

Sveiki, su Jumis ir vėl aš, Kristina Černius, Bay Path universiteto absolventė. Šį kartą pristatau Jums 5-ąjį skyrių „Išbandymai ir kliūtys“ iš knygos „Įgyvendinti svajonę: praktinis vadovas suaugusioms moterims, siekiančioms aukštojo išsilavinimo“, kurią parašė Bay Path universiteto prezidentė dr. Carol A. Leary.

—5 skyrius—

Išbandymai ir kliūtys

Šiame skyriuje dr. Leary pateikia puikių patarimų, kaip įveikti daugelio jūsų vaidmenų iššūkius, kai grįšite mokytis į koledžą.

Bet pirmiausia, leiskite man pasidalinti tikra istorija iš knygos. Vadinkime šią moterį Ieva. Ji tapo mama, būdama 17-os metų, ir metė mokslus vidurinėje mokykloje, kad galėtų auginti vaikus. Vėliau, ji įgijo bendrojo ugdymo diplomą (GED), bet labai norėjo kada nors baigti universitetą. Tačiau, kažkas visada trukdė tai padaryti. Tada ji sužinojo, kad serga krūties vėžiu. Staiga Ieva suprato, kad turi pradėti įgyvendinti savo svajones ... dabar! Iš pradžių jai buvo labai sunku suderinti studijas ir vaikų poreikius. Tuomet ji pradėjo nešti namų darbus į savo sūnų futbolo treniruotes. Laukdama jų, ji intensyviai mokėsi ir tokiu būdu sutaupydavo laiką, kad vėliau galėtų mėgautis tikromis rungtynėmis. Ieva pastebėjo, kad labiau suartėjo su savo berniukais, nes kaip ir jie, ji taip pat buvo studentė.

Tai Jūsų naujas vaidmuo... studentė... ir tai gąsdina.

Jūs pergyvenate dėl kursinių darbų rašymo ar matematikos uždavinių sprendimo?

Kiekvienas suaugęs studentas tai išgyvena.

Geriausias patarimas?

Pasidalinkite tomis baimėmis!

Gaukite pagalbą dabar! Dar prieš prasidedant užsiėmimams! Daugelis universitetų siūlo nemokamą repetitorių pagalbą internetu arba asmeniškai. Jei turite specialių ugdymosi poreikių, pasakykite apie tai savo konsultantui dabar. Jie neteisčia ir suteiks jums reikiamą palaikymą.

Planuokite savo studijų laiką.

Pasirinkite laiką, kuris tinka jums, kad atliktumėte ilgiau užtrunkančias užduotis. Gal tai laikas prieš einant į darbą ar po to, kai visi kiti eina miegoti. O galbūt tai sekmadienio popietės arba iškart po to, kai grįžtate namo. Studijų medžiagą visuomet turėkite su savimi, kad laisvomis akimirkomis galėtumėte skaityti ar mokytis egzaminui. Net dvidešimt minučių per pietus ar laukiant gydytojo kabinete gali padaryti didelę įtaką!

Raskite studijų draugą.

Susiraskite ką nors iš savo kursų ir pasiūlykite mokytis kartu. Nustatykite nuolatinį laiką susitikimui, kurio metu patikrinsite vienas kito žinias ir namų darbus. Ir niekuomet nepraleiskite šių susitikimų. Tai teigiamai įtakos jūsų mokymąsi!

O kaip jūsų, kaip motinos, dukters, sutuoktinės, partnerės ir bendruomenės vadovės, vaidmenys?

Mes, moterys, stengiamės patenkinti savo vaikų, tėvų, partnerių, dvasinių bendruomenių bei seniūnijų poreikius. Tačiau kartais mes manome, kad viską turime padaryti pačios arba nesėkmingai atlikome tuos vaidmenis. Netiesa.

Grįžę į koledžą, paprašykite pagalbos.

Susėskite su tais, kuriuos mylite, ir pasidalinkite su jais savo svajonėmis ir ką tai gali reikšti jiems ir jums, kai įgysite aukštąjį išsilavinimą.

Įtraukite juos į savo studijas, pakilimus ir nuosmukius.

Suplanuokite išskirtinį laiką tik jiems.

