



Education and Culture

Leonardo da Vinci



MANO VAIKAS RENKASI KARJEROS KELIĄ

Redaktorė: Anna Paszkowska-Rogacz

Autoriai: Anna Paszkowska-Rogacz, Jūratė Stankaitytė, Nijolė Janonytė, Jūratė Murinienė, Zina Baltrėnienė, Yolanda Deocano and Mercedes Santos, Ali Ister, Martin Maier, Paul Schober, Răzvan Ardelean, Marilena Ticușan, Małgorzata Tarkowska, Christos Giannoulis, Evangelos Spanias, Lambros Kaikitis

Recenzavo: Leonardo Evangelista

Iš anglų kalbos vertė: UAB „Mažas pasaulis“

Autorystės teisės © 2008 „Tėvų kaip patarėjų vaidmuo, vaikams renkantis profesinę karjerą. Karjeros konsultantų rengimo programa, orientuota į bendradarbiavimą su tėvais“. (Leonardo da Vinci projektas *PL/06/B/F/PP/174020*).

Visos teisės saugomos. Šį leidinį arba atskiras jo dalis leidžiama kopijuoti ir platinti tik nekomerciniais tikslais. Būtina nurodyti projekto partnerius kaip šaltinį.

Šis projektas buvo įgyvendintas pasinaudojant Europos Bendrijos parama. Šio projekto turinys nebūtinai atspindi oficialų Europos Bendrijos požiūrį. Europos Bendrija neprisima jokios atsakomybės už šiame projekte pateiktą informaciją.

Turinys

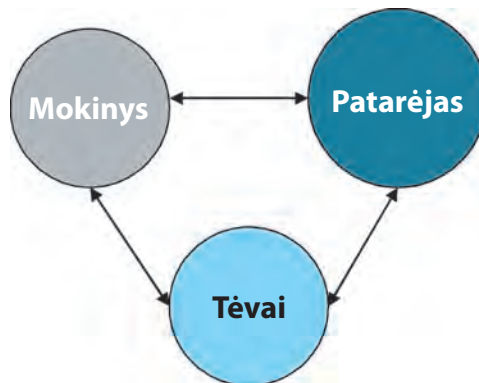
IŽANGA	6
I DALIS: KĄ TĖVAI TURĖTŲ ŽINOTI APIE KARJERĄ.....	11
1 SKYRIUS: VAIKO VYSTYMOŠI ETAPAI, PLANUOJANT KARJERĄ	13
1.1 ĮVADAS	13
1.2 KAS YRA KARJERA	14
1.3 KARJERA ŽMOGAUS VYSTYMOŠI ASPEKTU	15
1.3.1 Ikimokyklinio amžiaus (ankstyvosios/ vidurinėsios vaikystės) svarba asmeninių ir su karjera susijusių poreikių formavime	15
1.3.2. Pradinės mokyklos amžiaus (vėlyvosios vaikystės) svarba asmeninių ir su karjera susijusių poreikių formavime	16
1.3.3 Paauglystės ypatumai karjeros planavimo procese	17
1.4 KARJEROS VYSTYMOŠI PAKOPŲ SPECIFINIAI YPATUMAI	18
UŽDUOTYS	20
LITERATŪROS SĄRAŠAS	23
2 SKYRIUS: VIDINIAI KARJEROS PROJEKTAVIMO VEIKSNIAI	25
2.1 ĮVADAS	25
2.2 BIOLOGINIAI VEIKSNIAI, SĄLYGOJANTYS PROFESIJOS PASIRINKIMĄ	26
2.2.1 Temperamentas	26
2.2.2 Išskirtiniai gabumai ir talentai	26
2.2.3 Fiziniai apribojimai	27
2.3 PSICHOLOGINIAI VEIKSNIAI, SĄLYGOJANTYS PROFESINĮ PASIRINKIMĄ	27
2.3.1 Profesiniai interesai ir polinkiai	27
2.3.2 Darbo vertybių vaidmuo, pasirenkant profesiją	29
2.4 KAIP UGDYTI UNIVERSALIUS VAIKO GABUMUS?	31
UŽDUOTYS	33
LITERATŪROS SĄRAŠAS	37
3 SKYRIUS: IŠORINIAI KARJEROS PROJEKTAVIMO VEIKSNIAI.....	39
3.1 ĮVADAS	39
3.2 TEORIJOS APŽVALGA	39
3.3 PALANKIOS APLINKYBĖS, SKATINANČIOS VAIKŲ PROFESINĮ UGDYMĄ KONKURENCINGAME PASAULYJE	41
3.4 VAIKŲ SPRENDIMUS IR JŲ PROFESINĮ UGDYMĄ ĮTAKOJANTYS SOCIOKULTŪRINIAI VEIKSNIAI	41
3.4.1 Socialinis kontekstas.....	41
3.4.2 Socialinio darbo kontekstas.....	42
3.4.3 Švietimo kontekstas.....	44
3.5 RYŠIŲ SUKŪRIMO SVARBA, MŪSŲ VAIKAMS PRIIMANT SPRENDIMUS	45
3.6 SPRENDIMO PRIĖMIMAS IR PROFESINIS TOBULĖJIMAS.....	46
UŽDUOTYS	47
LITERATŪROS SĄRAŠAS	51

4 SKYRIUS: TRYS ŽINGSNIAI LINK NORIMO DARBO	53
4.1 PROFESINIS ORIENTAVIMAS	53
4.1.1 Savęs vertinimas	53
4.1.2 Karjeros tyrimai	54
4.2 DARBO RINKA	55
4.2.1 Vieša darbo rinka	55
4.2.2 Paslėpta darbo rinka	56
4.3 PRAŠYMAS DĖL PRIĖMIMO Į DARBĄ	57
4.3.1 Priėmimo į darbą dokumentai	58
4.3.2 Prašymo dėl darbo pateikimas internetu	61
4.3.3 Pokalbis dėl priėmimo į darbą	61
UŽDUOTYS	62
LITERATŪROS SĄRAŠAS	64
II DALIS TĖVAI KAIP PATARĖJAI SAVO VAIKAMS	65
5 SKYRIUS: BENDRADARBIAVIMO SU VAIKAIS PAGRINDAI	67
5.1 ĮVADAS	67
5.2 TARPUSAVIO SUPRATIMAS	67
5.3 KITŲ ŽMONIŲ SUPRATIMAS	68
5.4 REALYBĖS VAIZDAS	68
5.5 SAVĖS SUPRATIMAS	69
5.6 SAVO VAIKO SUPRATIMAS (MANO VAIKAS – TAI NE AŠ)	71
5.7 STEREOTIPAI IR PRIETARAI	72
5.7.1 Prietarai apie konsultantą	72
5.7.2 Prietarai ir šeima	73
5.8 BENDRADARBIAVIMAS SU VAIKU	74
5.8.1 Pedagoginiai santykiai	74
5.8.2 Apie požiūrį	74
5.8.3 Patikimumas	75
5.8.4 Racionali – emocionali pora	76
5.9 ŠEIMOS BENDRAVIMAS. KAIP BENDRAUTI SU VAIKU?	76
5.9.1 Bendravimo šeimoje ypatumai	77
5.9.2 Bendravimas - dvipusis procesas	78
5.10 POZITYVAUS BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI	79
5.10.1 Aktyvus ir pasyvus klausymas	79
5.10.2 "Aš teiginiai"	84
5.10.3 Mokėjimas reikšti jausmus	85
UŽDUOTYS	86
LITERATŪROS SĄRAŠAS	89
6 SKYRIUS: KAIP TAPTI MOTYVUOJANČIAIS TĖVAIS	91
6.1 ĮVADAS	91
6.2 MOTYVACIJOS SĄVOKA	92
6.3 VIDINĖS MOTYVACIJOS VYSTYMAS	93
6.3.1 Pažintinio smalsumo ugdymas	93
6.3.2 Poreikis tobulėti ir jo įtaka vidinei motyvacijai	94
6.3.3 Pasiekimų poreikis	95
6.4 VEIKSMINGI PATARIMAI TĖVAMS, KAIP IŠMOKYTI VAIKĄ PLANUOTI TIKSLUS IR JŲ SIEKTI	96
6.4.1 Tėvų ir vaikų tikslai įsipareigojimų veikloje aspektu	97
6.4.2 Tu gali daryti tai, ką sugebi! – Santrauka	98
UŽDUOTYS	100
LITERATŪROS SĄRAŠAS	101

7 SKYRIUS: TOBULĖJIMAS	103
7.1 ĮVADAS	103
7.2 POZITYVUS MĄSTYMAS	104
7.2.1 Teigiamai mąstyti – teigiamai elgsies	104
7.2.2 Teigiamas požiūris ir teigiami lūkesčiai	104
7.2.3 Neigimo teorija	105
7.3 PAGARBA IR PASITIKĖJIMAS	105
7.3.1 Paskatinkite juos, negirkite jų	106
7.3.2 Priimkite juos	106
7.3.3 Teisė patirti nesėkmę – nesėkmė nėra viena iš galimybių	107
7.3.4 Kaip įtikinti juos bendradarbiauti	107
7.3.5 Tolerancija	107
7.3.6 Empatija	108
7.3.7 Suteikite jiems galimybę pasitikėti savimi	108
7.4 MOKYMAS	110
7.4.1 Gerbkite jų pasirinkimą	110
7.4.2 Žinokite (galbūt verta pasikalbėti su konsultantais)	110
7.4.3 Perduokite žinias, o ne sprendimus	111
7.4.4 Klaidingiems sprendimams taisyti pasirinkite teisingą taktiką (Teisingas argumentų pateikimas)	111
7.4.5 Išgirskite, ką sako jūsų vaikas	111
7.4.6 Stenkitės išvengti konfliktų	111
UŽDUOTYS	113
LITERATŪROS SĄRAŠAS	114
PRIEDAS: INFORMACIJA APIE KONSULTAVIMĄ KARJEROS KLAUSIMAIS PARTNERIŲ ŠALYSE	115
Austrija	117
Kipras	118
Lietuva	120
Lenkija	122
Rumunija	123
Ispanija	124
UŽDUOČIŲ SĄRAŠAS	127

Anna Paszkowska-Rogacz (Lenkija)

Mieli tėvai, pristatome jums šį leidinį kaip projekto „Tėvų kaip patarėjų vaidmuo, vaikams renkantis profesinę karjerą. Karjeros konsultantų rengimo programa, orientuota į bendradarbiavimą su tėvais“ rezultatą. Tai Europos Sąjungos Leonardo da Vinci programos dalis. Projektas buvo vykdomas nuo 2006 m. lapkričio mėn. iki 2008 m. rugsėjo mėn. Įgyvendinant projektą, bendradarbiavo šešios šalys. Projekto vykdytoja – Lodzės Społeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania (Lenkija). Projekto partneriai – Jaunimo karjeros centras (Lietuva), Annur-Formación-Cultura (Badajoz, Ispanija), Brašovo Fundatia Partener (Rumunija), Insbruko Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH (Austrija) ir Limasolio Tyrimų ir konsultacijų institutas (Kipras). Bendradarbiaujant keistasi patirtimi, metodais ir sprendimais, kurie jungia tėvų ir vaikų dalyvavimą bendrame karjeros planavimo projekte. Projektas buvo sėkmingai įgyvendintas skirtingose šalyse. Tyrimas, atliktas projekto pradžioje, parodė, kad, nepaisant skirtingų tėvų, mokinių ir karjeros patarėjų bendravimo tradicijų ES šalyse, efektyviausia paramos forma laikytinas toks trinaris modelis:



Atsižvelgiant į šį modelį, knyga yra vienas svarbiausių dvejus metus trukusio projekto rezultatų (antrasis projekto rezultatas – 30 val. mokymo kursas „Kaip bendradarbiauti su tėvais, padedant vaikams pasirinkti profesiją“, skirtas mokyklose dirbantiems karjeros konsultantams. Mokymo kursą sudaro metodinė medžiaga lektoriams ir dalyviams). Knygos tikslas – skatinti tėvus aktyviai dalyvauti profesinio orientavimo procese. Tikimasi, kad tėvai įgis žinių ir įgūdžių, reikalingų teikiant paramą paaugliams apie būsimą profesiją. Tėvai tai gali daryti savarankiškai arba bendradarbiaudami su karjeros konsultantais. Ligi šiol dauguma profesinio konsultavimo sistemų nepasinaudojo šia galimybe. Ruošiant vaiką profesinei karjerai, tėvams dažnai pritrūkdavo kompetencijos, todėl jų siūloma parama vaikui nebūdavo naudinga. Kita vertus, ypatingas tėvų vaidmuo, padedant vaikams pasirinkti profesiją, yra nenuginčijamas. Dauguma tėvų nori būti tikri, kad jų vaiko pasirinkimas bus teisingas ir įtikinamas. Tačiau dažnai tėvai jaučiasi išstumti iš profesinio orientavimo proceso. Taip atsitinka dėl skeptiško mokytojų ir patarėjų požiūrio – kartais baiminamasi, kad tėvai pernelyg daug tikėtis arba per daug kritikuos savo vaikus.

Vis dėlto kai kurie patarėjai sako, kad tėvai, stebėdami vaiką imituojamo pokalbio su darbdaviu metu, pamato realias vaiko galimybes ir poreikius. Be to, tėvai gali keisti situaciją ir vaiko lūkesčius priartinti prie realybės. Tėvų orientuojamasis darbas ne visada apsiriboja tik dalyvavimu pokalbyje su vaiku. Vis dažniau bendradarbiaujama su Tėvų patariamuoju komitetu, o ypač tais atvejais, kai kuriamos profesinio orientavimo programos jaunesnio mokyklinio amžiaus grupėms.

Pasikeitimai darbo rinkos ir bedarbystės srityse, nuolat augantis informacijos apie darbo ir mokymosi galimybes kiekis veda jaunuolius, besirenkančius profesiją, prie painiavos, neryttingumo ir dezinformacijos. Didžiausia dilema iškyla vidurinių mokyklų mokiniams, kurie svarsto, kur toliau mokysis ir kas galėtų lemti jų ateities profesiją. Baigiamųjų klasių mokinius riboja terminai, todėl dažnai mokyklą, kurioje studijuos, jie pasirenka paskutiniu momentu. Tai labai nepalanki situacija mažiausiai dėl dviejų priežasčių. Visų pirma sprendimas yra neapgalvotas, per greitas ir paremtas nepakankamu informacijos kiekiu. Antra, sprendimas gali būti neadekvatus profesijos planavimui, nes jaunuoliai dažniausiai pasirenka ne darbą, bet mokyklą. Tuo tarpu tos srities ekspertai pataria, kad pirmiausia reikėtų pasirinkti darbą. Tai reiškia, kad mokinys / mokyknė turėtų apytiksliai žinoti, ką nori daryti ateityje ir kokia yra jo/jos konkretaus darbo vizija. Tik tada reikėtų rinktis mokyklą, kurios padėtų realizuoti karjeros planus ir siekti profesinės sėkmės. Jaunuoliai paprastai mažai žino apie darbo rinką, darbus, mokyklą ir egzaminus. Be to, jie nežino tam tikrų darbų trūkumų ir negali priimti profesinių sprendimų. Atsižvelgiant į tai, reikėtų tinkamai įvertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei gauti informacijos apie darbus. Jaunuoliai turėtų pasidomėti, su kokiomis užduotimis ir psichofiziniais reikalavimais susiduria kandidatai į darbą, rasti informacijos apie šaltinius, kaip gauti tam tikrą darbą, formuoti sprendimų priėmimo įgūdžius, mokytis, kaip teisingai pristatyti save.

Atrodo, kad galimybė padėti mokiniams šioje srityje ženkliai padidėjo. Santykis „mokinys – karjeros konsultantas“ yra paremtas jaunuolių ir mokyklų patarėjų bei pedagoginių – psichologinių tarnybų bendradarbiavimu. Tačiau daugybė tyrimų, atliktų projekto partnerių šalyse, rodo, kad jaunuoliai, norėdami sužinoti, kokią mokyklą ar darbą pasirinkti, dažniausiai prašo patarimo tėvų, nes juos mano esant geriausiaisiais karjeros konsultantais. Tai nestebina, nes šeima yra pirmoji socialinė grupė žmogaus gyvenime. Žmogų su jo šeimą visą gyvenimą sieja tvirtas ryšys. Tėvai taip pat yra pirmieji asmenys, kurie ne tik tenkina vaiko poreikius, bet ir pirmieji supažindina jį/ją su išoriniu pasauliu ir moko, kaip ten gyventi.

Plėtojantis profesinei sričiai, ypač svarbus vaidmuo atitenka patirčiai iš namų. Profesinės plėtotės pavyzdžių, susijusių su šeimos aplinka, yra labai daug, pvz., tėvų kilmė, jų išsilavinimas ir kvalifikacija; šeimos tradicijos, susijusios su tam tikru darbu; tėvų profesinė padėtis, vertybinės nuostatos ir gyvenimo siekiai; tėvų asmenybės ir jų požiūris į realybę.

Šeima yra svarbiausia atrama (pradžioje – vienintelė), formuojant socialinius vaidmenis ir bandant suprasti sudėtingus ryšius pasaulyje, kuriame darbas ir tėvų darbinė veikla yra labai reikšmingi. Teisinga informacija yra būtina tam, kad būtų galima susipažinti su profesinio mokymo įvairove. Susipažinus su darbais ir įsidarbinimo sunkumais, galima tikėtis, kad pasikeis pasirinktų darbų vertinimas. Vaikai gauna informacijos apie darbo aplinką iš savo šeimos narių, kurie suformuoja tam tikrą profesinės realybės paveikslą, paremtą emocijomis. Tėvai sąmoningai arba nesąmoningai veikia vaikų pažinimą, parenka informaciją, susijusią su profesine sritimi, ir pateikia ją vaikams per savo žinių ir patirties prizmę. Tai išlaisvina vaiką nuo tam tikrų požiūrių į darbą ir profesines aplinkas. Vaikas visiškai natūraliai, akivaizdžiai ir neabejodamas priima tėvų išreikštą požiūrį į skirtingus darbus. Tėvai yra svarbiausias veiksnys, renkantis darbą. Taip yra dėl to, kad jie ne tik pateikia tam tikro darbo pavyzdį, bet ir tiesiogiai įsitraukia į darbo parinkimo procesą.

Projekto idėja pareikalavo konkrečių pastangų ir atsakymo, kokie yra tėvų ir patarėjų poreikiai. Dėl šios priežasties visi projekto partneriai atliko patarėjų ir tėvų nuomonių apklausą, organizuotą diskusijų grupėse. Apklausos tikslas buvo detaliam parengti vadovą tėvams. Dalyvių nuomonės padėjo sudaryti knygos planą, o galutinis variantas gimė po diskusijų tarp skirtingų knygos dalių autorių. Darbo rezultatas – aštuonių skyrių knyga, atspindinti tėvų poreikius, ruošiant vaikus sąmoningai pasirinkti darbą ir būsimą profesiją.

Pirma dalis „Ką tėvai turėtų žinoti apie karjerą“ supažindina su įvairiais karjeros planavimo aspektais plačiąja prasme.

Pirmajame skyriuje „Vaiko vystymosi etapai planuojant karjerą“ pateikiami karjeros pasirinkimo vystymosi etapai. Tam pasitelkiamas vaiko vystymosi ir brendimo laikotarpių aprašas. Vystymosi laikotarpiai duoda pagrindą tiksliai suplanuoti jaunuolio gyvenimą. Antrojo skyriaus „Vidiniai profesinio mokymo veiksniai“ dėmesio centre – biologinė įtaka, pvz., kaip nervų sistema ir psichologinę būseną veikia vaiko polinkiai, talentai ir pomėgiai. Trečiajame skyriuje „Išoriniai profesinio mokymo veiksniai“ kalbama apie kitą įtakų grupę, kuri veikia vaiką išoriškai – tai galimybės ir ribos, padiktuotos šiuolaikinio pasaulio. Ketvirtajame skyriuje „Trys žingsniai link norimo darbo“ pateikiami praktiški patarimai, kaip veikti darbo rinkoje.

Antroje dalyje „Tėvai- vaikų patarėjai“ autoriai analizuoja svarbius momentus, kurie skatina ir įtakoja tėvų ir vaikų bedarbiavimą. Penktajame skyriuje „Bendradarbiavimo su vaikais pagrindai“ ir šeštajame skyriuje „Kaip tapti motyvuojančiais tėvais“ aprašomi būdai, kaip drąsinti vaiką imtis veiklos, stiprinančios jo pozicijas mokykloje, skatinančios aktyvumą ir pasitikėjimą savimi. Septintajame skyriuje „Tobulėjimas“ dėstoma kaip kurti pozityvų santykį tarp tėvų ir vaiko.

Priede „Informacija apie konsultavimą karjeros klausimais partnerių šalyse“ rasite glaustus tų sistemų aprašymus kartu su naudingais internetiniais adresais. Kiekvieno skyriaus pabaigoje yra pratimų, kuriais tėvai gali naudotis savarankiškai arba kartu su savo vaikais.

Ši knyga yra praktinio pobūdžio. Autoriai stengėsi neperkrauti teksto profesine terminologija. Kita vertus, autoriai siekė sukurti patikimą leidinį, nes gera teorija yra praktikos pagrindas. Dėl šios priežasties dažnai remiamasi profesinėmis žiniomis ir pateikiama detali informacija apie papildomus skaitymo šaltinius, kuriais tėvai gali pasinaudoti. Vadovas tėvams buvo išleistas anglų kalba ir keliomis projektą vykdančių partnerių kalbomis. Partnerių šalių variantai šiek tiek pakeisti – įtraukta praktinė informacija, kurią skirtingų šalių tėvai supranta savaip (tokie pakeitimai yra susiję su profesiniais žodynais, kurie pritaikyti vietinės darbo rinkos poreikiams).

Kaip naudotis šia knyga? Susipažinus su jos turiniu, bus lengviau suprasti, kodėl tėvai, komentuodami savo vaikų profesinį pasirinkimą ir norėdami jiems padėti, įvardina bendravimo barjerą ir jaunuolių rodomą nepasitenkinimą. Kita vertus, tiems skaitytojams, kurie tiksliai žino, ko nori, ir galbūt tikisi konkretaus patarimo, kaip, pavyzdžiui, atpažinti vaiko pomėgius, siūlome nagrinėti tik tam tikrus skyrius, nes kiekviena knygos dalis, nors ir susijusi su kitomis dalimis, yra skirtingo turinio. Tikimės, kad ši knyga padės jums priimti neišvengiamus vystymosi pokyčius ir pasiruošti bendradarbiavimui su vaikais, kuriant jų profesinės karjeros projektus. Norėdami prisidėti prie efektyvesnio tėvų vaidmens kūrimo, bandome parodyti, kad vaikas yra nepriklausoma ir savarankiška asmenybė, gebanti priimti profesinius sprendimus, tačiau lemiamu momentu vaikas turėtų palaikyti ryšį su draugišku klausytoju ir kompetentingu patarėju.

APIE AUTORIUS

Răzvan Ardelean

Psichologijos ir edukologijos magistras. Jis vadovavo daugeliui nacionalinių ir Europos Sąjungos remiamų projektų švietimo srityje. Jis yra autorius edukacinių knygų „Šviesa“ („The Light“) ir „Turizmo kūrėjai“ („Tourism Creators“). Jis išrado ir patentavo Rumunijoje žaidimą „Šachmatai keturiems žaidėjams“. Jis yra originalaus internetinio profesinio orientavimo testo autorius. Vadovauja tyrėjų komandai „Greitesnis mokymasis“ srityje. Jis yra „Partner“ fondo Brasove, Rumunija, kuris vykdo suaugusiųjų švietimą (Lifelong Learning,) prezidentas.

Zina Baltrėnienė

Jaunimo karjeros centro direktorė, rengia ir vykdo švietimo programas, nacionalinius ir tarptautinius projektus, organizuoja ir moderuoja diskusijas apie daugiamatę švietimo misiją pabrėžiant metodologijos ir kokybės užtikrinimo svarbą. Ji skaito paskaitas ir veda seminarus mokytojų kvalifikacijos kėlimo institucijose bei mokyklose mokyklų administracijų atstovams, pedagogams, moksleiviams ir tėvams.

Yolanda Deocano

Sevilijos universiteto (Ispanija) dėstytoja. Psicho-pedagogikos, komunikacijos ir seminarų vedimo ekspertė. Pastoviai bendradarbiauja su Annur asociacija dalyvaudama įvairiuose Europos Sąjungos remiamuose projektuose.

Christos Giannoulis

Baigė Verslo ekonomikos (MBA) studijas; lankė ABO psichologijos kursą RWTH Aachen universitete, Vokietija. RCI (Tyrimų ir konsultavimo institutas) vienas iš direktorių, atsakingas už žmogiškųjų išteklių valdymą, marketingą, strateginį planavimą. Jis yra Kipro vyriausybės akredituotas konsultantas. Daro pranešimus nacionalinėse ir tarptautinėse konferencijose tokiomis temomis kaip: „Mokykla ir konsultavimas karjerai“, „Žiniasklaidos įtaka tėvams ir vaikams“, „Tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas mokymo procese“.

Ali Ister

Baigė tarptautinės ekonomikos ir verslo administravimo studijas. Profesinė veikla: renginių vadyba renginių organizavimo agentūroje, komercinės įmonės tekstilės sektoriuje vykdomasis direktorius, tyrimai, Europos Sąjungos remiami projektai Hafelekar Unternehmensberatung organizacijoje, Insbrukas, Austrija.

Nijolė Janonytė

Psichologė, nuo 2004 metų dirba Jurbarko švietimo centre, rengia pedagogų kvalifikacijos tobulinimo programas, veda seminarus pedagogams, tėvams, vaikams. Aktyviai domisi specialiuųjų poreikių vaikų ugdymo bei integracijos problemomis, gilinasi į vaikų ir tėvų tarpusavio santykių ypatumus.

Lambros Kaikitis

Baigė politikos mokslų ir ekonomikos studijas (MBA), turi politikos ir ekonomikos mokslų daktaro laipsnį. RCI (Tyrimų ir konsultavimo institutas) direktorius, Kipras. Jis dirba moksliniu bendradarbiu Aacheno universiteto Politikos mokslų instituto tyrimų skyriuje, dalyvauja daugelyje tyrimo programų tokių kaip „TV ir reklamos vaidmuo ir įtaka jaunimo politiniam ir socialiniam elgesiui“, „Politinės ir socialinės imigrantų problemos Vokietijoje“.

Martin Maier

Filosofijos daktaras, klasikinės filologijos (Lotynų k.), psichologijos ir pedagogikos magistras. Profesinė veikla: Insbruko universiteto, Austrijoje mokslinis bendradarbis ir dėstytojas, profesinio orientavimo mokytojas ir profesinio mokymo instituto e-mokymo skyriaus vadovas, profesinio mokytojų mokymo koledžo dėstytojas, Hafelekar Unternehmensberatung organizacijos bendrasavininkas, tyrimai, projektų vadyba, dalyvavimas Europos Sąjungos remiamuose projektuose.

Jūratė Murinienė

Dirba konsultante Jaunimo karjeros centre. Ji dėsto karjeros valdymo kursą Vytauto Didžiojo universitete, rengia ir vykdo ugdymo karjerai programas mokytojams ir studentams bei nacionalinius ir tarptautinius projektus. Konsultuoja studentus ir tėvus apie studijų galimybes šalyje ir užsienyje.

Jūratė Stankaitytė

Psichologė, dirba Šakių „Varpo“ vidurinėje mokykloje, rengia ir skaito pranešimus, veda seminarus respublikiniuose mokytojų kvalifikacijos kėlimo kursuose. Domisi bei rengia programas karjeros valdymo kompetencijos ugdymo srityje, veda socialinių gebėjimų lavinimo grupes.

Anna Paszkowska-Rogacz

Humanitarinių mokslų daktarė, psichologijos magistrė. Lenkijos Lodzės universiteto Psichologijos instituto mokslinė darbuotoja, ugdymo karjerai srities ekspertė. Vadovauja podiplominėm " Karjeros konsultavimo" studijoms. Autorė knygų: "Darbo santykių vystymas", " Karjeros konsultavimas Europos sąjungos šalių švietimo sistemose", " Europinės karjeros konsultavimo technikos", " Grupinio darbo metodai konsultavime karjerai".

Evangelos Spanias

Baigė apskaitos ir finansų studijas Didžiosios Britanijos East Anglia universitete ir MBA CIIM institute Kipre. Jo darbinė veikla apima įvairias sritis: apskaita, auditas, marketingas, tyrimai, projektų vadyba. 2006 metais pradėjo dirbti konsultantu RCI (Tyrimų ir konsultavimo institutas) ltd.

Mercedes Santos

Pradinių klasių anglų kalbos mokytoja, baigė Extremaduros universitetą, Ispanija. Pastoviai bendradarbiauja su Annur asociacija dalyvaudama įvairiuose Europos Sąjungos remiamuose projektuose.

Paul Schober

Verslo administravimo daktaras, žurnalistikos ir politikos studijos, švietimo vadybos diplomas. Vykdomasis Hafelekar Consultancy Ltd Insbrukas, Austrija direktorius. Skaito paskaitas Insbruko universitete ir Vadybos centre Insbruke, veda mokymus įmonėse ir suaugusiųjų švietimo institucijose. Publikacijos įvairiomis temomis: žmogiškųjų išteklių valdymas, amato mokymasis, verslumas, profesinis orientavimas, lyčių tendencijos.

Małgorzata Tarkowska

Psichologijos magistrė - psichoterapeutė, karjeros konsultantė. Vadovauja Psichologinės terapijos ir mokymų centrui Lodzėje, Lenkija. Užsiima psichoterapija ir klientų karjeros konsultavimu. Veda mokymus verslo ir konsultavimo psichologijos srityje įvairioms profesinėms grupėms. Lodzės universiteto Psichologijos institute veda seminarus podiplominių studijų karjeros konsultantams.

Marilena Ticuşan

Psichologijos mokslų daktarė, Brasovo Spiru Haret universiteto Rumunijoje Psichologijos fakulteto dėstytoja. Daugelio knygų ir straipsnių psichologijos ir konsultavimo temomis autorė.

I DALIS
MANO VAIKAS
RENKASI
KARJEROS KELIĄ
KĄ TĖVAI TURĖTŲ ŽINOTI APIE KARJERĄ

1 SKYRIUS

Vaiko vystymosi etapai, planuojant karjerą

Jūratė Stankaitytė, Nijolė Janonytė, Jūratė Murinienė (Lietuva)
Anna Paszkowska-Rogacz (Lenkija) -1.2

1.1 Įvadas

Gana dažnai taip atsitinka, kad tėvai vieni be vaiko bando apspręsti jo ateitį, pamiršdami paklausti pačio vaiko „ko jis pats nori“. O tai reiškia, kad tėvai nėra pasirengę būti tinkamais vaiko karjeros planavimo dalyviais.

„Klaidinga žiūrėti į vaiką ir sakyti: „Aš iš jo padarysiu X arba Y vaiką“. Pažiūrėkime, ką šis vaikas daro gerai ir ką mėgsta. Tada paremkite tuos dalykus..., kuriuos praeityje žmonės vadino talentais.“

T. Bouchard

Kalbasi tarpusavyje paauglio Tomo tėvai:

„Robertai, po metų mūsų sūnus jau baigia mokyklą, kaip tu manai, kokias studijas jis turėtų pasirinkti?“ – klausia žmona.
„Aš galvoju, kad geriausia būtų, jog Tomas studijuotų teisės mokslus. Teisininko profesija prestižinė, geras atlyginimas.“
„Manau neblogas pasirinkimas, arba dar galėtų studijuoti ekonomikos mokslus, tai irgi perspektyvu, ką manai?“
„O taip, gerai skamba: teisininkas arba ekonomistas. Reikia rimtai apie tai pagalvoti.“ – atsakė vyras.

Pasirodžius kambaryje Tomui mama kreipiasi į jį:

„Tomai, mes su tėvu nusprendėme, kad pabaigęs mokyklą tu turėtum studijuoti teisės arba ekonomikos mokslus.“
„Aš jau žinau ką aš noriu veikti pabaigęs mokyklą. Aš nusprendžiau studijuoti meninę fotografiją, jau išsirinkau universitetą.“
„Ką!“ – nustebė ir šokiruoti buvo abu tėvai. Sūnaus pasirinkimas jiems buvo netikėtas.

Jau gana ankstyvame amžiuje vaikas pasijunta turįs tam tikrų polinkių bei gabumų ir užsiima veikla, kuri jam „prie širdies“. Kuo ankščiau žmogui pavyksta įgyti savianalizės ir savęs pažinimo įgūdžių, tuo lengviau jam adaptuotis gyvenime, spręsti kasdien išskylančias dilemas. Šeima būdama svarbiausia socialinė institucija, šiame procese suvaidina lemiamą vaidmenį. Apibūdindamas šeimos svarbą vaiko gyvenime I.S.Konas (1980) pabrėžia „iš socializacijos veiksmų pats svarbiausias ir įtakingiausias buvo ir tebėra tėvų šeima kaip pirminė visuomeninė ląstelė, kurios poveikį vaikas patiria anksčiausiai(...). Šeimos gyvenimo sąlygos, įskaitant tėvų socialinę padėtį, užsiėmimo rūšį, materialinį ir išsilavinimo lygį, lemia vaiko gyvenimo kelią“.

Niekas neabejoja tėvų svarba vaiko karjeros pasirinkime. Tad siekdami palengvinti tėvų vaidmenį šiame procese, norime supažindinti tėvus su svarbiausiais karjeros etapais, karjeros planavimą lemiančiais poreikiais bei tėvų vaidmeniu šiame procese.

1.2. Kas yra karjera

Šnekamojoje kalboje terminas "karjera" reiškia vis aukštesnės profesinės, mokslinės padėties siekimą. Tai taip pat siejama su profesinio darbo eiga, sėkmingai užimamų pareigų, tam tikrame darbe arba atliekamų tam tikroje organizacijoje ar profesinio mokymo įstaigoje, sąrašu. Super (kaip yra cituojama Hornowska, Paluchowski, 1993, s. 107) teigia, kad karjera yra "... visą gyvenimą trunkantis požiūris, vertybių, įgūdžių, gabumų, interesų, charakterio bruožų ir žinių, susijusių su darbu, tobulinimo procesas". Taigi, galima sakyti, kad karjera yra tam tikra, visą gyvenimą trunkančių mokymosi ir darbo patirčių seka.

Naudinga patyrinėti šio termino evoliuciją. XIX amžiuje žmonės rinkosi darbus atsižvelgdami į šeimos tradicijas, pavyzdžiui paveldėdami ūkį arba dirbtuvę. Kai kurie, ypatingai stiprūs individai, rizikavo įkurdami savo kompanijas, ko pasekoje plėtėsi miestai aplink gamyklas ir kūrėsi pramoninės imperijos. Kiek amatininkai ir ūkių savininkai laikėsi savo specifinių tradicijų ir profesinių įpročių, tiek didelių bendrovių kūrėjams XX amžiaus pradžioje reikėjo darbo kultūros. Didelės kompanijos ir miesto gyvenimas pakeitė tuometinę darbo reikšmę, suvokiant jį kaip pareigą ir tarnybą. Vis dažniau profesijos ir darbo pavadinimai buvo klasifikuojami tam, kad įtraukti darbuotoją į organizacijos hierarchiją ir nustatyti jo socialinį statusą. Darbuotojų atliktų testų rezultatai nukreipdavo juos į tam tikrus darbus ir organizacijas.

Daugelyje šalių, įskaitant Lenkiją, žmonės dabar mažiau trokšta paaukoti viską dėl profesinės karjeros. Dažnai jie jaučiasi išduodami darbdavių, nėra tikri dėl profesinės karjeros ateities, pavargę nuo pastovaus poreikio pristatyti ir "parduoti" save darbo rinkoje. Paaiškėjo, kad lipimas karjeros laiptais yra dažnai siejamas su vienvėsiu pojūčiu ir draugų, kurie ne taip greitai jais lipo, palikimu šių laiptų apačioje. Profesinės karjeros rinkimosi pasikeitimus įtakojo naujo amžiaus pasikeitimai. Žmogaus suvokimas apie darbą ir darbo pasirinkimą pasikeitė. Žemiau pateikta didaktinė alegorija, iliustruoja tą tezę:

„Trys draugai – žvejai prie šniokščiančios upės gaudė upėtakius. Jiems tai patiko. Deja, jų ramybę dažnai trikdavo negyvų kūnų vaizdas, plūduriuojančių pasroviui. Vienas iš žvejų nusprendė išsiaiškinti šių pasikartojančių veiksmų priežastį. Po kelių dienų klaidžiojimo, jis priėjo kaimą, įkurtą ant aukšto ir stataus šlaito. Paaiškėjo, kad jo gyventojai kartais naktį pasiklydavo ir nukrisdavo nuo aukšto šlaito, tapdami greitos upės srovės aukomis. Žvejas prie upės pastatė perspėjamąjį ženklą tikėdamasis, kad jis apsaugos gyventojus nuo nelaimės. Deja jam grįžus situacija pasikartojė ir žvejai vėl tapo tragedijos liudininkais. Tuomet antras žvejas nusprendė keliauti į tolimą kaimą. Kai jis ten nuvyko, pastebėjo, kad nelaimingi atsitikimai įvykdavo tik tomis naktimis kai nešvietė mėnulis. Taigi, jis kaimo vidury pastatė lempą, kad ji apšviestų kelius nakties klajokliams. Jo idėja pagerino situaciją, bet tik keletui mėnesių. Kai žvejus vėl pradėjo gąsdinti skenduolių vaizdas, trečias žvejas išsirošė į kaimą. Kai jis ten nuvyko, paaiškėjo, kad lempą sugadino vėjas ir kaimo gyventojai vėl pradėjo pasiklysti naktį. Žvejas sukvieta visus žmones prie upės ir pravedė jiems plaukimo pamoką. Tik įsitikinęs, kad visi kaimo gyventojai išmoko plaukti, jis grįžo prie savo ankstesniojo darbo. Nuo to laiko žvejai gaudė upėtakius ramiai, matydami drąsius plaukikus, kurie linksmai su jais sveikinosi.“

Įkvėpimą parašyti šią istoriją paskatino šiuolaikinių psichologų nuostatos (Peavy, 1993), kurie siūlė vietoje vienkartinės pagalbos suteikimo renkant profesiją, mokyti jaunos žmones kaip patiems kurti savo karjerą. Specialus vaidmuo yra skiriamas pačio mokymo procesui (Mitchell, Levin, Krumboltz, 1999), kuris įgalina greitą adaptaciją pokyčiams ir naujoms situacijoms.

Neseniai atsirado tendencija pripažinti nenusėjamus įvykius. Ją inicijavo garsus straipsnis, kurį parašė Levin ir Krumboltza (1999), ir vėlesniame darbe pratęsė Guindon ir Hanny (2002) ir trumpai galima apibūdinti šūkiu: "Planuokite nenumatytus įvykius savo gyvenime".

1.3. Karjera žmogaus vystymosi aspektu

Viena pagrindinių sąvokų apibūdinančių žmogaus gyvenimo kokybę yra karjera. Sėkminga karjera asmeniniame, profesiniame bei visuomeniniame gyvenime leidžia žmogui realizuoti savo gebėjimus, interesus. Tačiau karjera dažnai suprantama, kaip procesas priklausomas nuo darbo t.y. kaip sėkmingai žmogui pavyksta pasirinkti vieną ar kitą profesiją, realizuoti save darbinėje veikloje, kilti karjeros laiptais. Visgi šiuolaikinė karjeros samprata praplečia ribas ir apie karjerą, jos sėkmę kalbama kaip apie viso gyvenimo įvairių vaidmenų patirties nuoseklią seką. Hall (1976) ir kiti karjeros specialistai akcentuoja, jog šiuolaikinės karjeros samprata neatsiejama nuo asmens laisvės, savirealizacijos bei asmeninio požiūrio į sėkmę. Taigi sėkmingos karjeros sąlyga laikytina pusiausvyra tarp darbo, šeimos ir laisvalaikio.

“Pasirinkdamas profesiją žmogus iš tikrųjų renkasi savirealizacijos būdą”.

(Super & Super, 2001)

Karjera tampa viso žmogaus gyvenimo palydove ir svarbia bendro gyvenimo dalimi. Tai – svarbi gyvenimo dalis, kuria reikėtų rūpintis visą asmeninį gyvenimą. Karjeros planavimas prasideda nuo kūdikystės ir tęsiasi visą žmogaus gyvenimą. Jau vaiko tėvų lūkesčiai bei vizija kūdikystėje „Kokią aš matau vaiko ateitį“ padeda pamatus karjeros planavimui, vėlesniuose gyvenimo etapuose vis svarbesnį vaidmenį vaidina paties asmens lūkesčiai, veikla ir t.t.

Karjeros modelį lemia socialiniai-ekonominiai veiksniai, protiniai bei fiziniai gebėjimai, asmeninės charakteristikos ir galimybės, su kuriomis susiduria asmuo. Visa tai neatsiejama nuo žmogaus vystymosi pakopų. Kaip teigia D. Super žmogui yra būdingas ir brandumas karjerai - sėkmingas raidos užduočių atlikimas, kurios yra pateikiamos atsižvelgiant į asmens amžių ir pasiekimus. Tolimesniuose skirsniuose plačiau panagrinėsime koks ryšys egzistuoja tarp žmogaus raidos etapų ir jo karjeros vystymosi pakopų, kiek tai reikšminga vaiko gyvenime.

Kodėl apie tai svarbu kalbėti?

„Net jei einate teisingu keliu, būsite nublokštas, jei judėsite per lėtai!“

(Rogers, 1980)

Vaikystė, paauglystė tai vieni reikšmingiausių periodų žmogaus gyvenime, šiame laikotarpyje žmogus ne tik auga, formuojasi asmenybė bet ir dedami pamatai žmogaus saviaktualizacijai, savirealizacijai t.y. būsimai karjerai. Šiame procese svarbų vaidmenį suvaidina žmonės esantys šalia vaiko, o ypatingai tėvai. Žinodami sąsajas tarp vaiko raidos etapų (kuriuos išsamiai aptarėme ankstesniuose skirsniuose) ir karjeros vystymosi elementų tėvai gali labiau įsigilinti į vaiko karjeros poreikius ir tapti tinkamais pagalbininkais bei patarėjais vaikui priimant sprendimus nukreiptus į sėkmingą ateitį.

„Žmogus reikšmingas ne tuo, ką pasiekia, o veikia tuo, ko siekia.“

(Džibranas, 1991)

Kitos dalys pateiks vaikystės ir paauglystės etapams būdingų bruožų apžvalgą (1.1 užduotis). Kaip jau pastebėjome anksčiau, turime prisiminti, kad kiekvienas vaikas yra unikalus ir todėl informacija ir nuomonės pateiktos šiuose skyriuose, neturi būti priimtos kaip dogmos tinkančios visiems vaikams (1.2 užduotis).

„Kiekvienas vaikas yra unikali asmenybė – kultūros, šeimos, aplinkos, sveikatos, temperamento ir savitumo derinys.“

1.3.1 Ikimokyklinio amžiaus (ankstyvosios/ vidurinėsios vaikystės) svarba asmeninių ir su karjera susijusių poreikių formavime

Ikimokyklinio amžiaus vaikas gyvena psichiškai atpalaiduotoje erdvėje, kuri sudaro geriausias sąlygas nepakartojamam sugebėjimui patirti, imlumui, susidomėjimui išlaikyti, leidžiantiems jam gyventi pasaulyje stebint ir klausiant. Tai amžiaus periodas, kai atsiranda pirmos būsimosios karjeros užuomazgos. Amžiaus tarpsnis kai suaugęs žmogus pirmą kartą vaiko paklausia: „Kuo tu nori būti užaugęs?“, „Kas tu būsi kai užaugsi?“ ir pan. Aptarsime keletą esminių šio amžiaus tarpsnio epizodų, kurie atlieka svarbų vaidmenį vaiko ateičiai, jo būsimai karjerai.

Dažniausiai vaikai ne mąsto, o daro tai, ką mato savo vaizduotėje.

Vieno žymiausių psichosocialinės raidos teorijos autorių Erikson (1980) išskirtos žmogaus socialinės raidos stadijos (pristatytos raidos skirsnyje) įgalina į žmogų pažvelgti ir jo pasirengimo karjerai aspektu. Mokslininkas teigia, kad ankstyvosios vaikystės periodu vaikas sprendžia savarankiškumo ir gėdos krizę. Vaikui sėkmingai įveikus šią krizę auga pasitikėjimas savimi, vaikas įgauna savarankiškumo. Per griežtas draudimas vaikui veikti t.y. įvairūs draudimai, baudimai: „neimk, sugadinsi“, „nieko neliesk“ slopina iniciatyvumą ir formuoja kaltės jausmą. Vaikui šiuo laikotarpiu nepavykus išsiugdyti iniciatyvumo, savarankiškumo ateityje tampa sunku racionaliai priimti gyvenime išylančius sprendimus tiek

profesinėje, tiek asmeninėje sferoje. O kaip žinome, pasitikėjimas savimi ir savarankiškumas viena svarbiausių sėkmingos šiuolaikinės karjeros prielaidų. Tad karjeros požiūriu šie bruožai yra labai svarbūs.

Vidurinėsios vaikystės etape (3,5 – 6 metų) vaikas išgyvena priešpriešą tarp iniciatyvumo ir kaltės jausmo. Pasitikintis savimi ir savarankiškas vaikas gali tapti iniciatyviu. Šioje stadijoje vaikai pilni energijos ir noro išbandyti tai, kas nauja. Pareigos jausmas atsiranda kartu su siekių užuomazgomis. Vaikui pavykus įveikti prieštaravimus šiame periode atsiranda pareigos jausmas, formuojasi sąžinė. Iniciatyvus žmogus sugeba veikti bei įsitvirtinti šiandienos darbo pasaulyje, konkuruoti, nebijo iššūkių. Suformuotas pareigos jausmas tampa skatinančiu veiksmu priisiimant atsakomybę už save, savo sprendimus, artimus žmones.

Šis ikimokyklinio amžiaus periodas dažnai pavadinamas žaidimų amžiumi. Žaidimas - pati svarbiausia ankstyvojo ir ikimokyklinio amžiaus vaiko veikla. Viena iš reikšmingiausių žaidimo funkcijų susieta su ateitimi, būsima karjera – tai socialinių gebėjimų tobulinimas bei išmėginimas įvairių vaidmenų. Fantazija bei žaidimo sąlygos leidžia vaikui laisvai eksperimentuoti pvz. tapti gaisrininku, mokytoja, sesele ir t.t. Jei vaikas gali laisvai veikti tai tokia veikla leidžia atlikti aplinkinio pasaulio tyrinėjimus, stimuliuoja vaiko tolesnę raidą.

Žaidimas yra pagrindinė ikimokyklinio amžiaus vaiko veiklos rūšis, bet ne vienintelė. Šio amžiaus vaikai sugeba dirbti ir tikrą darbą. Be abejo ikimokyklinuko darbas dažnai esti panašus į žaidimą arba suaugusių veiklos pamėgdžiojimą. Ikimokyklinukas labiau domisi darbo procesu, o ne jo rezultatais. Jau ikimokykliniame amžiuje vaikai gali dirbti labai įvairius darbus: susitvarkyti žaislus, susidėti rūbelius, atlikti elementarius buitinius darbus kartu su suaugusiais, prižiūrėti gyvūnėlį ir kt. Atkreipiant dėmesį į vaikų darbinį ugdymą dedame pamatus ir būsima tikrai darbinei veiklai.

Svarbi šio amžiaus charakteristika yra kūrybinis vaiko mąstymas, kuris dar nesusiduria su savo varžovu – konvergentiniu mąstymu. Ši charakteristika anksti leidžia pastebėti ir pradėti ugdyti vaiko kūrybinius gebėjimus tokius kaip šokis, muzika, dailė ir kt., kurie gali būti tvirtu pagrindu būsima vaiko karjerai.

