych mediów, myślenie projektowe czy transdyscyplinarność. To nie są poszczególne działy wiedzy z matematyki czy chemii, ale holistyczne, całościowe podejście. Dlatego zachęcam, by zajrzeć w siebie w kontekście tych umiejętności. Zastanowić się, czego ja mogę się nauczyć i jak chciałbym pracować: czy na zewnątrz, czy wewnątrz, czy z ludźmi, czy bez ludzi, czy z maszyną, czy z człowiekiem. Tak jak na wojnie żołnierze dostosowują technologię do pola bitwy, tak my musimy się dostosowywać do rynku pracy.

Jak więc spędzić te ostatnie tygodnie przed egzaminami i wyborem dalszej drogi?

Relaksować się. Rozmawiać z ludźmi. Nie popadać w histerię. Uwierzyć w siebie. Poszukać pomocy w uzupełnianiu własnych deficytów.

Marcin Jurczenko – pedagog, mediator, doradca zawodowy, dyrektor Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej pn. Krakowski Ośrodek Kariery