Pasakykite: „Ne dabar“ visiems papildomiems poreikiams, kurie atims jūsų energiją ir laiką.

Papasakokite visiems apie šiuos emocinius amerikietiškus kalnelius, pradedant nuo džiugių akimirkų mokantis ... iki tų triuškinamų momentų, kai blogas pažymys kelia grėsmę ... bet niekada jūsų nenugali!

Žinoma ... kartais ... mes negalime pasidalinti savo emocijomis. Ne visi santykiai yra tobuli. Kai kurie yra labai sudėtingi. Bet, jūsų universiteto patarėjas žino organizacijas ir tarnybas, kurios jums padės.

Dabar pakalbėkime apie jūsų, kaip darbuotojo, vaidmenį!

Daugelis moterų dirba ilgas valandas ne namuose ir turi net keletą darbų. Štai trys stiprios strategijos, kurios gali jums padėti!

1. Pasikalbėkite su savo viršininku ... jei galite ... apie tai, kaip šie mokslai padės bendrovei.
2. Patikrinkite, ar darbovietė nesiūlo studijų išlaidų kompensavimo.
3. Susiraskite mentorių ir prisijunkite prie profesinės asociacijos savo dabartinės ar būsimos karjeros srityje.

Mentorius padės išsiaiškinti, kada ir kaip papasakoti kitiems kompanijos darbuotojams apie savo svajonę įgyti aukštąjį išsilavinimą. Profesinės asociacijos padės užmegzti plačius ryšius ir daug ko išmokti. Šios organizacijos gali sudaryti galimybes rasti idealų mentorių. Tiesiog klauskite!

Jūsų vaidmuo namuose

1. Valymas.

Gerai, atsisėskite ir nuspręskite, kokį valymą jūs tikrai turite atlikti ir ką galite atidėti vėlesniam laikui. Tuomet, susirinkite pasikalbėti su tais, su kuriais gyvenate, ir nuspręskite, kas, ką ir kada turi padaryti. Net ir maži vaikai gali padėti.

2. Maisto ruošimas.

Geras maistas saugo mūsų sveikatą ir palaiko šeimos tradicijas, tačiau tam reikia laiko. Tačiau, jūs galite iš anksto paruošti papildomų patiekalų ir juos užšaldyti, arba pagaminti vieną patiekalą, kurį vėliau galite lengvai paversti daugybe kitų patiekalų, arba pabandyti apsipirkti tik kartą per savaitę.

Viena moteris pradėjo tradiciją, kiekvieną ketvirtadienį ji su šeima ir draugais rinkdavosi vakarienės, kur kiekvienas svečias atsinešdavo maisto, kuriuo tada dalindavosi visi.

Kitos moterys paprašė savo vaikų, draugų ir partnerių gaminti maistą pakaitomis.

Net jų vaikai ruošė paprastus patiekalus ir padėjo susitvarkyti.

Galiausiai, pakalbėkime apie svarbiausią jūsų vaidmenį, rūpinimąsi SAVIMI!

Ypač, kai studijujete!

Pirma: sukurkite akimirkas atsipalaiduoti su šeima ir draugais.

Antra: mankštinkitės, taip, mankštinkitės, net ir trumpas pasivaikščiojimas su draugu kiekvieną dieną padeda sutelkti dėmesį ir ugdo ištvėrmę.

Trečia: kreipkitės konsultacijos, jei kada nors pasijusite neįprastai liūdna ar sunerimusi. Visi mes patiriame netektį ir skausmą. Pasikalbėkite su kuo nors, tai padeda. Daugelis koledžų ir universitetų jums padės konfidencialiomis konsultacijomis telefonu.

Ir galiausiai, iškilus sunkumams, prisitaikykite.

Atminkite, kad laikini sustojimai ir mokslų atnaujinimai yra įprasti, tačiau jei sumažinsite juos iki minimumo, savo pagrindinį tikslą - aukštąjį universitetinį išsilavinimą - pasieksite daug greičiau! VISADA kalbėkitės su savo patarėju apie tai, kas vyksta. Tuomet, dirbkite su juo kartu, sudarydami universiteto baigimo planą!

Jūs galite tai padaryti! Neleiskite niekam Jūsų sustabdyti!!