Kaip matome ikimokyklinis amžius padeda tvirtus pamatus formuojant gyvenimo įgūdžius reikalingus sėkmingai ateities karjerai. Šis amžius svarbus tokioms profesijos pasirinkimo atžvilgiu svarbioms savybėms kaip aktyvumas, savarankiškumas, iniciatyvumas ar pasyvumas, nesavarankiškumas ir kt.

„Tėvų užduotis yra duoti, o vaikų – gauti.“

Jeigu auginate ikimokyklinio amžiaus vaikus ir norite prisidėdami prie sėkmingos vaiko ateities karjeros projektavimo, tai turite:

- ✓ neslopinti vaiko poreikio veikti;
- ✓ leisti eksperimentuoti;
- ✓ nežaboti smalsumo poreikio;
- ✓ sudaryti sąlygas žaisti su bendraamžiais;
- ✓ aprūpinkite vaiką kūrybiškumą bei mąstymą skatinančiomis žaidimo priemonėmis;
- ✓ skatinkite vaiko amžių atitinkančią darbinę veiklą;
- ✓ mokykite vaiką suvokti ir išreikšti savo jausmus, noru;
- ✓ stebėkite ir lavinkite vaiko kūrybines galias;
- ✓ leiskite skleisti savarankiškai bei iniciatyviai asmenybei.

1.3.2. Pradinės mokyklos amžiaus (vėlyvosios vaikystės) svarba asmeninių ir su karjera susijusių poreikių formavime

Vėlyvosios vaikystės metai skirti vaiko pasiruošimui suaugusiojo gyvenimui savoje kultūroje. Vaikai mokosi ir siekia to, ko reikia, kad išgyventų jį supančioje aplinkoje. Vaikas aktyviai svajoja, kuo jis bus kai užaugs. Šiame periode svajonės be abejo nėra paremtos rimtais argumentais. Kaip teigia karjeros tyrinėtojai pradinės mokyklos vaikui būdingas **fantazijos periodas**. Šiame karjeros etape vaikų būsimeji lūkesčiai dažnai būna nerealiūs, fantastiniai: pvz. norima tapti burtininku, kosmonautu ir pan.

Kaip teigia E. Erikson (1980) būtent šio amžiaus vaikai paūgėja psichologiškai. Jie įvaldo svarbius pažintinius ir socialinius įgūdžius. Vienas svarbiausių uždavinių kurį turi išspręsti pradinukas tai **darbštumo ir menkavertiškumo krizė**. Vaikas bando daug dirbti bet ne visada jam pasiseka. Patirdamas sėkmę atliekamoje veikloje vaikas pajunta sėkmės ir sugebėjimo jausmą. Priešingu atveju, vaikui patyrus nesėkmę veikloje formuojasi menkavertiškumo jausmas. Pasitikėjimo savimi jausmas vienas svarbiausių žmogaus gyvenimo kokybės garantų. Išugdytas pasitikėjimas, sugebėjimo jausmas leidžia žmogui imtis naujų veiklų, ateityje tobulėti tiek profesinėje, tiek ir asmeninėje erdvėje.

„Vienintelė vertybė yra dviejų žmonių ryšys“

De-Saint Exupery (cituota Bikulciaus, 2006)

Kaip žinome savęs pažinimo kompetencija taip pat laiduoja karjeros sėkmę. Tad šis amžiaus tarpsnis tampa rimtu postūmiu vaiko savęs pažinimo srityje. Vaikai sugeba save lyginti su kitais, sugeba įvertinti savo gerąsias savybes bei trūkumus.

Šiame periode vaikai mokosi mokytis, o tai svarbi kompetencija ateities karjerai: mokytis, kaupti bei panaudoti žinias. Iš tokio amžiaus vaikų tikimasi, jog jie lankys mokyklą ir mokysis ten skaityti, rašyti, matematikos ir kultūros, atlikti prasmingus darbus ir patys ugdysis nuolatinį dėmesingumą bei atkaklų darbštumą.

Kaip ir ikimokykliniame periode pradinukai labai mėgsta žaisti. Tačiau jų žaidimai perauga į tą kokybinį lygmenį. Pradinukų žaidimai tampa orientuoti į darbą. Stebint žaidžiančius vaikus galime stebėti bei išskirti mėgstamas veiklos sritis, kas gali būti puiki užuomina kuo vaikas domisi ir kuria linkme galime jį skatinti. Žaidimų metu gali išryškėti gebėjimai tam tikrai veiklai: pvz. muzikai, dailei, šokiui ir t.t. Žaisdami vaikai dažniausiai imituoja asmenis, kuriuos laiko autoritetais: mokytojus, gaisrininkus ir kt.

Šis amžius yra lemiamas darbo įgūdžių formavimuisi. Tėvai turėtų pasirūpinti, kad vaikas išmokytų atlikti darbus savarankiškai, jam neprimenant ir jo netikrinant. Net jeigu jis padarys klaidų. Tokio amžiaus vaikui svarbu, kad suaugusieji skatintų jo pažinimą. Nesulaukęs paramos dabar, ateityje toks žmogus gali nepasitikėti kitais, nepriimti kitų nuomonės arba priešingai – jis gali nepasitikėti savimi, vadovautis tik aplinkinių sprendimais ir mintimis

Pradinės mokyklos laikotarpyje vaikui labai svarbus tampa asmeninių (savęs pažinimas) bei socialinių (bendravimo ir bendradarbiavimo) kompetencijų plėtojimas.

„Baigiant pradinę mokyklą vaikas turi nemažai įsitikinimų, pažiūrų ir jos gali išlikti pastovios visą gyvenimą.“

Norėdami kryptingai dalyvauti vaiko karjeros planavimo procese turėtumėte:

- ✓ padėti vaikui patirti sėkmę darbinėje veikloje t.y. užduotys, darbai turi atitikti vaiko gebėjimus ir nebūti per sunkūs;
- ✓ apsaugoti nuo per didelių reikalavimų sau ir kitiems;
- ✓ organizuoti mokymą paremtą veikla;
- ✓ vaikui padėti tik tada, kai jis pats prašosi pagalbos;
- ✓ leiskite skleistis darbščiai asmenybei.

1.3.3 Paauglystės ypatumai karjeros planavimo procese

Veržlus žmogaus fizinio bei psichosocialinio vystymosi šuolis paauglystėje, iškelia ir aukštus reikalavimus asmens karjeros planavimui. Šiame amžiaus tarpsnyje žmogus priima pirmuosius realius sprendimus (pvz. renkasi mokymosi kryptį, mokyklą,) susijusius su būsima profesija, karjera, .. Tai periodas kai žmogus nori suvokti save, bando ieškoti savo pozicijos gyvenime, tad vienas iš pagrindinių klausimų kylantis paaugliui yra „Kas aš?“. Atsakymą jis turi atrasti per įvairius taškus: kūną, lytį, karjerą, pašaukimą, tautybę, ideologiją, pasaulėžiūrą, tikėjimą, asmeniškai pasirinktas ir siekiamas vertybes, talentą ir jo panaudojimą.

Psichologas E. Eriksonas šį periodą įvardija, kaip vykstančią priešpriešos tarp tapatumo ir vaidmenų sumaišties krizę. Pagrindinė šio laikotarpio problema – įvertinti tapatumo jausmą t.y.: kas aš esu? Ką aš veikiu šiame pasaulyje? Ką aš veiksiu ateityje ir t.t. Ir dažnai nesugebėjimas suprasti kas aš esu – tapatumo stoka ir sukelia šią sumaištį. Jaunuolis neišsiaiškina, kas jis, ko jis nori, ko jam siekti. Jis blaškosi, lieka pasimetęs – viena pradeda, bet meta, griebiasi kito, eikvoja energiją, dėmesį arba nustoja blaškėsis ir tampa pasyvus, plūduriuoja paviršiuje ir tenkinasi malonumais, tampa pats sau tikslu. Jei žmogui nepavyksta įveikti šios krizės jaunuolis yra nepajėgus ir sąmoningai rinktis tolesnes savo mokymosi ar darbinės veiklas. Šis žmogus nelabai žino ko siekia, kokios jam reikia sėkmės tad ir jo karjera pasmerkta nesėkmei.

Sėkmingai įveikusiam šią krizę jaunuoliui susiformuoja tapatumo jausmas, savo individualybės suvokimas, pasitikėjimas ir saugios ateities jausena. Jaunuoliui atsiveria galimybės kurti realistinius savo karjeros planus. Taigi tapatumo kūrimas yra vienas svarbiausių paauglio socializacijos uždavinių.

Super nurodo, kad profesinės karjeros raidos tyrinėjimų laikotarpyje paauglys ir jaunuolis, eksperimentuodamas su socialiniais bei profesiniais vaidmenimis, išbando įvairias idėjas apie save, orientuodamasis į galimybę pritaikyti jas būsimoje profesijoje.

„Kuo aiškiau įsivaizduoji savo tikslą, tuo arčiau jo esi“

(Bolles, 2005)

Savivaizdyje dažniausiai išsaugomi ir įtvirtinami tik tie aspektai, kurie teikia didžiausią pasitenkinimą, o nemaloni ir negatyvi patirtis atmetama. Dėl paauglystės metu suaktyvėjusių kognityvinių procesų įsisąmoninės ir įvertinės savo interesus, polinkius bei kitus profesiniu požiūriu reikšmingus asmenybės resursus, jaunuolis suformuluoja preliminarų profesinį tikslą arba veiklos kryptį. Kaip matome didelį vaidmenį karjeros planavimui paauglystėje turi ir paauglio poreikis pažinti save, bendrauti ir veikti socialinėje aplinkoje. Nuolat tobulėjančio savęs pažinimo ir supratimo pagrindu išsivysto profesinis savivaizdis, kuris išreiškia, kaip moksleivis suvokia save profesinės karjeros pasirinkimo ir įgyvendinimo procese.

Karjeros specialistai išskiria keletą stadijų, kurios yra svarbios karjeros projektavimui/planavimui paauglystėje: (citata iš „Karjeros projektavimo vadovo“, 2005):

- Interesų stadijoje (11-12 m.) paauglys ima aiškiau įsisąmoninti poreikį rasti savo pašaukimą ir nustatyti tas veiklos rūšis, kurios jam patinka arba nepatinka. Šios veiklos rūšys paprastai būna panašios į profesinės veiklos sritis.

- Gabumų stadijos (12-14 m.) -paauglys pradeda suvokti profesijos keliamus reikalavimus, siekia įvardinti savo gabumus ir polinkius, tinkamus jo mėgstamai veiklos rūšiai, ima suprasti mokymo bei lavinimo, būtino tam tikroms profesijoms įgyti, svarbą;
- Vertybių stadijoje (15-16 m.) šalia jau nustatytų savybių prisideda asmeninių vertybių nuostatų ir tikslų, kaip svarbių profesinio apsisprendimo dimensijų įsisąmoninimas. Individas ima suprasti, jog įvairios profesinės veiklos rūšys skirtingai siejasi su jo vidinėmis vertybėmis, vienos profesijos gali labiau atitikti jo vertybes nei kitos;
- Pereinamoji stadija (16-17 m.) – konsolidacijos laikotarpis, kurio metu jaunuolis, susidūręs su būtinybe realiai profesiskai apsispręsti, šiuo tikslu sutelkia ir panaudoja visus turimus gabumus, interesus ir vertybes.

Apibendrinant galima teigti, jog paauglys stengiasi pažinti savo interesus, gabumus, polinkius, vertybes, nes nori atrasti savo pašaukimą ir pritaikyti jį profesinėje veikloje. T.y. pažintinis procesas, kurio metu formuojamas profesinis tikslas, paremtas išteklių žinojimu, atsitiktinumų, interesų, vertybių reikšmės supratimu ir to įtaka pageidaujamos profesijos siekimo planavimui. Šio amžiaus tarpsnio pabaigoje paaugliai tampa pajėgūs efektyviai analizuoti įvairius variantus ir gana adekvačiai vertinti savo gebėjimus, realias karjeros galimybes **Užduotys 1.3 ir 1.4**.

Paauglį supanti aplinka yra labai svarbus veiksnys lemiantis sėkmingą tapatumo krizės įveikimą ir tolimesnės karjeros pasirinkimą. Jūs turite nepamiršti, kad:

- ✓ paaugliams reikia turėti pakankamai laiko sau ir savo interesams;
- ✓ palaikyti savitarpio pasitikėjimą skatinančius santykius su savo vaiku;
- ✓ pripažinkite tai, ką paaugliai gerai daro;
- ✓ palaikyti savitarpio pasitikėjimą skatinančius santykius su savo vaiku;
- ✓ padėti paaugliui rasti atsakymus į keliamus identiteto klausimus;
- ✓ palaikyti paauglį jo pasirinkimuose, siekiuose;
- ✓ padrąsinti atlikti kitą žingsnį;
- ✓ priimti paauglio unikalią asmenybę.

1.4 Karjeros vystymosi pakopų specifiniai ypatumai

Kaip jau aptarėme ankstesniuose skirsniuose į karjerą bei pasirengimą karjerai reikia žvelgti, kaip į procesą trunkantį visą žmogaus gyvenimą ir susidedantį iš tam tikrų pakopų, daugiau ar mažiau atitinkantį žmogaus amžiaus tarpsnius. Jau aptarėme vaikystės bei paauglystės tarpsnyje kylančius poreikius, kurių patenkinimas arba ne glaudžiai susijęs su būsimos karjeros sėkme. Šiame skirsnyje trumpai pristatysime karjeros vystymosi ypatumus.

„Trečdalį gyvenimo praleisi darbe. Argi nebūtų protinga pagalvoti, ką norėtum dirbti?“

(Bolles, 2005)

Bene garsiausi karjeros vystymosi teorijos propaguotojai yra D. Super bei E. Ginzberg, jų mintis ir pristatysime. Karjeros branda (career maturity) – pagrindinė Super teorijos sąvoka, suprantama kaip sėkminga ir darni visą asmens gyvenimą trunkanti karjeros raida (Geresnis karjeros sprendimų priėmimas, Improved Career Decision Making, ICDM, 1996). Super savo darbuose kelia prielaidą, jog asmenys, pereidami visus profesinės raidos etapus, kiekviename iš jų atlieka tam tikrus uždavinius pasitelkdami skirtingus daugialypius vaidmenis ir jų sąveiką.

Pradžioje glūdi eigos ir pabaigos sėkmė.

Super (1984, citata iš "Karjeros projektavimo vadovo", 2005) pateikia penkis svarbiausius karjeros vystymosi uždavinius. Kaip ir žmogaus raidos etapuose, taip ir karjeros vystymosi etapuose žmonės atliepia skirtingus aspektus.

Etapas	Periodas	Amžius	Charakteristika
1 etapas	Augimas	4 – 10 metų	Spartus žmogaus fizinis ir psichinis vystymasis. Atsižvelgiant į asmeninius interesus, įgūdžius, prioritetus formuojasi savivaizdis (polinkiai, interesai, poreikiai).
2 etapas	Tyrinėjimas	10 – 15 metai 15 – 18 metai 18 – 24 metai	<i>Parengiamasis</i> – savęs atradimas dalyvaujant įvairiose diskusijose, vaidmenų atlikimas, stebėjimas. <i>Pereinamasis</i> – savęs atradimas, grindžiamas darbo patirtimi, atsakomybės jausmu <i>Bandomasis</i> – pirmasis įsidarbinimas; mokymasis ir/ar profesinis rengimas suėjus 16 metų
3 etapas	Įsitvirtinimas	24 – 30 metai 30 – 44 metai	<i>Išmėginimas</i> , įsipareigojimas ir stabilizavimas <i>Pažanga</i> Šiame etape žmogus jau veikia realiose darbo situacijose, yra išbandęs kas jam tinka, kas ne.
4 etapas	Palaikymas	44 – 60 metai	<i>Tvirtėjimas</i> Tai tęstinis įsitvirtinimo etapas, siekiant maksimizuoti savo darbo poziciją ir pasitenkinimą darbu.
5 etapas	Silpimas	60 – 65 metai 65 ir daugiau metų	<i>Lėtėjimas</i> <i>Pasitraukimas</i> , išėjimas į pensiją Sulėtėja veiklos tempas, žmogus mokosi gyventi be darbo.

Reikia pastebėti, kad Super tobulino savo teoriją ir teigė, kad su karjeros vystymosi etapais galima susidurti įvairiuose amžiaus tarpsniuose, tad lentelėje pateikti amžiaus periodai yra tik sąlyginiai. Super teigia, kad kiekvienas asmuo turi savo unikalų karjeros interesą, o kiekvienas interesas gali būti svarbus skirtingu gyvenimo laikotarpiu.

Kita karjeros vystymosi teorijos propaguotoja E. Ginzberg karjeros pasirinkimą suskirsto į tris skirtingus etapus:

1 etapas - fantazijos (iki 12 metų). Šis etapas įtakojamas pasiskirstymo vaidmenimis žaidžiant ir įsivaizdavimo/fantazavimo;

2 etapas – pasirengimo (nuo 12 iki 17 metų). Šis etapas apima interesų, gebėjimų ir vertybių atpažinimą. Išsikristalizuota pomėgiai, nepatinkantys dalykai, formuojasi gebėjimai, įgūdžiai

3 etapas - realistiniai pasirinkimai (17 – 25 metų). Šis etapas apima užimtumo pasirinkimo identifikavimą informacijos rinkimas.

4 etapas. Visą gyvenimą trunkantis sprendimų priėmimo procesas, kurio metu asmuo siekia atrasti optimalų pasirengimo karjerai ir siekių atitikimą darbo pasaulio realybei.

Kaip matome iš pateiktų karjeros vystymosi teorijų, jos padeda identifikuoti tokius svarbiausius įvairių amžiaus tarpsnių individų karjeros vystymosi poreikius.

Norėdami pakloti tvirtą pagrindą vaiko ateities karjerai, nepamirškite vieno iš pagrindinių gyvenimo paradoksų: „Per daug taisyklių ir ribojimų trukdo gyventi, o kai jų per mažai – gresia chaoso pavojus.“

(Friel & Friel, 2003)

Užduotys

1.1 UŽDUOTIS: "Gyvenimo kaita"

Instrukcija: pamąstykite apie vaiko gyvenime įvykusius pokyčius ir pabandykite atsakyti į šiuos klausimus.

1. Kas patiko vaiko gyvenime, kai jis buvo:

- 1 metų

- 3 metų

- 7 metų

- 14 metų

2. Kas pasikeitė Jūsų vaiko gyvenime per paskutinius 5 – rius metus?

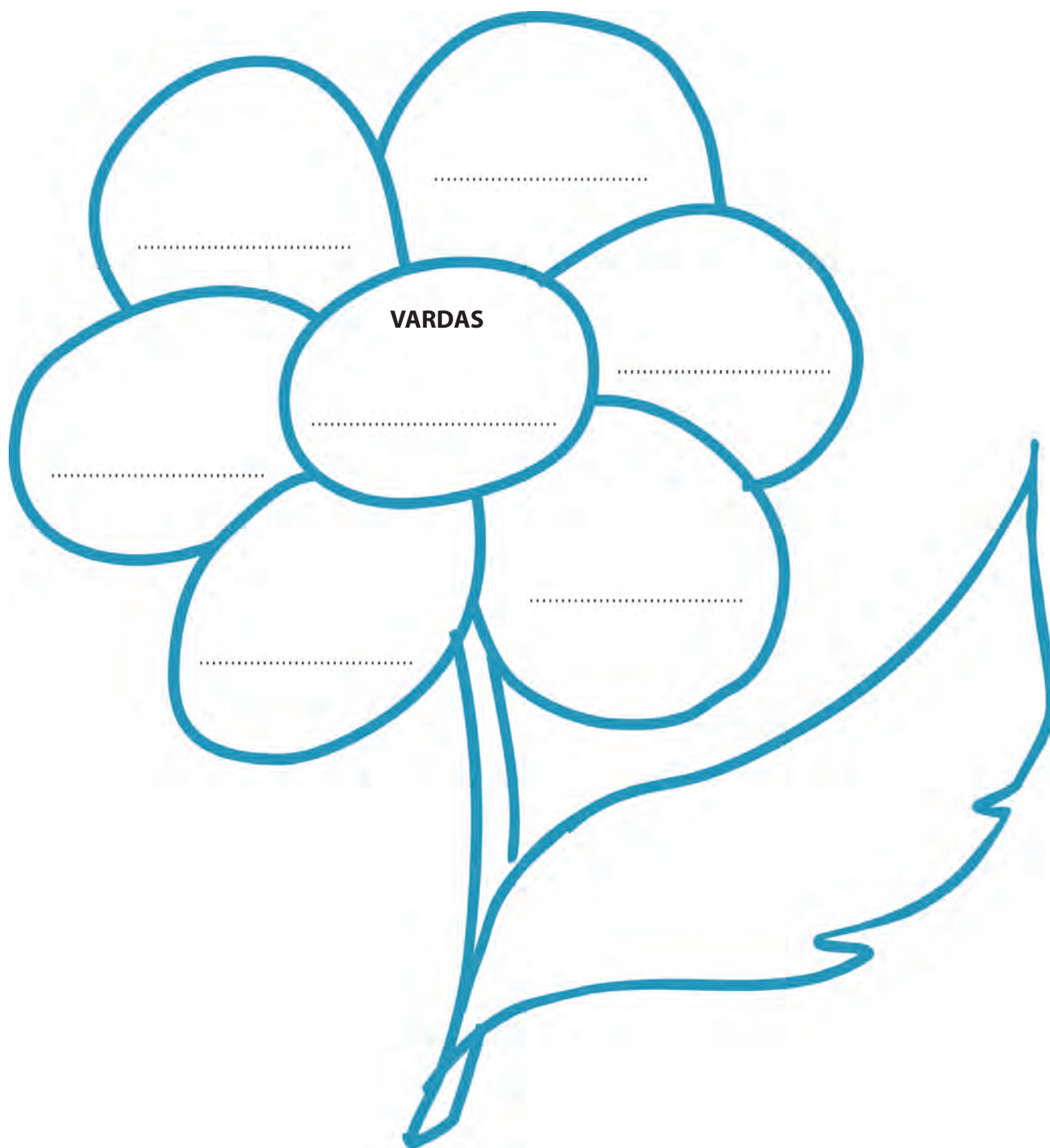
3. Kokius gyvenimo, Jūsų manymu, pokyčius galima prognozuoti po 10-ties metų?

4. Kurie Jūsų bendri šeimos gyvenimo pokyčiai gali turėti įtakos Jūsų vaiko karjerai bei įtakoti jo gyvenimo planus?

5. Žvelgdami į ateitį ir savo vaiko karjerą, kokius žingsnius turėtumėte žengti dabar?

1.2 UŽDUOTIS "Mano vaikas - unikalus"

Instrukcija: pažvelkite į šią gėlytę, pamąstykite ir užbaikite sakinį "Mano vaikas unikalus, nes....." atsakymą užrašykite gėlės žiedlapiuose. Jeigu pritrūktų žiedlapių pripieškite.



1.3 UŽDUOTIS “Mano vaiko pomėgiai”

Instrukcija: gerai pagalvokite ir užbaikite šiuos sakinius:

1. Mano vaiko didžiausios intereso sritys yra šios:
2. Mano vaikui patinka veikla su (pasirinkite): daiktais informacija; žmonėmis;
3. Šios darbo vertybės mano vaikui yra svarbiausios:
4. Mano vaiko intelekto stipriosios pusės:
5. Mano vaikas sugeba atlikti šiuos darbus:
6. Mano vaiko stipriosios savybės yra šios:
7. Mano vaiko silpnosios pusės yra šios:

Retorinis klausimas, į kurį pabandykite atsakyti:

Koks žmogus yra mano vaikas?

- kuris stebisi, kai kas nors įvyksta;
- kuris stebisi, kai kas nors vyksta;
- kuris verčia ką nors vykti.

SĖKMĖS PAŽĮSTANT SAVO VAIKĄ !!!

1.4 UŽDUOTIS: “Kas gyvenime svarbiausia?”

Instrukcija: Jūs matote surašytus dalykus, kurie yra svarbūs mūsų gyvenime. Peržvelkite sąrašą. O dabar atlikite užduotį šia eilės tvarka:

- a. įsivaizduokite, kad dėl tam tikrų susiklosčiusių aplinkybių Jūsų vaikas turi atsisakyti trijų dalykų. Gerai pagalvokite, pasirinkite ir išbraukite juos.
- b. deja, Jūsų vaikas turi atsisakyti dar trijų dalykų. Išbraukite juos.
- c. dabar išbraukite dar tris.
- d. galite duoti šią užduotį atlikti vaikui. Palyginkite savo ir vaiko atsakymus.

KAS SVARBIAUSIA GYVENIME?

- Darbas ir pinigai
- Galimybė pačiai priimti sprendimus
- Galimybė mylėti ir būti mylimai
- Laisvė
- Pramogos, šventės
- Gera savijauta
- Dvasingumas/religingumas
- Šeima
- Geri draugai
- Savigarba ir pasitikėjimas savimi

Prieš Jus liko vienintelis dalykas, kuris byloja apie šiuo metu, Jūsų nuomone, Jūsų vaiko svarbiausią dalyką.

P.S. Jei norite, galite pasidalyti su vaiku savo „atradimu“.

Ši užduotis padės jums geriau pažinti savo vaiką.

Literatūros sąrašas

- Bolles, R.N. (2005). Kokios spalvos tavasis parašutas?[What Color is Your parachute?] Kaunas: Mijalba
- Džibranas K. (1991) Pranašas. [The Prophet]. Vilnius: Taura
- Erikson, E. H. (1980). Identity and the lifecycle: A Reissue. New York: W.W. Norton.
- Friel J.C., Friel L.D. (2003). 7 geriausių (šaunių) paauglių įpročiai. [The 7 best things (smart) Teens do]. Vilnius: Vaga
- Ginzberg E. (1975). The Manpower Connection. Education and Work. Harvard University Press.
- Hall, D. (1976). Careers in organisations. Pacific Polisades, Cal.: Goodyears Publishing Co, Inc.
- Karjeros projektavimo vadovas/ Sistemos, teorijos, praktika ir terminologija penkiose Europos šalyse. (2005). Kaunas: VDU. [Career Development Guide/Systems, Theories, Practice and Terminology in Five European Countries. (2005). Kaunas: VDU.].
- Lamontagne Y., (1999) Būti tėvais pamišusiame pasaulyje.[Being parents in this crazy world] Vilnius: Tyto alba.
- Liobikienė N., Šimkienė Ž. (2004). Sistemų teorijos taikymas socialiniame darbe su individu ir šeima/ paskaitų medžiaga .VDU.
- Myers D.G. (2000). Psichologija. [Psychology] Kaunas: Piligrafija ir informatika.
- Piaget, J.(2002). Vaiko kalba ir mąstymas: vaiko logikos tyrinėjimai. Vilnius: Aidai. [The Language and Thought of the Child: Investigation of the Child's Reasoning]. Vilnius: Aidai.
- Rogers, C.R. (1961). On Becoming a Person. Boston, Ma: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980) A Way of Being, Boston: Houghton Mifflin
- Super, Ch. M., & Super, D. E. (2001). Opportunities in Psychology Careers. Illinois: VGM Career Books.
- Žukauskienė, R. (2001). Raidos psichologija. Vilnius: Persvika.]

2 SKYRIUS

Vidiniai karjeros projektavimo veiksniai

Anna Paszkowska-Rogacz (Lenkija), Razvan Ardelean (Rumunija)

2.1 Įvadas

Keitė gimė mažame Podhalės miestelyje (Lenkija). Tik mokykloje ji tapo „etatine dainininke“, dainuojančia įvairiose iškilmėse ir šventėse. Ji laimėjo keletą dainavimo konkursų. Tačiau ji augo tokioje aplinkoje, kur daug reikšmės buvo teikiama „rimtiems“ darbams. Visa jos šeima, o ypač mama, svajoja, kad Keitė baigs veterinarijos mokslus ir perims savo tėvo verslą. Keitė myli gyvūnus, ypač arklius, bet ji taip pat svajoja apie pasirodymus ir koncertinius turus. Iki mokyklos baigimo jai dar liko vieneri metai, per kuriuos ji turi apsispręsti, ką veikti toliau.

Psichologijos ir pedagogikos moksluose nueitas ilgas kelias, bandant išsiaiškinti, kas įtakoja asmens profesinio kelio pasirinkimą. Mokslininkų svarstymų pradžia buvo trys esminiai klausimai:

1. Kodėl žmonės pasirenka tam tikrą lavinimosi ir profesinio mokymosi kelią?
2. Kodėl jie kartais tą kelią pakeičia tam tikrame gyvenimo etape?
3. Kodėl profesiniai prioritetai kinta žmogui nuosekliai žengiant profesinio tobulėjimo laipteliais?

Pastangos atsakyti į šiuos klausimus prasidėjo mokslininkams išskyrus dvi lemiamas veiksnių grupes, kurios per abipusius ryšius įtakoja žmogaus profesinės veiklos vystymąsi (Super, 1984). Pirmiausia tai situaciniai išoriniai veiksniai, pvz., dabartinė socialinė struktūra, istoriniai pokyčiai, socialinės-ekonominės sąlygos, tam tikros šalies įdarbinimo tvarka, mokykla, visuomenė, šeima. Į paskutinį veiksnį turėtume atkreipti ypatingą dėmesį. Šeima didele dalimi įtakoja sprendimus ir profesinius pasirinkimus, mąstymą apie sėkmę ir profesinį tobulėjimą. Gyvenimas šeimoje padeda suvokti įvairius profesinius vaidmenis, darbo prestižą ir modelį, kurie kinta, keičiantis kartoms. Šeimoje jauni žmonės mokosi gyvenimo būdo, plėtoja savo interesus, įgyja žinių apie savo giminaičių darbus, mokosi atlikti socialinius ir profesinius vaidmenis, susikuria profesinę ir asmeninę vertybių hierarchiją. Čia jie taip pat patiria pirmąsias sėkmes ir nesėkmes. Dauguma šiuolaikinių profesinio tobulėjimo koncepcijų teigia, kad šeimos vaidmuo yra pagrindinis ir reikšmingas veiksnys, paaugliams pasirenkant darbą ir priimant sprendimus.

Antroji grupė veiksnių yra taip vadinami vidiniai veiksniai, kurie dažnai yra subjektyvūs ir esantys pačiame žmoguje. Šią grupę apsprendžia biologiniai veiksniai, kurie parodo, ar vaikas turi specialių gebėjimų. Šie veiksniai gali riboti kai kurių darbų pasirinkimą. Šiai grupei taip pat priklauso tokie psichologiniai veiksniai: nuostatos, interesai, poreikiai, vertybių hierarchija.

Šios abi veiksnių grupės yra tarpusavyje susijusios. Nepaisant to, kad kasdieniame gyvenime labai sunku atsakyti į klausimą „Kas paveldėta, o kas įgyta?“, pasistengsime apibūdinti, kaip vidiniai veiksniai – biologinis ir psichologinis – gali paremti, papildyti ir praturtinti paauglių profesinius pasirinkimus.

2.2 Biologiniai veiksniai, sąlygojantys profesijos pasirinkimą

2.2.1 Temperamentas

Žmonių temperamentai skiriasi. Pavyzdžiui, vieni žmonės yra labai ištvermingi, o kiti greitai pavargsta; vieni reaguoja į įvairias situacijas labai ramiai, o kiti tai daro audringai (tada sakome, kad žmogus „karštakošis“).

„Temperamentas yra ypatingas elgesio bruožas. Palyginus su kitais fiziniais reiškiniais, temperamentas yra gana pastovus visą gyvenimą, yra biologinės kilmės, o išoriniai veiksniai jį sunkiai pakeis“

(Strelau, 2000)

Bendras žmogaus aktyvumas yra susijęs su emocine reakcija. Tačiau temperamentą atspindi ne tik emocijos, bet ir kiti fiziniai procesai, pvz., suvokimas, galvojimas ir t. t. Populiariausią temperamentų tipologiją sukūrė graikų gydytojas Galen II mūsų eros amžiuje. Jis rėmėsi Hipokrato teorijomis ir išskyrė 4 žmonių tipus: cholerišką, sangviniką, melancholiką ir flegmatiką. Pavadinimai yra ne tokie reikšmingi – svarbiausi kiekvieno temperamento tipo parametrai: dirgiklio stiprumas ir gyvenamosios vietos procesai, nervinių procesų judrumas ir šių procesų pusiausvyra. Išanalizavus šiuos veiksnius (atitinkamų testų rezultatų analizė), galima:

- Nustatyti temperamento tipą
- Susieti darbo reikalavimus su temperamento parametrais

Panagrinėkime vaiko temperamentą ir tokius jo bruožus: dirgiklio stiprumą ir slopinimo procesus, aktyvumą ir pusiausvyrą. Dirgiklio stiprumo procesas atsispindės, gebant iškęsti ilgalaikį, bet stiprų dirginimą. Slopinimo proceso stiprumas leidžia žmogui išvengti kažkokių veiksmų. Jeigu matome, kad vaiko temperamentas atitinka šias abi sąlygas, tai nėra kliūčių, pasirenkant darbus, reikalaujančius tiek fizinių, tiek psichinių galių.

Pusiausvyrą reikia suprasti kaip santykį tarp dirgiklio stiprumo proceso ir slopinimo proceso. Pusiausvyra reikalinga darbams, reikalaujantiems atsakingumo, dažnų kontaktų su žmonėmis (pvz., padavėjas, medicinos sesuo, gydytojas, mokytojas, pardavėjas). Šaltakraujisškumas, atsargumas, greita reakcija reikalinga traukinio mašinisto ar automobilio vairuotojo darbe. Kai temperamento pusiausvyra prasta, toks žmogus turėtų vengti darbų, susijusių su nuolatiniu stresu ir laiko spaudimu. Aktyvumo esmė paremta nervų sistemos gebėjimu reaguoti į greitus dirgiklio pakeitimus, į slopinimo ir kitus procesus. Jei vaikui patinka ramybė, tylą, vienatvę, jei jis kantrus ir rūpestingas, ateityje jis/ji jausis patogiai, dirbdamas informacinių technologijų programuotoju, mechaniku, ekonomistu. Jei vaikas labai aktyvus (mėgsta aktyvią veiklą, poryčius ir žmonių kompaniją), vertėtų apsvarstyti socialinių darbų, reikalaujančių bendravimo su žmonėmis, pasirinkimą (pvz., plaukų kirpėja, medicinos sesuo, mokytoja, stiuardėsė).

2.2.2 Išskirtiniai gabumai ir talentai

Talentą turi tie, kurie išvystė savo polinkius ir panaudojo juos, kurdami nuostabius darbus. Dauguma atliktų talentų tyrimų siejasi su muzika. Buvo atlikta garsių žmonių, susijusių su muzika, biografijų analizė. Fowler (Tomaszewski, 1977) atkreipė dėmesį į specifines tų žmonių vystymosi sąlygas, kurios galėjo sužadinti jų gabumus. Jis sako, kad turėjo būti daugybė sąlygų, skatinusių tų gabumų vystymąsi. Tos sąlygos yra:

1. ankstyvas protinio vystymosi skatinimas, įtakotas aplinkos; t. y. kai kurių reakcijų mokymas gerokai anksčiau negu įprasta;
2. intensyvus skatinimas, paprastai kelis kartus per dieną rengiant reguliarias, trumpas pamokėles;
3. ilgalaikis skatinimas, trunkantis keletą metų ir apimantis vaikystės ir jaunystės laikotarpius („įžymūs žmonės praleido visą vaikystę mokydami“);
4. pabrėžiamas simbolių mokymasis ir jų panaudojimas raiškai (šnekamojoje kalboje, skaičių kalboje, muzikoje). Tai taip pat tobulina mąstymą;
5. įžymaus žmogaus mokytojas paprastai buvo asmuo su geru išsilavinimu ir neeilinio proto;
6. įvairių lavinimo(si) metodų panaudojimas. Jų įtaka vystymuisi ir interesų išsaugojimui;
7. kultūrinių vertybių vertinimas vaiką supančioje aplinkoje.

Įdomu, kad jauni genijai greitai praranda ryšius su savo bendraamžiais dėl bendravimo su suaugusiais, gerais savo sričių specialistais. Tyrimas rodo, kad pravartu suteikti vaikams galimybę patenkinti savo norus už mokyklos ir namų ribų, kur kontaktai su specialistais gali būti ypač malonūs, ir sukurti sąlygas specialiųjų gebėjimų vystymui.

„Svarbus karjeros elementas yra savo gebėjimų įsivertinimas. Tai suprantama kaip polinkis kažką veikti, atlikti kai kuriuos darbus arba užsiėmimus geriau už kitus“.

(Hornowski, 1978)

Įgūdis/gebėjimas yra specialus galėjimas mokytis įgyjant veiksmingumą. Gebėjimų lygis gali kaitaliotis nuo aukščiau vidutinių iki aukštų gebėjimų ar net talento. Gebėjimai vaidina svarbiausią vaidmenį žmogaus gyvenime. Jie apsprendžia tam tikro veiksmo sėkmę, bendrą sėkmių ir darbo pasitenkinimą, mokinio rezultatus mokykloje, gebėjimą organizuoti mokymąsi ir t. t.

Objektyvus gebėjimų įvertinimas paprastai nustatomas psichologiniais testais. Dar svarbu ir tai, kad vaiko stipriųjų ir silpnųjų pusių vizija yra subjektyvi, ne visada tiksli. Čia verta paminėti apie Koftos ir Dolinskio (2000, s. 581) aprašytą paradoksą. Jie remiasi tyrimo rezultatais, kurie parodo, kad labai tikslus savęs įsivertinimas ne visada naudingas, nes dauguma protiškai sveikų, kūrybingų, laimingų ir lengvai prisitaikančių žmonių gyvena iliuzijų pasaulyje. Tos iliuzijos siejamos su asmeninių gebėjimų, kompetencijų ir įtakos tam tikriems įvykiams pervertinimu bei perdėtu optimizmu apie savo dabartinę padėtį ir ateitį. Šiek tiek iliuzijų yra naudingos, atkakliai siekiant tikslų. Tėvai turėtų įvertinti vaiko galimybes ir talentus, pastebėti jo/jos pasiekimus ir pelnytai pagirti (**2.1 Užduotis**).

Įvertinti mokinio gebėjimus yra nelengva, o ypač tėvams. Mokyklos vertinimo rezultatų neužtenka. Pavyzdžiui, du mokiniai gali turėti tuos pačius pažymius iš matematikos, tačiau vienam atlikti užduotį pakanka 15 minučių, o kitas kankinasi daugiau nei valandą. Taigi gebėjimus reikėtų įvertinti ne tik atsižvelgiant į rezultatus, bet ir į pastangas jiems pasiekti.

Prieš parinkdami darbą ar mokyklą, kiekvienas tėvų turėtų pagalvoti, kokius gabumus turi jų vaikas, kokius dalykus įsivaina lengviausiai, o kuriuos sunkiau, ar jis/ji turi gabumų mokytis teorijos, o gal geriau pasirinktų profesinę mokyklą dėl praktinių gebėjimų. Taip pat apie vaiko gebėjimus būtina pasikalbėti su mokytojais ir karjeros konsultantu.

2.2.3 Fiziniai apribojimai

Knygoje „Darbų vadovas“, parengtoje Lenkijos Darbo ir socialinės politikos ministerijos 2003 m., galime rasti tokius profesijų aprašus: „Virėjo sveikata turi būti gera, jis turėtų pakelti fizinę įtampą, veiksmingai judėti pavojingose situacijose ir turėti gerai veikiančias kaulų sanarių sistemas“ (III leidimas, p. 453). „Veterinarijos gydytojo darbe kontraindikacijos yra alergija plaukams, žiedadulkėms ir šienligei“ (IV leidimas, p. 286).

Šie pavyzdžiai parodo, kad svarbi informacija, renkatis darbą, yra jo apribojimai. Jie gali būti susiję su žmogaus biologiniu vystymusi. Kartais labai svarbu, ar asmuo yra fiziškai stiprus ir sveikas. Greitas medicinos mokslo vystymasis įgalino išgydyti daug ligų. Deja, dėl civilizacijos išsivystymo (automobilių avarijos, vaikų su genetiniais nukrypimais išgyvenimas, defektai, susiję su aplinkos užterštumu) vis daugiau jaunų žmonių turi fizinę negalią ir serga įvairiomis ligomis. Nepaisant mūsų norų, sveikatos trūkumai turi pakoreguoti mūsų gyvenimo planus. Regos korekcija ne visada leidžia pasiekti norimų rezultatų. Pažanga akių ligų chirurgijoje ne visada garantuoja gerą regėjimą. Ta pati problema ir su klausa yra iš dalies arba visai ją praradus. Laimė, dauguma švietimo sistemų sukūrė integracinės veiklos formas, kurių tikslas – supažindinti visuomenę su neįgaliųjų žmonių problemomis. Net vaikų darželiuose vaikai lanko tas pačias grupes su Dauno sindromą arba cerebrinio paralyžiaus pažeidimą turinčiais vaikais. Visuomenė vis daugiau pritaria aktyviam žmonių su negalia dalyvavimui švietimo ir profesiniame gyvenime. Vis dėlto darbo pasirinkimas tokiais atvejais turėtų būti ypač apgalvotas. Svarbu, kad tėvai galėtų pasikalbėti apie tai su vaiku ir mokytojais.

Kartais ribojimas gali būti dėl ūgio, kūno sudėjimo ar geros fizinės būklės.

2.3 Psichologiniai veiksniai, sąlygojantys profesinį pasirinkimą

2.3.1 Profesiniai interesai ir polinkiai

Yra buvę daug bandymų apibrėžti interesus ir jų vaidmenį žmogaus vystymesi.

Interesas yra „... iš dalies pastovi, nustatyta tendencija tyrinėti supantį pasaulį, kuris įgauna tiesioginę pažintinės veiklos formą ir atspindi atrinktą nuostatą apie mus supančius reiškinius“.

(Gurycka, 1978)

Atranka reiškia, kad žmogus suvokia tik kelis objektų požymius ir ryšius tarp jų, siekia juos patikrinti ir kaip šio proceso rezultatą patiria skirtingas emocijas (teigiamas ir neigiamas). Kai veiklos kryptis yra apibrėžiama daugiausia emociniu susidomėjimu, tai vadiname aistra. Apibendrinant galima pasakyti, kad interesas yra sustiprinto dėmesio, nukreipto į tam tikrą objektą, būseną. Ilgai trunkantis bet kurios srities interesas puikiai padeda gilinti žinias ir lavinti su tuo susijusius gebėjimus.

Super (1984) išskyrė keturis duomenų apie interesus rinkimo metodus. Pirmasis yra paremtas atsakymais į tokius klausimus: „Ką tu mėgsti veikti?“, „Koks darbas tave domina?“. Deja, jauni žmonės dažnai atsako į tokius klausimus taip: „Aš niekuo nesidomiu; aš nežinau savo interesų“. Kartais tokie atsakymai gali būti dėl savęs nepažinimo, o kartais manoma,

kad apie tikrus interesus reikėtų kalbėti tik tada, kai turi aiškiai išreikštą aistrą ar pomėgį. Dėl šio fakto gėdijamasi pripažinti, kad aistra yra, pavyzdžiui, ilgas plepėjimas per kompiuterį arba kompiuteriniai žaidimai. Antrasis interesų patikrinimo metodas paremtas vaiko veiklos stebėjimais. Šis metodas yra labiausiai prieinamas tėvams ir žmonėms, su kuriais vaikas palaiko glaudžius ryšius. Lengva pastebėti, kokia veikla labiausiai domina vaiką, o kas jį/ją varžo ir net skatina mesti tokią veiklą. Trečia, psichologai naudoja dėmesio, atminties ir informacijos testus, kurie patikrina interesus. Tokiu atveju tiriamas asmuo atskleidžia savo interesus, nebūtinai žinodamas tą faktą, atkreipdamas dėmesį arba prisimindamas praeityje matytus ar girdėtus dalykus. Profesiniame orientavime dar yra ketvirtas metodas – interesų numatymai. Tai profesionaliai parengti įrankiai, kurių rezultatai lyginami su rezultatais žmonių, atliekančių tam tikrus darbus. Kai kurie jų, pvz., Holland'o klausimynas (1994) gali taip pat būti naudingi interesų tyrimui, nes leidžia interesus sieti su tuos interesus atitinkančiais darbais.

Anot Holland'o (1997), pati asmenybė ir daug veiksnių, kylančių iš supančios aplinkos, iš anksto nulemia tam tikrus žmonių darbus. Darbo pasirinkimas yra asmeninių interesų sujungimas su darbo rinkos pasiūlytomis perspektyvomis. Holland'as nurodo šešis pagrindinius profesinių asmenybių tipus ir šešias juos atitinkančias darbo aplinkos rūšis. Mišrių asmenybių tipai yra kilę iš dominuojančių tipų junginių. Taigi buvo išskirti tokie dominuojantys asmenybių tipai:

Realistinis tipas (R). Šiam tipui priklauso asmenys, kuriems patinka dirbti su įrankiais ir įrenginiais. Jie turi fizinio darbo įgūdžių, susijusių su mechanika. Asmenys turi konkretų išsilavinimą, turi techninę ir mechaninę kvalifikaciją. Jie paprastai dirba ūkininkais, elektrikais;

Tiriamasis (T). Tokie asmenys mėgsta spręsti abstrakčias problemas savo darbe, jie mėgsta kurti teorijas ir modelius. Jų tikslas yra suprasti supantį pasaulį ir ieškoti tiesos. Jie turi matematinių ir mokslinių gebėjimų. Tokie asmenys yra racionalūs, abstraktūs ir analitiški. Jie paprastai dirba biologais, fizikais, chemikais;

Meninis tipas (M). Šio tipo žmonės pirmenybę teikia kūrybinei veiklai, suteikiančiai galimybę išreikšti save. Jie mėgsta naujas idėjas ir sumanymus. Jie rodo meninius gebėjimus – literatūros, muzikos arba susijusius su vaizduojamuoju menu. Tokie asmenys apibūdinami kaip kūrybingi, turintys lakią vaizduotę ir išvystytą estetikos pojūtį. Jie paprastai dirba muzikantais, dailininkais, interjero dekoratoriais, aktoriais;

Socialinis tipas (S). Šio tipo žmonės nori padėti kitiems, informuoti ir sužinoti apie kitus žmones. Gerai išvystyti jų tarpasmeninio bendravimo gebėjimai. Jie apibūdinami kaip bendraujantys, įsijaučiantys ir kantrūs. Jie paprastai dirba mokytojais, psichologais, socialiniais darbuotojais.

Iniciatyvusis tipas (I). Šio tipo žmonės mėgsta dirbti su kitais ir jų darbas turėtų orientuotis į naudą. Jie turi lyderiavimo ir bendravimo gebėjimų, yra apibūdinami kaip energingi, bendraujantys ir savimi pasitikintys. Šio tipo žmonės paprastai dirba pardavimų atstovais, vadybininkais, verslininkais.

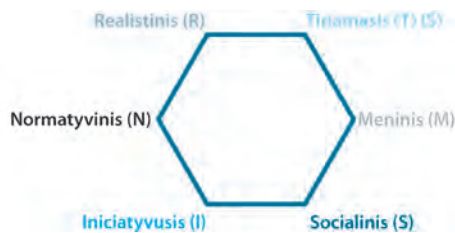
Normatyvinis tipas (N). Šio tipo asmenys teikia pirmenybę darbui su duomenimis, jų tvarkymu ir sisteminimu. Jie turi kanceliarinių ir apskaitos darbo gebėjimų, yra apibūdinami kaip gerai organizuoti, praktiški ir supratingi. Jie dirba buhalteriais, kasininkais, bankų klerkais, sekretorėmis.

Kiekvienas asmuo turi kiekvieno tipo gebėjimų, išsidėsčiusių daugiaiaipsniškai ir mažėjančio intensyvumo seka. Pavyzdžiui, asmuo gali turėti daug charakteringų socialinio ir iniciatyvaus tipo bruožų ir po truputį tinkančių visiems kitiems likusiems tipams. Mišrūs tipai kyla iš dominuojančių tipų derinio. Holland'as (1997) pabrėžia, kad visi tipai yra žmogaus asmenybės sudėtinė dalis ir kad tas modelis jokia būdu neturėtų siūlyti tik šešių dirbančiųjų kategorijų. Vis dėlto autorius sako, kad yra 720 įvairių asmenybės struktūros derinių, ir platus žmogaus profesinio lavinimo galimybių sąrašas. Ryšį tarp šių tipų atspindi šešiakampio schema, pateikta toliau. Tai vizualus asmenybių tipų ir jas atitinkančių profesinės veiklos aplinkų pateikimas.

Greta šešių asmenybės tipų galime išskirti tokius šešis profesinės aplinkos tipus: realistinį, tiriamąjį, meninį, socialinį, iniciatyvų ir normatyvinį. Profesinę aplinką kuria tam tikro asmenybės tipo asmenys, o taip pat įtakoja jų fizinės charakteristikos, problemos ir profesiniai reikalavimai.

Žmonės, priklausantys tam tikroms profesinėms grupėms, turi panašių asmenybės bruožų ir į daugelį situacijų reaguoja panašiu būdu. Pavyzdžiui, realistinis asmenybės tipas ir realistinės profesinės aplinkos atstovas yra panašūs, nes realistai mėgsta pasinaudoti fizinio darbo gebėjimais, o realistinė aplinka siūlo problemas, reikalaujančias tokių gebėjimų. Kiekvienoje aplinkoje galime stebėti panašių žmonių su panašiais interesais ir pripažintomis vertybėmis sambūrį. Kitaip tariant, tam tikra aplinka „pitraukia“ tam tikrą asmenybės tipą.

Žmonės ieško profesinės aplinkos, kuri įgalintų juos atskleisti jų gebėjimus, išreikšti nuostatas, charakterio bruožus, dominuojančius vaidmenis ir atitiktų jų savęs supratimą. Nepavykus rasti tinkamą aplinką, individas patiria konfliktą, nusivylimą, pasiekia žemų rezultatų ir neįaučia pasitenkinimo atliktu darbu. Tokia situacija susiklosto tada, kai socialinio tipo žmogus verčiamas dirbti realistinėje aplinkoje.



Profesinių pasirinkimų ir asmenybės bruožų įvairovė yra daugelio individualių ir socialinių sąlygų įtakos rezultatas. Individo vystymosi kryptį apibrėžia mėgiamos veiklos tipai, kurie padeda įgyti tam tikrą kompetenciją. Interesai ir gebėjimai apsprendžia individo atitinkamą mąstymą, tikrovės suvokimą ir veiklą gyvenime. Vaiko užduotis yra atrasti save tarp šių šešių tipų, kad vėliau pritaikytų individualų profesinį profilį.

Interesų analizė siekia vystyti vaiko savęs supratimą, tam tikrų profesinių pasirinkimų pažinimą ir stimuliuoti profesijos paieškas. Analizė taip pat padeda atskirti interesus nuo pomėgių.

Anksčiau paminėti metodai pateikia įvairių, dažnai papildomų duomenų. Naudinga vartoti keletą gilesnio pažinimo metodų, o ne tik testus ir klausimynus. Kaip minėta anksčiau, savo vaiko stebėjimas jo/jos kasdienėje veikloje yra neįkainojamas.

2.3.2 Darbo vertybių vaidmuo, pasirenkant profesiją

Vertybės priklauso pagrindiniams žmogaus įsitikinimams. Jos atsispindi tiek siekiant, tiek vengiant finansinių ir nematerialinių gėrybių, tokių kaip pinigai, valdžia ir dvasingumas. Interesų analizė padeda numatyti tam tikrus lavinamuosius ir profesinius žmogaus elgesio pasirinkimus, t. y. atsakyti į klausimą, ką asmuo veiks ateityje. Vertybių analizė padeda suprasti, kaip žmonės elgiasi ir kodėl jie tai daro. Kiekvieną vertybę galima patenkinti daugiau negu vienu veiksmu, t. y. per skirtingus interesus. Vertybės yra sąmoninga idėja apie tai, ko verta trokšti ir kuo žmogus rūpinasi labiausiai, norėdamas patenkinti savo poreikius.

Paprastai vertybės nefunkcionuoja atskirai. Jos sukuria tam tikras sistemas žmonių protuose, o tos sistemos skatina individualios vertybių sistemos sukūrimą. Manoma, kad kiekviena vertybių sistema yra kuriama daugialaisniškai, dėl to kai kurios vertybės gali būti labiau vertinamos už kitas. Bet ta daugialaisnė tvarka nebūtinai turi būti pastovi. Nepaisant to, kad universalus vertybių sąrašas nėra, darbas yra svarbiausias šiuolaikinio žmogaus gyvenimo aspektas ir yra priskiriamas prie vienos iš pirmųjų žmogaus vertybių sistemoje (2.2 užduotis).

Savo vertybių sistemos įvertinimas yra tinkamų gyvenimo pasirinkimų elementas, padedantis vystyti vaiko savęs supratimą ir yra ypač naudingas modeliuojant darbo motyvaciją. Savo tyrime Schein (1990) padarė išvadą, kad yra glaudus ryšys tarp vertybių sistemos, poreikių, gebėjimų ir pasirinkto karjeros modelio. Apibendrinant buvo išskirtos aštuonios tokios vertybių grupės, pavadintos profesinės karjeros „inkarais“. Jos yra tokios:

1. **Profesinis meistriškumas.** Tokius žmones lydi troškimas būti tam tikros srities ekspertais, savo meistriškumo patvirtinimas, horizontalus kilimas karjeros laiptais. Tokie žmonės paprastai nesidomi valdžios postais. Jiems svarbesnis yra profesionalų pripažinimas.
2. **Vadovavimas/Statusas.** Tokie žmonės vertina patį vadovavimą. Šiuo atveju profesinis tikslas yra įgyti naujos valdymo patirties, priimti sprendimus, didinti valdžios interesų sritį, siekiant finansinės sėkmės.
3. **Autonomija/Nepriklausomybė.** Tai susiję su laisvės ribų plėtimu, sudėtingų ryšių vengimu ir apribojimais (pvz., biurokratija ir viršininkų dominavimu). Žmonės, siekiantys nepriklausomybės, neieško aukštų postų, bet iš kitos pusės jie nenori būti tik viršininkų nurodymų vykdytojai. Jų tikslas – dirbti nepriklausomai ir būti atsakingiems už savo darbą.
4. **Saugumas/Stabilumas.** Pagrindinė varomoji jėga šiuo atveju yra glaudus emocinis ryšys su įstaiga, lojalumo jausmas. Darbuotojai su gana stiprių saugumo poreikiu gali siekti vadovaujančių postų, bet paprastai tame pačiame darbe. Jie stengiasi nekeisti savo gyvenamosios aplinkos, pvz., jie paprastai nesidomi tarptautine karjera.
5. **Verslumas.** Jis pasireiškia tuo, kad kūrybingi žmonės noriai domisi savimi, organizacija ir įvairiais jos padaliniais. Jie pastebi problemas ir gerai jas išsprendžia, kadangi jų tikslas yra įgyvendinti pokyčius, inovacijas ir t. t. Tokie žmonės paprastai yra mobilūs, palankiai žiūri į rotaciją, kaip į kvalifikacijos kėlimo ir lygaus kilimo karjeros laiptais būdą. Daugumą jų tenkina viršininko patarėjo postas. Vienas iš kūrybiškumo tipų taip pat yra verslas.
6. **Tarnavimas kitiems.** Čia pagrindinis gyvenimo tikslas yra žmogiškųjų vertybių realizavimas, politinių problemų sprendimas, pagalba kitiems, medicininis gydymas, mokymas. Tikintys šiomis vertybėmis žmonės noriai užsiima socialiniu darbu ir tampa savanoriais.
7. **Iššūkis.** Čia bet kurio veiksmo pagrindas dažnai yra noras priešintis sunkumams ir rizikuoti. Žmonės, mėgstantys iššūkius, noriai dirba tokioje aplinkoje, kuri siūlo kovą ir konkurenciją. Iššūkių gali būti labai įvairių, pvz., kompanijos išgelbėjimas nuo bankroto, o taip pat prekyba ar sportas.
8. **Gyvenimo stilius.** Žmonės, iškeliantys šią vertybę, stengiasi išlaikyti pusiausvyrą ir harmoniją tarp skirtingų

gyvenimo pusių – pirmiausia tarp darbo ir asmeninio gyvenimo. Jie pasiruošę atsižadėti visų pajamų tam, kad praleistų daugiau laiko su giminaičiais ir draugais. Sėkmė jiems yra svarbesnė už vien tik verslo sėkmę.

Tokiai karjeros sampratai vizualizuoti Schein (1993) pateikė kūgio formos vaizdinį. Pirmą, jis atskiria asmens karjeros objektyvią pažangą nuo jos subjektyvaus įvertinimo, paremto paties darbuotojo siekiais. Antra, kiekvienas tų vertinimų gali judėti horizontaliai, vertikaliai arba taip vadinamai „gilyn į kompaniją“. Žmogus, kuris patiria pasitenkinimą, kildamas organizacijos laipteliais, gerai jausis darbuose ir hierarchinio tipo organizacijose, pvz., armijoje. Taip pat galima horizontali karjeros linija, kuri įgauna tęstinį kompetencijos plėtimą, vedantį į postų ir pareigybių pakeitimus. Trečias būdas „gilyn į kompaniją“ įgyja valdžios ir įtakų galią. Tai daugelio metų toje pačioje kompanijoje darbo rezultatas ir jos paslapčių žinojimas. Tokias žinias dažnai turi sekretorės ir registratorės.

Planų, susijusių tiek su asmeniniu, tiek su profesiniu gyvenimu ruošimas remiasi vertybių hierarchija ir reikalauja apibrėžti veiksmo kryptį, paprastai apibūdinamą tikslu.

„Tikslai plačiau prasmę valdo žmogaus elgesį. Jie tvarko gyvenimą ir suteikia jam prasmę, o taip pat padeda žmonėms kurti ir įgyvendinti ateities planus. Galiausiai jie padeda atskleisti savo galimybes“.

Zaleskis (1991)

Tikslai skatina žmones ilgalaikiai veiklai. Kaip jau buvo minėta, tikslas gali būti sutapatintas su tam tikro veiksmo pagrindine verte. Tikslų turinio analizė, atlikta Zaleskio (1991), nurodo keletą pagrindinių tikslų grupių, tarp kurių yra šios:

- akademinės, pvz., universiteto baigimas;
- tarpasmeninės, pvz., susitaikymas su artimu žmogumi;
- asmeninės, pvz., būti punktualesniam;
- profesinės/ekonominės/finansinės, pvz., darbo radimas per atostogas;
- susijusios su sveikata/kūnu, pvz., svorio metimas;
- rekreacija ir pomėgis, pvz., sporto čempionato laimėjimas;
- skaitymas/kultūra, pvz., teatro lankymas nors kartą per tris mėnesius;
- dvasinės, pvz., būti geru krikščioniu.

Pasirinkto tikslo įgyvendinimas vyksta per tam tikrą laiką. Zaleskio (1991) tyrimo rezultatai rodo, kad paauglių siekiai priklauso nuo gyvenimo momento, su kuriuo jie susieti. Ateinančios savaitės tikslai (pvz., vyraus gero pažymio gavimo siekis) skirsis nuo tikslų ateinančiam mėnesiui (čia bus svarbiausia sėkminagi baigti semestrą). Dešimties metų perspektyvinio laikotarpio tikslai labai skirsis savo keliamomis problemomis, iš kurių svarbiausios yra profesinės ir finansinės. Tarp tikslų visam gyvenimui yra: sėkmė ir užtarnauta pagarba darbe, geras darbas, būti laimingam, turėti finansinį saugumą ir patogų gyvenimą (35,22 proc.); turėti laimingą ir darnią šeimą (21,93 proc.); atsiduoti moksliniam tiriamajam ir kūrybiniam darbui (11,96 proc.); maksimaliai pasinaudoti tuo, ką gyvenimas siūlo, pilnai save realizuoti, pastoviai mokytis (7,64 proc.); pasišvęsti religiniam gyvenimui (6,98 proc.); padėti vargšams ir nelaimingiems žmonėms (6,31 proc.). Be šių dažniausiai minimų tikslų, žmonės patys sau kelia įvairius individualius tikslus, kurių negalima priskirti jokiai didesnei grupei. Tikslų struktūra nuo vienos savaitės tikslų iki viso gyvenimo tikslo kaitaliojasi priklausomai nuo asmens. Vieni žmonės pajungia trumpalaikius tikslus ilgalaikių įgyvendinimui, o kiti kuria vienus su kitais nesusijusius tikslus. Dar vienas atvejis – kai trūksta ilgalaikių tikslų. Taigi aiškus jaunų žmonių tikslo apibrėžimas padeda jiems atsakyti į klausimą „Kas man svarbiausia gyvenime?“.

Brown ir Brooks (1990) pateikė 4 dalių apibrėžtų tikslų charakteristiką. Pirmiausia tikslai turėtų būti konkretūs. Paauglių troškimas „Aš norėčiau veikti ką nors įdomaus gyvenime“ yra pernelyg apibendrintas, kad jį realizuotų. Tačiau teiginys „Aš norėčiau tapti informatikos studentu spalio mėnesį“ yra pakankamai konkretus. Antra, tikslai turi būti pasiekiami. Tik reali tikslo siekimo galimybė leis mokiniui gaišti laiką, skirti energiją ir gebėjimus. Pavyzdžiui, teiginys „Aš norėčiau tapti šuoliu su slidėmis čempionu“ skamba nerealiai tam vaikui, kuris neslidinėja ir neturi talento sportui. Kai vidurinės mokyklos mokinys pasako „Aš noriu studijuoti odontologiją, kaip ir mano tėvas“, ir jis/ji ketina studijuoti odontologiją po vidurinės mokyklos baigimo, be to, mokykloje buvo biologijos olimpiadų laureatas, tokį tikslą įgyvendinti įmanoma. Trečia, tikslo siekimas taip pat priklauso nuo paties žmogaus tinkamo savęs vertinimo. Tiek savo gebėjimų pervertinimas, tiek nepakankamas įvertinimas suardo pusiausvyrą tarp galimybių ir planuoto veiksmo atlikimo. Ketvirtoji svarbi tikslo savybė yra aukšta jo vertė. Tėvų ir mokytojų manymu, aukšta tikslų vertė kartais vaidina motyvacinį vaidmenį, bet svarbiausias yra žmogaus vidinis troškimas tokių laimėjimų, kurie padėtų pasiekti tam tikrą tikslą.

Pagrindinių tikslų užsibrėžimas yra planavimo pradžia. Po to svarbu numatyti tarpinius tikslus, paskiriant pagrindinio tikslo įgyvendinimo etapus, o taip pat apmąstyti priemones, kurios gali pagelbėti tuos planus užbaigti. Tokios priemonės gali būti, pavyzdžiui, gerų pažymių gavimas semestro metu, tėvų parama.

Svarbus veiksnys, prisidedantis prie gyvenimo tikslų pasiekimo yra planuotojo laiko suvokimas. Lukaszewskis (1984) teigia, kad žmogaus gyvenimo laiko problemos, laiko leidimo būdai nuo gimimo iki mirties, klausimas „Kiek man dar liko gyventi?“ yra amžinos egzistencinės problemos. Tyrimas rodo, kad žmonės priskiria skirtingą reikšmę praeičiai, dabarčiai ir ateičiai. Vieni susitelkia tik ties viena laiko zona, kitas likusias laikydami nesvarbiomis – tokioje

situacijoje galime kalbėti apie susitelkimą ties tam tikra laiko zona. Kiti žmonės galvoja apie vieną laiko zoną palankiai, kitas laikydami mažiau reikšmingomis. Tokiu atveju kalbame apie laikiną orientaciją. Lukaszewskis išskiria tris tokias orientacijas: retrospektyvizmas, prezentizmas ir futurizmas. Jos reiškia dėmesį praeičiai, dabarčiai ir ateičiai. Specialus prezentizmo atvejis yra monumentalizmas – kai dabartis suprantama „čia ir dabar“. Yra žmonių, kurie klasifikuoja visas laiko zonas lygiai, išreikšdami visą laiko akiračio orientaciją. Žvelgiant į tai racionaliai ir efektyviai, tai yra labiausiai užbaigta orientacija, nes ji apibūdina veiksmus kaip tęsinį ir kaip inovaciją. Tai leidžia prisitaikyti prie pokyčių ir naujovių, juos atsirenkant.

Taigi jaunas žmogus turėtų gebėti suprasti ateities įvykių reikšmę, pasekmes ir, džiaugdamasis dabartimi, planuoti savo ateitį su konkrečiomis datomis. Jaunam žmogui svarbu suvokti laiko tęstinumą ir ryšius tarp įvykių skirtingais gyvenimo laikotarpiais. Savo gyvenimo trukmės numatymas yra ta sąlyga, kuri apsprendžia ilgalaikius tikslus. Tai taip pat padeda užtikrinti neseniai atliktų veiksmų tęstinumą.

Planavimo ir tinkamo savęs vertinimo gebėjimų tobulinimas baigiasi tam tikrais veiksmais ir elgesiu. Priimant sprendimus, susijusius su profesiniu pasirinkimu, jie gali būti tokie, kaip kreipimasis dėl darbo arba prašymas priimti į mokyklą, užsirašymas į kursus arba pasiūlymo paaukštinimo pareigose priėmimas.

2.4 Kaip ugdyti universalius vaiko gabumus

Atlikti skirtingus darbus būtini įvairiausiai specifiniai gebėjimai, tačiau yra gebėjimų, kurie pasitarnauja kiekviename darbe – jie yra vadinami universaliais gebėjimais.

Pedagoginis žodynas (<http://www.wsipnet.pl/oswiata/os/slownik.php>) universaliuosius gebėjimus apibrėžia kaip daugiau negu objektyvius, pagrindinius. Jie apima intelektualinius, socialinius gebėjimus ir praktinį patyrimą. Šie gebėjimai apibūdinami aukštu universalumo lygiu, jais galima naudotis daugelyje įvairių gyvenimo situacijų, pvz., savišvietai, verslui, socialiniam gyvenimui. Praeito amžiaus šeštajame dešimtmetyje universaliems gabumams buvo skiriama daug dėmesio. Tuo laiku Vakarų švietime įvyko didžiuliai pokyčiai. Atsirado atsakymai į padidėjusį žinių ir informacijos proveržį, o taip pat ir į darbo organizavimo pokyčius. Svarbiausi lavinimo(si) gebėjimai, susiję su bendravimu, komandiniu darbu, problemų sprendimu buvo pristatyti JAV kaip kontrastas tradiciniam lavinimui, paremtam mokymusi mintinai. To pareikalavo sparčiai kintanti tikrovė. Amerikos mokyklų mokymo programų kūrėjai nukreipė tas programas šių gebėjimų lavinimui. Anglijoje ši problema iškilo praeito amžiaus septintajame ir aštuntajame dešimtmečiuose.

1996 m. Berne, Šveicarijoje, įvyko tarptautinis simpoziumas, kurio pagrindinis tikslas buvo apibrėžti gebėjimus, kurie suteiktų galimybę žmogui sklandžiai dirbti sparčiai kintančiame pasaulyje. Diskusijų ir seminarų metu buvo parengtas 30 tokių gebėjimų sąrašas. Šiek tiek supaprastinus, juos galima apibūdinti taip:

1. Mokymosi planavimas, organizavimas ir įsivertinimas.

Kiekvienas besimokantis asmuo turi nuspręsti, ką ir kokia tvarka mokytis, kaip atpažinti žinių klaidas ir spragas, ką laikyti reikšmingiausiu teksto dalimi ir kurias teksto dalis akcentuoti. Daugumą šių sprendimų tradicinėse mokyklose priima mokytojas, kuris, vesdamas mokinį už rankos žinių keliu, perduoda tas žinias. Mokinys mokosi, ką jam/jai liepia mokytojas. Teisingų sprendimų priėmimas yra tas gebėjimas, kurį turėtų valdyti kiekvienas paauglys tam, kad perimtų daugiau atsakomybės, įgydamas žinių iš mokytojų ir tėvų. Svarbu, kad vaikas geba planuoti, organizuoti, kontroliuoti mokymosi kursą ir rezultatus, o taip pat įgyti efektyvaus mokymosi gebėjimų.

2. Efektyvus bendravimas įvairiose situacijose.

Nuolat didėja tarpasmeninių ryšių įvairovė. Perduodame savo lūkesčius ir gauname grįžtamąjį ryšį iš kitų žmonių. Darbas, bendros ir asmeninės problemos sprendžiamos geriau, jei galime efektyviai perteikti savo ketinimus, poreikius, galimybes ir pasidalinti žiniomis su kitais.

3. Efektyvus komandinis darbas.

Iuolaikinis žmogus vis daugiau užduočių atlieka kartu su kitais asmenimis. Grupės keičiasi, bet svarbu gebėti bendradarbiauti su kiekvienu iš tos grupės. Vaidmenys taip pat kinta, nes kartais vienas žmogus organizuoja komandinį darbą, o kartais žmogui iš grupės duodama kažką atlikti – svarbu gebėti vadovauti, būti partneriu ir pavaldiniu. Darbas, siekiant bendro tikslo mažose mokyklinėse grupėse, ruošia socialinių ir profesinių užduočių atlikimui – jis moko paauglius organizuoti jungtinių užduočių vykdymą ir bendradarbiavimą su kitais.

4. Kūrybiškas problemos sprendimas.

Vis dažniau mus nusteina netipiškos problemos. Dėl to turime pasirinkti netipišką veiklą. Bendrajai darbo rinkai ypač reikia protingų ir kūrybingų žmonių. Svarbu maksimaliai panaudoti mokomąją medžiagą, formuojant mokinio aktyvų požiūrį į sunkių jam/jai problemų sprendimą.

5. Kompiuterio veiksmingumas.

Kompiuteriai suteikia galimybę pasinaudoti informacijos gausa, kurios reikia tam tikros užduoties atlikimui. Tą informaciją galima panaudoti įvairiais būdais. Šiandien be kompiuterio sunku atlikti bet kokią darbą. Svarbiausios kompiuterio funkcijos – informacijos šaltinis, informacijos perdavimo ir jos apdorojimo priemonė. Kompiuteris su tinkama programine įranga suvienodina paauglių ir suaugusių žmonių žinių lygį. Informacija apie tiesą ir klaidas labai dažnai randama, naudojantis kompiuteriu.

Nepaisant visos eilės reikalaujamų svarbių gebėjimų, svarbu paminėti, kad yra trys būdingi kompiuterių gebėjimai, išsiskiriantys iš kitų, ir vaikas turėtų juos išmokti:

- Kompiuteriai labai reikšmingi tiek mokantis bet kurioje mokykloje, tiek kitoje lavinimo institucijoje, o taip pat savišvietai;
- Jie ypač svarbūs asmeniui, siekiančiam socialinių tikslų jau mokykloje. Bet svarbiausia, kad tai susiję su brandaus gyvenimo socialinių tikslų įgyvendinimu.
- Jie yra svarbūs, atliekant daugelį darbų.

Anksčiau paminėti apmąstymai pataria, kad būtina ruošti paauglį – apginkluoti jį/ją ne tik žiniomis, bet ir konkrečiais gebėjimais, kurie pagelbėtų susitvarkyti su nauja socialine ir ekonomine tikrove (**2.3 užduotis**). Svarbiausių gebėjimų ugdymas nėra atskira veiklos rūšis. Mokykloje tai integruota į visų įmanomų dalykų programas. Bet šeimoje vykstanti ir šeimos remiama veikla yra tinkamiausia, tobulinant pagrindinius gebėjimus.

Toliau pateiksime keletą pavyzdžių paaugliams, kurie padeda tobulinti esminius gebėjimus šiuolaikinėje darbo rinkoje.

- Aktyvus dalyvavimas bendrų interesų grupėse, organizacijose, studentų sąjungų ir klubų veikloje;
- Aiškius tikslus turinčių į(si)pareigojimų vykdymas, pareigos mokyklos ir užmokyklinėse organizacijose;
- Dalyvavimas žinių konkursuose ir sportinėse varžybose, o taip pat kituose mokymo įstaigose arba už mokyklos ribų vykstančiuose renginiuose.
- Papildoma lavinamoji veikla: specialistų kursai ir pratybos, įgūdžius lavinantys kursai, erudiciją keliančios išvykos;
- Atostogų kelionės ir darbas, susijęs su jų planavimu užsibrėžtiems tikslams pasiekti ir įvykdyti planą;
- Dalyvavimas įvairiuose modeliavimo/eksperimentiniuose žaidimuose.
- Įvairių analizių, kurios reikalauja surinkti ir atrinkti duomenis bei padaryti išvadas, ruošimas;
- Autorinių darbų ruošimas ir jų pateikimas;
- Dalyvavimas komandiniame darbe, vykdant tam tikrą projektą;
- Šiuolaikinių informacinių technologijų panaudojimas (internetas, multimedija);
- Pokyčių, vykstančių supančioje aplinkoje, stebėjimas; tikslo nustatymas ir stebėtos situacijos plano analizė;
- Veikla, nukreipta įvairioms galimybėms, o ne grėsmėms pasiekti.

Taip yra kuriama „individuali vaiko patirties kreivė“. „Nepaisant to, kad žmogus, atlikdamas darbus, klysta – toks asmuo mokosi, renka patirtį ir tampa produktyvesnis“.

Užduotys

2.1 UŽDUOTIS „Aš galėčiau būti“

(šaltinis: Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz ir Tarkowska, 2006).

Vienas tėvų pateikia vaikui tokią užduotį:

Tu turi popieriaus lapą, kuriame parašyti sakiniai su įvairių darbų pavadinimais.

Aš galėčiau būti miškininku, nes
Aš galėčiau būti gydytoju, nes
Aš galėčiau būti jūrininku, nes
Aš galėčiau būti dainininku, nes
Aš galėčiau būti mokytoju, nes
Aš galėčiau būti ekonomistu, nes
Aš galėčiau būti žurnalistu, nes
Aš galėčiau būti dailide, nes
Aš galėčiau būti šaltkalviu mechaniku, nes
Aš galėčiau būti filosofu, nes
Aš galėčiau būti architektu, nes
Aš galėčiau būti santechniku, nes
Aš galėčiau būti finansų patarėju, nes
Aš galėčiau būti kasininku, nes
Aš galėčiau būti lakūnu, nes
Aš galėčiau būti ūkininku, nes
Aš galėčiau būti prekybininku, nes
Aš galėčiau būti padavėju, nes
Aš galėčiau būti apsaugos darbuotoju, nes
Aš galėčiau būti policininku, nes
Aš galėčiau būti siuvėju, nes
Aš galėčiau būti vairuotoju, nes
Aš galėčiau būti virėju, nes
Aš galėčiau būti staliumi, nes
Aš galėčiau būti locmanu, nes
Aš galėčiau būti mūrininku, nes
Aš galėčiau būti kapelmeisteriu, nes
Aš galėčiau būti prižiūrėtoju, nes
Aš galėčiau būti aktoriumi, nes
Aš galėčiau būti sodininku, nes
Aš galėčiau būti psichologu, nes
Aš galėčiau būti batsiuviu, nes

Tavo užduotis yra užbaigti kiekvieną pateiktą sakinį. Pasinaudok savo patirtimi ir supratimu, kokie turi būti žmonės, dirbantys įvairius darbus. Įsidėmėk, kad šie sakiniai suteiks informacijos apie tave. Pavyzdžiui, Aš esu gydytojas, nes aš moku užjausti kenčiančius. Toks užrašas reiškia, kad aš esu tas žmogus, kuris moka užjausti kenčiantį, ir aš manau, kad šis charakterio bruožas apibūdina gydytoją.

Pabaigoje vienas iš tėvų klausia klausimus:

- Ką tu sužinojai apie save, atlikdamas šią užduotį?
- Ar galvodamas apie ateitį susimąstei, kad galėtum dirbti tiek daug darbų?
- Ar gali viena savybė arba įgūdis tikrai nulemti tavo pasirinkimą?

2.2 UŽDUOTIS „Profesinės vertybės“

(šaltinis: Ardelean, remtasi Super teorija, cituojama Neculau, 1996)

Vienas tėvų ir vaikas turi po vieną lentelės pavyzdį, taip pat pieštukus.

Užrašomas vaiko vardas. Prie profesijos pavadinimo kiekvienas iš jų savarankiškai rašo pavadinimą tos profesijos, kuri, jo/jos manymu, yra tinkamesnė vaikui. Po to kiekvienas asmuo turi pagrįsti savo pasirinkimą, pateikdamas argumentus apie pasitenkinimą, kurį ta profesija suteiks – iš 15 pateiktų pasirinkimų reikės išsirinkti 5.

Rezultatai bus lyginami. Svarbu pažinti vaiko „profesines vertybes“, kaip jis save mato ir kaip jį mato jo tėvai. Profesinės vertybės yra motyvaciniai veiksniai, kurie sąlygos profesinę sėkmę, apibūdinančią veiklos sritį, kurioje vaikui gali sektis ir jis jaus profesinį pasitenkinimą.

- Tie punktai, kuriuos pažymėjo abu, yra tos profesinės vertybės, kuriomis reikia vadovautis, renkantis profesiją. Kuo daugiau tų punktų sutampa, tuo geriau vaikas pats pažįsta save ir jį pažįsta vienas tėvų. Jei bendrų punktų nėra, atsiranda daugybė skirtingų nuomonių apie vaiko interesus, poreikius ir troškimus. Būtinai kuo gilesnis tarpusavio pažinimas.
- Punktai, kuriuos pažymėjo tik vaikas arba tik vienas tėvų, yra aptariamai, stengiantis išsiaiškinti, kodėl vienas jų laiko tą dalyką suteikinačiu pasitenkinimą.

Manau, kad geriausia profesija

Vaiko vardas, pavardė

yra

profesijos pavadinimas ,nes

Manau, kad ši profesija suteiks jam galimybę pajusti tokius asmeninius pasitenkinimus:

1. Pasitenkinimas padėti kitiems arba prisidėti prie kitų gerovės.
2. Pasitenkinimas parodant savo artistinius gebėjimus ir pasirodyti gražiu.
3. Pasitenkinimas puoselėjant naujas mintis arba kuriant naujus dalykus.
4. Pasitenkinimas rodant savo intelektualinius gabumus ir sprendžiant naujas problemas.
5. Pasitenkinimas matant savo veiklos praktinius, apčiuopiamus rezultatus.
6. Pasitenkinimas dirbant pagal savo išgales ir įgyjant veiklos arba sprendimų laisvę.
7. Pasitenkinimas atliekant kitų pasigėrėjimo vertus dalykus.
8. Pasitenkinimas rodant savo organizacinius ir koordinavimo gebėjimus.
9. Pasitenkinimas uždirbant gerą atlyginimą ir galimybę pakilti į aukštesnes pareigas.
10. Pasitenkinimas saugiu darbu.
11. Pasitenkinimas kultūringomis darbo sąlygomis ir jaukia aplinka.
12. Pasitenkinimas išprususiais ir teisingais vadovais.
13. Pasitenkinimas draugiškais bendradarbiais.
14. Pasitenkinimas gyvenant išsvajotą gyvenimo būdą.
15. Pasitenkinimas kuriant naujus dalykus visą laiką, užsiimant įvairiapuse veikla.

2.3 UŽDUOTIS „Aš žinau, koks esu“

(šaltinis: Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz ir Tarkowska, 2006).

Iš pradžių vienas tėvų paaiškina žinių, interesų ir charakterio bruožų svarbą, priimant išsilavinimo ir profesinius sprendimus bei planuojant profesinę veiklą. Jis/ji pateikia pavyzdžių, kurie iliustruoja asmenines žinias, interesus ir charakterio bruožus, reikalingus dirbant tam tikrus darbus. Tėvai turėtų priminti vaikui, kad kiekvienas žmogus turi

skirtingus įgūdžius, interesus ir charakterio bruožus, o taip pat ir skirtingas žinias. Šių dalykų žinojimas yra reikšmingas, planuojant išsilavinimą ir profesinę ateitį. Vienas tėvų taip pat gali prisiminti savo patirtį arba išanalizuoti pasirinktą pavyzdį (pvz., draugo arba kito pažįstamo), susiedamas su paminėtais veiksniais ir jų įtaka, priimant tolesnio išsilavinimo ir darbo pasirinkimo sprendimus.

Vienas tėvų duoda vaikui popieriaus lapą su lentele ir paprašo užpildyti ją savarankiškai. Lentele sudaro trys skiltys: žinios/interesai, įgūdžiai, asmeniniai charakterio bruožai:

Žinios/interesai	Įgūdžiai	Asmeniniai charakterio bruožai

Kad būtų lengviau, vienas tėvų duoda vaikui A, B ir C lapus:

A. Klausimai susiję su žiniomis/interesais:

Koks mokyklinis dalykas tau lengviausias?

Koks dalykas tau daug geriau sekasi už kitus?

Ar dalyvauji mokyklos konkursuose ir olimpiadose?

Ar dalyvauji papildomuose užsiėmimuose, pvz., dominančiuose būreliuose po pamokų?

Kokius mokyklineis dalykus tu labiausiai mėgsti?

Kokių mokyklinių dalykų tu labiausiai nemėgsti?

Ką mokaisi stropiausiai ir greičiausiai?

Kokį mokyklos įvykį/renginį tu pavadintum pasisekusių?

Koks mokyklinis dalykas tau yra sunkiausias ir užima daugiausia laiko jam pasiruošti?

Ką tu veiki laisvalaikiu?

B. Įgūdžių sąrašas:

Savęs pristatymas	Rankų ir meniniai darbai
Gera orientacija mieste	Automobilio vairavimas
Grojimas instrumentu	Pokalbio vedimas
Išlaidų valdymas	Mokyklos laikraščio rengimas
Interneto ir elektroninio pašto naudojimas	Pietų ruošimas
Padėkos laiško rašymas	Kvietimo rašymas
Smulkios įrangos taisymas	Mokyklinio renginio darbotvarkės ruošimas
Naudojimas kompiuteriu	Filmo apžvalgos rengimas
Rūpinimasis vyresniu/jaunesniu	Rebusų sprendimas
Gyvūnų globa	Informacijos rinkimas
Augalų priežiūra	Sportavimas
Išlaidų planavimas	Vieši pasisakymai
Kompiuterio arba projektoriaus pajungimas	Laisvalaikio planavimas
Buto remontas	Scenos kompozicijos parengimas
Užsienio kalbos mokėjimas	Mokyklos susirinkimo organizavimas
Informacijos ieškojimas ir apdorojimas	Komandinis darbas

C. Asmeniniai charakterio bruožai:

Noras padėti kitiems	Teisingumas
Kantrybė	Iniciatyvumas, verslumas
Jautrumas	Rizikos numatymas
Tikslo siekimas	Punktualumas
Susikaupimas/susitelkimas	Sunkių situacijų sprendimas
Paslapties laikymas	Susitvarkymas su stresu
Smalsumas	Patikimumas
Kruopštus tvarkos laikymasis	Draugiškumas
Tikslumas	Veiksmingumas
Jaudulys	Efektyvus įtikinėjimas
Bendravimas	Ramybė ir savikontrolė
Nuoseklumas	Pastabumas
Kūrybingumas	Kategoriškumas
Logiškas išvadų darymas	Stropumas
Lojalumas	Greitas prisitaikymas
Švelnumas	Greita reakcija
Pareigingumas	Greitas sprendimų priėmimas
Atsakingumas	Narsumas
Drąsa	Taktas
Pagarba kitiems	Tolerancija
Veiksmingumas	Dėmesingumas
Saugumas	Sąžiningumas
Atvirumas	Paslaugumas
Pasitikėjimas savimi	Mandagumas
Humoro jausmas	Atidus klausymas
Darbštumas	Valyvumas
Praktiškumas	Vaizduotė
Disciplinuotumas	Atkaklumas

Vaikas atsako į klausimus iš A, B ir C sąrašo ir pasirenka tuos įgūdžius ir asmeninius charakterio bruožus, kuriuos, jo/jos manymu, turi. Žinoma, galima pridėti papildomų savybių.

Vienas iš tėvų ir vaikas kartu nusprendžia, kaip vaiko žinios, interesai, įgūdžiai ir asmeniniai charakterio bruožai pasitarnauja vaiko pasirinktam darbui.

Vienas tėvų susumuoja užduoties rezultatus, paaiškindamas mokyklos ir mokymosi būdo pasirinkimą. Priimti sprendimą dėl darbo nėra lengva. Tai yra svarbus sprendimas visam gyvenimui. Turimų žinių, mokymosi progreso, asmeninių interesų, įgūdžių ir charakterio savybių analizavimas padeda pagal turimas žinias ir įgūdžius pažinti save. Žinios ir įgūdžiai yra charakteringi veiksniai tam tikroms profesijų grupėms, pvz., būsimam daktarui, dantistui ir farmacininkui būtinos geros biologijos, chemijos ir fizikos žinios. Be šių žinių neįmanoma pradėti aukštojo medicininio mokslo. Tačiau yra įgūdžių ir charakterio bruožų, kurie yra svarbūs, dirbant įvairius darbus. Jie gali būti vadinami reikšminiais įgūdžiais ir charakterio bruožais. Tokių įgūdžių pavyzdžiai yra tokie: atvirumas, kūrybingumas, komandinis darbas, veiksmingas bendravimas, darbas kompiuteriu, tvarkingumas, punctualumas ir atsakingumas.

Literatūros sąrašas

- Brown, D., Brooks, L. (1990). *Career Counseling Techniques*. Boston: Allyn and Bacon.
- Guidebook on jobs*, 2003, Polish Ministry of Labour and Social Policy, Portal of Public Employment Services (Retrieved September 20, 2007 from <http://www.psz.praca.gov.pl>).
- Greiner, I., Kania, I., Paszkowska-Rogacz, A., Tarkowska, M., (2006). *Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów. [Methodical and didactic materials for planning students' vocational career]*. 'Warszawa: KOWEZiU.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.)*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Hornowski, B. (1978). *Rozwój inteligencji i uzdolnień specjalnych [Development of intelligence and special skills]*, Warsaw: WSiP.
- Kofta, M., Doliński, D. (2000). *Poznawcze podejście do osobowości [A cognitive approach to personality]*, W. J. Strelau (red.) *Psychologia*. Gdansk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, T. 2.
- Łukaszewski W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości [Chances of personality development]*, Warsaw: KiW.
- Mitchell A.M., Jones G.B., Krumboltz J.D. (red.), *Social Learning and Career Decision Making* (s. 19-49). Cranston: The Caroll Press.
- Neculau, Adrian. (1996). *29 de teste pentru a te cunoaste.[29 tests to know yourself]* Iasi: Polirom
- Schein, E. H. (1990). *Career Anchors. Discovering Your Real Values*. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer Printing,
- Strelau, J. (2000). *Temperament*. W. J. Strelau (red.) *Psychologia [Psychology]*. Gdansk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, T. 2.
- Super, D. E. (1984). *Career and Life Development*. W. D. Brown, L. Brooks (red.), *Career Choice and Development* (s. 192-234). San Francisco, Washington, London: Jossey-Bass Publishers.
- Tomaszewski, T. (red.)(1977). *Psychologia [Psychology]*. Warsaw: PWN.
- Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych [Psychology of intentional behaviours]*, Warsaw: PWN.

3 SKYRIUS

Išoriniai karjeros projektavimo veiksniai

Yolanda Deocano, Mercedes Santos (Ispanija)

3.1 Įvadas

Tėvų ir vaikų tarpusavio ryšiai turi didelės įtakos jauno žmogaus charakteriui, požiūriams, sveikatai ir jų priimamiems sprendimams. Nuo tų ryšių priklauso jauno žmogaus požiūrio formavimasis, savigarbos bei pasitikėjimo savo gebėjimais vystymas, kūrybiškumo lavinimas, pasitikėjimas savo jėgomis, savikontrolė, tolerancija kitiems žmonėms, sugebėjimas parodyti empatiją ir supratingumą. Tėvų ir vaikų tarpusavio ryšiai taip pat įtakoja ir vaiko agresyvumą kaip ir fizinę bei psichinę sveikatą. Kitaip tariant, jie sąlygoja tai, ar vaikas gerai gyvens, kai suaugęs (Pobojewska, 2006).

Šiame skyriuje stengiamasi perteikti tėvų įtakos svarbą, vaikui priimant sprendimus. Šiame procese tėvai turėtų būti padėjėjais. Pagrindinis tikslas yra suteikti tėvams tam tikrų būtinų žinių, kurios padėtų priimti sprendimus, susijusius su vaiko profesijos pasirinkimu, informuojant apie svarbius išorinius faktorius, kurie sąlygoja sprendimų priėmimą bei tolimesnį profesinį vystymąsi.

Skaitydami šį skyrių, tėvai susipažins su išoriniais veiksniais, kurie įtakoja sprendimų priėmimą bei tolimesnį profesinį vystymąsi, supras malonaus bei tinkamo bendravimo proceso su vaikais svarbą, šeimos ryšių reikšmingumą bei bendraamžių grupės įtakos mąstą, vaikui priimant sprendimus.

Šis skyrius padės tėvams suprasti, kaip svarbu yra pamatyti įvairias sprendimo pasirinkimo galimybes, egzistuojančius sunkumus bei įvertinti, kad priimti sprendimą tikrai nėra lengva.

Trumpiau tariant, stengiamasi, kad vaikui priimant sprendimus tėvai jam padėtų patarimais – ir tai turėtų būti pats geriausias pagalbos suteikimo variantas.

3.2 Teorijos apžvalga

Būtų naudinga pradėti nuo to, kad turėtume omenyje, jog mūsų vaikai patenka į naujo gyvenimo perspektyvą, paauglystę, ir jie turi pasirinkti, kuo jie nori tapti suaugę, kokį darbą jie norėtų dirbti ir kam paskirti savo gyvenimus. Tokia situacija galėtų būti laikoma kaip pirmas brandumo požymis. Tiesa yra ir tai, kad pasirinkimas yra dažnai priimamas, kai jie dar nėra tam pasiruošę. Tai nulemia visuomenė, aplinka, be to ir tėvai deda į savo vaikus tam tikras viltis. Tačiau vaikai ne visada patenkina tuos aplinkinių lūkesčius. Jie ne visada žino, ko patys nori, už ką kovoja.

Dažniausiai sunkiausia yra pasirinkti tarp to, ko jie iš tikrųjų nori, ir to, kas jiems yra siūloma. Apskritai šeima, draugai ir visuomenė teikia įvairius pasiūlymus. Turėtume neužmiršti, kad sprendimai, kuriuos vaikai priima, turėtų suteikti jiems gerovę, ramybę bei pasitenkinimą.

Sprendimų priėmimo procese dalyvauja gyvybiškai svarbūs veiksniai: tai ne tik veiksniai, susiję su pačiu paaugliu, bet ir išoriniai veiksniai, susiję su kultūrine aplinka, kurioje jis gyvena, prieinamais šeimos ekonominiais resursais bei sukaupta patirtimi. Repetto (2003) pažymi, kad svarbu yra atsižvelgti į tai, kokiame kontekste yra priimami su profesine veikla susiję sprendimai, neužmirštant nuolat besikeičiančių sąlygų. Aplinka turėtų palengvinti sprendimų priėmimą, šeimos patarimai turėtų palengvinti apsisprendimą. Bet tai turi būti padaryta atsižvelgiant į visus tuos aspektus, kurie įtakos sprendimo priėmimą, neužmirštant įvertinti visas pasirinkimo galimybes.

Šiame skyriuje pateiktos mintys gali padėti tėvams patarti vaikams vienu ar kitu sudėtingu klausimu. Siekiant vaikams padėti įgyvendinti jų tikslus, yra būtina žinoti ne tik vaikų poreikius, įsitikinimus, motyvaciją bei lūkesčius, bet ir visa tai, kas būdinga visuomenei (Lucas & Carbonero, 2002).

Norėdami vaikams suteikti veiksmingą pagalbą, turime atsižvelgti į tai, kad žinių įsisavinimas suteikia nuomonių bei požiūrių įvairovę, suteikia galimybę atsižvelgti ir į kitų nuomonę. Jei norime padėti, turime žinoti išorinius veiksnius, kurie įtakoja profesinį vystymąsi.

Šiuo atveju svarbus yra klausimas, kurie išoriniai veiksniai įtakoja jaunų žmonių apsisprendimą dėl profesinės veiklos. Mes aptarsime skirtingus teorinius keleto autorių (Crites & Super, 1966) požiūrius šiuo aspektu, kas suteiks tėvams daugiau informacijos. Remiantis autoriais, galima išskirti ne psichologinius požiūrius, kurie atskleidžia sunkiai kontroliuojamus išorinius veiksnius.

- **Atsitiktinumų teorija.** Sprendimas, susijęs su profesine karjera, yra priimamas atsitiktinai: sprendimas rizikingai priimamas dėl esančių aplinkybių bei situacijų be jokio išankstinio planavimo. Tai būdinga asmenims, kurie patiria stiprią išorinę kontrolę.
- **Pasiūlos ir paklausos įstatymas.** Profesinis pasirinkimas yra orientuojamas į ekonominę naudą, nulemtą to pasirinkimo. Ekonominis veiksnys pats nepaaiškina pasirinkimo, bet jį stipriai veikia.
- **Sociologiniai veiksniai.** Profesinis pasirinkimas yra įtakojamas kultūros ir visuomenės, supančios individą. Šeima, mokykla, draugų grupė yra socialiniai veiksniai, pastebimai darantys įtaką profesinio sprendimo priėmimui.

Pagal autorių:

1. Socialinės sąlygos daro įtaką, kai renkama profesija.
2. Socialinė klasė riboja troškimą ir pasirinkimų galimybes.
3. Žiniasklaida, vaidmenys šeimoje yra spaudimo elementai, priimant sprendimus.
4. Ekonominis faktorius riboja arba palegmina profesinį apsisprendimą.

Kitas svarbus veiksnys yra spaudimas tam tikroje situacijoje. Šis spaudimas dažnai apspręs sprendimo priėmimą. Spaudimą suprantame kaip jėgą, kuri verčia mus daryti tai, kuo nesame visiškai tikri, arba reikia ypatingos skubos. Esant tokiai situacijai, mūsų vaikai gali būti dažnai įtraukiami į uždara ratą, kuris įpareigoja juos eiti pasroviui.

Galime įvardinti skirtingus spaudimo tipus – vidinį ir išorinį. Jei susitelktume ties jais, norėdami sąmoningai vaiką apsaugoti nuo sprendimo priėmimo, galėtume išskirti tokius tipus:

- **Laiko spaudimas.** Tai verčia skubėti ir skubinti veiksmus, nes duotas terminas, kuris paprastai suteikia diskomfortą, nesaugumo jausmą, nervingumą. Darbas, šeima ir draugai paprastai taip ir daro spaudimą. Toliau pateikiame pavyzdį¹⁴

Tėvas: Ar žinai savo pažymius?

Vaikas: Dar ne.

Tėvas: Kada sužinosi?

Vaikas: Manau, greitai.

Tėvas: Kaip ėjosi?

Vaikas: Kaip visada.

Tėvas: Gerai. O kaip tai suprasti?

Vaikas: Nepradėk, tėti!

Tėvas: Tau vėl nepasisėk!

Vaikas: Palik mane vieną!

Tėvas: Tu švaistai savo laiką... nesimokai, nedirbi... Būdamas tavo metų, ruošiausi vesti, turėjau darbą ir nusipirkau savo pirmąjį mašiną. Bet... tu esi čia, viskas paduota, viskuo pasirūpinta... Atsibusk, tau 21-eri, o dar nieko nepasiekei!

- **Spaudimas, susijęs su šeimos lūkesčiais.** Toks spaudimas atitiktų tokias situacijas, kuriose vaikas apsisprendžia dėl profesijos, kuri nudžiugintų tėvus, arba tęsia jų pradėtą darbą, nesvajodamas apie ateitį. Tokia situacija taip pat dažnai pasitaiko, kai tėvai mano, kad jų vaikams kažkas puikiai sekasi ir nori iš to kaip galima daugiau išpešti. Pažvelkime į pavyzdį:

Vaikas: Jau žinau savo stojamųjų egzaminų į universitetą įvertinimus.

Tėvas: Na ir kaip?

Vaikas: Džiaugiuosi savo rezultatais, galiu daryti, ką noriu.

Tėvas: Sveikinu! Tu stebuklas. Ko tu negauni, to negautų ir kiti.

Vaikas: Nagi, tėti, nepersistenk.

Tėvas: Tu nusipelnei visko... O kada užsiregistruosi į mediciną?

Vaikas: Tėti, neketinu studijuoti medicinos. Mąščiau apie tai ir... Man patinka matematika.

Tėvas: Matematika? Ką, tu kvailas? Su tokiu įvertinimu gali studijuoti, kur tik nori. Juk tu visada norėjai studijuoti mediciną. Aš matau... Daktaras Antonio Lopez... Aš labai tavimi didžiuojuosi.

Vaikas: Tėti, bet aš jau apsisprendžiau.. Nestudijuosiu medicinos.

Tėvas: Bet... taip palaidosi savo pažymį ir savo ateitį... ateities aš nematau... Ką veiksi paskui? Būsi bedarbis, neabejoju. O daktaras darbo turės visada.

- **Spaudimas, susijęs su ekonomine situacija šeimoje.** Finansiniai ištekliai kartais riboja vaiko pasirinkimą. Vaikas apsisprendžia tęsti mokymąsi, bet kitur. Dažnai vaikui tenka atsisakyti, nes trūksta lėšų.

Taigi pasiūlėme bendrą veiksnių, įtakančių vaiko apsisprendimą ir profesinį pasirinkimą, vaizdą. Turime suprasti:

„Tėvai turi būti patarėjai ir vadovai, priimant sprendimus“.

(Rivas, 2003)

3.3 Palankios aplinkybės, skatinančios vaikų profesinį ugdymą konkurencingame pasaulyje

Galima išskirti tokias palankias aplinkybes, skatinančias vaikų profesinį ugdymą konkurencingame pasaulyje:

- **Aplinkos lūkesčių supratimas.** Mes turėtume žinoti, kokios profesijos yra reikalingos visuomenei, nes tik tada mūsų vaikai galės pasirinkti „naudingus“ ir „būtinai reikalingus“ darbus.
- **Reikalingumo suvokimas.** Žinodami apie tai, kokios gyvenamojoje aplinkoje yra reikalingos ir naudingos profesijos, vaikai priima reikšmingus sprendimus. Taip pat jie turėtų išryškinti savo pasirinkimo teigiamus aspektus ir parodyti žmonėms, kad būtent jie yra tinkamiausi asmenys pasirinktam darbui.
- **Esamų išteklių žinojimas.** Jei mes norime pasinaudoti palankiomis aplinkybėmis konkurencingame pasaulyje, mes turėtume žinoti prieinamus išteklius, reikalingus tam, kad išmoktume, kaip tomis aplinkybėmis pasinaudoti ir gauti didžiausią naudą.
- **Ilgūdžių lavinimas.** Jų pritaikymas esamiems poreikiams. Mes turime suprasti, kad niekas nėra nei tobulas, nei nepakeičiamas. Dėl to, mes turime lavinti savo sugebėjimus, paverčiant juos stipriosiomis, savo tinkamumo vienai ar kitai profesijai, pusėmis.

3.1 užduotis padeda vystyti bendravimo gebėjimus kaip stipriąją profesinio tobulėjimo pusę.

3.4 Vaikų sprendimus ir jų profesinį ugdymą įtakojančios sociokultūriniai veiksniai

3.4.1 Socialinis kontekstas

3.4.1.1 Aplinka, kurioje tobulėjame. Jos charakteristika ir įtaka mūsų tobulėjimui

Kas sako, kad mūsų rajonas, miestas ar net šalis neįtakoja mūsų tobulėjimo? Įrodyta, kad aplinkos kontekstas turi mūsų ateičiai reikšmingos ir lemiamos įtakos.

Kai kalbame apie „aplinką“, turime ją analizuoti dviem aspektais:

Aplinka kaip kontekstas. Šiuo atveju aplinka analizuojama socialiniu, ekonominiu bei politiniu aspektais. Ji įtakoja ir nulemia mūsų elgesį bei sprendimus.

Aplinka kaip artimiausia terpė. Tai yra mūsų šeimos erdvės, draugų, mūsų miesto charakteristikos bei struktūros, kurių įtakoje mes veikiame.

Šie visi veiksniai įtakoja mūsų vaikų sprendimų priėmimą. Būtina pasinaudoti visa aplinkos teikiama informacija tam, kad mes ne tik sustiprintume su ja ryšius, bet ir susipažintume su jos ypatybėmis, kurios gali mums padėti bei būti naudingos.

3.4.1.2 Šeima. Mūsų artimesnės aplinkos būdingi bruožai: artimi šeimos nariai, jų istorija ir auklėjimo lygis, susikurti ir/arba viltingi lūkesčiai.

Nuo gimimo šeima yra svarbiausia institucija, kurioje gimsta pirmieji ryšiai ir santykiai. Be to, šeima patenkina svarbiausius poreikius. Galima sakyti, kad šeimai kaip institucijai reikalingi nariai, o šiems – glaudi struktūra, kad galėtų įsiamžinti.

Tačiau šeimos sąvoka neturėtų būti pagrindinė. Šeima turėtų būti aplinka, kurioje sukurti ryšiai, vedantys vaikus į brandą ir savarankišką suaugusiojo gyvenimą. Viena pagrindinių šeimos funkcijų yra socialiai priimtų vertybių ir kultūrinių principų perdavimas. Šiuo atžvilgiu šeima parodo savo įtaką. Vėliau pamatysime, kodėl taip yra.

Pastaraisiais metais šeimos sąvoka labai išsiplėtojo. Anksčiau šeima buvo suprantama kaip tėvo ir motinos sąjunga, o dabar šeimos struktūra pakito. Be to, šeima įtakoja vaikus. Taip pat domimasi sukurta struktūra ir kiekvieno šeimos nario vaidmeniu. Šeimą galima klasifikuoti taip (Navarro, 2004):

- **Simetrinis šeimos modelis.** Vyras ir moteris dirba, o namų ruošą dalijasi perpus.
- **Tarpinis šeimos modelis.** Moteris dirba mažiau, tačiau ji rūpinasi namų ruošą ir vaikais.

- **Tradicinis šeimos modelis.** Dirba tik vyras, o moteris rūpinasi namų ruoša ir vaikais.

Taigi šeimos sąvoką sukūrė daug komponentų ir vaidmenų. Istorijos apie kiekvieną šeimos narį taip pat labai svarbios: pasakojimai apie skurdą, nuolankumą, ekonominį savarankiškumą, sėkmes ir nesėkmes. Šeima turi lūkesčių dėl vaikų ateities – tai tėvams padės pasiekti tai, ko patys norėjo, bet negalėjo turėti.

Jei norite padėti vaikui savarankiškai apsispręsti dėl būsimos profesijos, galite atlikti **3.2 užduotį** apie šeimos branduolį.

3.4.1.3 Partneriai ir draugai. Bendraamžių įtaka, priimant sprendimus ir profesiskai tobulėjant. Sukurti interesai

Renkantis profesiją, didelę reikšmę turi ir draugų įtaka. Kai vaikas dar paauglys, jis tolsta nuo šeimos branduolio, nes draugai jam/jai tampa svarbesni. Paauglys artimiau bendrauja su savo bendraamžiais. Nereiškia, kad vaikui nereikia palaikymo ir patarimo – jis tiesiog atmeta tėvo ir motinos įtaką, kuri šeimoje tokia svarbi.

Jei norime, kad vaikas subręstų ir prisijungtų prie suaugusiųjų pasaulio, turime suteikti jam erdvės, kad jis gautų naujos informacijos, išplėstų akiratį ir tada sėkmingai priimtų profesinį sprendimą.

Viena iš erdvių yra draugai. Atlikite **3.3 užduotį**, kad pasitikrintumėte, ar pažįstate savo vaiko draugus ir žinote jų interesus. Ši užduotis padės pažinti grupę, kurioje yra jūsų vaikas, ir sužinoti, kokią informaciją ši grupė gali suteikti.

3.4.2 Socialinis darbo aplinkos kontekstas

Jaunų žmonių įsijungimas į darbo rinką tapo išsivysčiusių šalių socialiniu rūpesčiu. Situacija yra tokia, kad vyriausybės stengiasi sumažinti nedarbą, bandydamos pakelti dirbančiųjų kvalifikaciją ir padėti prisitaikyti prie darbo rinkos poreikių.

Nežiūrint to, sunkus įsiliejimas į darbo rinką yra ne tik visuomenės sukelta problema: šeima ir švietimo sistema yra taip pat atsakingi už tai. Be to, mes turėtume prisidėti prie šio proceso palengvinimo.

Situacija, kurioje mūsų gyvenimas vystosi, sąlygoja galimus pasirinkimus, susijusius su ateities profesija. Tai reiškia, kad mus supanti aplinka pasiūlys mums profesinių krypčių, kurios galėtų „tikti“ arba ne mums arba mūsų vaikams. Jie turi lūkesčių dėl ateities, jaučiasi kad bus „kažkuo“, kai bus vyresni, ir tie lūkesčiai dažnai sumažėja dėl mūsų reikalavimų arba tam tikrų sąlygų. Mes nesuprantame, kad mes, kaip tėvai, arba supanti aplinka sukuria kai kurias ateities perspektyvas, kurias jie, mūsų vaikai, turi įgyvendinti. Mes taip pat turime kreipti dėmesį į ateities perspektyvos svarbą, kurią mes siūlome savo vaikams. Perspektiva be išimties yra ta kryptis, kurios reikia paisyti vadovaujant mūsų vaikams.

3.4.2.1 Darbo rinka ir profesiniai stereotipai

Šiais laikais įsiliejimas į darbo rinką yra labai svarbus, o tai reiškia, kad tai buvo globalus procesas, leidžiantis susiliesti žinioms/gebėjimams, perduodamiems įvairių socialinių atstovų, tokių kaip šeima arba mokykla.

Darbas suteikia socialinį naudingumą, savigarbą, ekonominį savarankiškumą ir socialinį pripažinimą. Darbas, tenkinantis asmeninius poreikius, kelia pasitenkinimą, sukuria savo teigiamą įvaizdį. Trumpai tariant, jis padeda integruotis.

Šiais laikais įdarbinimo politika nukreipta ne tik į jo kokybės gerinimą, bet ir į prieinamumą. Mes pasiekiamo vis aukštesnį išsilavinimo lygį, jaunų žmonių socialinė grupė yra vis labiau kvalifikuota ir susidurianti su vis didesniais sunkumais, įsiliejant į darbo rinką.

Šiandienos problemos, sukeliančios sunkumus įsiliejant į darbo rinką, yra tokios:

- **Konkurencingumas:** įsilieti į darbo rinką yra nelengva, nes ji perpildyta, didelis pretendentų į darbo vietą skaičius, vis aukštesnė jų kvalifikacija. Sunku rasti jaunų žmonių be kvalifikacinio laipsnio, o tai apsunkina prieinamumą.
- **Laikinumas:** darbo vietos pastovumas yra dar viena problema, kurią reikia išspręsti išsivysčiusiose šalyse. Tiesa, kad yra daug pasirinkimų, bet ne visi siūlo darbo stabilumą. Tai reiškia, kad jauni žmonės atidedioja šeimos kūrimą, kadangi darbo tęstinumas nėra užtikrintas. Dėl to jauni žmonės vėliau išeina iš namų gyventi atskirai.
- **Visapusiškumas:** pageidaujami aktyvūs darbuotojai, kurie geba atlikti keletą pareigų.
- **Profesinių stereotipų dominavimas.** Stereotipai atitinka profesinius profilius, turinčius tam tikrą vertę visuomenėje (nebūtinai teigiamą), o tai iš anksto nuteikia priimti socialiai pripažintą sprendimą dėl ekonominio atlygio arba vykdomo visuomeninio darbo. Ką mes manome apie stereotipus? Ar jie įtakoja mūsų vaikus?

Mes siūlome atlikti **3.4 užduotį**. Ji pagelbės jums truputį daugiau sužinoti apie ateities galimus lūkesčius, apie jūsų vaiko ateities darbą.

3.4.2.2 Socialiniai darbo lūkesčiai

Naujieji profesionalai įsilieja į darbo rinką su daugybe iliuzijų, žinių ir projektų, ieškodami pirmojo darbo (Garrell, 2007).

Visuomenė suteikia jiems visiems tam tikrų lūkesčių ateities tikslams pasiekti. Jei to nepavyks padaryti, juos pakeis kiti, lygūs jiems arba geresni. Nepakeičiamų nėra.

Daug jaunų žmonių nerimauja dėl įgytų žinių, nes jie nežino, ar tos žinios pateisins visuomenės sukurtus lūkesčius ir įmonę. Jie kelia klausimą dėl funkcijų darbo vietose nustatymo, atitinkančio neseniai įgytą profesinį pasirengimą.

Visuomenė reikalauja aukštos kvalifikacijos profesionalų, asmenų, kurie gebėtų prisitaikyti prie bet kokio darbo, lanksčių pokyčiams, asmenų, kurie supranta, kad nieko nėra pastovaus, kad dabartinė situacija dominuoja, iniciatyvių žmonių, gebančių numatyti ateitį ir būti kritiškais pasiekimams ir nesėkmėms. Jie įprastai atsiliepia į esamas būtinybes kasdienėje veikloje arba švietimo sistemoje perpranta mokymo planą. Pagal šią situaciją ugdome aukštos kvalifikacijos ir konkurencingus asmenis.

3.4.2.3 Profesiniai pasirinkimai. Sunku pasirinkti, kai yra galimybė rinktis

Kontekstas turi palengvinti informacijos, susijusios su profesiniais pasirinkimais ir galimybėmis, supratimą. Kontekstas turi padėti pasirinkti.

Tačiau dėmesio! Mums gali būti labai sunku pasirinkti dėl informacijos, kuri buvo nenaudinga ir trukdė apsispręsti, gausos. Žemiau pateikiame lentelę.

ĮSIDARBINIMO PASIRINKIMAI		Įdomi informacija
DARBAS KAŽKIEKO NAUDAI	DARBAS PRIVAČIOJE ĮMONĖJE	<ul style="list-style-type: none"> - Asmeninis savęs pažinimas. - Žinios apie pasirinkimus darbo rinkoje. - Žinios apie mokymosi galimybes. - Žinios apie įsidarbinimo tarpininkus. - Žinios apie galimas paieškos galimybes. - Atrankos pokalbiai. - Aktyvus darbo ieškojimas. - Asmeniniai įgūdžiai. - Informacinių ir komunikacinių technologijų žinios (ITC).
	DARBAS VALSTYBINĖJE ĮMONĖJE	<ul style="list-style-type: none"> - Asmeninis savęs pažinimas. - Žinios apie įsidarbinimo valstybinėje įstaigoje galimybes. - Žinios apie mokymosi galimybes. - Žinios apie valstybinius informacijos šaltinius. - Informacinių ir komunikacinių technologijų žinios (ITC). - Žinios apie atrankos procesus valstybinėse įmonėse.
SAVĖS ĮSIDARBINIMAS		<ul style="list-style-type: none"> - Žinios apie verslo kūrimą. - Žinios apie tarpininkus įsidarbinant. - Įsidarbinimo motyvacija. - Žinios apie iniciatyvos galimybes. - Verslo projektų konsultavimas.

Mes žinome daug pasirinkimo variantų. Dėl to sunku apsispręsti dėl profesinės ateities. Mes turėtume padėti sumažinti tuos sunkumus. Patarti tinkamai apsispręsti mūsų vaikams galėtų padėti **3.5 užduotis**. Šis pratimas gali pagelbėti mūsų vaikams apsispręsti tarp galimų variantų.

Tačiau kaip tėvai taip pat turime žinoti ir perduoti vaikams, kad galime klysti, lengva padaryti klaidų, kai tiek daug pasirinkimo variantų. Turime perduoti vaikams, kad iš klaidų **taip pat mokomės**.



Tai reiškia, kad nieko blogo, jeigu mūsų vaikas priima sprendimą ir po kurio laiko persigalvoja. Tai nereiškia, kad jis neteisus. Priešingai, jis mokosi iš savo patirties ir bręsta. Mums nereikėtų šaipytis iš vaiko patirties trūkumo arba klaidingo sprendimo. Mes neturime sakyti „Aš tau jau apie tai sakiau“, „Tu niekada nekreipi dėmesio į mane“, nes tuo tik atitolinsime vaiką nuo savęs. Turime suteikti vaikui visokeriopą paramą ir padėti pasirinkti naujas galimybes.

3.4.3 Švietimo kontekstas

Kai vyksta pokyčiai, jie paprastai apibrėžiami keletu interesų, naujų pasirinkimų, atsinaujinimo galimybių ir žengimu į geresnę ateitį. O už viso to visada yra švietimas.

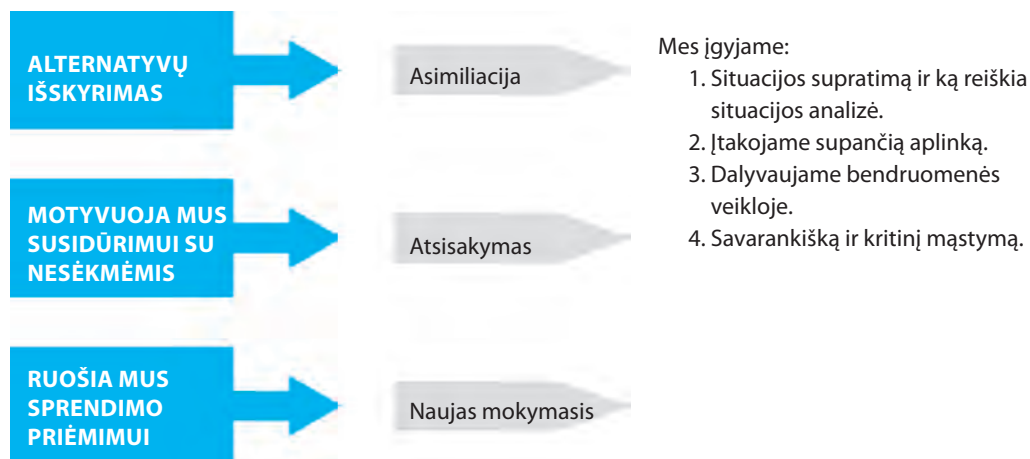
Mokymasis sudaro galimybę plėsti žinias, turėti didesnių ateities lūkesčių ir saugumo jausmą priimant sprendimą. Nežinomus dalykus priimame drąsiai, nes žinome, kad nesėkmės ar klaidos atveju vis tiek turėsime pagrindą eiti pirmyn, tobulėti, ieškoti naujų sprendimų. Turėtume remtis mokymusi, kuris prasideda šeimoje, kai vaikai dar maži, ir tęsiasi, įsiliejus į švietimo sistemą.

Būti išsilavinusiu – tai būti pasiruošusiu priimti sprendimą...

3.4.3.1 Mokymas kaip profesinio tobulėjimo būdas

Šiais laikais manome, kad profesinį lavinimą asmenys turėtų vykdyti patys pagal savo poreikius, o taip pat pagal visuomenės poreikius ir reikalavimus (žr. tolesnę schemą). Mes turime įtikinti vaikus, kad lavinimas išugdys daugybę gebėjimų, kurie padės profesiskai tobulėti.

Profesinis lavinimas neįgyjamas tik turint tvirtų žinių ir jas naudojant praktikoje. Turime patarti vaikams, kad profesinis lavinimas yra taip pat apspręstas ir tuo kaip greitai jie reaguoja į atsiradusius poreikius ir butinybes. Tai skatins teigiamas reakcijas mus supančioje aplinkoje, o taip pat aukštą motyvacijos ir savivertės lygį.



3.4.3.2 Švietimas ir edukacinių kryptių pasirinkimas

Kaip matėme, yra daug pasirinkimo kryptių, ir mūsų vaikui gali būti sunku apsispręsti. Mes neturėtume užmiršti, kad vienas svarbiausių aspektų, padedant vaikui, yra tėvų pagarba vaikams. Ši pagarba turi būti rodoma, kalbant su juo apie jo pomėgius ir interesus. Mes neturėtume vaiko versti – tegul pats priima sprendimus.

Svarbu turėti informacijos apie tai, ką vaikas renkasi, ir atkreipti dėmesį į tai, ką jis norėtų daryti. Mes galime taip elgtis, jei anksčiau kalbėjomės su vaiku ir jis/ji išdėstė savo prioritetus. Ši informacija yra labai svarbi, ji padės, priimant sprendimą. Informacijos ieškoti turi ne tik tėvai; turime drąsinti vaikus, kad jie ieškotų to, ko nori.

Ir vaikas, ir mes turėtume žinoti vaiko ateities tikslus ir nuo kokio tikslo būtų galima pradėti paiešką. Labai svarbu, kad mūsų vaikas užduoda sau keletą klausimų. Mes taip pat galime pateikti keletą klausimų.

Ką norėtum daryti ateityje? Kokį darbą norėtum dirbti? Ar tau patinka mokytis? Ar nori mokytis toliau? Ar norėtum stoti į universitetą? Galbūt norėtum nestoti į universitetą, bet įgauti patirties dirbdamas? Ar jau nori dirbti?

Šie klausimai padės rasti atsakymus, kuriais bus galima vadovautis, priimant sprendimą. Tačiau svarbu, kad...

- Paklaustume vaiko apie jo ateities svajones ir siekius.
- Skatintume ir žadintume vaiko smalsumą, kad jis pasirinktų ateities kelią.
- Suteiktume vaikams visą reikalingą informaciją ir ieškotume tos informacijos kartu su vaikais.
- Pakalbėtume su vaikais apie problemas ir rūpesčius, renkantį savo kelią.



Vaiko pasirinktas kelias gali mums nepatikti, tačiau vaiko sprendimą turėtume gerbti. Nesvarbu, jei vaikas klysta. Svarbu, kad jis/ji pajustų teigiamas ir neigiamas apsisprendimo pasekmes. Šie sprendimai itin reikšmingi vaiko tobulėjimui, brendimui ir savarankiškumui.

3.5 Ryšių sukūrimo svarba, mūsų vaikams priimant sprendimus

Mes nesame atskirti nuo kitų žmonių, nuo aplinkos, nuo žiniasklaidos, todėl neturėtume nuneigti veiksmų, kurie įtakoja mūsų sprendimą.

Jei priklausome kažkokiai grupei, bendraujame, kuriame naujus ryšius, tai padės mums priimti sprendimus ir pasirinkti profesiją. Tačiau mūsų vaikas to nežinos, jei jo/jos neparuošime. Tai turime pradėti mes, tėvai, o vėliau padės švietimo institucijos.

Mes turėtume mokyti vaikus apsispręsti, atkreipdami dėmesį į visus galimus aspektus, alternatyvas ir jų rezultatus, privalumus ir prieštaravimus. Turime padėti jiems suprasti, kad, žinant galimybes ir jas analizuojant, galime priimti veiksmingą sprendimą.

Mes, kaip socialiniai individai, gyvename tam tikroje aplinkoje. Socialinis kontekstas nulemia mūsų bendravimą su aplinka. Kiekvienas asmuo yra įtrauktas į tam tikrą sistemą, kurioje yra tam tikri santykiai, bendraujama su kitomis sistemomis. *Tai vadinama socialiniais tinklais. Tai papildomi ryšiai, kuriuos asmuo gauna iš visuomenės ir vertina juos teigiamai arba prieštaringai.*

Mes gyvename mus supančioje sąveikaujančioje aplinkoje, kuri yra svarbi dėl ryšio palaikymo su kitais individais ir mus supančiomis institucijomis. Šis socialinis tinklas yra dinamiškas, nes jis turi nenutrūkstamą ryšį su kitais, įjungia tiek kitus narius, tiek apskritai visą visuomenę.



Yra daug veiksmų, įtakojančių sociokultūrinį ryšių apibrėžimą, kuris paveiks žmogaus gyvenimo kompleksinį vystymąsi ir, žinoma, reikiamus priimti sprendimus. Tarp jų galima nurodyti tokius veiksmus:

- Socialinis nuotolis. Pagal nusistovėjusią sociokultūrinę struktūrą yra pripažintos gairės, kurių mes galėtume tikėtis ir pakeisti į tam tikrus santykius. Pavyzdžiui, tai, ko mes galime tikėtis iš tėvo-vaiko santykių, brolio-sesers santykių... kinta iš vienos visuomenės pereinant į kitą, priklausomai nuo jos socialinės struktūros.
- Fizinis nuotolis. Giminytė turi lemiamą įtaką ryšių nustatymui. Būti giminaičiais dar neužtikrina gero socialinio tinklo darbo, jei jaučiamas fizinis atstumas.
- Ekonominis nuotolis. Dažnai ekonominiai skirtumai tarp grupių apsprendžia santykius. Šis veiksnys yra svarbus, kuriant asimetriškus ryšius, kadangi nėra sąlygų, poreikių ir nuomonių lygybės.

Būnant socialinių tinklų dalimi, žinant, kad mus veikia tarpusavio sąveikos ryšys, mes vaikams suteikiame:

- Socialinę draugiją, atliekant tam tikrą veiklą kartu su kitais.
- Emocinę paramą, kuri sukuria teigiamą supratimo atmosferą.
- Patarimą. Mes ieškome informacijos, padedančios išaiškinti lūkesčius ir rasti naujus modelius.
- Naujus ryšius/kontaktus.

3.6 Sprendimo priėmimas ir profesinis tobulėjimas

Kaip pastebėjome anksčiau, priimti mūsų vaikams sprendimą yra nelengva, todėl mes turėtume leisti jiems disponuoti visa prieinama informacija, o taip pat palengvinti ryšius su profesionalų komandomis, kurios galėtų jiems pagelbėti. Bet mes, kaip tėvai, taip pat turėtume žinoti, kad reikia patiems pasinaudoti tų pačių profesionalių tarnybų pagalba.

Priimdami sprendimą mes turėtume:

- Suprasti, kad yra sprendimas, kurį reikia priimti ir kad jį žmogus turi priimti.
- Atsižvelgti į veiksnius, įtakančius sprendimą, ir laikyti juos prioritetu.
- Apsvarstyti visas įmanomas alternatyvas.
- Įvertinti kiekvieną pasirinkimą.
- Pasirinkti geriausią alternatyvą.

Profesinis tobulėjimas galimas tik tada, kai priimami sprendimai tarpusavyje dera ir kai siekiama konkrečių tikslų. Mes, kaip tėvai, savo vaikams turėtume padėti priimti sprendimus, bet taip pat suteikti laisvės patiems vaikams apsispręsti. Mes turime skatinti jų savarankiškumą ir asmeninį tobulėjimą.

Užduotys

3.1 UŽDUOTIS „Tai mano rankose“

Tėvai atsineša keletą paveikslėlių su įvairiomis veido išraiškomis.

Atkreipkite dėmesį į veidus ir į išraiškas, parodytas paveikslėliuose. Tada stenkitės atpažinti kiekvieno paveikslėlio nuotaiką. Nupieškite veidus patys ir pamatysite, ar mokate išreikšti jausmus.

Pažvelkite į save veidrodyje su atitinkama veido išraiška.

Kai su kažkuo būsite, pabandykite eksperimentuoti su veido išraiškomis ir įvertinkite, kaip žmonės reaguos.

- Ką Jūs manote?
- Kokią veido išraišką dažniausiai naudojate? Kokią iš tų išraiškų dažniausiai naudoja kiti, bendraudami su Jumis?
- Kaip toks bendravimas veikia Jūsų santykius?
- Kaip tai veikia tėvų ir vaikų santykius?
- Ar manote, kad tai gali būti teigiamas veiksnys, Jūsų vaikui renkantis profesiją?

3.2 UŽDUOTIS „KAIP BENDRAUJU?“

Užduoties lape turime parašyti asmenį arba asmenis, kurie paprastai atlieka tokius darbus šeimoje. Tikslas yra pažvelgti, kas atsakingas už vienus ar kitus namų darbus- moterys ar vyrai, o gal šie darbai atliekama bendrai.

Kai turime visus atsakymus, matome, ar nėra nelygybės atliekant šiuos darbus. Tai leis mums skirti tam tikrą laiką pamąstyti apie savo šeimą, įvertinti joje egzistuojančius santykius ir funkcijas. Be to, galėsime pamatyti, kaip tai veikia mūsų vaikus.

UŽDUOTIES LAPAS

UŽDUOTYS	KAS ATLIEKA?
Plauna indus.	
Kloja lovą.	
Lygina.	
Taiso elektros prietaisus.	
Perka produktus.	
Plauna mašiną.	
Keičia vystyklus.	
Padedą ruošti namų darbus.	
Išklauso, kai namuose problema.	
Dengia stalą.	
Dirba ne namuose.	
Nuveža ir parveža vaikus į/iš mokyklos.	
Nuperka elektros prietaisą.	
Ką manote apie savo šeimą? Kokias vertybes ji perduoda?	

3.3 UŽDUOTIS. „Ką manote apie savo vaiką?“

Pažvelkite į paveikslėlį, kuriame pavaizduota nemaloni situacija. Bet kuris iš asmenų (tai gali būti ir mūsų vaikas) turi pamąstyti apie tokius dalykus:

- Situacija paveikslėlyje. Kas vyksta?
- Kas įvyko prieš tai?
- Kas įvyks paskui?
- Jei yra kaltų, tai kas jie?

Šis pratimas mums, tėvams, parodo, kad dauguma mūsų teiginių yra pernelyg skuboti. Mes atsižvelgiame į daugybę situacijų, kurias nuspėjame arba kurias mums įteigia, tačiau jos nėra tikros.

Įdomu paanalizuoti vertybes, kurias priskiriame savo vaikams ir jų draugams. Mes paprastai kaltiname visą draugų grupę už tai, ką padarėme patys, arba už tai, ką padarė mūsų vaikas.



Kas atsitiko prieš tai?

Kas vyksta dabar?

Kas bus paskui?

3.4 UŽDUOTIS „Mano vaikas norėtų tapti...“

Atsakykite į klausimus, pateiktus užduoties lape.

Kai atsakysite į klausimus, atkreipkite dėmesį į schemą ir pamąstykite:

- Kuo norėjote tapti?
- Kaip manote, kuo ateityje taps jūsų vaikas?
- Ar tikrai manote, kad jam/jai patiks tai, ką užrašėte?

Šie klausimai padės jums sužinoti, ar tikrai gerai pažįstate savo vaikus ir jų lūkesčius. O gal priešingai – apsunkinate vaiko apsisprendimą, nes norite, kad vaikas įgyvendintų jūsų lūkesčius.

Ką dirbate?
Ką norėjote dirbti?
Kokias profesijas laikote svarbiausiomis?
Kokios profesijos, jūsų manymu, yra visai nenaudingos?
Ką mokosi jūsų vaikas? (Jei jūsų vaikas nesimoko, paaiškinkite, ką veikia).
Kuo jūsų vaikas norėtų tapti? Kokį darbą norėtų dirbti?
Ar apie tai kalbėjote su savo vaiku?
Ar esate tikras dėl visko, ką čia parašėte?

3.5 UŽDUOTIS „Nežinau, ką daryti...“

Šį pratimą gali atlikti tėvai kartu su savo vaikais. Vaikai turėtų užpildyti tuščias užduoties vietas.

Šis pratimas padės, priimant sprendimus. Kai užpildysite užduotį, pagalvokite, kas suteiktų Jums didesnę pasitenkinimą ir kas Jums būtų įdomu. Ši analizė padės apsispręsti, renkantis profesiją.

UŽDUOTIS

SPALVA	PROFESINIS PASIRINKIMAS	PRIVALUMAI	TRŪKUMAI

	Labai įdomu
	Įdomu
	Nelabai įdomu
	Visiškai neįdomu

Literatūros sąrašas

- Crites, J. Super, D. (1966). *La medida de las aptitudes profesionales [The measure of professional aptitudes]*. Madrid. Espasa Calpe.
- Garrell, A (2007). *Los nuevos profesionales ante las exigencias del mercado laboral [New professionals facing the demands of labour market]*. <http://www.educaweb.com/EducaNews/interface/asp/web/NoticiasMostrar.asp?NoticiaID=2428&SeccionID=2825>
- Lucas, S. Carbonero, M.A. (2002). *Construyendo la decisión vocacional [Building vocational decision]*. University of Valladolid.
- Navarro, L. (2004). *Modelos Ideales de Familia en la Sociedad Española [Ideal Models of Family in Spanish Society]*. Institute of Social Studies of Andalusia. Superior Council of Scientific Researches.
- Pobojewska, A. Ed. (2006): *Education for Parents. School of Intergenerational Communication. Handbook for Trainers*. Badajoz: Annur.
- Repetto, E. (2003). *Intervenciones Psicopedagógicas para el desarrollo del aprendizaje, de la carrera y de la persona [Psychopedagogical Interventions for the development of learning, career and person]*. Madrid: UNED.
- Rivas, F. (2003). *Sistemas de autoayuda y asesoramiento vocacional revisado (SAAV-r): libro de autoayuda del estudiante [Self-help systems and revised vocational guidance (SAAV-r): student self-help book]*. Madrid: Eos., DL
- Sánchez, M.F. (2001). *La perspectiva de género en orientación escolar y familiar [The perspective of gender in school and familial guidance]*. Paper presented at the Jornadas de Orientación y Educación Familiar. Madrid. UNED. 22-24th November 2001.

4 SKYRIUS

Trys žingsniai link norimo darbo

Ali Ister, Martin Maier, Paul Schober (Austrija)

4.1 Profesinis orientavimas

Ekonominės ir darbo rinkos sąlygos nuolat keičiasi. Atsižvelgiant į šiuos pokyčius, vaikams reikia pasirinkti tokią profesiją, kuri užtikrina ateities karjeros galimybes ir geriausiai atitinka vaiko profesinius įgūdžius, interesus ir galimybes. Be to, mokymosi ir profesiniai sprendimai priimami visam gyvenimui. Todėl svarbu, kad tėvai skirtų laiko savo vaikams ir padėtų apsispręsti, kokią profesiją pasirinkti. Kad teisingai pasirinktų būsimą profesiją, kiekvienas vaikas turi planuoti. Jis/ji turi įvertinti save ir surinkti daug informacijos apie dominančias profesijas. Proceso pabaigoje jis/ji turėtų gebėti nustatyti ir įvertinti keletą ateities užsiėmimų, kuriuos galėtų pasirinkti.

4.1.1 Savęs vertinimas

Kiekvienas karjeros planavimo procesas turėtų prasidėti taip vadinamu savęs vertinimu. Tai yra pagrindinis komponentas, padedantis vaikams daugiau sužinoti apie save. Taip kiekvienas vaikas galės nuspręsti, kokios profesijos jam/ jai yra tinkamiausios.

McKay (2007) nurodo 4 priemones, rekomenduojamas savęs vertinimui:

- Vertybių aprašai. Tai asmeninių vertybių įsivertinimas, atsižvelgiant į svarbą ir tinkamumą asmeniui (pvz., atlyginimas, saugumas, savarankiškumas).
- Interesų aprašai. Šios priemonės pamatuoja asmeninius interesus bei interesų ir galimų darbų atitikimą (pvz., skaitymas, kelionės ar sportas).
- Asmenybės aprašai. Šio tipo priemonė siejama su individo savybėmis, poreikiais, motyvacija ir pažiūromis (populiariausia priemonė yra „Myers-Briggs tipo indikatorius“).
- Įgūdžių vertinimas. Ši priemonė gali nustatyti asmens kompetencijas ir kvalifikacijas, pagal kurias galima rinktis įvairias profesinės veiklos sritis.

Kiekvienas vaikas gali save įvertinti pats arba kreiptis į karjeros konsultantą. Šiuo klausimu yra daug nemokamos medžiagos internete (pvz., <http://www.mpc.edu/cl/climain.htm>). Be to, daug knygų apie savęs vertinimą galima nusipirkti knygynuose. Karjeros konsultantams privačiose institucijose už paslaugą reikės sumokėti. Tačiau yra valstybinių institucijų (pvz., Pedagoginės psichologinės tarnybos), kurios nemokamai konsultuoja profesijos pasirinkimo ir švietimo klausimais.

4.1.2 Karjeros tyrimai

Kitas žingsnis, planuojant profesinės veiklos procesą, yra informacijos apie profesijas, mokymosi būdus ir darbo rinkas rinkimas. Vertindamas save, kiekvienas vaikas pirmiausia turėtų patyrinti jį/ją dominančias profesijas. Tėvai turėtų padėti savo vaikams pasirinkti darbų profilį ir mokymosi būdą, kuris padėtų siekti norimos profesijos. Informacijos rinkimo procesas baigiamas vaiko pasirinktų darbų sąrašą. Šiame etape tėvai gali padėti vaikams įvertinti savo gebėjimus ir poreikius, susijusius su vienu ar kitu pasirinkimu. Pavyzdžiui, galima sudaryti pliusų ir minusų sąrašą. Taip vaikai gali sumažinti savo pasirinktų profesijų sąrašą, o jeigu ne, reikės daugiau tyrimų apie kiekvieną profesiją. Kai vaikas jau gali apsispręsti dėl profesijos, jis/ji gali žengti kitą žingsnį – ruošti prašymus dėl darbo.

4.1.2.1 Informacijos šaltiniai

Yra daug būdų, kaip atlikti išsamų tyrimą ir teisingai priimti sprendimą dėl būsimos profesijos:

- Internetas kiekvienam suteiks aktualios informacijos ir leis prieiti prie duomenų bazių.
- Papildomų knygų apie karjeros planavimą yra vietinėse bibliotekose ir knygynuose.
- Vaikai gali rasti karjeros planavimo programų savo mokyklose arba valstybinėse institucijose.
- Ji/jis gali gauti asmeninės informacijos iš karjeros ir švietimo konsultantų arba iš institucijų.
- Tėvai ir vaikai gali tartis ir kalbėtis su žmonėmis, turinčiais patirties tam tikros srities darbe. Šie žmonės gali būti šeimos nariai, draugai, kaimynai, mokytojai arba kiti suinteresuoti asmenys.
- Vaikai gali įgyti asmeninės patirties dirbdami tam tikrą darbą. Galima pasirinkti tokias galimybes: darbo ir studijų programas, švietimo programas, vasaros darbus, savanorišką darbą, projektus, stažuotes, įmonių atvirų durų dienas ir t. t.

4.1.2.2 Profesijų tipai

Yra labai daug profesijų, todėl visas sunku išvardinti. Pradėti kiekvienos profesijos detalų tyrimą atrodytu neįmanoma. Dėl šios priežasties tėvai ir vaikai gali išsirinkti profesijas iš tam tikros profesijų sąrašo dalies arba iš profesijų, susijusių su kiekvieno vaiko interesais. Žemiau pateiktoje lentelėje rasite profesijų suskirstymo pavyzdį, kuris yra tinkamas daugeliui šalių (BO Koordinatorinnen Tirol, 2007).

Profesijų sektoriai	Profesijų kategorijos	Darbų pavyzdžiai
Verslas, ekonomika ir administravimas	Vadyba, pardavimai, prekyba, aptarnavimas, įstaigų darbo organizavimas, finansai, komunikacijos, teisė ir t. t.	Rinkodaros vadybininkas, turto valdytojas, buhalteris, teisėjas, pardavimų vadybininkas ir t. t.
Atlikimo menas ir kultūra	Menai, kultūros studijos, literatūros studijos, teatras, filmų kūrimas, televizija, muzika ir t. t.	Vertėjas žodžiu, žurnalistas, muzikantas, rašytojas, aktorė, šokėja, bibliotekininkė ir t. t.
Inžinerijos mokslai ir technologija	Konstravimas, sintetinės medžiagos, metalo darbai, inžinerija, elektronika, informacinės technologijos ir t. t.	Mūrininkas, inžinierius, optikas, garso technikas, automobilių mechanikas, kompiuterių specialistas ir t. t.
Gamtos ir taikomieji mokslai	Žemės ūkis, miškininkystė, sodininkystė, aplinkosauga, biologija, farmacija, sveikatos apsauga, transportas, sportas ir t. t.	Chemikas, lakūnas, sodininkas, kepėjas, gydytojas, profesionalus masažistas, aplinkosaugos konsultantas, zoologijos sodo prižiūrėtojas ir t. t.
Menai ir dizainas	Tekstilė, kosmetika, meninės ir kūrybinės profesijos, amatai, interjero dizainas ir t. t.	Kosmetologas, grafikas, dailidė, architektas, dažytojas/tapytojas, fotografas, rūbų dizaineris ir t. t.
Socialiniai mokslai, švietimas ir religija	Socialinės profesijos, švietimo darbas, konsultavimas, religija ir t. t.	Medicinos sesuo, mokytoja, karjeros konsultantas, treneris, kunigas, psichologas, politikas ir t. t.

4.1.2.3 Mokymosi galimybės

Renkantis profesiją, kiekvienam vaikui taip pat svarbu pasirinkti tinkamą mokymosi būdą. Galima rinktis įvairius mokymosi būdus ir įgyti kvalifikuotą profesiją. Pavyzdžiui, vaikas gali tapti prekybininku, mokydamasis amato ir tuo pačiu dirbdamas pardavėju,-a, arba studijuodamas verslo administravimą universitete. Tinkamo mokymosi būdo pasirinkimas priklauso nuo kiekvieno vaiko įgūdžių, interesų, gabumų ir pareigų atlikimo. Taip pat svarbūs išoriniai veiksniai: mokymosi trukmė, mokesčiai už mokslą, geografinės sąlygos arba sveikatos būklė. Atsižvelgdami į tam tikros šalies švietimo ir profesinio lavinimo sistemas, vaikai turi galimybę pasirinkti alternatyvius mokymosi būdus jau žemesnėse vidurinės mokyklos klasėse. Žemiau pateiktos svarbiausios mokymosi alternatyvos, kurios atskirose šalyse gali skirtis (*Eurobyse*, 2007).

- Vidurinis išsilavinimas. Šis išsilavinimo tipas dar yra privalomas (iki tokio amžiaus, kokį nustato vyriausybė). Svarbios institucijos yra šios: bendrojo lavinimo vidurinės arba profesinės mokyklos, aukštesnės pakopos bendrojo lavinimo vidurinės mokyklos arba profesinės kolegijos, neuniversitetinės studijos po vidurinės mokyklos baigimo, specialusis išsilavinimas, techninis/profesinis lavinimas ir mokymas.
- Aukštasis mokslas. Aukštasis išsilavinimas yra neprivalomas. Be to, keliami priėmimo reikalavimai, kurie yra iš dalies susiję su viduriniu išsilavinimu. Institucijos yra šios: valstybiniai arba privatūs universitetai, taikomųjų mokslų universitetai, specialiosios mokymo įstaigos, kolegijos, akademijos, aukštosios arba aukštesniosios profesinės mokyklos, specialiosios aukštojo mokslo įstaigos, kursai po vidurinės mokyklos baigimo, neuniversitetinis išsilavinimas.
- Išsilavinimas po pertraukos. Asmenys, kurie nutraukė savo profesinę karjerą arba mokymąsi, turi pasirinkimo teisę baigti studijas arba siekti kvalifikacijos po tam tikros pertraukos. Suaugusiųjų mokymo institucijos siūlo šias programas: kursai bendrojo lavinimo vidurinės mokyklos atestatui gauti ir specialūs stojamieji egzaminai į aukštąsias mokyklas, egzaminai amatų mokyklos pažymėjimui gauti.
- Papildomas švietimas/suaugusiųjų mokymas (dirbantiems suaugusiems žmonėms). Papildomą išsilavinimą galima įgyti mokantis klasėje arba tobulėjant savarankiškai (mokymasis visą gyvenimą). Institucijos, siūlančios papildomą švietimą, yra šios: suaugusiųjų mokymo centrai arba mokyklos, profesinio rengimo centrai, vidurinio mokslo techninės ir profesinės kolegijos, vidurinėsios pakopos techninės ir profesinės mokyklos, bendrojo lavinimo vidurinės mokyklos, vidurinėsios pakopos vidurinės mokyklos, ugdymo institutai, neuniversitetiniai profesinio rengimo kursai, neuniversitetinės programos, privačios švietimo įstaigos.
- Praktika (stažuotė). Tai populiariausia mokymosi forma, taikoma daugelyje šalių. Svarbiausi praktikos privalumai yra šie: profesinis mokymas, teoriją taikant praktikoje, kartais atlyginimas, keliami profesinė kvalifikacija ir įgyjami geri darbo įgūdžiai. Mokiniai taip pat turi lankyti profesines mokyklas. Praktika siūlo firmos arba įmonės.

4.2 Darbo rinka

Kai tėvai ir vaikai užbaigia karjeros tyrinėjimo procesą (žr. ankstesnius poskyrius), jie pereina į kitą etapą – reikia tyrinėti darbo rinką, kad vaikui būtų surasta tinkama darbo vieta. Esama įvairių metodų (jie bus paaiškinti vėliau), tinkančių ieškant darbo. Siekiant šio tikslo, rekomenduojama panaudoti visus šiuos metodus kartu, bet ne po vieną atskirai. Tėvams ir vaikams nereikėtų laukti valstybinių užimtumo tarnybų arba kitų organizacijų siūlomo darbo, bet patiems sėkmingai jo ieškoti. Taip padidės vaikų galimybės susirasti tinkamą darbo vietą.

Iš esmės darbo rinka yra pasidalijusi į 2 dalis: reklamuojamą darbo rinką ir paslėptą darbo rinką (Stadler, Podbrennik ir Winkler, 2007).

4.2.1 Vieša darbo rinka

Viešai paskelbtų darbo skelbimų galima rasti reklamuojamoje darbo rinkoje. Tokie skelbimai yra skelbiami žiniasklaidoje (laikraščiuose, žurnaluose ir t. t.), internete (darbų bankai, oficialūs įmonių tinklalapiai ir t. t.), įdarbinimo agentūrose, valstybinėse įdarbinimo tarnybose ir skelbimų lentose.

4.2.1.1 Darbo skelbimai

Darbo skelbimus publikuoja dauguma laikraščių ir keletas vietinių žurnalų (ypač savaitgalio leidiniai). Įmonės, kurias kartais atstovauja įdarbinimo agentūros, įdeda darbo skelbimą į laikraštį ar žurnalą, nes ieško naujų darbuotojų. Jei leidinyje pateikti įmonės pavadinimas ir adresas, tėvai ir vaikai gali lengvai sužinoti apie tą kompaniją (jos istoriją, gamybos šaką, įvaizdį, produkciją ir t. t.) ir nusiųsti prašymo dėl darbo dokumentus, kurie atitinka tam tikrus keliamus reikalavimus. Priešingu atveju, tėvams arba vaikams reikės susisiekti su tas kompanijas atstovaujančiomis įdarbinimo agentūromis.

Darbo skelbimų privalumai yra tie, kad juos lengva rasti ir tokiu būdu susisiekti su įmonėmis. Dėl šios priežasties daug pretendentų stengsis tokiu būdu rasti darbą, o vaiko įsidarbinimo galimybės mažės. Nepaisant to, sistemingai ieškodami darbo skelbimuose, norintieji įsidarbinti pasiekia teigiamų rezultatų.

4.2.1.2 Įdarbinimo agentūros

Daug įmonių įgalioja įdarbinimo agentūras ieškoti aukštos kvalifikacijos darbuotojų ir užpildyti laisvas darbo vietas. Įdarbinimo agentūros ima mokėti už paslaugas iš įmonių tik tada, jei jos sėkmingai atlieka savo darbą. Tėvams ir vaikams už šią paslaugą mokėti nereikia. Dėl to įdarbinimo agentūros stengiasi surasti kuo daugiau kvalifikuotų pretendentų, kurie sugebėtų atlikti tam tikras pareigas. Galutinį sprendimą dėl priėmimo į darbą padaro konkrečios įmonės personalo vadovas. Darbo skelbimai, kuriuos skelbia įdarbinimo agentūros, iš esmės nepateikia atstovaujamo įmonių kontaktinės informacijos. Prašymus dėl darbo reikia adresuoti įdarbinimo agentūrai. Kitu atveju, tėvai arba vaikai gali paprašyti įdarbinimo agentūrų, kad šios palaikytų vaiko prašymus, kol ateityje atsirastų tinkamas darbo skelbimas.

4.2.1.3 Internetas

Be darbo skelbimų, spausdinamų žiniasklaidoje, yra dar vienas darbo skelbimų šaltinis – tai internetiniai darbų bankai. Kadangi šiuo metu internetas yra daugiafunkcinė ir dažnai naudojama informavimo priemonė, daug įmonių ieško darbuotojų būtent tokiu būdu. Ieškant darbo internetu, yra akivaizdžių privalumų – informacija yra prieinama bet kuriuo metu, ir nėra jokių geografinių apribojimų. Be to, vaikui lengviau surasti ieškomą darbą, nes darbų bankai siūlo pažangią paieškos galimybę, kai įvedami reikšminiai žodžiai, atitinkantys kiekvieno vaiko profesinius kriterijus, pvz., darbo pavadinimas, darbo kategorija, darbo vieta, siūlomų pareigų tipas, atlyginimas ir t. t.

Tėvai ir vaikai gali išsirinkti norimus darbus ir sužinoti apie tam tikrus darbų profilius vienu klavišo paspaudimu arba peradresuodami savo pasirinkimą atitinkamai kompanijai. Dažniausiai pateikta ir nuoroda arba elektroninio pašto adresas, kurie padeda vaikui persiųsti savo prašymą dėl darbo. Tada visi reikalingi dokumentai (motyvacinis laiškas, trumpa autobiografija, pažymėjimai ir t. t.) yra talpinami, naudojant populiariusi aplankų formatus (doc arba pdf).

Internetiniai darbų bankai siūlo nemokamą narystę. Užsiregistravęs kiekvienas vaikas gali naudotis įvairiomis paslaugomis. Ji/jis gali išsaugoti savo paieškos rezultatus ir darbo paieškos dokumentus. Jei atitinka jos/jo paieškos kriterijai ir konkrečios įmonės keliami darbo reikalavimai, tai darbų bankas informuos pretendentą elektroniniu paštu arba internetu. Su pretendentu gali tiesiogiai susisiekti ir pati įmonė. Taigi užsiregistruodamas į įvairius darbo bankus, vaikas padidina savo galimybes susirasti darbą.

4.2.1.4 Valstybinės užimtumo tarnybos

Valstybinės užimtumo tarnybos yra nacionalinės institucijos, ir jų struktūra kiekvienoje šalyje skirtinga. Svarbiausia tokių tarnybų paskirtis yra detalai informuoti apie esamus darbus ir padėti ieškantiems darbo. Jos užtikrina, kad kiekvienas, kuris ieško darbo, gautų reikiamą pagalbą. Rekomenduojama, kad kiekvienas vaikas praneštų valstybinei užimtumo tarnybai, kad ji/jis neturi darbo arba greitai jo neteks, kad ieško darbo arba nori mokytis amato. Kiekvienas vaikas yra linkęs užtikrintai stengtis susirasti darbą ir informuoti užimtumo tarnybas, kaip jam sekasi. Valstybinės užimtumo tarnybos aktyviai teikia šias paslaugas: profesionalus karjeros konsultavimas, darbo skelbimai, įdarbinimas, vaiko prašymo dėl darbo rašymas, kursai ieškantiems darbo, darbo centrai, padedantys atlikti darbo paieškos procedūras, ir t. t.

4.2.2 Paslėpta darbo rinka

Vis dėlto dauguma laisvų darbo vietų nėra skelbiamos. Vadinas, jos nepasirodo laikraščiuose, žurnaluose, internete ar valstybinėse užimtumo tarnybose, bet randamos taip vadinamoje paslėptoje darbo rinkoje. Žmonės įsidarbina, padedami kitų darbininkų, darbdavių kolegų, draugų ir pažįstamų. Kiekvienas vaikas, ieškantis darbo, gali nusiųsti į įmones bandomąjį prašymą dėl darbo arba užmegzti ryšius su įmonėmis per karjeros muges.

4.2.2.1 Bendradarbiavimas

Kadangi darbo skelbimai ir kvalifikuotų pretendentų atranka daug kainuoja ir atima daug laiko, dauguma darbdavių priima į darbą asmenis, susijusius asmeniniais ryšiais, arba tuos, kuriuos rekomenduoja šeimos ratas, draugai, kolegos, švietimo įstaigos ir bendruomenė. Prieš publikuojant skelbimą, dauguma darbuotojų yra informuojami apie siūlomą darbą. Tikėtina, kad darbuotojai pasidalins šia informacija su savo šeimos nariais ir pažįstamais. Kadangi apie siūlomą darbą žinos tik keli darbuotojai, tai ir pretendentų į laisvą darbo vietą bus vos keletas. Taigi tėvai ir vaikai turėtų į

pagalbą pasitelkti savo pažįstamus, kad apie darbo paiešką žinotų platesnis žmonių ratas. Kiekvienas asmuo iš pažįstamų rato turi savo pažįstamų, o tai dar labiau išplečia pažinčių ratą ir padeda ieškoti darbo. Tėvams ir vaikams patariama nuolat kalbėtis su žmonėmis. Kuo daugiau savo pažįstamų rate kalbamasi apie darbo paiešką, tuo greičiau vaikas gaus darbą arba nors pakvietimą į pokalbį dėl darbo. Tikėtina, kad asmenys, kurie kalba apie darbo paiešką, greičiau už kitus gaus darbą arba bus pakviesti į pokalbį dėl darbo.

4.2..2.2 Bandomasis prašymas dėl darbo

Ieškant darbo, reikia dėti visas pastangas. Net jei vaikas išsiuntė savo prašymus dėl keleto darbų, dar yra kitoks paieškos būdas, kurį galima išnaudoti. Atsižvelgdami į vaikų polinkius, gabumus ir pomėgius, tėvai kartu su vaikais turėtų perversti geltonuosius puslapius ir sudaryti įmonių, kuriose vaikas norėtų dirbti, sąrašus. Svarbu sužinoti kiekvienos įmonės personalo vadybininkų arba asmenų, atsakingų už priėmimą į darbą, pavardes. Tada vaikas turėtų kreiptis į kiekvieną jų asmeniškai ir teirautis dėl laisvų darbo vietų. Jeigu jai/jam leidžiama, vaikas turėtų išsiųsti dokumentus dėl darbo. Kadangi vaikas ieško darbo ne pagal skelbimą, ji/jis turėtų išsiųsti trumpą autobiografiją ir motyvacinį laišką, kuriame nurodytų, kokio darbo ieško ir kokiais socialiniais bei profesiniais gebėjimais pasižymi. Po kelių dienų vaikas gali paskambinti ir paklausti, ar atsakingas asmuo gavo jo dokumentus, ir pasiteirauti, ar yra laisvų darbo vietų. Jei darbo tuo metu nėra, vaikas turėtų mandagiai pasiūlyti palikti dokumentus įstaigoje, kol atsiras laisvų darbo vietų. Bandomųjų prašymų privalumai yra tie, kad būna mažiau konkuruojančių pretendentų, parodomi asmeniniai vadybiniai įgūdžiai ir noras pasirinkti kompanijas pagal savo interesus. Tačiau, neigiama pusė yra ta, kad sunku suplanuoti laiką tinkamam darbui pasirinkti.

4.2.2.3 Savireklama

Dar vienas iniciatyvus būdas rasti darbą yra savireklama – skelbimai internete ir įvairiuose laikraščiuose. Įmonės tokiais skelbimais domisi, nes pačioms nereikia publikuoti skelbimų, kurie brangiai kainuoja. Tokie skelbimai turėtų būti trumpi ir tikslūs, nes skelbimo vieta yra ribota. Skelbime turėtų būti nurodyta tokia informacija:

- Darbo pavadinimas ir amžius
- Išsilavinimas, profesinis pasirengimas ir darbo patirtis
- Individualūs įgūdžiai ir kvalifikacijos
- Kontaktai

4.24.3 Darbas sau ir antreprenerystė

Kitas būdas įsilieti į darbo rinką yra pradėti savo verslą. Verslą galima pradėti keliais būdais:

- Mažmeninė prekyba
- Įmonės arba akcinės bendrovės įsteigimas
- Esamos įmonės perėmimas
- Lengvatinės sąlygos (pvz. muitinės leidimas vežti krovinį be maito)
- Savęs įdarbinimas, verslo arba nepriklausomas sutarties dalyvis

Norint užsiimti verslu, reikia leidimo. Tačiau paraiška verslo leidimui gauti reikalauja tam tikrų kompetencijų ir įgūdžių. Taigi rekomenduojama pasitarti su patyrusiu vadovu, jei vaikas ketina pradėti savo verslą.

4.3 Prašymas dėl priėmimo į darbą

Tarkime, kad vaikas rado porą patrauklių darbo skelbimų arba įmonių, kuriose trokšta dirbti. Kitas karjeros planavimo žingsnis – išsiųsti prašymus dėl darbo toms įmonėms, kuriose yra laisvų darbo vietų. Šiame etape labai svarbu atsargumas, pasiruošimas ir planavimas. Kad gautų teigiamą atsakymą iš darbdavių, greičiausiai vaikas turės išsiųsti kelis prašymus dėl darbo. Taigi vaikui patariama sudaryti jau išsiųstų prašymų sąrašą. Šiame sąrašė turėtų būti tokia informacija: data, įmonė, į kurią kreiptasi, kontaktinė informacija, atsakingas asmuo, prašymo tipas (tiesioginis, telefonu, paštu ir t. t.) ir galutiniai darbo paieškos rezultatai.

Prašymo dėl priėmimo į darbą procesą galima padalyti į 2 dalis: rašytinę ir žodinę. Praktika rodo, kad prašymų padavimo procesas prasideda rašytinių dokumentų paruošimu (tai atlieka pats pretendentas). Jei gaunamas teigiamas darbdavių pranešimas, toliau vyksta pokalbis dėl darbo (žodinė dalis), kurį organizuoja darbdavys. Kadangi į pokalbį dėl darbo bus pakviesti tik keli pretendentai, kiekvienas vaiko prašymas turėtų įtikinti darbdavį pakviesti į pokalbį dėl darbo būtent ją/jį.

4.3.1 Priėmimo į darbą dokumentai

Pagrindinis susirašinėjimo su potencialiu darbdaviu tikslas yra atkreipti jos/jo dėmesį į vaiko interesus, susidomėjimą ir kvalifikaciją, tinkančią norimoms pareigoms užimti. Darbdavys peržiūrės priėmimo į darbą dokumentus ir nuspręs, ar vaikas yra tinkamas pretendentas užimti konkrečią darbo vietą. Toks bendravimas suteikia vaikui galimybę padaryti darbdaviui įspūdį, pristatant save ir išreiškiant susidomėjimą darbo vieta bei įmone. Be to, ji/jis gali parodyti savo bendravimo įgūdžius, kurie yra labai reikšmingi daugeliui darbdavių.

Paruošus priėmimo į darbą dokumentus, vyks pretendentų atranka. Kiekvienas užsiėmęs darbdavys apsvarstys ir perskaitys tik tuos prašymus, kurie patrauklūs akiai ir tinkamo turinio. Priešingu atveju, jie greitai išsiųs dokumentus atgal. Taigi labai svarbu parašyti prašymą iki galo, tvarkingai, tiksliai ir patrauklia forma. Kad prašymas būtų sėkmingas, patariama pasitarti su profesionaliu karjeros planavimo specialistu. Jis padės pretendentui tiksliai sutvarkyti reikiamus dokumentus.

Kitoje pastraipoje glaustai aprašysime priėmimo į darbą dokumentus, kurių reikalauja įmonės, kad priėmimo į darbą procesas vyktų sklandžiai. Pageidaujami priėmimo į darbą dokumentai priklauso nuo tam tikros šalies profesinio rengimo sistemos arba nuo tam tikrų reikalavimų, kuriuos kelia įmonės. Tėvai turėtų išsiaiškinti, kokių rašytinių dokumentų reikalauja vietinės, nacionalinės ir tarptautinės įmonės. Pavyzdžiui, vokiškai kalbančiose šalyse pateikiamas aplankas, paruoštas būtent šiam tikslui, kurį sudaro motyvacinis laiškas, trumpa autobiografija, portretinio formato nuotrauka, pažymėjimai ir jų kopijos bei titulinis puslapis. Tuo tarpu angliškai kalbančiose šalyse užtenka tik motyvacinio laiško ir trumpos autobiografijos.

4.3.1.1 Laiškas dėl priėmimo į darbą / motyvacinis laiškas

Laiškas dėl priėmimo į darbą yra trumpas dalykinis laiškas, skirtas tam tikram darbui arba įmonei ir siunčiamas kartu su trumpa autobiografija, kad būtų užmegztas kontaktas su būsimu darbdaviu. Tinkamai parašytas laiškas dėl priėmimo į darbą parodys susidomėjimą, motyvaciją ir kvalifikaciją, reikalingą siekiant darbo. Tokio laiško tikslas yra įtikinti būsimą darbdavį, kad vaikas, ieškantis darbo, turi reikiamų įgūdžių, gabumų, patirties ir kvalifikacijos, kuri padės pretendentui būti pakviestam į pokalbį dėl darbo, o galiausiai ir gauti darbo pasiūlymą.

Prieš rašydami laišką dėl priėmimo į darbą, tėvai ir vaikai turėtų patyrinti kiekvieną įmonę, kad išsiaiškintų jos vertybes ir tikslus. Dėl to laiškas dėl priėmimo į darbą turėtų būti specialiai paruoštas tik tai įmonei, į kurią vaikas kreipiasi. Laiške turėtų atsispindėti vaiko asmenybė, dėmesingumas, bendravimo įgūdžiai, entuziazmas, intelektas ir domėjimasis konkrečios įmonės darbu. Geriau, kad kiekvienas laiškas dėl priėmimo į darbą būtų adresuotas konkrečiai įmonei ir asmeniui, atsakingam už personalo atranką. Jei to asmens pavardė ir titulas darbo skelbime nenurodyti, juos galima rasti, peržiūrėjus įmonės leidinius (pvz., oficialų tinklalapį) arba asmeniškai paskambinus į įmonės būstinę. Patariama įsitikinti, kad asmens pavardė yra teisingai parašyta.

Pavyzdinis laiškas dėl prašymo į darbą rašomas dalykinio laiško formatu pastraipos forma. Laiško viršuje turėtų būti vaiko visas vardas ir pavardė, adresas, telefono numeris ir elektroninio pašto adresas. Žemiau turi būti nurodyta gavėjo pavardė ir titulas, įmonės pavadinimas, adresas ir, jei toks yra, – pareigybės numeris. Dešinėje laiško pusėje arba po asmens adresu pretendentas taip pat privalo nurodyti gyvenamąją vietą ir datą. Vis dėlto adresavimo struktūra atskirose šalyse gali būti kitokia. Svarbiausia išsiaiškinti, kokia tvarka laišakai rašomi pretendento į darbą šalyje. Laiško dėl priėmimo į darbą pavyzdys pateiktas peržiūrai ir praktiniams įgūdžiams tobulinti **4.1 užduotyje**.

Laiškas pradedamas kreipiniu (pvz., „Gerbiama Ponia X“). Po to rašomos trys pagrindinės pastraipos (Doyle, 2007a). Pirmoje pastraipoje nurodoma, kodėl pretendentas rašo. Vaikas, ieškantis darbo, turėtų nurodyti, kokio darbo ji/jis ieško (pareigybės pavadinimas) ir iš kur apie tai sužinojo. Jeigu ją/jį darbdaviui rekomendavo pažįstami (pvz., draugas), būtina tai paminėti. Jei vaikas teiraujasi apie galimas laisvas darbo vietas (bandomasis prašymas), ji/jis turėtų nurodyti tikslą, kodėl pretenduoja į tą vietą. Be to, vaikas turėtų parodyti susidomėjimą ir entuziazmą konkrečia darbo vieta arba įmone.

Viduriniojoje pastraipoje nurodoma, ką pretendentas siūlo. Ji/jis turėtų apibendrinti individualią patirtį ir įgūdžius, tuo pačiu susiedamas juos su pageidaujamos kvalifikacijos, kurios išvardintos darbo skelbime. Tinkamiausios kvalifikacijos, išvardintos trumpoje autobiografijoje, turėtų būti detalai paaiškintos, o papildomą informaciją skaitytojas perskaitys pats. Vaikas informaciją turėtų dėstyti tiksliai, o paminėtus faktus pagrįsti. Bandomajame laiške dėl priėmimo į darbą vaikas turėtų parodyti savo pajėgumą įvykdyti darbdavio poreikius.

Baigiamojoje laiško pastraipoje vaikas turėtų aiškiai ir mandagiai paklausti apie pokalbį dėl darbo. Ji/jis turėtų detalai nurodyti, kada ir kaip su ja/juo susisiekti. Ji/jis gali užbaigti šią pastraipą, parodydamas, kad laukia iš darbdavio tolesnės informacijos arba reikalavimų. Taip pat reikia padėkoti skaitytojui už sugaištą laiką ir skirtą dėmesį. Laišką reikėtų užbaigti baigiamaisiais žodžiais (pvz., anglų kalboje „Pagarbiai Jūsų“), pasirašyti ir apačioje išspausdinti visą savo vardą ir pavardę.

Pateikiame keletą patarimų, kaip rašyti laišką dėl priėmimo į darbą:

- Prieš rašydami laišką, tėvai turėtų padėti savo vaikams daugiau sužinoti apie įmonę (jei reikia, taip pat ir gavėjo pavardę bei titulą), įvertinti darbo aprašymą bei reikalavimus asmeniui.
- Kiekvienas prašymas turėtų būti nukreiptas į pareigybę, dėl kurios vaikas kreipiasi.
- Laiškas dėl priėmimo į darbą turėtų būti koncentruotas, glaustas, tvarkingas, teisingas, įdomus, lengvai skaitomas ir teisingai išdėstytas.
- Visame laiške turėtų būti išlaikytas mandagus tonas.
- Laiškas turėtų būti glaustas (ne ilgesnis kaip 1 puslapis), spausdintas, išskyrus tuos atvejus, kai reikalaujama ranka rašyto laiško.
- Šrifto dydis turėtų būti tarp 10 ir 12, geriausia pasirinkti Times New Roman ir Arial šriftų tipus.
- Pretendentas turėtų nustatyti maždaug 2.5 cm paraštes ir palikti vienodus tarpus tarp eilučių ir pastraipų.
- Tėvai turėtų pasirūpinti švari geros kokybės A4 formato popieriumi ir tinkamu voku išsiuntimui paštu.
- Laiškai dėl prašymo į darbą turėtų atitikti vaiko trumpą autobiografiją.
- Svarbu atkreipti dėmesį į rašybos ir gramatines klaidas. Priešingu atveju, kažkam kitam teks atidžiai skaityti laišką ir pataisyti klaidas.
- Prieš išsiunčiant kiekvieną laišką, reikėtų ant jo pasirašyti (net ir ant laiško, siunčiamo elektroniniu paštu).
- Tėvai turėtų įsitikinti, kad jų vaikas pasilieka kiekvieno išsiųsto prašymo kopiją ir kad tuos prašymus registruoja.

4.3.1.2 Trumpa autobiografija / gyvenimo aprašymas

Remiantis Doyle (2007), trumpa autobiografija ir gyvenimo aprašymas (dažniausiai vadinamas CV) mažai kuo skiriasi. Pastarasis, lyginant su trumpa autobiografija, daugiausia naudojamas Europos šalyse arba pretenduojant į akademinės ir mokslines pareigas. Trumpa autobiografija paprastai užima 1-2 puslapius, o CV gali užimti daugiau nei 2 puslapius, nes čia išsamiai apžvelgiami asmens įgūdžiai, pateikiami biografijos faktai ir informacija apie išsilavinimą. Ta pati informacija paprastai panaudojama ir rašant trumpą autobiografiją, ir CV. Taigi šiame skyriuje terminas „trumpa autobiografija“ bus naudojamas kalbant ir apie trumpą autobiografiją, ir apie CV.

Iš tikrųjų trumpa autobiografija yra glausta santrauka apie pretendento asmeninius duomenis, išsilavinimą, kvalifikaciją, įgūdžius ir patirtį. Trumpai tariant, trumpa autobiografija yra tarsi pretendento reklama. Tai rinkodaros priemonė, turinti vienintelį tikslą – kad būsimas darbdavys pakviestų pretendentą į pokalbį dėl darbo. Darbdaviui pretendento įgūdžiai ir patirtis (kaip klientui – reklamuojamas produktas) turėtų padaryti tokį įspūdį, kad jis/ji nedelsdamas pakviestų pretendentą į pokalbį dėl darbo ir nuspręstų, ar asmuo tinkamas tam darbui.

Užsiėmę darbdaviai gali skirti vos keletą sekundžių kiekvienai paraiškai, o į tą pačią darbo vietą pretenduoja šimtai asmenų. Vadinasi, trumpa autobiografija turi išsiskirti iš kitų, kad pretendentas būtų pakviestas į pokalbį dėl darbo. Žmonės paprastai perka ne geresnės kokybės, bet geriau išreklamuotą produktą. Tą patį galima pasakyti ir apie trumpas autobiografijas – tikėtina, kad pirmiausia bus pastebėtas ne tas pretendentas, kuris turi aukštą kvalifikaciją, bet tas, kuris efektyviai save aprašė (Lore, 2003).

Rašydami trumpą autobiografiją, pirmiausia tėvai ir vaikai turėtų žinoti, kad jos turinys ir forma atskirose šalyse gali skirtis. Tam tikrose šalyse darbdaviai gali kreipti dėmesį į pretendento amžių, šeimyninę padėtį, išlaikytinių skaičių, sutuoktinio profesiją, sveikatos būklę, paso numerį, etninę kilmę, religiją, gyvenimo ir darbo užsienyje patirtį. Taip pat pridėjama ir dabartinė spalvota pretendento nuotrauka (Tarptautiniai CV, 2007). Pavyzdžiui, vokiškoje autobiografijoje spalvota nuotrauka prisegama viršutiniame dešiniajame puslapio kampe. Taip pat rekomenduojama pasikonsultuoti su profesionaliu karjeros konsultantu, kuris padėtų pretendentui parašyti efektyvią autobiografiją. Ji atitiktų vaiko poreikius ir įmonių keliamus reikalavimus. Be to, galima pasinaudoti standartiniu europiniu autobiografijos pavyzdžiu (vadinamu Europass CV), kurį galima užpildyti visomis Europos šalių kalbomis. Papildomos informacijos galima ieškoti oficialiame tinklalapyje adresu <http://europass.cedefop.europa.eu/>

Prieš pradėdami rašyti trumpą autobiografiją, rekomenduojama skirti laiko ir ant popieriaus lapo surašyti iškilusias mintis apie vaiką. Tėvai kartu su vaikais turi apibrėžti informaciją apie vaiko išsilavinimą, kvalifikaciją, įgūdžius, patirtį ir kitą veiklą. Taip pat būtina nurodyti specifinius duomenis ir gyvenamąją vietą. Tai padės vaikui paruošti trumpą autobiografiją.

Kiekviena trumpa autobiografija turėtų būti sudaryta iš tam tikrų nustatytų dalių, tačiau rašantysis turi teisę kai kurių dalių neįtraukti. Kadangi trumpos autobiografijos tikslas yra būti pakviestas į pokalbį dėl darbo, tai pretendentas turėtų įtraukti tas autobiografijos dalis, kuriose parodo savo stipriąsias puses ir kurios atitinka darbdavio keliamus reikalavimus. Žemiau pateiktame sąraše trumpai apžvelgiamos pačios bendriausios ir rekomenduojamos dalys (forma ir dalių eilės tvarka atskirose šalyse gali skirtis) (Trumpos autobiografijos dalys, 2004). Pavyzdinis CV yra pateiktas peržiūrai ir praktiniams įgūdžiams tobulinti **4.2 užduotyje**.

- Asmeninės detalės (antraštė). Čia turėtų būti parašytas visas vardas, nuolatinis adresas, dabartinis telefono numeris, galiojantis el. pašto adresas ir, jei reikia, tinklalapio adresas.
- Ši informacija, priklausomai nuo šalies, gali būti išdėstyta trejopai: kairėje, dešinėje puslapio pusėje arba puslapio viduryje.

- Tikslas. Tai nebūtina glausta santrauka apie darbą, kurį vaikas norėtų dirbti pagal savo kvalifikaciją. Trumpoje autobiografijoje apibrėžtas tikslas turėtų būti susijęs su būtent ta darbo vieta, į kurią vaikas pretenduoja.
- Išsilavinimas. Tai būtina trumpos autobiografijos dalis. Atvirkštine chronologine tvarka, pradedant nuo paskutinės mokymosi institucijos, pateikiami lankyto institucijų pavadinimai ir vietos, mokymosi ir baigimo datos, įgyti laipsniai. Taip pat gali būti išdėstyti pagrindiniai specializacijos dalykai, neprofilinės disciplinos, tezės, disertacijos, studijų užsienyje programos, su tuo susijęs darbas per metus, atskiri projektai, apdovanojimai, stipendijos.
- Darbo patirtis. Ši dalis parodo vaiko kompetencijas ir atsakingumą, įgytą anksčiau, dirbant visu etatu, nepilną darbo dieną, stažuotėje arba internatūroje ir/arba dirbant savanorišką nemokamą darbą. Darbų laikotarpiai, pareigos, įmonių pavadinimai ir vietos, atsakomybės sritys pateikiamos atvirkštine chronologine tvarka, pridedant trumpą aprašymą.
- Įgūdžiai/Kvalifikacijos. Trumpoje autobiografijoje galima nurodyti darbo kompiuteriu ir užsienio kalbų mokėjimo įgūdžius, antspaudu patvirtintus papildomus ir profesinius mokymus arba kitas kvalifikuotas žinias, susijusias su darbo vieta, į kurią pretenduojama. Ši dalis taip pat nėra būtina, bet ji padeda darbdaviui tiksliai nustatyti tam tikras pretendento kompetencijas.
- Asmeninė veikla ir interesai. Ši neprivaloma dalis gali parodyti bendravimo, vadovavimo, komandinio darbo, planavimo ir kitus įgūdžius, kurie išskyla kažko siekiant ir dalyvaujant įvairioje veikloje. Pomėgius galima aptarti tik tada, jei tai susiję su darbo vieta, į kurią pretenduojama.
- Rekomendacijos. Ši neprivaloma trumpos autobiografijos dalis gali būti įtraukta gavus leidimą.

Anot Lore (2003), yra trys pagrindiniai trumpų autobiografijų tipai:

- Chronologinis tipas. Tai labiausiai paplitęs trumpos autobiografijos tipas. Čia svarbiausia patirties dalis, tačiau pradedama tikslu arba santrauka. Detaliai aprašomi turėti darbai. Tai atskleidžia ne tai, ką asmuo sugeba geriausiai, bet tai, ką apskritai darė konkrečiame darbe.
- Funkcinis tipas. Tai efektyviausias trumpos autobiografijos tipas, ypač tiems, kurie keičia profesinę veiklą. Čia svarbiausi išdėstyti įgūdžiai ir kvalifikacijos, kad skaitytojas suprastų, ką asmuo sugeba. Turėti darbai yra tik išvardinami, bet ne aprašomi. Skaitytojui neatskleidžiama, ką asmuo darė konkrečiame darbe.
- Chronologinis-funkcinis tipas. Šio tipo trumpa autobiografija turi ir chronologinio, ir funkcinio tipo elementų.

Toliau pateiksime keletą svarbiausių patarimų, kurių reikėtų laikytis, rašant trumpą autobiografiją:

- Detalizuojant darbus, svarbu atpažinti raktinius žodžius, kad atitiktų įgūdžiai ir patirtis.
- Svarbiausią informaciją reikėtų išdėstyti trumpos autobiografijos viršuje.
- Aptariant įgūdžius, kvalifikaciją ir darbą, rekomenduojama vartoti veiksmo žodžius.
- Kiekviena trumpa autobiografija turėtų būti orientuota į vaiko tikslą. Be to, reikalingas pirminis akcentas, kad iš karto sudomintų skaitytoją.
- Pretendentas turėtų sutelkti dėmesį į rezultatus, bet ne į pareigas ir atsakomybės sritis.
- Trumpa autobiografija turėtų būti parašyta glaustai, tiksliai, sąžiningai ir pateikta atitinkančia standartą forma, stiliumi ir kalba.
- Trumpa autobiografija turėtų būti atspausdinta ant geros kokybės A4 formato lapo.
- Turėtų būti atitinkamos paraštės, nuosekli linija ir tarpai tarp pastraipų.
- Tėvai turėtų padėti vaikams ištaisyti rašybos ir gramatines klaidas.
- Pretendentas turėtų išsiųsti tik trumpos autobiografijos kopiją, prisegtą prie prašymo priimti į darbą (visa tai sudėti į didelį voką).

4.3.1.3 Pažymėjimai / Kopijos ir nuotraukos

Kai kuriose šalyse prie prašymo priimti į darbą reikalaujama prisegti reikalingus pažymėjimus ir jų kopijas. Tam tikros įmonės gali reikalauti pačių pažymėjimų. Pažymėjimai patvirtina pretendento patikimumą, jo įgūdžius ir sugebėjimus. Priklausomai nuo to, į kokią darbo vietą pretenduojama ir kokius reikalavimus kelia darbdavys, galima pridėti tokius dokumentus: reikalingus išsilavinimo dokumentus (mokyklų ir amatų mokyklų pažymėjimus, mokslo diplomus ir jų kopijas ir t. t.); reikalingus darbo, internatūros ir papildomos kvalifikacijos pažymėjimus; pavyzdžius arba rekomendacijas (pvz., Europos kompiuterio vartotojo pažymėjimą). Tėvai ir jų vaikai turėtų žinoti, kad reikia pateikti tik tokius pažymėjimus, kurie nurodyti prašyme priimti į darbą ir trumpoje autobiografijoje. Taip pat reikėtų sumažinti pažymėjimų apimtį iki reikalaujamo minimumo, surašyti pažymėjimus atvirkštine chronologine tvarka ir, jei reikalaujama, pateikti pažymėjimus su patvirtintais vertimais į reikiamą kalbą. Pažymėjimų originalų prisegti nereikia, nes jie gali pasimesti. Kopijos, padarytos ant geros kokybės popieriaus, yra geras ženklas.

Pretendento nuotrauka reikalaujama tik atskirose šalyse ir kai kurių darbdavių. Pavyzdžiui, šalyse, kuriose kalbama vokiškai, nuotrauka yra prisegama viršutiniame dešiniajame puslapio kampe. Ji yra būtina. Jei reikalaujama nuotraukos, atkreiptinas dėmesys į tokius veiksnius: būtina geros kokybės portretinio formato nuotrauka, kuri būtų spalvota, naujausia ir atitiktų pareigas, į kurias pretenduojama (šukuosena, išvaizda, veido išraiška ir pan.).

4.3.2 Prašymo dėl darbo pateikimas internetu

Vis dažniau susiduriama su tuo, kad prašymas dėl priėmimo į darbą ir trumpa autobiografija yra siunčiami internetu. Rekomenduojama iš anksto informuoti, ar reikia pildyti prašymo dėl priėmimo į darbą formą internete, nes yra tokių firmų, kurios pirmenybę teikia prašymams, pateiktiems raštu. Verta paminėti, kad, rašant prašymus internetu, reikia laikytis tokių pat principų ir taisyklių, kaip ir rašant popierinį variantą.

Kartais didesnės įmonės savo internetinėse svetainėse pateikia tam tikras prašymo dėl priėmimo į darbą formas, kurias kandidatai turi užpildyti. Kai kuriose internetinėse svetainėse yra sudaryta galimybė pridėti prie duotos formos ir savo trumpą autobiografiją. Prieš pildant pateiktas formas, tėvai visada turėtų įsitikinti, ar jų vaikai atidžiai perskaitė pildymo taisykles bei jų nuosekliai laikosi. Priešingu atveju, darbdaviai bus nepatenkinti ir gali net nesvarstyti pateikto prašymo. Be to tėvai arba vaikai turėtų pasidaryti užpildytos formos kopiją, kad galėtų vėliau tinkamai pasiruošti pokalbiui dėl darbo su darbdaviu. Kreipiantis dėl darbo elektroniniu paštu, galima parašyti savo asmeninį prašymo laišką tame pačiame laiške arba prisegti laišką kartu su trumpa autobiografija kaip atskirą dokumentą (doc arba pdf formatu). Prieš prisegant dokumentus prie elektroninio laiško, patartina patikrinti juos antivirusinėmis programomis, nes dažniausiai elektroninio pašto sistema laišką su virusu iškart ištrina net neperskaitytą. Siunčiant prašymą elektroniniu paštu, dalyko eilutėje reikėtų įvardinti pareigybę. Be to, jei reikalaujama pažymėjimų kopijų, tai juos galima lengvai nuskenuoti ir prisegti prie siunčiamo laiško.

4.3.3 Pokalbis dėl priėmimo į darbą

Asmuo, einantis į pokalbį dėl priėmimo į darbą, turi būti tikras savo sėkme, nes darbdavį jau įtikino savo įgūdžiais bei turima patirtimi. Dabar darbdavys nori asmeniškai susitikti su pretendentu, kad galėtų įvertinti jo asmenybę ir požiūrį į siūlomą darbą. Savo ruožtu kandidatas turi galimybę geriau susipažinti su įstaiga, užduodamas atitinkamus klausimus darbdaviui. Svarbu, kad pokalbis dėl priėmimo į darbą būtų suvokiamas ne kaip apklausa, bet kaip tarpusavio bendravimas, kurio metu tiek viena, tiek kita pusė daugiau sužino apie viena kitą.

Dalyvavimas pokalbyje yra tarsi įgūdis (Giordano). Taigi išankstinis pasiruošimas ir praktika tik sustiprina šio įgūdžio kokybiškumą. Galiausiai tai gali būti lemiamas aspektas, ar pretendentas bus priimtas į darbą, ar ne. Pirmiausia tėvai su vaiku turėtų patyrinėti įmonę ir pareigybę, į kurią pretenduojama. Darbdaviai nori žinoti, ar pretendentas domisi įmone ir pareigybe, į kurią pretenduojama. Kuo daugiau asmuo turi žinių apie įstaigą, tuo didesnė tikimybė, kad jis išsikovos darbdavio pasitikėjimą ir galimybę būti priimtam į darbą. Darbdaviai tikrai užduoda individualius, tipiškus ir tikslinius klausimus. Tokie klausimai padeda išsiaiškinti vaiko įgūdžius, žinias, kvalifikaciją ir sugebėjimą atsakyti į klausimus. Dėl to tėvai turi padėti vaikui, suvaidindami galimą pokalbio eigą namuose. Be to, galutiniam pasiruošimui yra svarbi fizinė išvaizda ir aprangos detalės. Vaiko apranga pokalbio metu turėtų atitikti įmonės pobūdį ir konkrečią pareigybę. Vadinasi, kiekvienam pokalbiui dėl priėmimo į darbą vaikas turi būti apsirengęs deramai ir tvarkingai. Tėvai taip pat turėtų priminti vaikui, kad jis pasidarytų trumpos autobiografijos, reikiamų pažymėjimų kopijas ir rekomendacijų sąrašą.

Pabaigoje pateikiame keletą patarimų, kurie atneš sėkmę pokalbyje dėl priėmimo į darbą:

- Pretendentas turi atvykti laiku, geriau būtų – 10 min. prieš paskirtą laiką.
- Su visais sutiktais žmonėmis reikėtų elgtis mandagiai ir maloniai.
- Pretendentas pokalbio metu turėtų nekramtyti gumos ir nerūkyti. Mobilusis telefonas turi būti išjungtas.
- Darbdaviams svarbus ir fizinis elgesys (tiesi laikysena, šypsena, akių kontaktas).
- Pretendentas visada turėtų atidžiai klausytis darbdavio ir jo nepertraukti.
- Kiekvienam vaikui rekomenduojama atsipalaiduoti, išlikti ramiam ir atsakyti į kiekvieną klausimą glaustai ir atvirai. Vaikas turėtų pasitikslinti, jei nesuprato klausimo.
- Pretendentas turėtų rodyti entuziazmą ir susidomėjimą.
- Pokalbio pabaigoje visada sudaroma galimybė pateikti klausimus darbdaviui. Pretendentas turėtų tuo pasinaudoti, kad parodytų savo susidomėjimą.
- Labai svarbi taisyklinga kalba ir artikuliacija.
- Griežtai draudžiama neigiamai atsiliepti apie buvusią darbovietę ir darbdavius.

Užduotys

4.1 UŽDUOTIS: Laiško dėl priėmimo į darbą pavyzdys

Laišką kartu su vaiku reikėtų rašyti pagal šį pavyzdį:

Vardas, pavardė
Adresas
Pašto kodas, miestas
Telefonas

2008 m. gegužės 5 d.

Ponui (vardas, pavardė)
Personalo skyriaus direktoriui
XYZ kompanija
Adresas
Pašto kodas, miestas

Gerbiamas (vardas, pavardė),

Mane sudomino jūsų pasiūlymas dėl klientų aptarnavimo specialisto darbo vietos, kurį perskaičiau 2008 m. gegužės 5 d. XXX laikraštyje.

Šiuo metu klientų aptarnavimo srities stiprioji pusė yra naujausi komunikacijos būdai. Šioje srityje aš turiu tiek teorinių žinių, tiek praktinės patirties, nes mokausi Verslo mokykloje, kurią baigsiu šių metų birželį. Mano pagrindinė specializacija bus pardavimai. Pardavimų kursai išmokė mane veiksmingai bendrauti su žmonėmis tiek žodžiu, tiek raštu.

Aš taip pat atlikau praktiką AAA firmoje ir patobulinau savo konsultavimo, įtikinėjimo bei pardavimo įgūdžius. Šie įgūdžiai bus ypač naudingi priimant telefoninius skambučius, sprendžiant klientų problemas, rašant ataskaitas klientų aptarnavimo skyriui. Peržvelgę mano pridėtą trumpą autobiografiją, pastebėsite, kad dalyvavau įvairiose veiklose bei užsiėmimuose, kurie padėjo man tinkamai pasiruošti Jūsų siūlomoms pareigoms.

Aš manau, kad klientų aptarnavimo sritis yra įdomus darbas, suteikiantis galimybę gerai karjerai. Taip pat žinau, kad Jūsų kompanija garsėja naujų darbuotojų mokymo programa. Sugebu susitvarkyti su kylančiais nusiskundimais ir įvairiomis problemomis, todėl galiu pasakyti, kad esu pasiruošusi prisidėti prie Jūsų kompanijos klientų aptarnavimo komandos.

Iš anksto dėkoju, kad peržvelgėte mano trumpą autobiografiją. Man būtų labai malonu detaliau pristatyti savo gebėjimus pokalbio su Jumis metu.

Pagarbiai,

Vardas,pavardė

4.2 UŽDUOTIS: Trumpos autobiografijos pavyzdys (gyvenimo aprašymas - CV)

Gyvenimo aprašymą kartu su vaiku reikėtų rašyti pagal šį pavyzdį:

Gyvenimo aprašymas

Vardas, pavardė

Adresas

Pašto kodas, miestas

Telefonas

Elektorinio pašto adresas

TIKSLAS

Gauti klientų aptarnavimo specialisto darbą, kuris leis man taikyti ir tobulinti savo verslo žinias ir bendravimo įgūdžius.

IŠSILAVINIMAS

Verslo mokykla, miestas, 2003 rugpjūtis – dabartinė mokymosi institucija

Pagrindinė specializacijos sritis: **Pardavimai**

Neprofilinė disciplina: **Vadyba**

Susiję kursai

Verslo komunikacija, Verslo teisė, Klientų elgesys, Rinkodara, Organizacinis planavimas, Strateginė vadyba

Kompiuteriniai įgūdžiai

MS-Office, Lotus-Notes, MS Publisher, Adobe Dreamweaver

Kalbų mokėjimas

Gerai kalbėjimo įgūdžiai prancūzų ir vokiečių kalbomis

DARBO PATIRTIS

Pardavimų asistento praktika, 2007 m. birželis – 2007 m. gruodis

AAA akcinė bendrovė, miestas

- Lankstus požiūris į abipusiškai naudingą verslo planų ir personalo, tiekėjų bei klientų tikslų įgyvendinimą.
- Sugebėjimas dirbti komandoje, lyderio savybės, profesinių klientų aptarnavimo standartų įvaldymas.
- Dėmesys detalėms ir gebėjimas įsisavinti techninę informaciją

KITA VEIKLA

- Jaunesnioji trenerė, miestas, rankinio klubas, nuo 2005 m.
- Išdininkė, ABC bendruomenė, nuo 2006 m.

Esant reikalui, galima pateikti rekomendacijas

Literatūros sąrašas

- Austrian chambers of commerce. (2005). *Guide for business start-ups*. Retrieved August 13, 2007, from <http://www.gruenderservice.net/upload/pub/338/102304.pdf>
- Bewerbungsstrategien*. (n.d.). Retrieved August 14, 2007, from <http://www.bewerben.at/user/knowhow/bewerbungsstrategien.htm#Arbeitssuche>
- BO Koordinatoren Tirol. (2007). *Berufsfelder Teil 1*. Retrieved July 20, 2007, from http://content.tibs.at/pix_db/documents/bo3_14_berufsfelder_1.pdf
- Doyle, A. (2007a). *Cover letters*. Retrieved August 19, 2007, from <http://jobsearch.about.com/od/coverletters/a/aa030401b.htm>
- Doyle, A. (2007b). *Writing Curriculum Vitae*. Retrieved August 21, 2007, from <http://jobsearch.about.com/cs/curriculumvitae/a/curriculumvitae.htm>
- Eurybase*. (2007). Retrieved August 14, 2007, from http://www.eurydice.org/portal/page/portal/Eurydice/DB_Eurybase_Home
- Gather information*. (2007). Retrieved July 16, 2007, from <http://careerservices.rutgers.edu/PCCPgatherinformation.html>
- Giordano, L. (n.d.). *The ultimate guide to job interview preparation*. Retrieved August 25, 2007, from http://www.quintcareers.com/job_interview_preparation.html
- <http://www.mpc.edu/cl/climain.htm>. Retrieved August 13, 2007
- <http://europass.cedefop.europa.eu>. Retrieved August 13, 2007
- Initiativbewerbung*. (n.d.). Retrieved August 13, 2007, from <http://www.bewerben.at/user/knowhow/initiativbewerbung.htm>
- International CVs & international resumes*. (2007). Retrieved August 22, 2007, from <http://www.jobera.com/job-resumes-cvs/international-resumes-cvs/international-cvs-resumes.htm>
- Lore, N. A. (2003). *How to write a masterpiece of a resume*. Retrieved August 22, 2007, from http://www.rockportinstitute.com/resume_02.html
- McKay, D. R. (2007). *Your guide to career planning*. Retrieved July 13, 2007, from http://careerplanning.about.com/cs/aboutassessment/a/assess_overview.htm
- Public employment services*. (n.d.). Retrieved August 12, 2007, from <http://ec.europa.eu/eures/main.jsp?catId=29&acro=eures&lang=en>
- Resume sections*. (2007). Retrieved August 23, 2007, from <http://owl.english.purdue.edu/handouts/pw/sections/index.html>
- Stadler, B., Podbrečnik, K., & Winkler, T. (2007). *Jobsuche*. Retrieved August 8, 2007, from http://www.fh-joanneum.at/aw/home/Info/Karriere_Jobs/CCT/Bewerbung/Tipps/~fev/Jobsuche/?lan=de
- The writing center at Ransselear Polytechnic Institute. (n.d.). *Cover letters*. Retrieved August 19, 2007, from http://www.ccp.rpi.edu/cover_letter.html

II DALIS
MANO VAIKAS
RENKASI
KARJEROS KELIĄ

**TĖVAI KAIP PATARĖJAI SAVO
VAIKAMS**

5 SKYRIUS

Bendradarbiavimo su vaikais pagrindai

Răzvan Ardelean , Marilena Ticușan (Rumunija)

Jūratė Stankaitytė , Nijolė Janonytė, Zina Baltrėnienė (Lietuva) – 5.9 skyrius

5.1 Įvadas

Tėvui skaitant laikraštį, prieina vaikas ir nori kažką pasakyti:

-Tėti, noriu tau kai ką pasakyti (jis įsitempęs)

-Na, ir ką gi? (tačiau tėvas neatitraukia akių nuo jį sudominusio straipsnio)

Paauglys dvejoja, mėgindamas įžvelgti bent menkiausią ženklą, kad bus išgirstas, tačiau tėvas užsiėmęs kitkuo, ir vaiko entuziazmas išblėsta. Po kelių minučių tėvas baigia skaityti straipsnį ir prisimena vaiko klausimą:

-Na, tai kas gi atsitiko? Ką norėjai man pasakyti?

Vaiko užsidegimas pasikalbėti jau būna praėjęs; jis jaučiasi tėvų nesiklausomas ir yra įsitikinęs, kad "jie jam niekada neturi laiko". Todėl jis atsako:

-Ai ne..., nieko ypatingo. Tai visai nesvarbu.

Tokia scena iššaukia abipusį nusivylimą: tėvas galvoja, kad jis visuomet pasiruošęs išklausti savo vaiką, todėl nesupranta, kodėl vaikas atsisako su juo aptarti jam rūpimus klausimus; paauglys tuo tarpu įsitikinęs, kad tėvai niekad neturi jam laiko, ir kad nė vienas iš jų negali atidėti net menkiausių savo reikalų į šoną, kai jam reikia pasikalbėti, reikia dėmesio ar kažko trūksta.

Pagalvokime, kaip mes norėtume, kad mūsų klausytųsi: dėmesingai, pakančiai, geranoriškai, susidomėję, o ne leisdami suprasti, kad laikas lipa ant kulnų ir mūsų pokalbį tuoj reikės užbaigti. Mes norėtume, kad pašnekovui ištiesų rūpėtų tai, ką sakome.

5.2 Tarpusavio supratimas

Šiame skyriuje pamėginsime suvokti principus, kurie sudaro efektyvaus bendradarbiavimo su vaiku pamatą. Juos galima išreikšti keliomis sampratomis:

1. Kiekvienas žmogus turi tam tikras vertybes, poreikius, pomėgius ir troškimus, kurie iš pagrindų lemia jo veiksmus. Mes ir mūsų vaikai esame būtent tokie žmonės. Kiekvienas iš mūsų turime teisę į savo poreikius ir pomėgius, tačiau jie ne visada sutampa;
2. Žmonių bendravimą galime palyginti su ekonominiais sandoriais, o ekonominį požiūrį pritaikyti žmonių elgsenai. Vadovaudamiesi tokiu požiūriu santykiuose, turime nepaliaujamai vesti derybas dėl savo interesų;
3. Tokio santykių - sandorių požiūrio tikslas – neleisti nė vienam pralaimėti. Vadovaudamiesi solidarumo ir empatijos dvasia, pagarba vienas kito teisėms ir pomėgiams, kiekvienas be išimties galime tapti nugalėtoju;
4. Į asmeninius santykius atsiremia viskas: įtaka, išsilavinimas, bendradarbiavimas. Nejmanoma išauklėti to, kuris nenori leistis auklėjamas. Su vaiku įmanoma bendradarbiauti tik draugiškų santykių dėka.

Todėl norime pakviesti jus pamėginti įveikti savo egocentrišką nuostatą, kuria vadovaudamiesi mes tik pildome savo pačių troškimus, kartais net patys to nesuvokdami. Pamėginkime pakeisti ją kitu, noro suprasti vienas kito poreikius, požiūriu. Pastaroji pozicija leis kiekvienoje situacijoje rasti visus tenkinantį sprendimą.

Į šiuos principus reikia ypatingai atsižvelgti auklėjimo proceso metu, nes vaikas ir jo auklėtojas (tėvas ar mokytojas) nėra lygūs. O tai reiškia, kad vaikas ne tik negali efektyviai apginti savo teisių, bet dar ir tikisi, kad auklėtojas išmokys jį kaip jas ginti, vietoje to, kad apgaudinėtų silpnesnį už save ar žiūrėtų vien savo naudos. (5.1 užduotis).

Svarbu suvokti, kad visi mūsų priimti teiginiai galioja taip pat ir mums - tėvams.

5.3 Kitų žmonių supratimas

“Kiekvieno žmogaus elgesį sąlygoja naudos siekimas arba noras išvengti skausmo”

(Pease, 2001)

Turime suvokti, kad visi esame labai skirtingi. Nuo pat gimimo kiekvienas turime skirtingus polinkius, gabumus, talentus, temperamentus ir protines galias. Tyrimų dėka buvo nustatyta, kad egzistuoja pagrindiniai poreikiai, kuriuos mokslininkai pavadino “būtinybe”; šie poreikiai – tai baziniai dalykai, dėl kurių žmogus „galėtų meluoti, vogti ar net mirti”. Nors egzistuoja keletas teorijų šia tema, visose minimi išgyvenimo (psichologinis vandens, oro ir maisto poreikis), saugumo, socialinių vertybių ir pripažinimo poreikiai. Be šių egzistuoja dar ir konkretūs poreikiai, kuriuos įkūnija troškimai, motivacija ir įvairūs pomėgiai. Taip pat svarbų vaidmenį vaidina vertybės, kurias mums įdiegia auklėjimas, įpročiai ir mus supantis visuomeninis-istorinis-kultūrinis kontekstas. Visi šie poreikiai, pomėgiai, troškimai, ir stimulai ne tik lemia mūsų veiksmus, bet dar ir taip stipriai mus valdo, jog jų patenkinimas tampa gyvybiškai svarbus. Taigi, dabar jau suvokiame, kas iš tiesų valdo mūsų veiksmus, – tai poreikis ginti savo interesus.

Ne tik žmogaus kūnui, bet ir sielai reikalingas maistas. Mūsų vaikas turi puoselėti savąjį vertės pajautimą ir emocijų saugumą; jam reikia pripažinimo, pritarimo ir įvertinimo. Dėl šio poreikio vaikas yra nuo mūsų priklausomas. Jei tėvai nesuteikia to, ko jam reikia, jis ieško kitų šaltinių, kurie patenkintų jo reikmes.

Mokytojas nemoko mokinio, kaip patenkinti savo poreikius; jis pirmiausia yra mokytojas dėl savo paties poreikių; kaip ir mes tapome tėvais visų pirma dėl to, kad patenkintume savo asmeninius poreikius. Kai kurie iš jūsų pasakysite, kad būtent dėl savo vaiko, o ne dėl savęs, padarytumėte viską. Mes visi pasiruošę labai daug nuveikti savo vaikų labui, nes jie yra mūsų vaikai (ar tą patį galėtume padaryti dėl visų vaikų?). Taigi sąmoningai ar ne, bet mes vis tiek viską darome dėl savęs pačių. Įdomu pastebėti, kad, net turint visas įmanomas priemones, savo pačių valios pastangomis galime patenkinti visus poreikius, išskyrus vieną – socialinio pripažinimo poreikį. Dėl šio poreikio tampame priklausomi nuo kitų. Mums reikia kitų, kad patenkintume šį gyvybiškai svarbų poreikį.

5.4 Realybės vaizdas

„Pamatinis žmonių prigimties principas –poreikis būti įvertintam“-William James, garsus amerikiečių psichologas, „Pragmatizmo“ įkūrėjas

(Carnegie, 1997)

Mūsų smegenys turi ribas, tačiau realybė aplink mus gniaužia kvapą savo neaprepiama įvairove. Štai kodėl privalome viską skirstyti į grupes ir mąstyti kategorijomis. Neįmanoma savyje sukaupti viso pasaulio žinių ir perskaityti viso pasaulio knygų. Kiekvienas turime realybės žemėlapij, kuris priklauso nuo mūsų asmeninės patirties ir visai nesutampa su kitų žmonių realybės žemėlapiais. Net jei mėgintume sutalpinti savyje vis daugiau ir daugiau informacijos (vienas iš įmanomų sprendimo būdų), vis tiek nesugebėtume surinkti jos visos, be to žinios kiekvieno mūsų smegenyse išsidėsto skirtingai. Viena iš esminių priežasčių, kodėl žmonės vienas kito nesupranta, yra ta, kad visi suvokiame realybę skirtingomis kategorijomis. Mes esame skirtingi! Kad ir tokias kategorijas, kaip geras, blogas, įsimylėjęs, sąžiningas, būti tarsi broliams, jaustis kaip namie kiekvienas suvokiame savitai. Du žmonės, turintys skirtingas referentines sistemas, pasaulį suvokia skirtingais matais. Puikiai žinome, kaip lengva patikėti iliuzionisto triukais, tačiau lygiai tas pats gali nutikti realybės suvokimo procese. Net jei esame šimtu procentų įsitikinę savo teisumu, dar nereiškia, kad mūsų įsitikinimas nėra klaidingas. Štai kodėl turime būti atsargūs, kad nesupainiotume asmeninio įsitikinimo su tiesa, net jei iš tiesų ieškome tiesos.

Išmintingas tas, kuris suvokia, kad žmogus, į pasaulį žvelgiantis kitokiomis akimis negu mes ir turintis skirtingą nei mūsų nuomonę, taip mato ir mąsto dėl tam tikrų priežasčių, ir mes privalome gerbti jo nuomonę, netgi jeigu jai nepritariame. Nes tas žmogus gali būti mūsų vaikas. Tad dažnai paklauskite: „O kodėl tu taip galvoji?“

Nei vienas žmogus nežino vienintelės tiesos. Realiose gyvenimo situacijose visada geriau susilaikyti nuo kraštutinės ir absoliučios tiesos pareiškimų. Kiekvienas individas yra savitai unikalus. Kiekvienas žmogus – tai asmenybė su turtingu asmeninės informacijos, jausmų, suvokimo, kalbos ir išraiškos bagažu.

Visi esame skirtingi ir privalome gerbti kitų savitumą. Turime pagarbiai atsižvelgti į mūsų vaiko teisę būti kitokiu ir turėti savo nuomonę, troškimus bei svajones. Tačiau tai nereiškia, kad mes jo daugiau neauklėsime ir nemokysime teisingų dalykų.

Tai, kas mums atrodo teisinga ir gera, nebūtinai bus teisinga ir gera kitiems. Jei aš noriu nueiti į simfoninį koncertą, nebūtinai ta pati mintis atrodys patraukli ir mano sūnui. Kai kurie žmonės mėgsta gyventi užmiestyje, bet kitiems ta mintis atrodo atgrasi. Galbūt tėvai norėtų, kad jų vaikas taptu gydytoju, teisininku ar ekonomistu, bet pačiam vaikui galbūt norisi visai ko kito. Vaikas pats dažniausiai nelabai gerai suvokia savo pomėgius, todėl tėvams lengva juo manipuliuoti ir priversti pasirinkti vieną ar kitą profesiją, ne visada atsižvelgiant į paties vaiko gerovę ir interesus. Tėvai, kaip ir visi žmonės, gan lengvai pasiduoda pagundai tenkinti savo pačių poreikius ir svajones, numalšinti savo sielvartą ir išsivaduoti iš nevilties. Taip gali nutikti visiems tėvams. Būdami tėvais, mes turime padėti vaikui atrasti savyje jo paties siekius, galimybes, talentus ir gabumus tam, kad jis galėtų susikurti savus idealus ir svajones. Kitais žodžiais tariant, mes turime padėti vaikui suvokti tai, kas jam geriausia, o po to išlikti parama, jiems įgyvendinant atrastus siekus.

5.5 Savęs supratimas

Kiekvienas iš mūsų turime tam tikrą temperamentą, asmenybę ir būdą, kurie dažniausiai lydi mus nuo gimimo ir yra ypatingai nelinkę keistis, - mums sunku būti kitokiems negu esame. Save suprantame puikiai. Todėl ženkime didelį žingsnį į priekį ir suvokime šią tiesą, kai kalba pakrypsta apie mūsų vaiką: jis yra kitoks, negu mes, ir jam sunku elgtis kitaip.

Mes esame tie, kas esame! Būtent dėl šios priežasties tuo pat metu negalime būti kažkuo kitu. Kai tėvų ir vaikų prigimtis visiškai skirtinga, nesvarbu kaip geranoriškai tėvai būtų nusiteikę savo vaiko atžvilgiu, jie nesugebės būti jam tinkami patarėjai karjeros klausimais, kadangi jų ir vaiko realybės suvokimai yra skirtingi.

Skirtumai tarp mūsų gali būti tokie dideli, kad niekada taip ir nesugebėsime suvokti kito žmogaus požiūrio į tą pačią situaciją. „Realistiški“ tėvai, pasižymintys struktūriniu ir organizuotu mąstymo tipu, nesugebės suprasti savo „menišką“ dukters su poetiniais gabumais ir idealaus tvarkingumo trūkumu. Lygiai taip pat „nuoseklus“ tipo tėvams, kurie yra labai atsargūs ir iš anksto viską suplanuoja, bus sunku suprasti savo į riziką linkusį sūnų, norintį tapti verslininku.

Privalome suvokti, kad tokiose situacijose, nesvarbu kaip geranoriškai būtume nusiteikę, nesugebėsime būti geri patarėjai savo vaikams karjeros klausimais, nes nematome realybės taip, kaip mato mūsų vaikai. Tad kuris gi realybės žemėlapis teisingas? Tėvų ar vaiko? Teisingi abu, nes abu atitinka jo savininko asmenybę.

Netgi nugyvenę ilgą gyvenimą, kupiną pasisėkimų ir nusivylimų, susiformuojame savitas idėjas ir sampratas, neretai visiškai skirtingas nuo tų, kuriomis vadovavomės būdami paaugliais. Dabar mūsų žemėlapis kitoks.

Norėdami efektyviai bendrauti vienas su kitu, o ypač su vaiku ir šeima, turime save geriau pažinti. Išmokti sėkmingai save vertinti, galime tik analizuodami savo pasiekimus ir nesėkmes, troškimus ir poreikius, svajones ir baimes, įsitikinimus ir prietarus. Sudarę visų šių kategorijų sąrašą, užduokite sau klausimus „kodėl“, „kaip“, „kur“, tokiu būdu pamažu išgaudami ryškų savo paties atvaizdą savyje. Turime sąžiningai atsakyti į kiekvieną klausimą. Kitas žingsnis - pasiteirauti savo gyvenimo draugo (vyro ar žmonos), ką jie galvoja apie mūsų atsakymus. Tai, kas mums atrodo pasiekimas ar nesėkmė, gali sulaukti visai kitokio vertinimo iš kitų žmonių. Nuomonių palyginimas išgrynina, patvirtina ir priartina įsivaizdavimą apie save prie tikrovės. Jis taip pat gali sutvirtinti ir pagerinti vidinius šeimos santykius ir padėti išvengti kad ir štai tokios situacijos:

Vyras, patenkintas, jog sėkmingai pavyko išspręsti kontrakto pažeidimo klausimą darbe, grįžta namo. Jis pabučiuoja žmoną, kuri jo laukė, ir pasako, kad išsimaudęs eis iš karto miegoti, nes jaučiasi labai pavargęs. Žmona, paruošusi vakarienę, jo laukė iki vėlumos, tačiau dabar jai belieka tyliai sutvarkyti stalą, užgesinti šviesą ir eiti miegoti. Ji norėjo nustebinti savo vyrą vedybų sukakties proga. Vyru ši diena ir taip buvo kupina pasitenkinimo, dėl sėkmingo problemos išsprendimo darbe, tačiau žmoną vakaras nuvylė, buvo liūdnas ir galbūt vienas iš daugelio.

Vaikai, stebėdami tokių įvykių eigą, aktyviai ir emocionaliai dalyvaudami situacijoje, mokosi gyvenimo filosofijos ir ne visada teisingai interpretuoja situaciją (pavyzdžiui, matydami, kad tėvai nepatenkinti vienas kitu, jie gali padaryti išvadą, jog žmonai laukti vyro paruošus vakarienę yra beprasmiška ar pan.).

Pateiksime keletą tipišκών auklėjimo klaidų, kurias daro dauguma tėvų. Atpažindami save šiose situacijose, lengviau save pažinsite. Štai keletas pavyzdžių:

- Dauguma tėvų mėgsta išgelbėti vaiką nuo problemos, išspręsdami ją savais metodais. Tačiau taip išspręsta problema vaikui nebus naudinga, nes, visų pirma, galbūt jis norėjo problemą išspręsti kitu būdu, vadovaudamasis asmeniniu realybės suvokimu ir kitokiomis vertybėmis, o, visų antra, tėvai neleidžia vaikui prisiimti pilnos atsakomybės už savo sprendimus. Taip elgdami jie stabdo vaiko asmenybės vystymąsi ir gebėjimo priimti sprendimus tobulinimą;
- Taip pat gan dažnai mėgstama primesti vaikui standartinius sprendimus, o ne mokyti jį ir padėti pačiam apsispręsti, vadovaujantis savo nuomone; tėvai turėtų kartu su vaiku ieškoti alternatyvų, atkreipti vaiko dėmesį į kiekvieno pasirinkimo stipriąsias ir silpnąsias puses, pavojus ir naudą;

- Tėvai neretai gąsdina vaiką neigiamomis pranašystėmis, teisdami jo sprendimą: „*pamatysi kas bus, jei manęs neklausysi!*“. Kartais tokius teiginius lydi dar ir stiprus tėvų noras, kad vaiko sprendimas nepasiteisintų ir kad tėvai vėliau galėtų pasakyti: „*ar aš nesakiau?*“.

Kaip gyvenime pasieki tai, ko nori?

- Priimdamas teisingus sprendimus..

Kaip priimi teisingus sprendimus?

- Remdamasis patirtimi.

Kaip kaupi patirtį?

- Priimdamas klaidingus sprendimus!

- Daugelis tėvų siekia, kad jų vaikai nedarytų klaidų, o už jau padarytas kritikuoja. Tačiau mes mokomės iš klaidų. Žinoma, būtų daug paprasčiau mokytis iš svetimų paklydimų, kadangi gyvenimas per trumpas patiems savo kailiu patirti visas klaidas. Nepaisant to, vaikas turi klysti ir pats kaupti patirtį tam, kad išmokytų apsispręsti ir priiimti atsakomybę už klaidas. Tai sunkus kelias, bet kartu - tai vienintelis būdas išmokti priimti teisingus sprendimus. Šio proceso mes niekada nesugebėsime pilnutinai kontroliuoti, tačiau kritikavimas tikrai niekada neduoda naudos. Jis tik dar labiau viską apsunkena: vaikas puola į vis didesnę nevilgtį, jaučiasi slopinamas, vis labiau nepasitiki savimi ir slepiasi už tokių atsilikinėjimų, kaip „*nemoku*“, „*nežinau*“, „*esu niekam tikęs*“.

Emocionaliai saugioje aplinkoje vaikas turi turėti galimybę išgyventi paklydimą faktą. Savo vaiką geriausiai paruošime gyvenimui ne saugodami nuo klaidų, o leisdami patirti jų skonį, priimti klaidingus sprendimus bei išgyventi nesėkmes, kartu mokydami jį susidoroti su padarytomis klaidomis. Tik taip galime paruošti savo atžalą realiam gyvenimui.

- Nemažai šeimų moko vaiką būti paklusniu ir niekada neprieštarauti. Toks vaikas tėvams labai patogus, nes niekada nekelia problemų, su juo lengva gyventi. Tačiau pats auklėjimo metodas visiškai ignoruoja vaiko poreikius ir naudą. Šitaip ugdomi vaikai susiformuoja „bestuburėmis“ asmenybėmis. Todėl savo atžalą turime mokyti ne paklusnumo, o gebėjimo prieštarauti socialiai priimtiniu būdu, ginti savo požiūrį ir poreikius. Jei vaikas nuolat verčiamas paklusti, jis ir vėliau pasiduos kitų sprendimams bei interesams, leisis jų vadovaujamas ir galiausiai liks pralaimėtoju mūsų konkurencingoje visuomenėje.

Nemokykite vaiko būti paklusniu. Parodykite jam, kaip reikia prieštarauti!

- Kai kurie tėvai tikisi gerų santykių su vaikais, nedėdami jokių pastangų. Tai visiškai neįmanoma. Meilė – tai kartu praleistas ir leidžiamas laikas. Jei kažką iš tiesų mylite, visada rasite laiko pabūti kartu. Ta pati taisyklė galioja ir įsimylėjėliams, ir tėvų-vaikų santykiams. Jei nerandate laiko, ar tikrai galite pasakyti, kad mylite? Būkime sąžiningi su savimi!
- Tėvai dažnai naiviai tiki, kad jie vaikui - visas pasaulis, ir kad vaikui daugiau nieko nereikia. Tačiau vaikams reikia draugų, su kuriais jie galėtų bendrauti, iškylauti, eiti į koncertus, kultūrinius ar sportinius renginius, kartu švęsti gimtadienius. Vien tik namai ir mokykla negali apriboti vaiko erdvės.
- Neretai mėgstame savo vaikus lyginti su kitais vaikais ar su savimi pačiais, kai buvome jauni. Tačiau taip ignoruojame faktą, kad visi vaikai yra skirtingi, ir kiekvienas jų uniklus. Be to skiriasi ir socialinė bei istorinė aplinka, kurioje formuojasi vaiko asmenybė.
- Labai dažnai nepaisome savo vaiko problemų, rūpesčių ar poreikių, vis numodami ranka, neva, tai „vaikiška“. Tačiau būtent tuose „vaikiškumuose“ slypi asmenybės užuomazgos. Ir netgi jeigu vaiko rūpesčiai mums atrodo „vaikiški“, jų sprendimas kartu yra puiki galimybė tėvams ir vaikams veikti išvien, taip kuriant tvirtus tarpusavio santykius. Kartu praleistas laikas aiškiai leidžia vaikui suprasti, kad jis yra vertinamas, svarbus, pripažintas ir mylimas toks, koks yra. Pasinaudokime šiomis progomis, kad vėliau vaikai šiltai mus prisimintų.
- Tėvų-vaikų santykiuose gana dažnai vadovaujamosi nuostata, nepaliekančia abejonių, jog būtent tėvų autoritetas yra bendravimo pagrindas. Pati nuostata nėra klaidinga, tačiau kyla problemos ją taikant. Jeigu šio požiūrio laikysimės diktatoriškai, pralaimėjimas garantuotas! Tėvų autoritetas negali būti vaikui primestas, vaikas pats savanoriškai turi jį priimti. Pasiiekti tokį rezultatą, be abejonės, yra didelis menas. Tai dar viena priežastis, skatinanti apsilankyti pas konsultantą ir užsiregistruoti į „tėvų mokyklos“ mokymus. Išmokti kartu su vaiku priimti sprendimus, idiegti jam sugebėjimą pačiam vertinti savo elgesį ir priiimti bausmes už padarytas klaidas, yra didelis, bet įveikiamas iššūkis.
- Kita pakankamai dažnai daroma tėvų klaida yra noras „pjauti derlių lauke, kuriame jie nieko nepasėjo“. Kai kurie tėvai skiria labai daug laiko karjerai, dirba keliuose darbuose ar kitaip susikoncentruoja į materialinį gerbūvį – automobilį, namą, atostogas, kurios padeda atgauti jėgas ir toliau sunkiai dirbti. Jie užtikrina maistą ir stogą virš galvos, ir vaikams, jų manymu, to turi pilnai pakakti. Vėliau, vaikams augant, tėvai tikisi gerų tarpusavio santykių, ir jei jų nėra, vaikai kaltinami nedėkingumu. Tėvai įsivaizduoja „padarę viską dėl savo vaiko“, tačiau tai netiesa.

„Vaikai – ne naminiai gyvūnai! Koks geras bebūtų namas ar maistas, kuriais juos aprūpinsime, tėvų buvimo šalia šie materialiniai dalykai niekada neatstos.“

5.6 Savo vaiko supratimas (mano vaikas – tai ne aš)

Visi norime turėti teises, nes jos mums suteikia laisvės pojūtį. Žodis *teisės* daugeliui mūsų iš karto asocijuojasi su kažkuo, ką kiti mumyse turi gerbti. Tačiau labai dažnai pamirštame papildomą šios sąvokos aspektą – pagarbą kitų žmonių teisėms. Todėl neretai mėginame apriboti jų laisvę, nepripažindami fakto, kad mūsų pačių laisvė baigiasi ten, kur prasideda jų laisvė. Vien tai, kad esame mokytojai ar auklėtojai, dar nereiškia, jog turime daugiau teisių, negu mūsų mokinys. Priešingai, ši pozicija mus suteikia tik dar daugiau įpareigojimų.

„Mūsų laisvė baigiasi ten, kur prasideda kitų laisvė! Mūsų teisės baigiasi ten, kur prasideda kitų teisės!“

Labai dažnai tėvų bendravimo su vaikais metodai turi destruktivias pasekmes vaiko asmenybei. Ir tai visai ne- nuostabu, nes juk nėra tokios mokyklos, kurioje galėtume išmokyti būti tėvais. Daugelis galvojame, kad užtenka gerų norų, ir savaime tapsime gerais tėvais, tačiau to nepakanka. Aukščiausias meilės įrodymas – tai pagarba kito laisvei, bet visų pirma – laisvei savarankiškai priimti sprendimus. Tai reiškia, kad nesiliaudami ugdyti vaiko asmenybės ir plėsti jo žinių, mes paliekame jam galimybę rinktis ir spręsti.

„Išmokime mylėti nevaldydami. Išlaisvinkime tą, kurį mylime ir išmokime džiaugtis viskuo, kas daro mums brangų žmogų laimingą.“

Išmokime mylėti, neprimesdami savo valios. Savininkiška meilė tėra meilė sau, o vaikas tampa mūsų pačių siekių įgyvendinimo priemone, padedančia realizuoti asmeninį pasitenkinimą. Kai kurie tėvai netgi nenori, kad jų vaikai būtų savarankiški, todėl stabdo jų asmenybės vystymąsi, siekdami, kad vaikai nuolat liktų jų valdžioje. Tokiems vaikams mėginant kurti savo šeimą ir savarankišką gyvenimą, tėvai nuolat sąmoningai trukdo; net vaiko šeima gali būti priimta tik su sąlyga, kad tėvų kontrolė joje taip pat nebus ribojama.

Pagalvokite, kaip pasijustumėte, radę ant vaiko durų štai tokią deklaraciją:

Mano teisių deklaracija

1. Aš turiu teisę būti toks, koks esu!

Žinoma, man dar daug ko reikia išmokyti, bet iki tol turiu teisę būti toks, koks esu. Aš galiu turėti savo įsitikinimus, ir niekas neturi teisės manęs traumuoti¹ menkinančiais ir įžeidžiančiais žodžiais vien dėl to, kad mąstau kitaip. Niekas nevaldo tiesos monopolio, nėra nė vieno, žinančio viską. Niekas neprivalo man pritarti, kaip ir aš neprivalau pritarti kitiems. Net turėdami skirtingas nuomones, galime gyventi po vienu stogu! Aš turiu teisę turėti savo nuomonę. Jūs galite turėti savo nuomonę, ir aš ją gerbsiu.

Niekas neprivalo manęs mylėti ar mėgti mane, kaip ir aš neprivalau visų mylėti. Nereikia nusiminti dėl to, kad ne visi jus myli ar ne visada jums pritaria. Mes turime gerbti vieni kitus.

2. Aš turiu teisę mokytis ir augti savu ritmu

Niekas negali manęs auklėti per prievartą! Niekas neturi teisės man primesti savų įsitikinimų ar norų. Niekas negali priversti manęs matyti pasaulį savo akimis. Aš pats nuspręsiu, kam suteikti teisę mane auklėti: duoti patarimus, mokyti ir taisyti klaidas.

3. Aš turiu teisę siekti savo paties troškimų, poreikių ir interesų!

Aš turiu teisę turėti savo vertybių sistemą. Esu pasiruošęs mokytis iš kitų ir išklaudyti jų nuomones, bet pats turiu nuspręsti, kas man svarbiausia. Man nereikia privalomos pagalbos!

4. Kai kalbama apie mane, aš pats turiu teisę priimti sprendimus²

Kiekviena situacija turi daugiau negu vieną sprendimo būdą, nėra vienintelio ir paties geriausio. Todėl aš taip pat galiu turėti savus sprendimo būdus. Kiti turi tokias pačias teises. Aš neprivalau kištis į jų problemas ir primesti savo valios, bet galiu jiems padėti, jei manęs prašo. Aš turiu teisę žinoti galimus sprendimo būdus, kad galėčiau pats pasirinkti man labiausiai tinkamą. Aš galiu prisiimti pilną atsakomybę už savo sprendimus.

5. Aš turiu teisę klysti

Nė vienas iš mūsų nėra tobulas. Klysti žmogiška³. Nesėkmė, kaip ir sėkmė, yra įprastas dalykas.

1. Psichologinė ir emocinė agresija, nepaliekanti matomų žaizdų, bet daug pavojingesnė už fizinę, kadangi daug sunkiau stebima ir gydoma. Psichologai teigia, kad vaikystėje patirtos psichologinės traumos gali mus lydėti visą likusį gyvenimą

2. Kalbame apie mediciniškai ir juridiskai atsakingą asmenį

3. Kalbame apie atsitiktines klaidas, o ne tokias, kurios jau tapo įpročiu; pastarosios reikalauja atskiro gydymo metodo.

Klaidos ir nesėkmės padeda man augti ir bręsti. Mane galima taisyti, bausti, bet ne traumuoti! Kaip ir aš neturiu teisės traumuoti kitų, ypač savo vaikų, kai vieną dieną jų turėsiu.

Mes visi nuo gimimo esame skirtingi. Kalbant apie profesinę orientaciją, reikia atkreipti dėmesį į asmenybės komponentus ir skirtingus temperamentus. Lengvai pastebėsime, kad kai kuriems vaikams greitai pabosta ieškoti išeičių iš tam tikrų situacijų, o kiti nenustygsta tol, kol jų neišsprendžia. Kai kurie žmonės pasižymi intuityvumu, o kitiems reikia specialios informacijos, kuri pagelbėtų išspręsti problemą. Stiprių ir silpnų žmogaus savybių žinojimas gali padėti atrasti jam idealiai tinkančią profesiją.

Turime nepamiršti, kad paauglystė yra sunkus gyvenimo tarpsnis. Siekdamas autonomijos ir nepriklausomybės, paauglys pamažu įgyja pasitikėjimą savimi. Kiekvienas paauglys susikuria asmeninę erdvę, į kurią mielai priima draugus ir kolegas, bet netoleruoja prievartinio kišimosi. Paauglystė – tai ginčų su suaugusiais metas, nes būtent šiuo laikotarpiu siekiama įtvirtinti orumą, pagarbą sau ir įgyti sugebėjimų bei problemų pripažinimą. Tėvai turi pripažinti visus šiuos poreikius, jei ateityje nori išvengti paauglio pykčio proveržių, ko pasekoje paauglys įsižeidžia arba ima elgtis žeminančiai. Taktas šeimoje tiek krizės metu, tiek po jos užtikrina paauglio asmeninės atsakomybės vystymąsi.

Įkalkite vinį į lenta, o po to ją ištraukite. Ar lenta vis dar tokia pati? Vinies nėra, bet joje liko skylė. Tokį patį poveikį daro konfliktai ir skaudūs žodžiai vaiko atžvilgiu. Ilgainiui nuoskaudos užsimiršta, bet randai lieka visam gyvenimui.

5.7 Stereotipai ir prietarai

Mūsų mąstymas nelinkęs stipriai keistis metams bėgant. Praeities mąstymo modeliai ir patirtis sąlygoja dabarties suvokimą. O tai turi didelę įtaką sprendžiant vaiko karjeros klausimą. Visi mes turime išankstinius nusistatymus, kurie apriboja profesijos pasirinkimo galimybes. Pavyzdžiui:

- Nenorime, kad vaikas dirbtų „juodą“ darbą
- Nenorime, kad vaikas dirbtų rizikingą darbą, kuris keltų pavojų jo gyvybei
- Nenorime, kad vaikas dirbtų darbe, reikalaujančiame ilgų darbo valandų, ir dėl to kentėtų jo asmeninis gyvenimas
- Norime, kad vaikas dirbtų pelningą darbą
- Norime, kad vaiko darbas būtų saugus
- Nenorime, kad vaikui reikėtų iki darbo toli važinėti arba kad darbas reikalautų pastovaus keliavimo
- Nenorime, kad vaikui reikėtų dirbti naktines pamainas
- Darbas susijęs su menais ar sportu jau pats savaime mums atrodo kaip asmeninė drama
- Mums atrodo, kad kai kurie darbai skirti vien tik vyrams ar vien tik moterims
- Jei mėgstame savo darbą, norime, kad ir vaikai sektų mūsų pėdomis
- Jei nekenčiame savo darbo, nenorime, kad ir vaikai jį dirbtų
- Mėgstame atidėlioti vaiko karjeros sprendimus, manydami, kad iki tol dar reikia žengti daug svarbių žingsnių, pavyzdžiui, parinkti tinkamą mokyklą.
- Kai kurie iš mūsų manome, kad tinkama mokykla ar universitetas savaime garantuoja nuostabią karjerą, todėl darome viską, kad tik vaikas patektų į konkrečią mokymo įstaigą
- Kai kurie iš mūsų paliekame karjeros orientaciją vien tik mokyklos atsakomybei
- Kai kurie iš mūsų galvojame, kad ir taip „žinome, kas geriausia“ mūsų vaikui. Nors niekada nesikonsultavome nė su vienu specialistu, nelankėme jokių vaikų auklėjimų kursų, net nesikalbėjome su vaiku apie jo norus, vis tiek „žinome“, ką mūsų vaikas turėtų daryti su savo ateitimi.

5.7.1 Prietarai apie konsultantą

Ar konsultantas profesijos pasirinkimo klausimais yra įsibrovėlis jūsų šeimoje? Dažniausiai būtent taip apie juos galvojame. Gan dažnai susidarome nuomonę, kad jie per jauni ir neturi vaikų auklėjimo patirties, o kai kurie tėvai netgi jaučiasi taip, tarsi konsultantas į juos žiūrėtų iš aukšto. Lankydami pas konsultantą, neretai jaučiamės pripažįstą esantys nekompetetingi, turintys problemų ir prašantys pagalbos. Taip jaučiamės dėl to, jog neturime pakankamos informacijos apie konsultanto profesijos pasirinkimo klausimais vaidmenį ir naudą.

„Mūsų stipriosios vietos kartu yra mūsų silpnosios vietos“. Neįmanoma žinoti visko ir sugebėti viską patiems atlikti. Štai kodėl mums reikalingi kiti.

Kokie geri benorėtume būti, kaip stipriai besistengtume, esame riboti ir negalime žinoti absoliučiai visko. Lipdami karjeros laiptais, siekiame būti profesionalais. Būtent čia ir glūdi problema, kitaip sakant, „mūsų stipriosios vietos kartu

yra mūsų silpnosios vietos“: siekdami būti puikiais specialistais vienoje srityje, negalime būti gerais specialistais kitoje. Konsultantas yra specialistas. Tačiau jeigu jums kyla klausimų dėl jo kompetetingumo, visada galite apsilankyti pas kitą. Konsultanto rankose yra ne tik visos reikalingos žinios ir patirtis, bet jis dar ir pasiruošęs jums pagelbėti. Tad prieš apsisprenddami, visų pirma turėtume pažinti ir įvertinti patys save.

Konsultantas nenusprendžia, kokį mokymosi ar profesinį kelią paauglys turi pasirinkti. Jis tik padeda įžvelgti vaiko ypatumus, talentus ar silpnąsias vietas, kurių dėka tėvai gali priimti sąmoningus sprendimus.

Beveik visi esame įsitikinę, kad savo vaiką pažįstame puikiai, bet juk vaikai mus taip dažnai nustebina! Lygiai taip pat mus nustebina ir žmonės, kuriuos tikime gerai pažįstą. Save suvokiame elgesio ir minčių pagalba, tačiau psichologas, naudodamasis specialiomis priemonėmis, gali padėti mums įžvelgti gabumus, talentus ir galimybes, kurių net nenučiuokėme turį, nes niekada nebuvo atsidūrę situacijoje, kurioje jų prireiktų. Tačiau psichologas gali nustatyti elgesio modelį netgi situacijoje, kurioje vaikas niekada nebuvo atsidūręs, gali nurodyti tinkamiausią mokymosi metodą ir silpnų sričių vystymo būdus. Konsultantas sugeba įžvelgti visus vaiko kompleksus, pasitikėjimo savimi trūkumą, mokymosi sunkumus ar bendravimo problemas ir gali pasiūlyti būdus, kaip iš šių nesklandumų išsivaduoti. Psichologas taip pat mato visus išankstinius tėvų ir vaikų nusistatymus profesijos ir darbo atžvilgiu bei realybės ir galimybių neatitinkančius lūkesčius ir siekius. Jis atkreipia šeimos dėmesį į visus šiuos dalykus ir suteikia galimybę kovoti su silpnosiomis pusėmis.

Kai kurie tėvai galvoja, kad patarėjas padės jiems įtikinti vaiką rinktis tą karjerą, kuri tėvams atrodo tinkamiausia. Tačiau patarėjo užduotis yra kaip tik priešinga – išmokyti vaiką įtikinti savo tėvus jam leisti pasirinkti norimą veiklos sritį.

Kita konsultanto užduotis – išsiaiškinti, ar vaiko apsisprendimas karjeros prasme yra jo paties pasirinkimas, ar tik draugų įtakos rezultatas.

Kai kurios mokyklos orientuotos į konkrečias sritis ir ruošia būtent tos srities specialistus. Kartais paaugliai pasirenka mokyklą vien dėl to, jog ji yra toli nuo namų, ar dėl to, kad mokyklos vardas gerai žinomas, arba vien tam, kad liktų su draugais. Tačiau toks pasirinkimas neturi nieko bendro su paauglio asmenybe, galimybėmis ir siekiais, todėl ir karjeros ruošimuisi turės neigiamos įtakos. Geras konsultantas visada įžvelgs tikruosius vaiko pasirinkimo motyvus ir perspės tėvus dėl galimo pavojaus.

Konsultantas niekada neatstos tėvų ir niekada neperims tėvų savybių, sugebėjimų ar atsakomybės. Jis tik teikia kompetetingus patarimus mokyklos, mokyklos disciplinų ir profesinio orientavimo klausimais. Konsultantas mums ne tik padeda aiškiau suvokti kryptis, kurias pasirinkus vaikui gyvenime seksis lengviau ir geriau, bet taip pat skatina vystyti teigiamą savęs vertinimą, pasitikėjimą savimi ir savęs paties pripažinimą.

Asmenybės patikrinimo testai turi daug privalumų. Paauglys neturėtų nustebti, jeigu testo pagalba paaiškėtų, kad jo įsivaizdavimas apie save yra visiškai klaidingas. Paauglystė – tai didelių pokyčių metas, todėl ir konsultanto gautas paauglio asmenybės aprašymas gali visiškai skirtis nuo paties paauglio savęs suvokimo. Tėvai neturėtų pulti į nevirtį ar labai nusiminti dėl rezultatų, nes juk ir jie paauglystėje nebuvo tokie, kokie yra dabar. Paauglys turi būti skatinamas norėti atrasti, vertinti ir priimti save tokį, koks yra, nesileisti užvaldomas iliuzijų, nusivylimų ar frustracijų.

5.7.2 Prietariai ir šeima

Kai kurios šeimos išgyvena iš kartos į kartą perduodamo verslo problemą. Kitose šeimose tėvai taip įsitraukia į savo karjerą, jog nori, kad ir vaikai jos imtųsi. Su šia problema gan dažnai susiduria teisininkų, gydytojų, architektų ir panašių sričių atstovai. Ypač savo verslą turintys žmonės nori jį perduoti savo vaikams ir būtent tam juos ruošia. Net jeigu tėvai turi rimtą priežastį versti vaikus imtis šeimos verslo (t.y. kompanijos vardą, pastovius klientus, pastatus (biurą, fabrikus), patirtį, kurią nori perduoti tiesiogiai savo palikuonims), jie privalo leisti vaikams patiems pasirinkti, pirmiausia išsiaiškinę jų norus ir galimybes.

Būdami tėvais puikiai žinome, kad jei daug laiko leidžiame darbe, ypač jei tas darbas mums nemielas, tampame irzlūs ir nervingi. Ar to paties linkime ir savo vaikams? Susilaikykime nuo reikalavimų ir nurodymų ir visų pirma išsiaiškinkime, ar vaikas turi bent menkiausius mūsų jam parinktai specialybei įgūdžius. Juk labiausiai trokštame ateityje savo vaiką matyti patenkintą, kupiną entuziazmo ir sėkmingai kopiantį karjeros laiptais.

Kitas kraštutinumas – kategoriškas tėvų atsisakymas leisti vaikams sekti jų pėdomis. Tėvai taip elgiasi dažniausia dėl to, jog patys kažkada pasirinko neteisingą profesiją, nes niekas jiems nepadėjo teisingai apsipręsti. Galiausiai jie taip nusivylė savo pasirinkta specialybe, jog nenori, kad ir jų vaikai išgyventų tuos pačius neigiamus jausmus. Tačiau jeigu jūsų vaiką šis darbas traukia ir jis turi visus reikalingus įgūdžius, argi nebūtų klaida uždrausti jam užsiimti tuo, prie ko labiausiai linksta jo širdis?

„Aš – tai ne mano vaikas“, todėl padėsiu jam susivokti savo svajonėse ir džiaugsiuosiu jų išsipildymu kartu su savo vaiku.

Kai kurie tėvai projektuoja neišpildytas asmenines svajones į vaikus ir per vaikus stengiasi jas realizuoti. Savo atžalose jie mato naujai atgimusį antrąjį „aš“, tarsi savęs tąsą. Todėl verčia savo vaiką dėti nežmoniškas pastangas, kad pasiektų svajonę, kuri jam galbūt visiškai svetima. Pripažinti, kad klystame taip elgdami, suvokti tiesą, kad „mes – tai ne mūsų vaikai“, išmokti

padėti vaikams atrasti savas svajones, - būtent toks yra pageidautinas šios situacijos sprendimo būdas.

Gana dažnai karjeros pasirinkimą lydi klaidingas įsitikinimas - „svarbiausia – pinigai“. Toks požiūris sumenkina darbą iki pragyvenimo šaltinio lygio. Tačiau darbas – tai ne vien būdas prasimaitinti. Labai svarbu, kad darbas teiktų pasitenkinimą, leistų vertinti savo asmenybę pagal įgūdžius, talentus ir pomėgius, suteiktų galimybę užsitarnauti kolegų vertinimą, padėtų vystytis asmenybei ir karjeros galimybėms, neužgoždamas asmeninio gyvenimo (tai ypatingai svarbu turint vaikų), aprūpintų apmokamomis atostogomis, dalyvio kortele į sveikatingumo klubą ar medicininę įstaigą, sveikatos draudimu, pensija ir pan.

**“Jums sekasi? Tuomet pirmyn!
Jums nesiseka? Nesustokite!”**

*Nansenas (Norvegija, 1895m. Šiaurės ašigalio tyrinėtojas,
1922m. Nobelio premijos laimėtojas)*

Kitas klaidingas įsitikinimas yra tas, kad apskritai gauti darbą, nesvarbu koks jis bebūtų, yra labai sudėtinga. Tačiau tyrimai rodo, kad žmonės, dirbantys nemielą darbą, patiria tokį didelį stresą, jog anksčiau ar vėliau tą darbą vis tiek meta. Tai nereiškia, kad negalime imtis darbo patirčiai įgyti ar tiesiog kaip tarpinės pakopos. Tačiau jokių būdu nepainiokime darbo su profesija.

Finansinį aspektą, kuriant vaiko karjerą, tikriausiai teisingiau būtų įvardinti kaip apribojimą, o ne išankstinį nusistatymą. Finansinis aspektas labai dažnai nulemia tėvų sprendimą, ar vaikas eis į mokyklą, į universitetą ar tiesiai dirbti. Kadangi mokesčiai ir išlaidos, kurias tenka padengti tėvams, norintiems, kad vaikai mokytųsi kitame mieste, yra per dideli, belieka leisti vaiką į mokslus netoli gyvenamosios vietos. Tačiau ir iš tokių situacijų yra išeičių: įvairios mokymo įstaigos siūlo stipendijas, kai kurie universitetai suteikia galimybę mokytis nuotoliniu būdu ir pan.

Mokytojai ir mokyklos administracija kartais neigiamai įtakoja tėvų nuomonę apie vaikus, nes mokytojų-tėvų susirinkimų metu dažniausiai akcentuojamos tik blogosios mokinių savybės ir visai pamirštama atkreipti dėmesį į mokinių talentus, sugebėjimus bei pasiekimus. Dėl šios priežasties tėvai gali susiformuoti iškreiptą vaizdą apie savo vaikų galimybes, kuris neigiamai įtakos jų sprendimus. Tačiau nepamirškime, kad silpnus paauglio rezultatus mokykloje gali lemti ir mokytojo nekompetetingumas, ir nuobodžiai dėstomos pamokos, ir aplinka ir daugybė kitų veiksnių, kurie visai nesusiję su vaiko galimybėmis.

5.8 Bendradarbiavimas su vaiku

5.8.1 Pedagoginiai santykiai

Vienas iš tėvų-vaikų santykių aspektų yra pedagoginis aspektas, kadangi viena iš mūsų, tėvų, užduočių yra vaiko auklėjimas. Paprastai leidžiamės auklėjami tik tų, kuriais pasitikime, kurie, jaučiame, mumis rūpinasi, priima mus tokius, kokie esame, gerbia mus, niekada mūsų neapgauna ir neišduoda. Auklėjimo procesas sudėtingas, nes auklėti galima tik tą, kuris ledžiasi auklėjamas. Todėl svarbu suvokti, kad ugdymo proceso pagrindas yra auklėtojo-mokinio santykis.

„Lengviausia auklėti tą, kurį labiausiai vertiname – save patį. Štai kodėl negalime auklėti to, kuris nenori būti auklėjamas. Ugdymo proceso pagrindas šeimoje yra tėvų-vaikų santykiai.“

Net jei prievartos ar manipuliavimo būdu galime priversti žmogų elgtis taip, kaip norime, tai nepakeis jo esaties. Kai tik mūsų įtaka liausis, žmogus vėl grįš prie senos elgsenos ir senų įsitikinimų.

„Žmogui visai nesvarbu, kiek daug mes žinome, kol nesuvokia, kiek daug jis mums reiškia!“

Nežinomas autorius

5.8.2 Apie požiūrį

Požiūris – tai mūsų reakcijos į įvairius realybės aspektus ir į save pačius, taip pat šių reakcijų išraiška veiksmai. Būdami auklėtojais (tėvais ar mokytojais), nepamirškime nuolat savęs paklausti, kaip mus suvokia mūsų vaikai ar mokiniai. Jeigu mūsų elgesys iššaukia pasipriešinimą, nesitikėkime, kad vaikai ar mokiniai priims mūsų patarimus ar auklėjimo metodus. Auklėtojo pozicija efektyvi tik tada, kai auklėtojas užsitarnauja pagarbą vaikų akyse. Vaikai norės mūsų klausytis, kai jiems atrodysime esą tinkami auklėtojai. Negarbingai besielgiantis ir viskuo nusivylęs nevykėlis auklėtojas tikrai nėra geras ir įkvepiantis pavyzdys, kuriuo vaikas norėtų sekti. Mokiniais reikia pavyzdžių ir modelių. Jei negalime būti sektinu pavyzdžiu, nieko gero vaiko neišmokysime. Tačiau negalime vaikui pasiūlyti to, ko neturime, o mūsų įgyti diplomai ir socialinė padėtis tikrai nėra tie garantai, kurių dėka vaikai mumis pasitikėtų ir su pasitikėjimu priimtų iš mūsų jiems teikiamas žinias. Be to jiems reikia ne žinių, o, visų pirma, gyvenimo modelio ir filosofijos. Informaciją galima gauti iš knygų ir interneto, tačiau ji neteikia suvokimo ir pasitenkinimo jausmo. Jeigu pedagogas stengiasi ugdyti vaiką be

entuziazmo, o jo veiksmai prieštarauja elgesiui, auklėjamas procesas neturės jokios vertės.

Labai dažnai pedagoginiuose santykiuose esame linkę užimti vyresniojo pozicijas, tarsi teigtume: „Dabar pravesiu jums paskaitą“ arba „Pasakysiu, kas geriausia“. Toks požiūris galbūt tinka išgyvenimo sąlygomis socialinių džiuglių kontekste, nes atskleidžia beveik gyvuliško nusižeminimo reikalavimą, bet visai nesuderinamas su aukštesne dvasia.

Tinkamiausiai auklėsime vaikus, vadovaudamiesi solidarumo, saugumo ir supratingumo principais, kuriuos žodžiais savo vaikams ir mokiniams galime išsakyti taip: „Aš tave suprantu ir esu tavo pusėje“, „Nesijausk vienišas, nes aš esu šalia“, „Raskime tokį sprendimą, kuris būtų geras abiem“, „Pamėginkime rasti išeitį kartu“, „Jei būčiau tavo vietoje, būčiau pasielgęs lygiai taip pat“, „Mes visi klystame“, „Įsivaizduoju, kaip tau sunku visa tai išgyventi“.

Mokiniais labai svarbu, kad auklėtojas jiems būtų pavyzdys, ir kad jo veiksmai patvirtintų jo žodžius ir požiūrį:

Požiūris	Veiksmai
<i>Aš suprantu, kad kiekvienas žmogus turi savo poreikius, pomėgius ir troškimus, kurie nulemia jo/jos elgesį. Mano vaikas yra būtent toks žmogus.</i>	<i>Stengsiuosi nė vieno žmogaus, netgi savo vaiko, neversti elgtis prieš savo valią. Mėginsiu pakeisti jo/jos nuomonę, paaiškindamas jo/jos sprendimo pasekmes.</i>
<i>Jeigu žmogus užima žemesnę poziciją (pvz., vaiko ar mokinio), tai nereiškia, kad jo/jos poreikiai yra mažiau svarbūs. Aš gerbsiu kitus ir tolygiai reikalausiu pagarbos sau.</i>	<i>Neniekinsiu kitų žmonių interesų vien tam, kad įgyvendinčiau savuosius.</i>
<i>Net jei šiuo momentu mūsų poreikiai skiriasi ir mes dar neradome vieningo sprendimo, kaip žmonės nesame priešai.</i>	<i>Poreikių nesutapimo atveju stengsiuosi rasti abiem tinkamą išeitį. Nesinaudosiu savo, kaip vyresniojo, valdžia.</i>
<i>Puikiai suprantu, kad mums visiems reikia asmeninės vertės pripažinimo ir emocinio saugumo. Todėl stengsiuosi savo vaikui išsakyti tokias mintis:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aš vertinu tave</i> • <i>Suprantu tave</i> • <i>Visi klystame</i> • <i>Aš tavo pusėje</i> • <i>Galima rasti išeitį iš kiekvienos situacijos</i> • <i>Tu man svarbus, priimu tave tokį, koks esi</i> 	<i>Stengsiuosi puoselėti esančiųjų aplink mane (pirmiausia savo vaiko) dvasinius poreikius atsiliepdamas apie juos teigiamai ir skatindamas, vertindamas bei stengdamasis juos suprasti; savo teise laikysiu rinktis žmones pagal tuos pačius kriterijus. Netraumuosiu nei vieno įžeidžiančiais ar nuvertinančiais žodžiais, kurie gali iššaukti baimę ar pakenkti savęs vertinimui!!!</i>

Labai svarbu tiksliai suvokti kai kuriuos terminus:

- Posakis „Suprantu tave“ nėra tolygus pritarimui. Pavyzdžiui, galime puikiai suprasti kito žmogaus įsiūtį, kai jam net norisi kažką nudėti, bet tai nereiškia, kad mes pritariame, jog tas žmogus taip ir turėtų pasielgti.
- Išsireiškimas „Aš tavo pusėje“ nereiškia, kad būtinai pritariame žmogaus poelgiui ar nuomonei, bet parodo mūsų norą paremti jį ir padėti išgyventi sunkią akimirka. Mes leidžiame žmogui suprasti, kad net jam suklydus nepaliekame bėdoje vieno ir esame pasiruošę padėti.
- Žodžiais „Priimu tave tokį, koks esi“ nenorime pasakyti, kad nėra būtinybės nieko keisti; jais norime išreikšti mintį, kad poelgiai neįtakoją meilės. Tikra meilė leidžia mums priimti žmogų su visais jo ypatumais ir skirtingumais, todėl šiais žodžiais norime, kad jis suprastų mumyse turėsiąs paramą viso vystymosi proceso metu; leidžiame jam suvokti, kad mylėsime jį, net jei jis nebus tobulas ar neatitiks tam tikrų standartų; mes tenorime, kad jis augtų ir vystytųsi. Būtent tokį jį ir mylėsime.

5.8.3 Patikimumas

Esame linkę manyti, kad gyvename vadovaudamiesi patirtimi, tačiau realybė neretai skiriasi nuo mūsų žinių apie gyvenimą ir pasaulį. Ne visas žinias galime paversti veiksmais, kadangi žinios - tai ne požiūris. Tarp praktiško gyvenimo būdo ir viešai pripažintų žinių, žmogaus vertybių ir įsitikinimų yra didesni ar mažesni skirtumai, tarsi turėtume dvi asmenybes. Mums atrodo, kad žinome daug dalykų, bet dauguma jų tėra idėjos ar informacija, kurių savo kailiu nepatyrėme, todėl jos tarsi negyvos ir mūsų veiksmuose nepasireiškia. Jei mūsų elgesys, išreiškiamas veiksmais, patvirtina mūsų principus, kuriuos išreiškiame žodžiais, tampame patikimi, jei ne, - vaikai nustoja mus gerbti, ir prarandame pedagoginį autoritetą jų atžvilgiu.

Skaitydami šį skyrių galbūt galvojate, kad viską ir taip žinote. Puiku, jei dar ir elgiatės vadovaudamiesi šiais principais!

Tie patys principai galioja ir tada, kai padarome klaidą. Jei neteisingai pasielgiame vaiko atžvilgiu, labai svarbu klaidą pripažinti ir tiesiogiai vaiko atsiprašyti. Taip didėja vaiko pasitikėjimas mumis. Jei klaidos nepripažinsime ir neatsiprašysime, pasitikėjimas mumis stipriai nukentės.

Teoriniame lygmenyje šeimos dažniausiai deklaruoja sveikus tarpusavio bendravimo principus:

- būti sąžiningais, atvirais, teisingais; bendrauti; ne tik kalbėti, bet ir klausytis
- sąžiningai pasiskirstyti pareigas ir atsakomybes
- besąlygiškai mylėti ir paremti
- skatinti ir remti šeimos narius, siekiančius konkrečių tikslų

Tačiau elgesio lygmenyje ne visada laikomasi deklaruojamų principų. Pavyzdžiui, jeigu cigaretes ir alkoholį vartojantys tėvai neleidžia savo vaikams gerti ir rūkyti, jie savaime pamina savo autoritetą. Tokio elgesio paveikti, vaikai ne tik neklausys tėvų patarimo, bet ir dar ryžtingiau rūkys ir vartos alkoholį tėvams už nugarų.

Mūsų požiūris įtakoja santykius ir paauglio reakcijas. Paauglystėje, kupinoje baimių ir abejonių, vaikai išgyvena ieškojimų periodą, todėl ypatingai jautriai reaguoja į bet kokius suaugusiųjų elgesio pokyčius. Užauginę vaikus iki paauglystės, jau turime sukaupę pakankamai intuityvios patirties, kad pajustumė savo vaikų nuotaikas, net jeigu jie atvirai jų nerodo. Mes ganėtinai lengvai suprantame, ar mūsų vaikui diena praėjo gerai ar vis tik nutiko kažkas nemalonaus, pakankamai lengvai galime atspėti netgi kas konkrečiai nutiko (gavo blogą pažymį, susipyko su draugais)

Galioja ir atvirkštinė taisyklė. Dažnai vaikus galime išgirsti sakant: „Šiandien su juo geriau nesikalbėk“ arba „Šiandien jis geros nuotaikos, puiki proga pasikalbėti“.

5.8.4 Racionali – emocionali pora

Tyrimais nustatyta, kad smegenys sudarytos iš dviejų dalių: racionaliosios dalies – smegenų žievės ir emocionaliosios dalies – limbinės smegenų sistemos. Stereoskopiniam erdvės suvokimui turime dvi akis, o stereoskopiniam socialinės aplinkos suvokimui turime dvi smegenų dalis. Socialinę aplinką nuolat suvokiame dviem aspektais – racionalių ir emocinių. Emociniu protu mes mokomės pripažinti ir kontroliuoti savo jausmus. Bendravimas taip pat vyksta racionalių ir emocinių (santykių) lygmeniu.

Krizės metu, kai vaikas problemą išgyvena emociniu lygmeniu, jam reikia būtent tokio tipo bendravimo – emocinio bendravimo. Jei pradėsime jam patarinėti racionaliai, būsime suprasti klaidingai: vaikas pagalvos, kad mums nerūpi jo jausmai.

Kai vaikas užsigauna, ir mes pradedame jį auklėti žodžiais: „Kiek kartų tau kartočiau, kad būtum atsargus...“, tarsi atsitraukiame nuo jo. Tokiais ir panašiais žodžiais aiškiai leidžiame suprasti, kad vaikas gavo tai, ko nusipelnė, ir kad jis mums nerūpi, nes mūsų neklausė. Tačiau vaikas ką tik gavo pamoką, ir jam nereikia antros. Jam tereikia, kad kažkas jį paguostų, pasakytų: „Apgailestauju, kad užsigavai, žinau, kaip tau skauda.“ Tokiais žodžiais mes išreiškiame savo supratingumą, užuojautą ir rūpestį, mes tarsi sakome, kad esame šalia, kad suprantame. Kai krizinis momentas praeina, galime su vaiku aptarti problemą racionalių aspektu: „Matai, kas gali nutikti. Kitą kartą geriau paklausk manęs. Ką planuoji daryti ateityje panašioje situacijoje?“

5.9 Šeimos bendravimas. Kaip bendrauti su vaiku?

Šeima – žmonių bendruomenė, kuri turi savo pareigas ir atsakomybę. Tai pati seniausia visuomenės institucija. Ji, kaip ir bendruomenė, atlieka funkcijas, apimančias visas gyvenimo sritis. Šeima yra svarbiausia emocinio ir materialinio rėmimo institucija, jos narių augimo ir gerovės garantas. Bendravimas šeimoje tenkina asmenybės tobulėjimo, atvirumo, nerimo įveikimo bei saugumo ir komforto poreikius. Be bendravimo negali egzistuoti jokie tarpusavio santykiai. Šeimos narių bendravimas vyksta visose šeimos veiklos srityse ir yra svarbiausias veiksnys, sąlygojantis jos stabilumą ir funkcionavimą.

Pagal bendravimo pobūdį šeimas galima suskirstyti į autoritarines ir ugdančias (Liobikienė, 2004):

Autoritariniu (uždaru) bendravimu pagrįstose šeimose reikalaujama sutikti ir paklusti rigidiškos taisyklės, vertybės ir lūkesčiams. Tokių šeimų emocinė aplinka pasižymi neįtampa, jausmų neigimu. Bendravimas dažnai neefektyvus ir iškreiptas, blogi klausymo įgūdžiai, nesidalinama gilesniais jausmais. Tėvų – vaikų santykiai diktatoriški, egzistuoja bausmės, vaikų nuomonės ignoravimas.

Ugdančio (atviro) bendravimo šeimose vyrauja atvirumas, lankstumas. Vietoj griežtų taisyklių egzistuoja nuorodos, susitarimai. Tarpusavio santykiai šilti, atviri, jautrūs. Jausmai išreiškiami laisvai. Bendravimas atviras, aiškus, efektyvus. Vaikų – tėvų santykiai nukreipti į vaiko vystymąsi ir galimybių atskleidimą, vaiko nuomonė išklausoma, gerbiama.

Šeimoje vyksta nuolatinė santykių kaita, kurią lemia šeimos raidos ypatumai. Įvairiose šeimos vystymosi pakopose iš jos šeimos narių reikalaujama skirtingų dalykų, tai reiškia, kad keičiasi ir šeimos tarpusavio santykiai.

5.9.1. Bendravimo šeimoje ypatumai

Kintant šeimos struktūrai kinta ir bendravimo šeimoje pobūdis (Taskinen, Kohkonen & Varilo, 1994).

Pirmoji šeimos vystymosi pakopa – besiformuojanti šeima. Ugdomas bendrumo šeimoje jausmas. Kiekvienas žmogus į šeimą atsineša tam tikros bendravimo patirties iš savo ankstesnės (tėvų, ankstesnė santuokos) šeimos aplinkos ir perkelia į savo gyvenimą bei šeimą. Derinami socialiniai vaidmenys vyras, žmona. Mokomasi kartu spęsti gyvenimiškas problemas, įveikti konfliktus.

Antra pakopa – šeima, kuri rengiasi tapti tėvais. Tai periodas, kuris prasideda besilaukiant vaiko ir trunka iki dvejų-trejų vaiko metų. Keičiasi šeimoje vaidmenys, tai sudėtingas periodas. Reikia išmokti būti tėvais. Šis šeimos etapas ypač svarbus šeimoms, kurios susilaukia pirmagimio. Santykiai šeimoje perauga į kitą kokybės lygmenį. Mokomasi priimti naujus motinos ir tėvo vaidmenis. Tėvai turi išmokti modeliuoti atvirus, negyvybiškus tarpusavio santykius.

Sekanti pakopa – šeima, kurioje yra ikimokyklinio amžiaus vaikas. Šiame periode aiškiai pradeda atsiskleisti šeimoje dominuojantis auklėjimo stilius. Tėvų tarpusavio santykiai taip pat yra įtakojami to, kaip jiems pavyksta suderinti savo pozicijas auklėjant vaiką. Darnesnės yra tos šeimos, kuriose sutariama dėl bendros pozicijos vaiko auklėjimo atžvilgiu, nei tos, kuriose nerandama kompromiso kas geriau auklėja vaiką, kokių auklėjimo metodų reikėtų laikytis.

Mokyklinio amžiaus vaiko šeimai būdingi pokyčiai, susiję su vaiko išėjimu į mokyklą. Vaikas plečia bendravimo ratą, šeimos nariai tampa mažiau reikšmingi nei prieš tai. Dažnai tėvai, ypač motinos, išgyvena nerimo laikotarpį, kad vaikas tolsta nuo šeimos. Nesuitaikius su šia kaita padažnėja konfliktų tarp šeimos narių.

Paauglio šeimos periodas dažnai esti nelengvas, kaip ir pats paauglystės amžius. Vaikas veržiasi į suaugusių pasaulį, kuria savo taisykles, elgesio normas, kritikuoja tėvus ir t.t. Tėvai su įtampa išgyvena šį periodą, nes keičiasi jų kaip auklėtojų vaidmuo, t.y. vaikai tampa suaugusiais, palieka namus ir t.t.

Sumažėjusi šeima taip pat kokybiškai keičia santykius šeimoje. Silpnėja santykiai tarp tėvų ir vaikų. Susilpnėjus tėvų vaidmeniui tėvai dažnai išgyvena krizę, kad tapo nereikalingi vaikams ir priversti kurti savo santykius iš naujo.

Šeimos bendravimo ašis yra vaikas. Atsiradus vaikui šeimoje viena svarbiausių šeimos funkcijų tampa vaiko socializacija ir auklėjimas. Nuo pirmųjų vaiko gyvenimo dienų jo asmenybės tapsmą lemia santykiai šeimoje. Vaikas formuoja save, savo tėvus ir aplinką. Jie, kaip ir visi kiti, kuria savo santykius su aplinkiniais.

„Vadovauti“ vaiko elgesiui yra viena svarbiausių tėvų pareigų. „Vadovauti elgesiui“ reiškia išmokyti padėti vaikui tinkamai elgtis:

„Kad augtų sveikas, vaikui reikia ne tik meilės ir dėmesio, bet ir elgesio taisyklių bei apribojimų, ypač tada, kai vaiko gyvenimo atramos ima siūbuoti.“

Galima išskirti šias vadovavimo vaiko elgesiui formas:

Drausmė yra tinkamo elgesio taisyklės, principai ir standartai, kuriuos tėvai sukuria savo vaikams. Drausmė nubrėžia tam tikras ribas, kurių paisydami vaikai mokosi elgtis socialiai priimtiniu būdu.

Bausmė – bauda, kai vaikas pažeidžia tam tikras tėvų nustatytas taisykles, principus. Bausmės gali būti įvairios: privilegijų atėmimas, pašalinimas iš situacijos, daikto grąžinimas, atstatymas. Kad bausmė turėtų prasmę, pirmiausia turi būti aiškios, pastovios ir teisingos taisyklės. Vaikai turi žinoti kas leistina, kas ne. Bausmė efektyvi kai: eina iš kart po netinkamo elgesio; bausmė taikoma po kiekvieno blogo poelgio; bausmė turi būti nežeidžianti (nežeminamas vaikas prie kitų, nemušamas ir kt.).

Pagyrimai - žodis, gestas, frazė ir kt. priemonės, kurios leidžia vaikui pasijusti laimingam ir linksmam. Verta pagirti vaikų pastangas, darbą, išvaizdą ir t.t.

Tėvai, kurie myli savo vaiką tokį, koks jis yra, ir parodo jam elgesio ribas nenuvertindami jo kaip asmenybės, geriausiai prisideda prie jo ugdymo.

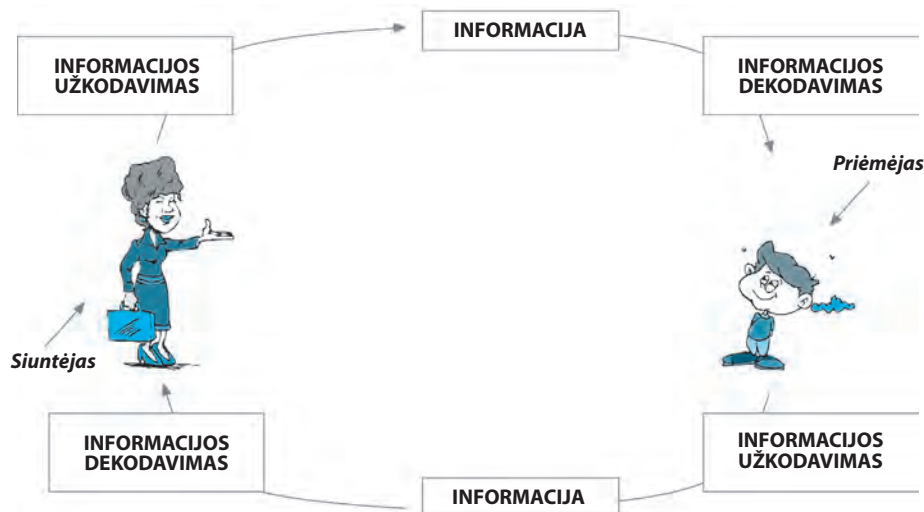
Tėvų ir vaikų santykiai yra labai svarbūs vaiko raidai. Norėdami užauginti vaiką gerai save vertinančiu žmogumi, tėvai turi išmokyti vaiką sveikesnių bendravimo būdų. O kas tai yra sveikas bendravimas? Sveikas bendravimas – tai laisvė išreikšti mintis ir jausmus, gili pagarba vienas kitam, kaip lygiam asmeniui, nepriklausomai nuo amžiaus ir lyties. Kaip teigia (V. Satir) Sveika šeima – tai tokia šeima, kurioje visi šeimos nariai bendrauja tarpusavyje atvirai, tiesiai ir pagarbiai. Ji išskiria penkias laisves, kurios turi būti įgyvendinamos sveikoje šeimoje:

- **„Laisvė matyti ir girdėti, kas vyksta“.** Šeimoje realybė priimama tokia kokia yra, niekam nereikia apsimitinėti kai kažkas yra negerai, ar kas nesiseka.
- **„Laisvė jausti“.** Šeimos nariai gali laisvai išreikšti visus jausmus. Nėra skirstoma į blogus ar gerus jausmus.
- **„Laisvė sakyti tai, ką galvoji ir jauti“.** Tai laisvė reikšti savo mintis ir jausmus ir nebijoti būti nesuprastam nubaustam ar kt.
- **„Laisvė paprašyti ko nori.“** Laisvę reikšti savo norus turi kiekvienas šeimos narys, nepriklausomai nuo amžiaus ar lyties.
- **„Laisvė rizikuoti.“** Gebėjimas rizikuoti, priimti išūkius suteikia šeimos nariams galimybę augti ir tobulėti.

Sveikas bendravimas yra atviras, aiškus, konkretus. Nėra taip paprasta laikytis šių nuostatų, kadangi bendravimo procesas yra sudėtingas, reikalaujantis jame dalyvaujančių pastangų, procesas.

5.9.2 Bendravimas - dvipusis procesas

Komunikacija – keitimosi informacija procesas, kuriame dalyvauja mažiausiai du žmonės. Apibūdinami komunikacijos procesą dažnai vartojami terminai **siuntėjas** (*perduodantis informaciją asmuo*) ir **priėmėjas** (*priimantis informaciją asmuo*), perduodama informacija – **pranešimas**.



Informacijos siuntėjo tikslas – vienokiu ar kitokiu būdu perduoti informaciją, kuri yra užkoduojama, t.y. vartojami tam tikri ženklai, kurie perteikia turinį. Informacijos kodavimas - labai individualus reiškinys, jis priklauso nuo siuntėjo patirties, amžiaus, nusiteikimo ir t.t. Tą pačią informaciją skirtingai pateikia vaikas ir suaugęs žmogus, mokytojas ir darbininkas.

Informacijos gavėjo tikslas – priimti ir suprasti perteiktą informaciją, t.y. dekoduoti. Šis procesas taip pat yra nulemtas asmeninės patirties, išankstinių nuostatų ir .t.t. Todėl gaunama informacija dažnai yra savaip interpretuojama ir suprantama neteisingai.

„Paprastai bendravimo proceso dalyviai dažnai keičiasi vaidmenimis: informacijos siuntėjas tampa priėmėju ir atvirkščiai“.

Efektyvus informacijos priėmimas vyksta realizuojant šiuos 5 žingsnius:

1. informacija gaunama;
2. informacija suprantama;
3. informacija priimama;
4. informacija panaudojama;
5. realizuojamas grįžtamasis ryšys.

Kaip matome iš pateiktos klasikinės bendravimo schemos tai pakankamai sudėtingas procesas, kurio sėkmė priklauso nuo abiejų proceso dalyvių t.y. kaip pavyksta perduoti ir kaip pavyksta priimti informaciją, suteikti grįžtamąjį ryšį. Grįžtamasis ryšys suteikia galimybę pakoreguoti siunčiamos informacijos supratimą. Efektyvi komunikacija - dvipusis procesas, turintis grįžtamąjį ryšį. Tačiau netgi esant dvipusei komunikacijai, ji ne visada gali būti efektyvi, nes gali veikti komunikacijos barjerai.

Komunikacijos barjerų/klūčių yra labai daug ir įvairių. Sutinkamos supratimo kliūtys t.y. neaiški kalba, informacijos siuntėjo stilius neatitinka priėmėjo stiliaus, lygmens ir kt. Santykių kliūtys, jos pasireiškia tada, kai esame priešiški nusistatę prieš žmogų, kuris mums perduoda informaciją. Prie santykių kliūčių galime priskirti ir šias kliūtis (pagal D. Gailienė, L. Bulotaitė, N. Strulienė, 2002):

KLIŪTYS	PAVYZDŽIAI
Grasinimas	<i>Daryk kaip sakau, kitaip keliausi lauk</i>
Paliepimas, įsakinėjimas	<i>Tu privalai aplankyti senelius. Tu turi padaryti ir neklausk kodėl</i>
Kritika	<i>Tu nemoki tvarkytis. Tu nuolat verkšleni.</i>
Vertinimas	<i>Taip gali elgtis tik idiotas. Ko spoksai, kaip ožys?</i>

„Privalėjimas“	<i>Tu privalai už viską atsakyti. Tu privalai mane išklausti.</i>
Pamokslavimas	<i>Ar aš tau nesakiau, kad taip ir bus. Kiekvienas doras pilietis turi žinoti šią datą.</i>
Moralizavimas	<i>Toks elgesys nedaro tau garbės.</i>
Lyginimas	<i>Tu niekada nebūsi toks kaip tavo sesė. Su juo dažnai nueidavau į kiną, o su tavim</i>
Gėdinimas	<i>Kaip tau ne gėda taip kalbėti? Aš, tavimi dėtas, negalėčiau į akis pažiūrėti.</i>
Diagnozavimas	<i>Tokiu savo elgesiu tu sieki įžeisti mane. Tavo instinktai – tavo priešai.</i>
Ne laiku duoti	<i>Aš, tavimi dėtas, būčiau daręs kitaip. Kodėl tu nepabandei daryti štai taip?</i>
Vengimas	<i>Pamiršk visa tai. Nematau jokių problemų.</i>
Linksminimas	<i>Baik ašaroti, geriau nueik į diskoteką. Neliūdėk, viskas praeis.</i>
Raminimas	<i>Neimk į galvą, puikiai atrodai Viskas praeis.</i>

Nemokėjimas klausyti tai taip pat viena dažniausiai pasitaikančių bendravimo kliūčių. Teigiama, kad komunikacijos procese klausymas užima didžiąją dalį (maždaug apie 40 % viso komunikacijos laiko). Klausymas yra varginantis darbas, tai atrankinis ir subjektyvus procesas. Pastebimas paradoksas, nors klausymas vienas svarbiausių komunikacijos veiksnių, tačiau jam įvaldyti skiriama mažiausiai dėmesio t.y. vaiką mokome kalbėti, bet dažnai pamirštame išmokyti klausyti.

5.10 Pozityvaus bendravimo įgūdžiai

Pozityvus šeimos narių bendravimas remiasi įsijautimu į save, ir įsijautimu į kitą. Tai gebėjimai kurių galima išmokyti.

Kokiais pozityvaus bendravimo įgūdžiais turi pasižymėti šeima? Fallon (1988) išskiria keturis svarbiausius bendravimo elementus padedančius pagrindą pozityviam bendravimui šeimoje:

“Dievas mums davė dvi ausis ir vieną burną, kad mes daugiau klausytume ir mažiau kalbėtume”

Zenonas (senovės graikų filosofas)

5.10.1 Aktyvus ir pasyvus klausymas

Jei vaikas jaučiasi kontroliuojamas, jis užsidaro ir atitraukia, nes pasijunta (ir kartais ne be priežasties) išnaudojamas tėvų, paisančių tik savų interesų. Bet kuris kontroliuojamas žmogus jaučiasi panašiai.

„Kontroliuokime save, o ne kitus.“

Bendraudami su kitais žmonėmis, visi norime būti išgirsti, suprasti, priimti, gerbiami, norime būti fiziškai ir emociškai saugioje aplinkoje, norime, kad su pašnekovu sietų tarpusavio pasitikėjimas, nenorime būti kitų kontroliuojami. Todėl, jei norime, kad vaikas ar mokinys mumis pasitikėtų, turime stengtis kontroliuoti savo reakciją ir sukurti kaip galima palankesnę aplinką bendradarbiavimui.

„Problemų turinčiam žmogui svarbiausia yra rasti tokį kitą žmogų, kuris, nors ir negalėtų padėti išspręsti problemas, nebūtų abejingas - išklaustyti, suprastų.“

Pasyvus klausymas – tai klausytojo bendradarbiavimas neverbalinių priemonių, padedančių išreikšti pritarimą bei supratimą, pagalba. Kartais žodžiai yra bereikšmiai, nes požiūris bei elgesys tampa svarbiausia bendravimo dalimi. Pasyvus klausymas susideda iš dviejų etapų:

1 – Bandytas „praverti duris“ – švelniai, pagarbiai, teiginiais (įsidėmėkite - ne klausimais, o teiginiais!) pradedamas

pokalbis: "Pastebėjau, kad tau liūdna. Matau, kad turi problemų", "Jei norėtum su kuo nors pasikalbėti..." – tiesių klausimų reikia vengti, nes jie apsunkina bendravimą, sukuria bendravimo barjerą. Todėl niekada neklauskime: "Kas negerai?" ar "Kas atsitiko?"

*"Dėmesio! Nepamirškite, kad **suprasti** (situaciją, jausmus, norus) nebūtinai reiškia jiems pritari. Galime suprasti, jei mūsų pašnekovas jaučiasi "ant ribos", ruošiasi "viską mesti" ar net žada "kažką nudėti", tačiau tai dar nereiškia, jog jo/jos planams pritariame".*

2– Klausymas be pertraukimų ir komentarų. Kartais galima įterpti trumpą supratimą išreiškiančią frazę, pvz.: "O!" arba "Suprantu" – tokiu būdu signalizuojame pašnekovui apie supratimą ir pritarimą. Šiuo atveju, pritarimas nebūtinai reiškia, kad sutinkame su tuo, ką pašnekovas padarė arba ką sako – pritardami tik išreiškiame savo paramą pašnekovui bei jo ar jos situacijos bei jausmų supratimą.

Aktyvus klausymas – tai daug sudėtingesnė bendravimo forma, apimanti verbalinį ir neverbalinį bendravimą:

- Faktą, kad kreipiame dėmesį;
- Faktą, kad suprantame situaciją, pašnekovą, jo poreikius ir troškimus;
- Faktą, kad suprantame pašnekovo jausmus (tačiau tai nereiškia, kad turime pritari tam, ką jis padarė arba su tuo, ką negražaus pasakė).
- Galima užduoti klausimus, jei norite, kad pašnekovas kažką patikslintų ar pateiktų daugiau informacijos, tačiau klausimai turi būti tiesiogiai susiję su pašnekovo išsakytais teiginiais. Kitaip tariant, nevalia pakreipti diskusijos mus dominančia linkme – sudarykime pašnekovui galimybę išsakyti viską, ką nori pasakyti, neprieštaraukime net ir tada, kai turime kitokią nuomonę. Svarbiausia – nesukurti bendravimo kliūčių. Tokiais momentais svarbiausia – suprasti situaciją. Na o problemų sprendimo galima kartu paieškoti vėliau, atslūgus emocijoms.

"Vaikui reikia vyresnio draugo – labiau patyrusio, tokio, kuris galėtų jį suprasti, niekada jo nesmerktų ir niekada neverstų jo daryti ar galvoti taip, kaip jis nenori. Jeigu jums pasiseks tapti tokiu draugu, vadinasi, jums pasisekė įgauti vaiko palankumą".

Aktyvus (įdėmus) klausymas. Geram bendravimui aktyvus klausymas yra būtinas. Aktyvus klausymas: padeda gerai suvokti perduodamą informaciją; skatina kalbantįjį kalbėti t.y. skatinamas bendravimo procesas ir kt. Aktyvaus klausymo elementai yra šie:

- ✓ *Neverbalinė kalba* t.y. klausantysis savo kūno poza turi parodyti, kad jis girdi ir supranta tą žmogų su kuriuo kalba, palaikyti akių kontaktą, reikalui esant paliesti ir .t.t;
- ✓ *Paskatinimas/paragininimas* – tai žodeliai „suprantu“, „gerai“, „toliau“, garsai „taip“ ir t.t.
- ✓ *Klausimai* skatinantys žmogų atsiverti. Šiai klausimų kategorijai priskiriami atviri klausimai t.y. klausime „Kaip tau šiandien sekėsi mokykloje?“ (atviras klausimas), o ne „Ar gerai šiandien sutarei su klasės draugais?“ (uždaras klausimas). Pirmu atveju mes turėtume sulaukti išsamesnės informacijos kaip sekėsi vaikui mokykloje. Taip pat aktyvaus klausymo metu rekomenduojama riboti klausimo „Kodėl“ vartojimą. Šis klausimas gali sukelti gynybinę žmogaus reakciją, žmogus gali pradėti prieštarauti arba visai nekalbėti.
- ✓ *Mažiau patarinėti.* Svarbu žmogų išmokyti pačiam priiminėti sprendimus. Todėl kuo mažiau dalinsime patarimų, tuo labiau vaikas ugdysis gebėjimą priiminėti sprendimus savarankiškai.
- ✓ *Perfrazuoti* t.y. perklausti pašnekovo mintis. Perfrazavimas padeda pasitikslinti priimamą informaciją, pasitikslinti ar teisingai supratome pašnekovą.
- ✓ *Įsijausti ir pabandyti* atsiverti pašnekovo vietoje, kad suprastume faktus ir jausmus;
- ✓ *Laikytis principo* „čia ir dabar“ t.y. rūpintis pašnekovo jausmais ir mintimis, o nepulti kalbėti apie savo problemas, jausmus ir kt.
- ✓ *Nepertraukinėti.*

Aktyvaus klausymo metu sukuriama situacija, kurioje nesunku pajusti, kada už pateiktos problemos slypi kita, nutylėta problema, apie kurią, galbūt, dar nenučiuokia net pats vaikas.

Siekdami skatinti paauglio pasitikėjimą savimi, nepulkime reikšti nerpritavimo, vos tik jis pradeda kažką pasakoti, nes tokia mūsų reakcija jį išgąsdins. Todėl, jei norime išvengti frazių „Taip ir žinojau“, „Tu niekada neklausai, ką noriu pasakyti“, „Tu visada mane pertrauki ir neleidi man užbaigti“, susilaikykime nuo išankstinių nusistatymų ir leiskime savo vaikui išsakyti viską iki galo, jo nepertraukdami. Pertraukus, pokalbis gali labai greitai baigtis. Jeigu kai kurios mintys liko neaiškiai išsakytos, pasistenkime jų nepamiršti ir po pokalbio paprašykime jas išsamiau paaiškinti, aptarkime jas kartu su vaiku.

Netgi jeigu neturime laiko, pasistenkime nežvilgčioti į laikrodį pokalbio metu, nes tai gali atbaidyti paauglį nuo atviro išsipasakojimo, arba jis gali visiškai atsakyti kalbėtis. Kiekvienas pokalbis yra unikalus ir antrą kartą tokiomis pačiomis sąlygomis niekada nepasikartos.

Tradicinės reakcijos ir iniciatyvaus požiūrio (aktyvaus klausymo) pavyzdžiai

(Ardelean, 2004)

Skliausteliuose pateikiamos pašnekovų (motinos ir vaiko) mintys.

Tradicinės reakcijos pavyzdys:

Vaikas trenkia durimis, jo antakiai suraukti, jis susinervinęs.

Motina: (šitas vaikas mane nervina) – Kodėl trankai duris? Visai išprotėjai?.

Vaikas: (pati trenkei ryte, kai negalėjai rasti raktų)– Aš neišprotėjau!

Motina: - Tai kodėl trenkei durimis?

Vaikas: šaukdamas– Netrenkia!

Motina: - Nekalbėk su manim tokiu tonu!

Vaikas: - Nerandu knygos

Motina: - Ir dėl to turi visus namus aukštyn kojom apversti?

Vaikas: - Tikriausiai „mažius“ ją kažkur nukišo (aš nieko neverčiu aukštyn kojom, aišku?)

Motina: - O man atrodo, kad pats ją kažkur nukišai!

Vaikas: (žinoma, „mažius“ niekada nieko blogo nedaro, tu visada jį gini, jis - šventasis) – O kas vakar sujaukė visus mano piešinius? Tai tavo kaltė, kad leidi jam knistis po mano daiktus! Jei geriau jį prižiūrėtum, nelįstų į mano kambarį

Motina: - Kaip drįsti mane kaltinti? Ir tau negėda? Tuoj tau trenksiu!

Vaikas: (su savo mažuoju angelėliu niekada taip nekalbi) – Geriau padėk surasti knygą!

Motina: (o dieve, net vakarienės vyrui nespėsiu paruošti, bet geriau jau padėsiu jam surasti tą knygą, nes liksiu dar kaltesnė. Tačiau be pomokos jis neapsieis!) –Taip ir būna, kai viską išmėtai. O jeigu nori pagalbos, pirmiausia išmok gražiai paprašyti.

Vaikas: (ji ir taip man padės, tik nori pasimaivyti)– Prašuuuuuuuuuu!

Motina, po ilgų ieškojimų: - Žiūrėk, ji tavo kuprinė! Gal mažius ją ir čia įdėjo?

Vaikas: - Gerai jau, gerai, tu visada teisi!

Dabar apibendrinkime visus draudimus, kurių turime laikytis, jei norime būti geri savo vaikų klausytojai: niekada savo vaiko nepertraukinėkime, nekritikuokime, nepradėkime patarinėti, jam nebaigus pasakoti, ir jokia būdu nevaidinkime gelbėtojo; niekada nesakykime „Aš tave suprantu, bet...“, nes tasai „bet“ jūsų vaikui reiškia, kad jūs iš tiesų jo nesuprantate, arba, kad jo jausmai yra neteisingi arba jums nesvarbūs.

Aktyvus ir pasyvus klausymas bus efektyvus tik tada, kai vadovausimės šiomis tiesomis:

- Net jei nepritariame vaikui, suprantame, kad jo jausmai ir įsitikinimai yra tikri, net jeigu ir neteisingi.
- Kriziniu momentu viską, ką pasakysime priešingai, vaikas priims kaip asmeninį jo jausmų, principų ir įsitikinimų puolimą. Jis pasijus taip, tarsi smogtume peiliu į nugarą. Mūsų prieštaravimas iš karto sukurs bendravimo barjerą ir dėl to ateityje gali kelti didelį pavojų santykiams.
- Labai svarbu tiek žodžiais, tiek gestais ar veiksmais vaikui parodyti, kad suprantame jo jausmus (net jei nepritariame jo veiksmais) ir troškimus (net jei nesutinkame su jais). Pavyzdžiui, suprantame, kad vaikas nori brolio šokolado, bet negalime sutikti, kad jį iš jo atimtų.
- Vaikas turi teisę mąstyti kitaip. Tačiau labai dažnai originali idėja, kuri visiškai skiriasi nuo daugumos idėjų, sukelia juoką ir pašaipą, ir iš karto įvardinama kaip „kvaila mintis“. Tokia aplinkinių reakciją į skirtingą mastymą sukuria kliūtis bendravime.

Taikydami aktyvų klausymo metodą, dauguma tėvų daro keletą tipišκών klaidų:

- Aktyvaus klausymo metu renka informaciją, kurios pagalba vėliau patys galėtų išspręsti vaiko problemą. Venkime noro būti savo vaikų gelbėtojai. Tiesiog klausykimės, ką jie mums pasakoja ir stenkimės suprasti jų jausmus. Nebent jeigu problema vaikui iš tiesų atrodo per didelė ir gniuždanti, jam padėti yra mūsų pareiga.
- Per daug akademinis požiūris, kuris gali atsirasti tobulai taikant aktyvų klausymo metodą, vaikui sudaro įspūdį, tarsi lankytųsi pas psichologą, o ne kalbėtųsi su draugu.
- Kartais tėvams ir mokytojams taikant šį klausymo metodą, vaikai ir mokiniai lengvai jaučia, kad iš tikrųjų jų jausmų visai nepaisoma. Vaikas turi jausti, kad jo klausomasi su nuoširdžiu dėmesiu ir atviru susidomėjimu, turi būti tikras, kad bus nepertrauktas.
- Kai kurių frazių atkartojimą (pvz., „Taip, taip, suprantu, pametei knygą“, „Puikiai tave suprantu, susipykai su mokytoja“), paprastai turintį teigiamą poveikį, vaikas gali suprasti kaip sarkazmą ir ironiją, jeigu tos frazės bus kartojamos mechaniškai.
- Kartais šį metodą tėvai taiko paskubomis arba būdami susikrimtę dėl savų rūpesčių.
- Aplinka, kurioje vyksta aktyvus klausymas, ne visada saugi, nes į ją gali įsiterpti kiti žmonės, kurie gali trukdyti bendravimui (pvz., senelė).
- Kai kuriais atvejais aktyvus klausymo metodas taikomas tik kaip sausas modelis ar žaidimas, be rimto ir nuoširdaus požiūrio į situaciją ir vaiką.
- Tėvai ir mokytojai ne visada būna pakankamai ramiai nusiteikę, kad galėtų išklausti vaiką ar mokinį iki galo be komentarų ar apibendrinimų. Turime leisti vaikui pilnai išsikalbėti. Jeigu taikysime racionalų mąstymo būdą, kuomet vaikas yra emocinalioje būklėje, taip ir liksime vienas kito nesupratę. Tačiau versti vaiką kalbėti, kai jis

visai tam nepasiruošęs, yra tolygiai klaidinga.

- Dažnai mėgstame įsiterpti, prieštarauti, siūlyti sprendimus, apibendrinti ar kitaip trukdyti vaikui atvirai išsipasakoti.
- Jei vaikas jaučia, kad mes nenorime jo klausytis, jis nenorės kalbėtis net tada, kai aiškiai rodysime, kad esame pasiruošę pasikalbėti. Taip ir liksime už uždarytų durų.

Veiksmingas pavyzdys:

Vaikas trenkia durimis; jo antakiai suraukti, jis susinervinęs:

Motina: - Atrodai susinervinęs!

Vaikas: - Aš nesusinervinęs!

Motina: - Tikrai? Labai aiškiai girdėjau, kai trenkei durimis

Vaikas: šaukdamas – Visai netrenkia!

Motina: - Tavo balsas vis dar išduoda, kad kažkas negerai.

Vaikas: - Nerandu savo knygos.

Motina: - Suprantu. Ir kur gi ji galėtų būti?

Vaikas: - Mažius ją kažkur nukišo!

Motina: - Štai kaip!

Vaikas: - Vakar jis išmėtė visus mano piešinius. Tai tavo kaltė, kad leidi jam kuistis po mano daiktus. Jei geriau jį auklėtum, nelįstų į mano kambarį.

Motina: - Tai tavo manymu, aš dėl visko kalta? Na, ir kokią išeitį gali pasiūlyti?

Vaikas: - Geriau padėk man ją surasti!

Motina: - Nori kartu ieškoti knygos?

Vaikas: - Taip!

Motina, po paieškų: – Žiūrėk, ji tavo kuprinėje! Gerai, kad radom!

Vaikas: - Ačiū!

Motina: (Dabar, kai krizė praėjo, išanalizuokime santykių problemą) – Klausyk, kai kalbi su manimi tokiu tonu ir trunkai durimis, jaučiuosi, tarsi manęs negerbtum. Netvarka tavo kambaryje man taip pat kelia nerimą. Pats matai, kuo viskas gali baigtis.

Vaikas: Atsiprašau!

Motina: - Kaip, tavo manymu, ateityje turėtume stengtis išvengti panašių situacijų?

Vaikas: - Aš galiu nuolat tvarkyti savo kambarį, bet mažius jį vis tiek sujaukia.

Motina: - Kaip manai, jeigu turėtum raktą ir galėtum kambarį užrakinti, būtų geriau?

Vaikas: - Taip, būtų puiku!

Motina: - Tada nebepamirštum susitvarkyti kambario ir nebekaltintum savo mažojo broliuko?

Vaikas: - Prisiekiu!

Motina: - Tada susitarėm?

Vaikas: - Taip!

Intuicijos vystymas santykiuose naudingas tiek tėvams, tiek vaikams. Jeigu vaikas sako: „Jau temsta, ir darosi šiek tiek vėsoka“, tėvai supranta, kad reikia uždegti šviesą, įjungti šildymą ir galbūt paduoti vaikui antklodę. Taip pat ir vaikas, išgirdęs tėvus sakant: „Jaučiuosi vienišas“, supranta, kad reikia prieiti ir juos apkabinti. Intuicija padeda teisingai suprasti žodžius.

„Širdies keliai protui svetimi“

Paskalis

- Jei norime išsakyti kritiką paauglio atžvilgiu, turime pasitelkti labai konkrečius argumentus. Paaugliai priima kritiką tik tada, kai ji paremta argumentais. Nepakanka pasakyti „tai kvaila“, o „tai beprotiška“, nes tokie teiginiai teišką mūsų nuomonę, o nuomonė juk gali būti labai subjektyvi.

„Tik praėjus emocijam susijaudinimui, galime ramiai, kantriai ir argumentuotai aptarti kiekvieną nesutarimo aspektą.“

- Kritika, kuri apsiriboja vien tėvų nuomone ir nėra paremta argumentais, dažniausiai sulaukia pasipriešinimo. Tik žingsnis po žingsnio ramiai ir be emocijų išsakydami argumentus, galime tikėtis norimų rezultatų. Tačiau jeigu bersime argumentus, kaip žirnius į sieną, norėdami sugniuždyti pašnekovą, mūsų žodžiai ir teliks žodžiais. Kiekvieno ginčo tikslas – atkurti gerus santykius ir pusiausvyrą bendravime, išanalizuoti abiejų prieštaraujančių asmenų požiūrius. Labai svarbu atsargiai pasirinkti intonacijas, nes klausančiojo dėmesys nesąmoningai fiksuoja tas pokalbio dalis, kurias pabrėžiame atitinkamu tonu ir gestais.
- Pokalbio metu tėvai turėtų susilaikyti nuo noro pasipuikuoti gyvenimiška patirtimi ir leisti jį nesibaigiančius išvedžiojimus, mėgindami įrodyti, kaip svarbu sekti jų pavyzdžiu. Jie turėtų nepamiršti, kad kalbasi ne darbe su

pavaldiniais, kuriems būtina padaryti įspūdį, bet su savo vaikais, kurie laukia paramos ir padrąsinimo, ir laiko jus savo draugu, o ne viršininuku.

- Labai svarbu nepamiršti kalbėtis su vaikais ne tik tada, kai kyla problemos. Kalbėtis reikia nuolat, kad vaikai suprastų, jog yra jums svarbūs, ir kad mes nesistengiame jų vien tik kontroliuoti. Nepamirškime įvertinti vaiko pasiekimų, kad ir kokie menki jie būtų. Netgi jeigu vaikas jus nuolat liūdina savo netvarkingumu, namų darbų nedarymu, nepalaujamu sėdėjimu priešais televizorių ar nesveika mityba, raskite dėl ko jį pagirti. Pozityvūs komentarai priimami daug mieliau, ir kartais gali turėti daug didesnę poveikį elgesio pokyčiams negu nuolatiniai grąsinimai ir bėrimai.

Jeigu norite geriau ir efektyviau bendrauti ir bendradarbiauti su vaikais, rekomenduojame perskaityti Faber ir Mazlish knygą „*Kaip kalbėti, kad vaikai galėtų mokytis. Namuose ir mokykloje*“ (2002).

Apie laiką

Vaikas: Noriu tau ką pasakyti!

Motina: Ne dabar, skubu į darbą. Kai grįšiu, tada ir pasakysi. Iki!

Vakare vaikas laukia mamos, kad galėtų pasikalbėti apie tai, kas jį neramina. Motina, grįžta namo pavargusi ir susinervinusi dėl gausybės problemų.

Motina: Tu dar ne lovoj?! Marš miegoti! Ir be jokių atsilikinėjimų!

Vaikas: Bet...labanaktis!

Po kelių dienų motina turi išvykti kelioms dienoms ir tikisi vaiko supratimo.

Motina: Man reikia trumpam išvykti. Grįšiu po kelių dienų. Būk geras berniukas ir pasistenk suprasti mamytę. Tas kelias dienas pagyvensi pas Ritą.

Vaikas: Bet aš norėjau...

Motina: Kas vėl negerai!? Nejaugi nesupranti, kad neturiu laiko? Pasikalbėsim, kai grįšiu. Iki!

Vaikas: ...Iki!...

Tokioje situacijoje vaiko reakcija, kad „jis niekam nerūpi“, neturėtų mūsų stebinti. Ši reakcija – tai visų frustracijų, kuomet nekreipėme į jį dėmesio, proveržis. Vaikas pamažu perpranta tėvų elgesį, nenorą jo klausytis, laiko neturėjimą ir ima protestuoti – nebesistengia bendrauti. Vis toldamas nuo tėvų, vaikas pradeda savarankiškai priiminėti sprendimus ir klauso patarimų kiekvieno, kuris randa laiko jo klausytis. Įtemptas gyvenimo būdas ir įvairūs įsipareigojimai atitolina tėvus nuo vaikų ir mažina jų svarbą vaikų gyvenime. Dažniausiai tėvai net nesuvokia, kad jie savo vaikus skaudina ir stumia nuo savęs.

- Kartu praleistas laikas yra geriausias būdas sukurti ilgalaikius santykius. Tik stiprūs tėvų ir vaikų santykiai, laikui bėgant dar labiau tvirtėjantys, gali įveikti paauglystės kelyje atsirandančias problemas ir nesėkmes. Nuo pat mažumės turime diegti vaikui atsakomybę už atliktų veiksmų pasekmes ir mokyti atsakyti už priimtus sprendimus.
- Kartais sprendimai sukelia nenumatytus sunkumus, kurie vaiką išgąsdina, ir jam norisi bėgti nuo problemos. Tokioje situacijoje tėvų pareiga yra paremti ir padrąsinti savo atžalą, kad nenuleistų rankų ir pasistengtų įveikti sunkumus. Sėkmingas problemos išsprendimas sustiprins paauglio pasitikėjimą savimi. Tačiau jeigu vaiką paliksime vieną su savo problema, jis gali pasiduoti nevilčiai ir niekada nebenorėti kovoti su iškylančiais sunkumais. Bendradarbiavimas ir tėvų parama yra svarbūs faktoriai vaiko asmenybės vystymuisi.
- Dvidešimt pirmas amžius – tai nesibaigiančių pokyčių metas. Viena dažniausių šiais laikais vartojamų frazių – „Neturiu laiko“. Informacija ir technologiniai pasiekimai plūste plūsta, ir jų gausa neretai stumia mus į nevilčių. Jeigu apsiribosime vien tik informacija, reikalinga darbui, iš karto atsidursime pavojuje atsilikti nuo aktualių pasaulio įvykių. Be to juk ir vaikus turime auklėti šio amžiaus dvasia, todėl atsilikti nuo greito gyvenimo tempo nevalia. Tačiau mums nelengva prisitaikyti prie naujo ritmo, nes augome kitokioje, tradicinėje aplinkoje, kurią mūsų tėvai perėmė iš senelių, o šie iš savo tėvų ir tt. Deja, dabar šį tradicinį gyvenimo būdą užgožė naujas stilius, ir mes esame priversti prisitaikyti prie nuolat ir vis sparčiau besikeičiančios visuomenės. Jei norime padėti savo vaikams išmokyti gyventi šiame pasaulyje, turime prisiderinti prie naujo tempo.

Sunku rasti laiko bet kam, todėl privalome gerai organizuoti savo laisvalaikį. Kadangi gyvename pasaulyje, kuriame mus supa daugybė žmonių ir kuriame negalime išvengti bendravimo, pasistenkime neužsisiklęsti savyje ir neatsiriboti nuo santykių.

Pažvelkime į mūsų dienotvarkę konkrečiau:

- Sėdime priešais televizorių. Puiku! Kaupiame informaciją ir gerai leidžiame laiką. Tačiau kartais prie televizoriaus galime pakviesti ir savo vaiką kartu pažiūrėti pramoginės laidos ir galbūt drauge ją aptarti. Tokiu būdu vaikas gauna galimybę užduvinti mums klausimus ir čia pat gauti atsakymus. Taip užtikrinamas draugystės ir partnerystės aspektas tarp tėvų ir vaiko. Štai ir atkovojo šiek tiek laiko pabūti su vaiku!
- Kalbamės telefonu. Kartais pokalbiai trunka ilgai dėl įvairių priežasčių, ir tai normalu. Tačiau neretai juos galime

užbaigti ir greičiau, pažadėję aplankyti savo pašnekovą ir aptarti iškilusį klausimą apsilankymo metu. Taip mes rodytume teisingą pavyzdį vaikui, kuris taip pat praleidžia daug laiko kalbėdamasis telefonu, ir mums išreikšus nepasitenkinimą, atšauka, kad mes „darome lygiai tą patį“. Draugai ir pokalbiai gali palaukti, bet mūsų vaiko auklėjimas negali būti paliktas vien tik laisvalaikiui.

- Jeigu problemos darbe jums nuolat neduoda ramybės ir yra tikrai svarbios, aptarkite jas su savo partneriu, bet jokiū būdu nepalikite vaiko už durų, liepdami jam „eiti į savo kambarį ir nesikišti“. Vaikai turi teisę suprasti, kad darbas yra rimtas dalykas, ir jie turi teisę išreikšti apie tai savo nuomonę.
- Eidami apsipirkti turime nepamiršti ir savo vaiko pomėgių bei norų. Prieš išeidami iš namų, išsiaiškinkime, ko jie norėtų, ir nepamirškime jų pradžiuginti trokštamu daiktu. Atsiliepiamas į vaiko pageidavimus apsipirkinėjant stipriai padeda vystyti santykius norima linkme ateityje.
- Kartais savaitgalį norime praleisti be vaikų, bet nevalia pamiršti, kad vaikams – tai irgi savaitgalis, kurį jie nori praleisti kartu su jumis. Tad kodėl jo smagiai nepraleidus visiems drauge ir nepabendravus su vaikais apie kitką, ne vien namų darbus ar bausmes.

Kad ir kiek mažai laiko praleistume su vaiku, svarbu ne kiekis, o meilė, kurią parodome per tą trumpą pusvalandį. Būtent meilė ir dėmesys stiprina tėvų ir vaikų santykius, ir netikėtai atneša teigiamus pokyčius, naudingus ne vien vaikams, bet ir patiems tėvams: džiaugdamiesi savo vaikais jie tampa optimistiškesni, geriau nusiteikę, patenkinti ir nuolat besišypsantys.

5.10.2 “Aš” teiginys

Kaip užkalbinti žmogų, kurio elgesys mums kelia nerimą, kad pasikalbėjus neatsirastų dar daugiau bendravimo barjerų tarpusavio santykiuose? Nesunku pastebėti, kad pretekstu bendravimo barjerui dažniausiai tampa tokios frazės, kurių centru pasirenkame veiksnių “tu”, pavydžiui: “Tu esi... ir todėl...” arba “Tu padarei/ nepadarei... , todėl...”. Šią kliūtį galite lengvai pašalinti, panašiose situacijose pakeisdami pranešimo centrą – sakinio veiksnių - į “aš”.

Paslaptis šiuo atveju slypi tame, kad, pasirinkdami “aš” metodą, dėmesį nukreipiame ne į tai, ką problematiško padarė kitas žmogus, o į save – į tai, kad mus neramina kito žmogaus elgesys, mes jaučiamės nemaloniam.

Todėl, vietoj to, kad savo vaikui sakytumėm “Kodėl šįryt nepasiklojai lovos?” arba “Kiek kartų galiu TAU sakyti, kad negrįžtum namo vėliau, nei 9 valandą vakaro?”, rinkimės tokias frazes: “MANĖS visai nedžiugina netvarkingas tavo kambarys, o ypač tai, kad rytais turi pakloti tau lovą” arba “Kai 9 valandą vakaro dar nebūni namie, AŠ labai jaudinuosi, nes pradedu galvoti, kad tau atsitiko kažkas negero”.

Pasirinkdami pranešimo centru save patį, priverčiame vaiką pasijusti atsakingu už mūsų išgyvenamus neigiamus jausmus bei sukurtą nemaloniją, priešišką bendravimo atmosferą. Šis metodas efektyvus todėl, kad vaikas nepasijaučia sumenkintas, turintis paklusti vyresniam – priešingai, jam suteikiame galimybę pasijusti lygiaverčiu pašnekovu bei atsakingu už savo elgesį žmogumi.

“Aš” teiginio struktūra. 3 pagrindiniai elementai:

- Mane apėmęs neigiamas jausmas: jis mane neramina, aš jaudinuosi, man liūdna, man įsiskaudėjo galva, man plyšta iš skausmo širdis, man baisu...
- Problema, sukėlusį šį jausmą: “...kada tu (darai/ nedarai)...”
- Priežastis, dėl kurios ši problema tokį jausmą sukėlė: “...todėl, kad...”

Atminkite, kad nevisada galima naudoti “aš” teiginį. Šio metodo nereikėtų naudoti tada, kai norite išreikšti pretenzijas, asmeninius norus ar niekuo nepagrįstus lūkesčius. Pavyzdžiui, neabejotinai neteisingai elgiasi tėvas, sakantis savo sūnui: “Aš jaudinuosi dėl to, kad nenuėjai pasikalbėti dėl darbo į X firmą” arba “Mane erzina tai, kad neturi savo kompanijos”, arba “Jaučiuosi pažemintas, kad netapai gydytoju”.

Naudodami “aš” teiginį, būkite pasiruošę gauti įžūlų atsakymą:

- *Man neramu dėl tavo elgesio klasėje – pastoviai keli triukšmą ir trukdai kitiems susikaupti.*

- *O koks kieno reikalas? Kam rūpi?*

Gavę tokį atkirtį, galite atsakyti:

- *Man rūpi, ir tau turėtų rūpėti. Jeigu visi labiau rūpintumėmės vieni kitais, žemėje būtų daug smagiai gyventi.*

Kaip manai? Negi nenorėtum, kad kitiems žmonėms rūpėtų, kaip tu gyveni, kaip jautiesi?

5.10.3 Mokėjimas reikšti jausmus

Mokėti išreikšti teigiamus jausmus. Teigiamus jausmus išreikšti yra labai vertingas bendravimo būdas. Laimingų šeimų nariai moka ir sugeba išsakyti daug teigiamų jausmų. Tačiau tai nėra lengva padaryti. Rekomenduojama teigiamus jausmus išsakyti palaipsniui:

1. žingsnis Užmegzti kontaktą: pažvelgti į žmogų, kreiptis vardu ir kt.
2. žingsnis Tiksliai įvardinti ką asmuo padarė, kad jums patiko;
3. žingsnis Pasakyti jausmus, kuriuos jums sukėlė šis poelgis.

Pvz. „Tomai, esi tikras šaunuolis, parėjai laiku namo, jaučiu, kad tavimi galima pasitikėti.“ Tokiu būdu pademonstruojame sugebėjimą išreikšti reikalavimus pozityviai ir aiškiai. Tą reiktų daryti ryžtingai bei pagarbiai.

Išreikšti nemalonius jausmus. Kaip ir teigiamų jausmų, taip ir neigiamų jausmų išreiškimas nėra paprastas dalykas. Svarbu, kad neigiami jausmai nesukeltų konflikto, žmogaus neįžeistų. Neigiamus jausmus rekomenduojama išreikšti:

1. žingsnis Žiūrėti tiesiai į žmogų. Kalbėti ramiai ir tvirtai;
2. žingsnis Tiksliai įvardinti ką asmuo padarė, kad jums nepatiko.
3. žingsnis Pasakyti žmogui, kaip dėl to pasijutote.
4. žingsnis Pasiūlykite, kaip šią problemą spręsti. Galima pasiūlyti pozityvius sprendimo variantus.

Efektyvus bendravimas - išmokstamas bendravimas. Tobulinti bendravimą niekada nevėlu.

„Nesidrovėkite savo vaikų. Kaip galima dažniau priminkite jiems, kad juos mylite.“

Lanmontagne, 1999

Šioje dalyje mes susipažinome kaip bendradarbiauti su savo vaikais. Mes geriau supratome žmogų su jo poreikiais ir prietarais, atradome naujai save. Mes išmokome į savo vaiką pažvelgti kaip į asmenybę, su savo idėjomis, nuomone, poreikiais, interesais, troškimais, su teise būti savimi ir kontroliuoti savo likimą. Mes pabrėžėme pagarbą požiūriu, supratimo, pripažinimo būti kitokiu svarbą mūsų santykiuose su vaikais. Visa tai turėtų užtikrinti bendradarbiavimą ir partnerystę šeimoje. Jei mums pasisekė tai padaryti, mes žengėme didelį žingsnį į priekį, žingsnį, kurio pasekmės išryškės, kai vaikas rinksis ateities karjerą.

Tačiau privalome judėti toliau, kad padėtume savo vaikui rasti karjeros kelią. Kaip mes keliame tikslus ir kodėl būtina juos iškelti, kaip sužadinti vaiko interesą ir motyvaciją, tai klausimai, į kuriuos mes bandysime atsakyti kitoje dalyje.

Užduotys

5.1 UŽDUOTIS “Išminties žodžiai”

Tėvai moko vaikus elgtis įvairiose gyvenimo situacijose. Gerai pagalvokite ir įrašykite į taškeliais pažymėtas vietas žodžius, kuriuos norėtumėte savo vaikui pasakyti apie šiuos gyvenimo aspektus:

DRAUGAI.....

LAISVALAIKIS.....

DARBAS.....

MORALĖ.....

MEILĖ.....

SANTUOKA.....

NEPAMIRŠKITE: Tėvai, mylintys savo vaikus tokius, kokie yra, nežemina jų asmenybės.

5.2 UŽDUOTIS “Šeimos santykių žemėlapis”

(Šaltinis: Ardelean pagal Johari Window teoriją, SWOT analizės teoriją, ir verbalinį projekcinį testą „WAY“-Who Are You (Kas tu esi), remiantis Luca, 1998)

Šis pratimas padeda įvertinti ir sutvirtinti tėvų ir vaikų santykius. Santykiai yra bendradarbiavimo pamatas, ypač priimant sprendimą dėl vaiko profesijos. Tam, kad pratimas būtų efektyvus, reikia kad abiejų vaidmenų atlikėjai - vienas iš tėvų „T“ ir vaikas „V“ - skirtų vienas kitam laiko ir pasirinktą aplinką, kurioje jiems niekas netrukdytų. Pratimą reikia atlikti atvirai ir sąžiningai.

1 etapas: Lentelių pildymas (15 minučių)

Kiekvienas dalyvis turi turėti po du A4 formato lapus, padalinti kiekvieną jų į dvi dalis; kiekvieną dalį reikia atitinkamai pažymėti raidėmis P-T, PP-TT.

<p>P: Aš manau, kad mano geriausios savybės yra šios: 1. Aš esu ... 2. Aš sugebu 20. Aš moku ...</p>	<p>T: Labiausiai savyje nemėgstu ...(arba) Aš pats sau nepatikau, kai... 1. 2. ... 10.</p>
<p>PP: Aš vertinu, kai tu...(arba) Man patinka, kai tu 1. 2. ... 10.</p>	<p>TT: 1. Man sunku, kai tu nes... 2. Man neramu, kai tu kadangi... 10. Manęs nedžiugina, kad tu todėl, kad...</p>

P: Lentelėje P (privalumai) kiekvienas dalyvis turi surašyti po 20 svarbiausių savo savybių. Jos turi būti užrašomos teigiamais, prasidedančiais frazėmis: „**Aš esu ...**“, „**Aš galiu**“ ... arba „**Aš sugebu ...**“

T: Lentelėje T (trūkumai) reikia surašyti svarbiausias savo silpnybes ir tai, ko savyje nemėgstame. Teiginiai turi prasidėti žodžiais: „**Savyje labiausiai nemėgstu ...**“, arba „**Aš sau nepatikau, kai ...**“. Santykiuose labai svarbu pripažinti, kad neesame tobuli ir kartais galime klysti. Tokie mes atrodome vieni kitiems žmogiškesni ir prieinamesni

PP: Lentelėje PP surašykite savybes, kurias vertinate antrajame asmenyje. Tai reiškia, kad tėvai surašys vertinamas vaiko savybes, o vaikas – tėvų. Teiginiai turėtų prasidėti žodžių junginiais: „**Labiausiai tavyje vertinu ...**“ arba „**Man patiko, kai tu ...**“

Nepaisant to, jog visi mėgstame būti vertinami, labai dažnai pamirštame išsakyti savo dėkingumą ir teigiamus įvertinimus antrajam žmogui.

TT: Lentelėje TT reikia surašyti svarbiausius dalykus, kurie, jums labiausiai trukdo arba jus liūdina, bendraujant su antruoju asmeniu. Visus 10 teiginių reikia pradėti žodžiais: „**Man sunku, kai tu nes...**“ arba „**Man nepatinak, kai tu ..., kadangi ...**“. Teiginius svarbu išreikšti pirmuoju asmeniu.

2 etapas: Asmeniniai apmąstymai (10 minučių):

Abu dalyviai pasilieka lapus su P-T skiltimis sau, o lapus su PP-TT skiltimis atiduoda antrajam asmeniui. Taip kiekvienas dalyvis gali palyginti savo sudarytą P sąrašą su PP sąrašu, kurį sudarė antrasis asmuo, kitaip sakant, jis gali palyginti savo gerąsias savybes, kurias pats mato savyje, su antrojo dalyvio požiūriu į jo privalumus.

- Jeigu abiejose lentelėse savybės sutampa, šis pratimas įrodo jų akivaizdų egzistavimą. Be to mūsų privalumų pripažinimas mums sukelia pasitenkinimo jausmą.
- Ar PP sąrašė radote savybių, kurių nėra P skiltyje? Nuostabu! Tai reiškia, kad antrasis asmuo vertina mumyse savybes, kurios mums neatrodo labai svarbios.
- Jeigu P sąrašė yra savybių, kurių nėra PP dalyje, turime savęs paklausti, ar ne per daug gerai save vertiname ir ar tikrai turime P dalyje užrašytas savybes, jei taip, kodėl kiti jų nemato arba kodėl jų neišreiškiame.
- Toliau lyginamos T ir gautosios TT dalys.
- Ne tik mes patys, bet ir mūsų vaikai gali matyti mumyse tuos pačius trūkumus. Tokiu atveju T ir TT dalys sutaps. Mums atrodo, kad trūkumai, ydos ir klaidos trukdo gerų santykių kūrimui, tačiau yra kaip tik priešingai, nes būtent šie trūkumai ir yra bendradarbiavimo pagrindas. Tėvai, kurie pripažįsta savo netobulumą ir poreikį keistis, nutiesia tiltą bendravimui ir eina ranka rankon su vaikais, kadangi neslepia, jog nėra už juos tobulesni.
- Ar T sąrašė yra trūkumų, kurių neradote TT dalyje? Šaunu! Tai reiškia, kad kai kurie jūsų pripažįstami trūkumai nekelia nepatogumų antrajam asmeniui. Vadinasi, situacija nėra labai bloga ir ją galima lengvai ištaisyti.
- Jeigu TT dalyje radote savybių, kurių neįrašėte į T sąrašą, tai rodo, kad jūsų santykiuose yra rimtų problemų, kurios neleidžia bendravimui vystytis teigiama linkme. Galbūt šiame nesutapime ir glūdi problema, kurios iki šiol nematėte ar tiesiog nenorėjote pripažinti.

3 etapas: Diskusijos (15 minučių)

Šio etapo metu vyskta dialogas tarp abiejų dalyvių. Dialogą galima pradėti trumpai aptariant *a, b, c, d* ir *e* dalių rezultatus bei išsakant savo mintis jų atžvilgiu, ir tik po to pereiti prie *f* dalies. Tėvai turėtų inicijuoti diskusiją ir palaipsniui aptarti visus kritinius momentus savajame TT sąrašė ir vaiko lentelėje. Diskusija jokia būdu negali pavirsti konfliktu ar ginču pakeltais balsais. Jos tikslas – išsiaiškinti, kurios aptartos problemos iš tiesų egzistuoja, o už kurių slepiasi kitos problemos.

Diskusija laikoma pavykusia, jei:

- Kiekvienas dalyvis pripažįsta, kad jų santykiuose yra veiksnių, kurie trukdo bendravimui.
- Abu asmenys sutinka su bent viena klaida iš dešimties paminėtų TT sąrašė ir pripažįsta, kad turi keisti savo elgesį konkrečiu aspektu.

4 etapas: Sąlygų aptarimas (20 minučių)

Pasirenkamama viena iš pripažintų problemų, ir ieškoma jai tinkamo sprendimo būdo:

- Nustatoma problema.
- Abu asmenys ant popieriaus lapo surašo visus įmanomus problemos sprendimo būdus, nekritikuodami, necenzūruodami ir nevertindami vienas kito.
- Dalyviai idėjas aptaria; tos, kurios atrodo nepriimtinos abiem asmenims, iš sąrašo išbraukiamos.
- Viena po kitos aptariamos likusios idėjos. Derinant idėją vieną su kita ir abiem dalyviams einant į kompromisą, priimamas kiekvienam pašnekovui tinkantis sprendimas.

Panašiu būdu sprendžiamos ir kitos problemos, bet nebūtinai visos iš karto vienos diskusijos metu.

O dabar paanalizuokime pavyzdį (Ardelean, 2004):

Vienas iš tėvų (dalyvaujantysis) sako: *Aš suprantu, kad tau patinka su draugais žaisti kompiuterinius žaidimus interneto kavinėje. Tačiau pasistenk suprasti, kad mes jaudinamės, kai tu ten, ypač dėl to, jog nežinome, kokias programas visi drauge žiūrite, ir tikimės, kad bent jau ne skirtas suaugusiesiems. Taip pat mums neramu, nes nežinome, su kokiais „draugais“ leidi laiką.*

Pagalvokime, kaip galėtume išspręsti šią problemą. Parašyk ant popieriaus lapo savo pageidavimus, o aš parašysiu mūsų.

VAIKO SĄRAŠAS:

- Kad galėčiau naudotis kompiuteriu
- Kad galėčiau žaisti kompiuterinius žaidimus
- Kad galėčiau būti kartu su draugais
- Kad tėvai vėl manimi pasitikėtų

TĖVŲ SĄRAŠAS:

- Kad grįžtų vaiko pasitikėjimas
- Kad vaikas būtų saugus nuo neigiamos žiniasklaidos, draugų ir žiūrimų programų įtakos ir negrįždamas namo vėliu metu
- Kad rimtai žiūrėtų į pamokas
- Kad neleistų per daug laiko priešais kompiuterį

Dabar pamėginkime kartu rasti sprendimus. Galimų sprendimo būdų sąrašas:

1. Vaikas naudosis tėvo kompiuteriu, kaip ir anksčiau (ribotą laiką, su tam tikromis sąlygomis)
2. Vaikas turės nuosavą kompiuterį savo kambaryje
3. Vieną dieną savaitėje galės nueiti į interneto kavinę
4. Kompiuteris iš mūsų gyvenimo bus išbrauktas, nes neša mums tik vargus; vietoje jo kiekvieną savaitgalį rengsime iškylas į gamtą (mamos sprendimas)
5. Namų kompiuteris bus prijungtas prie interneto, ir vaikas galės žaisti su draugais tinkle

Įvertinkime kiekvieną sprendimo būdą kartu:

1. Tėvai sako, kad vaikas ir vėl per ilgai sėdės priešais kompiuterį
2. Šis sprendimas nepriimtinas tėvams, nes jie neturi pakankamai pinigų naujam kompiuteriu
3. Vaikas sako, kad vieną kartą savaitėje per mažai
4. Šis sprendimo būdas nepriimtinas nei vienam asmeniui
5. Tokio sprendimo nenori priimti vaikas

Liko dvi galimybės: 1 ir 3. Apatarę sąlygas, priėmėme tokį sprendimą:

Sprendimo forma	Sprendimo struktūra
Vaikas	Kas
Turi teisę vieną valandą per dieną žaisti kompiuteriu	Ką daro
Su sąlyga, kad prieš tai paruoš namų darbus; šeštadieniais jam leidžiama su draugais žaisti 3 valandas interneto kavinėje, su sąlyga, kad tėvas galės patikrinti, kur ta kavinė yra ir kas joje vyksta.	Kaip daro
Tėvas turi teisę tikrinti namų kompiuterio skaitiklį ir netikėtai užsukti į interneto kavinę (bet ne per dažnai!!!), kad patikrintų, ką vaikas su draugais joje veikia, tačiau tai turi būti daroma su sąlyga, kad bus pateikta logiška apsilankymo priežastis prieš vaiko draugus, pvz. „Atnešiau tau raktą, nes mes einame į ...“ arba „Pamiršau iš tavęs pasiimti klubo kortelę“ ir pan. Mama turi teisę savo nuožiūra tikrinti namų darbus.	Kas tikrina
Jei vaikas sulaužo taisyklę, jis praranda teisę susitikti su draugais ir žaisti kompiuteriu ištisą mėnesį. Jei situacija pasikartoja, ją reikia iš naujo peržiūrėti. (Jeigu taikant taisykles nutinka, kad vaikas šiek tiek nuo jų nukrypsta, į tai NEkreipkime dėmesio, būkime supratingi. Tačiau jeigu tas „mažas“ pažeidimas tampa pastovus, turime apie tai su vaiku pasikalbėti: „Man atrodo, kad ir vėl nukrypome nuo taisyklės, bet nepamirškime, kad sprendimą priėmėme KARTU“)	Kas nutinka pažeidus taisyklę
Jeigu dėl tam tikrų priežasčių tėvai negali laikytis taisyklės, jie turi vaikui pasiūlyti kompensaciją. Pavyzdžiui, jeigu tėvui kompiuterio reikia darbo reikalais, ir jis negali užtikrinti vaikui pažadėtos valandos, vaikui turi būti leidžiama nueiti į interneto kavinę.	Vaikas turi teisę reikalauti, o tėvai privalo jam užtikrinti pažadėtas teises

Tai didaktinis pavyzdys. Tačiau puikiai žinome, kad iš anksto sumodeliuotų situacijų nebūna, kadangi jose dalyvaujantys asmenys yra individualūs, turintys savus poreikius ir interesus. Sprendimą, kuris tinka vienai šeimai ir situacijai, nebūtinai galėsime pritaikyti ir kitai šeimai ar kitai situacijai.

„Nėra gerų ir blogų sprendimų, yra tik priimti ir nepriimti sprendimai.“

Literatūros sąrašas

Ardelean, R. (2004). *Lumina.[The Light]* Braşov: Ema.

Bendravimo psichologija. [Communication Psychology] – Kaunas: Technologija, 2001.

Carnegie, D. (1997). *Secretele succesului.[How to win friends and influence people]* Bucureşti: Curtea Veche.

Faber, A., Mazlish, E. (2002). *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasa și la școală [How to Talk so Kids Can Learn. At home and in school]*. Bucureşti: Curtea Veche.

Fallon, I., Mueser, K., Gingerich, S., Rappaport, S., McGill, C. & Hole, V., (1988) *Behavioural Family Therapy*. Buckingham Mental Health Service.

Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. (2002). *Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vadovėlis XI–XII klasėms [Personality & Communication Psychology. Textbook for 11-12 grades]*. – Vilnius: Tyto Alba.

Lamontagne Y., (1999) *Būti tėvais pamišusiame pasaulyje.[Being parents in this crazy world]* Vilnius: Tyto alba.

Liobikienė N., Šimkienė Ž. (2004). *Sistemų teorijos taikymas socialiniame darbe su individu ir šeima/ paskaitų medžiaga [Applying of systems theory in a social work with an individual and family]* VDU.

Luca, M-R. (1998). *Trepte spre succesul in cariera. Proiect Tempus Modulul C-Comunicare si eficienta personala in cariera[Steps on career succeeding]*. Brasov: Reprografia Universitatii Transilvania.

Pease, A. & Garner, A. (1995). *Limbajul vorbirii[Talk language]* Bucureşti: Polimark.

Pease, A. (2001). *Intrebarile sunt de fapt raspunsuri.[Questions are the answers]* Bucureşti : Curtea Veche.

Taskinen S., Kohkenon A., Varilo E.. (1994). *Vaikas ir šeima. [A child and family]* Vilnius: Alka.

Stanley, T.J. (1993). *Gândirea milionarului american.[The millionaire mind]* Oradea: Aquila.

Ticușan, Marilena. (2005). *Personalitate si problem solving. [Personality and problem solving]* Sibiu: Psihomedica.

6 SKYRIUS

Kaip tapti motyvuojančiais tėvais

Małgorzata Tarkowska (Lenkija)

6.1 Įvadas

Žmogus yra laikomas socialiniu individu, gyvenančiu grupėje. Kiekvienas iš mūsų, nepaisant pažiūrų, etninių, kultūrinių ar tautinių skirtumų, priklausome tam tikroms bendruomenėms. Kiekvienam mūsų yra nesvetimas jausmas, kad priklausome grupei, tačiau turime pripažinti ir tų grupių taisykles. Gyvenimas tam tikroje bendruomenėje sąlygoja taip vadinamos grupinės sąžinės atsiradimą, kurios individas yra veikiamas priimant mažiau ar daugiau svarbius gyvenimo sprendimus (Szewczyk, 2002).

Su šeima mus sieja patys stipriausi ir ilgalaikiai ryšiai. Mūsų vystymąsi įtakoja tėvai, broliai, seserys ir visi asmenys, priklausantys šeimos medžiui. Net jei ryšiai dėl tam tikrų aplinkybių nutrūksta (mirtis, emigracija, sąmoningas šeimos ryšių nutraukimas), tai dar nereiškia, kad ryšiai neegzistuoja ar neturi jokios įtakos. Be to, su žmonėmis, apie kuriuos mes žinome labai mažai, esame emociškai susiję per sąmonę. Tai patvirtina dvynių, kurie buvo išskirti tik po gimimo ar patyrė skirtingas socializacijas, elgesio tyrimų rezultatai. Pasirodo, kad šie žmonės yra ne tik fiziškai panašūs, bet ir pasirenka panašius partnerius, darbą ar panašiai sprendžia problemas. Taip pat panašiai atrodo jų mokymosi ir profesiniai siekiai (Szewczyk, 2002).

Šeimos ryšiai yra ilgalaikiai ir neatskiriami, nepaisant to, kokią reikšmę jiems suteikia individas. Kartais galime išgirsti tokį tvirtinimą: „Aš nesu susijęs su savo tėvais jokiais ryšiais, jie man yra visiškai svetimi, jie galėtų ir neegzistuoti“. Tačiau realybė yra visai kitokia.

„Tėvystės kaip biologinio aspekto visiškai užtenka sukurti stipriems tėvų ir vaiko ryšiams. Šie giminystės ryšiai vaikui yra itin svarbūs. Tai yra jo vystymosi pagrindas. Vaikui šie ryšiai yra energijos šaltinis, lemiantis veiksmų pasirinkimą, mokymosi motyvaciją, požiūrį į ateitį, gyvenimo tikslų kūrimą, planavimą“

(Hellinger & Hover, 2002)

Greitas gyvenimo tempas ir spartūs kultūriniai, politiniai bei socialiniai pasikeitimai dažnai neleidžia mums sustoti ir apmąstyti savo gyvenimo. Daugelyje šeimų nuolat besikeičiančios darbo sąlygos nesuteikia galimybės gyventi pastoviai ir stabiliai. Vaikai nėra apsaugoti nuo tokio spartaus ir nenatūralaus gyvenimo sąlygų keitimosi. Nauji švietimo tikslai, permainos ir pasikeitimai, „vienybės“ jausmo stoka (tai yra svarbus kriterijus tinkamam vaikų iki 12 metų vystymuisi) daugeliui žmonių yra streso ar net psichosomatinių sutrikimų priežastys. Kartu su naujais intelektualiniais modeliais atsiranda ir nauji bei labai keisti ideologiniai modeliai. Savarankiškumo siekimas, arba savęs valdymas, yra pagrindinis ugdymo tikslas. Jaunam žmogui tai reiškia gebėjimą atsiriboti nuo įvairių įtakų, būti savarankišku ir savimi pasitikinčiu savo paties gyvenimo kūrėju. Paprastai tapimas savimi pasitikinčiu asmeniu yra paremtas ryšių su savo šeima nutraukimu, kai jaunuoliai suvokia, kad tai, kas juos sieja su šeima, yra archajiška, sena ir konservatyvu. Kai kuriose grupėse net sakoma: „Aš palikau savo šeimą“, „Aš išskridau iš savo lizdelio“, „Aš išsiritau iš lukšto“. Savarankiškumo ir laisvės idėja nebūtų tokia bloga, jei nebūtų ignoruojama tai, kas yra svarbiausia ir kas sudaro sprendimų priėmimo, pasirinkimų pagrindą, kad šeimos ryšiai būtų stiprūs (Szewczyk, 2002).

Kiekviena šeima turi savo istoriją. Nėra idealių šeimų, yra tik šeimų, kurios yra „pakankamai geros“. Kiekvienoje šeimoje, nepaisant nutrūkusių ryšių, sudėtingų situacijų, jausmingumo stokos, kurią patiria šeimos nariai, taip pat ir vaikai, nepaisant ir tėvų nuostatų, kurios gali sutrikdyti vaikų vystymąsi, egzistuoja šaltiniai, kurie šeimos nariams yra svarbiausi ir vertingiausi bei sudaro paramos pagrindą. Kiekvienas tėvas galėtų atrasti ypatingų šeimos bruožų ir pasidomėti asmenų, kurie buvo svarbūs vaikui, praeitimi. Taip pat vertėtų pasidomėti asmenimis, kurie dirbo šeimoje, kurių karjera buvo įspūdinga profesine prasme ir kuriems ten sekėsi.

„Kiekvienas tėvas, kuris nori, kad jo vaikas taptų savarankišku ir ateityje susikurtų harmoniją tarp asmeninio ir profesinio gyvenimo ar paprasčiausiai nori, kad jų vaikui sektųsi, turėtų atkreipti dėmesį į motyvacijos proceso perteikimą vaikui. Tėvams čia iškyla tokie svarbūs klausimai: kodėl vaikas būtent taip pasielgia?, kodėl vaiko elgesys įgauna būtent tokias išraiškas?“

Karloio atvejis:

Karoliui penkiolika metų, jis mokosi vidurinėje mokykloje. Jo tėvai biologai. Tėvas mokslininkas, mama niekur nedirba – ji prižiūri namus. Karolis turi pusantrų metų jaunesnį brolių. Kai berniukai buvo maži, šeima laikinai gyveno JAV.

Ten jie lankė vaikų darželį ir mokyklą. Jie sugrįžo turėdami gerai išvystytus socialinius įgūdžius ir laisvai kalbėjo angliškai. Iš pradžių Karolis moksluose neturėjo jokių problemų. Berniukas taip pat buvo geras sportininkas. Deja, jo entuziazmas greitai pradėjo mažėti, pritrūko atkaklumo. Nepaisant jo sugebėjimų, jam nesisekė nei vienoje srityje. Jis keitė užsiėmimus vieną po kito. Tėvai priėmė sūnaus sumanymus, tačiau nesugebėjo motyvuoti, kad jis įveiktų kliūtis ir labiau stengtųsi. Galiausiai Karolis tapo vidutiniu mokiniu, kuriam įtakos turėjo vyresni draugai „iš aplinkos“. Jo užsienio kalbos mokėjimo lygis nebesiskyrė nuo jo bendraamžių, kurie buvo daug atkaklesni. Galiausiai Karolis išvis nustojo mokytis. Jį gali palikti antriems metams. Berniuko pažymiai patys žemiausi. Jam niekas neįdomu. Buvo pradėjęs lankyti kultūrizmo užsiėmimus, bet greitai metė. Jis pareiškia, kad domisi ekstremaliu sportu ir važinėjimu kalnų dviračiu. Jis apie tai kalba, kad padarytų įspūdį kitiems. Jis nesugeba įsigilinti į savo mėgstamą veiklą ir praktiškai tai realizuoti. Berniukas perėjo į kitą klasę ir pasižadėjo, kad jo pažymiai pagerės, mokyklos veiksmai buvo nesėkmingi. Karolis lengvai save sutapatino su socialiai nepritampančiųjų grupe. Jis siekia jų pripažinimo ir dėmesio. Jis praleidžia pamokas, meluoja, rūko cigaretes, geria alų. Berniukas mokykloje jaučiasi svarbus, nes visi apie jį kalba. Karolio tėvai negali pakeisti jo elgesio.

Karolio istorija iliustruoja, kaip vaiko motyvavimo veiklos įgūdžių stoka gali įtakoti jo mokymosi pasiekimus, sukelti pasyvumą ir menką pasitikėjimą savimi. Karolio tėvai negalėjo paremti jo lavinimosi, jie nesustiprino vaiko gebėjimų, neatskleidė šeimos galios (intelektualinio potencialo, interesų, vaiko aktyvumo). Karolio veiksmus įtakoję išoriniai veiksniai. Jis savyje nerado vidinės motyvacijos, kad pradėtų atkakliau veikti, kad jaustų pasitenkinimą tuo, ką daro. Tėvai jam leido rinktis įvairius užsiėmimus (tai sveikintina), bet jo užsiėmimai buvo nesėkmingi. Galiausiai Karolis nebežinojo, ką sugeba. Berniuko stiprioji pusė buvo didelis aktyvumas, šeimos stiprioji pusė – intelektualinis vystymasis ir galimybė praleisti daug laiko su vaiku (mama nedirbo). Karolį riboja jo atkaklumo stoka ir tėvų pasyvumas, skatinant motyvaciją, mokant, kad tikslų numatymas yra labai svarbus. Dabar Karolio tėvai supranta, kad vien tik stebėjimo, kas vyksta, neužtenka...

„Kiekvienas tėvas turėtų suprasti, kaip jo vaikas elgiasi, kokios yra jo veiklos stipriosios pusės, ką reikėtų pakeisti, kokias šeimos stiprybes reikėtų akcentuoti, siekiant padidinti vaiko motyvaciją tikslų siekimui bei planavimo būdo pasirinkimui. Tėvams būtų naudinga prisiminti, kas jiems, vaikystėje įgyvendinant konkrečius tikslus, buvo sudėtinga. Taip pat galėtų išsiaiškinti, kas juos motyvuodavo ir įgalindavo konkrečioms veiksmams.“

6.2 Motyvacijos sąvoka

Motyvacijos terminas yra analizuojamas remiantis skirtingais psichologijos teorijos požiūriais. Nė vienas motyvacijos proceso apibūdinimas neužtikrina išsamaus žmogaus elgesio paaiškinimo. Sampratos, atspindinčios humanistinį ir kognityvinį požiūrius, yra svarbios aspektams, susijusiems su jaunimo mokymu, švietimu ir profesiniu pasirinkimu. Kognityvinės sampratos pažymi (Rogers, 1961, 1991), kad kiekvienas individas siekia asmeninio vystymosi. Šio proceso atsiradimą įtakoja „aukštesni“ poreikiai. Visai nebūtina išgyventi ir vystytis esant tikrai tam tikroms aplinkybėms. Aukštesni poreikiai susideda iš pažinimo, estetinių ir savęs realizavimo poreikių. Jie sudaro hierarchiją (Maslow, 1999). Poreikiai, kurie yra žemiausiame hierarchijos lygmenyje (pvz., biologiniai), turi būti patenkinti, prieš siekiant patenkinti aukštesnius poreikius. Maslow teigia, kad tik 1 proc. žmonių pasiekia aukščiausią poreikių hierarchijos lygmenį (savirealizacija), bet visi žmonės parodo troškimą savirealizacijai, kuri yra pagrindinė motyvacijos paskata. Tėvams yra aktualu tai, kad motyvacija suprantama kaip procesas, turintis tiek trumpalaikės, tiek ilgalaikės įtakos žmogaus elgesiui. Mus motyvuoja ne tik siekimas patenkinti poreikius. Motyvacija reguliuoja ir mūsų tolimesnių tikslų siekimą. Vienas jų yra savirealizacija ir savo gebėjimų panaudojimas (Malim, Birch, Wadeley, 1994). Čia akcentuojama tarpasmeninių ryšių (socialinių ryšių), kurie gali būti tiek naudingi, tiek žalingi, įgyvendinant tikslus, svarba. Tėvai turėtų skirti ypatingą dėmesį tam, kad vaikas įsisąmonintų aukštesniuosius poreikius. Čia svarbūs tokie posakiai kaip „Man to reikia, aš to trokštu, noriu pasiekti tai...“. Interesų formavimas, remiantis poreikiais bei nustatant tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius tikslus, yra labai svarbus. Aplinkos, kurioje vaikai veikia, sąlygos bei jų atliekami socialiniai vaidmenys turi būti įvertinti. Sugebėjimas palaikyti socialinius ryšius bei panaudoti juos tenkinant savo poreikius yra svarbus tiek ieškant darbo, tiek išlaikant pasitenkinimą suteikiantį darbą.

Kognityvinės sampratos (Berlyne, 1960, McClelland, 1953, Atkinson, Smith, Hilgard, 1985) pažymi, kad motyvų, neparemtų primityviais poreikiais, buvimas taip pat yra svarbus išlikimui. Tai vadinamieji pažinimo poreikiai. Jie apima žinių ir pasiekimų troškimą. Kognityvinė koncepcija akcentuoja tai, kad kiekvienas individas gali aktyviai pasirinkti bei interpretuoti informaciją. Šis požiūris taip pat apima ir aspektus, susijusius su skirtingomis žmonių reakcijomis į aplinkos sąlygas, pasirinkimo bei informacijos interpretavimo būdais (Malim, Birch, Wadeley, 1994). Pavyzdžiui, mokiniai, biologinės-cheminės specializacijos besimokantys trečius metus, gali turėti tokius pat įgūdžius ir teigiamų rezultatų siekius, bet jų interesai gali skirtis. Kas vienam atrodo įdomu ir patrauklu, kitam gali pasirodyti nuobodiu, ir jis tai mokytis bus priverstas. Čia poreikiai ir motyvai yra tokie pat ar bent jau panašūs, bet situacijos supratimas yra skirtingas, o tai sąlygoja skirtingas emocijas ar skirtingus požiūrius mokantis. Tėvai dažnai susiduria su panašiomis situacijomis, kai jų vaikai pasižada gauti gerus pažymius iš tam tikro mokomojo dalyko, tačiau mokosi labai nenoriai. Tada jiems yra labai sunku patenkinti tėvų ir mokytojų lūkesčius.

Vienas populiariausių motyvacijos apibrėžimų priklauso Reykowski (1985) teorijai.

„Motyvacija suprantama kaip žmogaus pasirengimo imtis tam tikrų veiksmų būklė, paskatinta poreikio – psichologinių ir fiziologinių procesų visuma, sąlygojanti žmogaus elgesio pagrindus bei jų pasikeitimus.“

Motyvaciniai procesai individo elgesį nukreipia link konkrečių, jam svarbių tikslų siekimo. Taip pat jie įgalina žmogų elgtis taip, kad jis pasiektų norimų rezultatų (išorinių sąlygų pasikeitimas, asmenybės pasikeitimai, savosios padėties pakeitimas). Jei žmogus supranta savo aktyvios veiklos rezultatus, galima sakyti, kad pasiekiamas tikslas. Motyvacinį procesą sudaro individo motyvų visuma. Reykowski (1985) motyvą laiko patirtimi, kuri skatina žmogų veikti, susilaikant nuo nenaudingų veiksmų. Motyvacinė įtampa pasireiškia tada, kai mes pastebime veiksnius, galinčius sumažinti spaudimą ir kai esame tikri, kad pasitenkinimo vertė yra pasiekama. Vaikų motyvavimas turės didžiausios prasmės tada, kai tikimybės, tiek sėkmei, tiek nesėkmei, bus vienodos. Taip pat motyvacijos lygis priklausys nuo su konkrečiais veiksmais susijusių pastangų ir rizikos. Pirmiausia, daug pastangų bei didelė rizika stiprina motyvaciją. Paskui – leidžia pasiekti geresnių rezultatų, siekiant optimalaus motyvacijos lygio, o tada jis pradeda mažėti iki tol, kol pasiekama neigiama reikšmė, kai vaikas meta savo užsiėmimą.

Ši samprata apima motyvacijos proceso egzistavimą:

- Pradžioje vyksta energijos stimuliuojimas imtis veiksmų
- Tolimesnis žingsnis yra veiksmų nukreipimas į tikslų siekimą
- Mūsų dėmesys tampa išrankus – padidėja jautrumas svarbiems akstinams
- Mūsų reakcija sukuria kompleksinį modelį – mes žinome, kaip elgtis
- Mes toliau veikiamo, nebent pasikeičia sąlygos
- Mes jaučiame emocinį stimuliuojimą, susijusį su sėkmingu tikslų įgyvendinimu (malonūs jausmai) ar patiriama nesėkme (nepasitenkinimo emocijos)

Motyvacijos proceso analizė rodo, kad net ir pradėjus veikti bei numačius siekiamų tikslų motyvacijos lygį, ne visada mes pasiekiamo laukiamų rezultatų (lyginant sėkmės ir nesėkmės tikimybę). Kiekvienas tėvas turėtų šį faktą suprasti ir stengtis surasti būdus, kaip pastiprinti savo vaikų motyvaciją, užuot per daug kreipdami dėmesį į patirtas nesėkmes. Kai aplinkos sąlygos, kurioms esant vaikas siekia tam tikrų tikslų, pasikeičia ir jis supranta, kad tų tikslų nebesiekia, gerai yra su juo sutikti, bet reikėtų stengtis padėti jam rasti kitų tikslų, įmanomų iš kart įgyvendinti.

Žmogaus vystymosi procese pastebimi du motyvacijos tipai:

- Išorinė motyvacija. Ji paremta poreikių sužadiniu, naudojant nuobaudas ir apdovanojimus, informavimu apie skirtingų situacijų suteikiamas galimybes bei kaip jomis pasinaudoti. Vaikai ir suaugusieji, kuriems būdinga šio tipo motyvacija, lengvai pasiduoda manipuliacijai bei kitų įtakai. Jiems sunku pajusti savo pačių poreikius, jie sunkiai identifikuoja troškimus ir siekius, jie nežino, ko nori, jiems reikia patarimų ir paramos. Šio tipo motyvacija yra būdinga vaikams iki 12 metų.
- Vidinė motyvacija – tai aktyvūs veiksmai, kai žmogus siekia asmeninių poreikių patenkinimo. Jis turi suprasti savo poreikius, žinoti, ko jis nori. Štai kodėl kalbėjimas su vaikais apie jų poreikius yra labai svarbus. Kitu atveju, net ir būdami suaugę mes ieškosime išorinių akstinių savo motyvacijai.

6.3 Vidinės motyvacijos vystymas

Tėvai turėtų rūpintis savo vaikų vidinės motyvacijos formavimu. Nors tai nereiškia, kad kai vaikai suaugę, visose savo veiklose naudosis vidiniais poreikiais. Svarbiausia yra pasirengimo patenkinti savo poreikius plėtojimas. Tėvai taip pat gali analizuoti, kada vaikus veikia išoriniai aspektai, kada jiems reikia išorinio pastiprinimo, kada jiems reikia patarimo, kai kurių tikslų įgyvendinimo jie siekia taip entuziastingai kaip suaugusieji, atsižvelgdami į savo poreikius bei siekius.

„Motyvuojant vaikus tėvų tikslas yra vaikų motyvacinio nusiteikimo vystymas (nuolatinis motyvavimo proceso skatinimas). Vaikas turėtų įgyti skatinamo motyvacinio proceso įgūdžių, pavyzdžiui, sugebėti panaudoti savo interesų visumą praktinėje veikloje.“

6.3.1 Pažintinio smalsumo ugdymas

Žinių troškimas yra ypatingas aspektas, priklausantis motyvacijos fenomenui (Nęcka, 1992). Jis sąlygoja vaiko skatinimą bei pastiprina pasiryžimą veikti. Vaikams (taip pat kaip ir suaugusiems) būdingas polinkis išbandyti naujas situacijas, manipuliuojimas daiktai, naujų problemų sprendimo ieškojimas. Jie nori pamatyti, kas gali atsitikti (Malim, Birch, Wadeley, 1994). Žinių troškimą skatina naujovės, situacijos sudėtingumas, atsiradusios priešingybės bei pokyčiai. Jei panašūs veiksniai yra vaikui parodomi jo mokymosi procese, siekiant žinių ar priimant sprendimus, tai atsiranda didesnė tikimybė sužadinti vaiko pažinimo troškimą bei padidinti vaiko motyvaciją veikti (pvz., ugdymo procese, interesų formavime).

6.3.1.1 Klausimų lietus

Tėvai gali paskatinti vaiką užduoti jiems daug laisvų su svarstoma problema susijusių klausimų.

„Klausimai, skirti tėvams nėra vertinimo objektas“

Jie turėtų būti susiję su kasdieninėmis problemomis, kurios gali pasirodyti visai neįdomios. Nėra nieko sunkaus užduoti klausimus ir iš labai įdomios temos, pavyzdžiui, „ateivių civilizacija“, tačiau yra keletas taisyklių:

- Kuo vaikas užduoda daugiau klausimų, tuo geriau (kiekybė sukuria kokybę)
- Tėvai turi nekritikuoti vaiko klausimų ir nesitikėti paaiškinimo, kodėl jis tuos klausimus uždavė (tai gali būti suprantama kaip netiesioginė kritika)
- Tėvai galėtų plėtoti vaiko klausimus
- Kuo daugiau nepaprastų ir nesitikėtų klausimų, tuo geriau

Tėvai su vaiku galėtų diskutuoti tokiais aspektais:

- Koks klausimas jam atrodė pats netikėčiausias?
- Koks klausimas buvo pats klaidingiausias?
- Kurie klausimai labiausiai atspindi analizuojamos problemos esmę?

Toks su vaiku kalbėjimosi būdas įgalina paremti susilpnėjusią (pavyzdžiui, atliekant nuobodžius mokymosi uždavinius) pažinimo motyvaciją. Tai padeda palaužti tvirtą nusistatymą bei nelanksčias struktūras, susijusias su mūsų mąstymu apie konkrečias problemas. Taip pat tai galėtų būti naudinga sužadinant susidomėjimą konkrečiu dalyku ar aiškinantis problemos sprendimo, tikslų siekimo stadiją.

6.3.1.2 Naivūs klausimai

Šiuo atveju tėvai atlieka naivaus asmens vaidmenį, kuris nesupranta paprasčiausių dalykų. Jie klausinėja vaiko pagrindinių ir netikėčiausių klausimų, pavyzdžiui:

- Kodėl žmonės dirba?
- Kodėl vaikai turi lankyti mokyklą?
- Kodėl mokytojai rašo pažymius?
- Kodėl svarbu rūpintis higiena?

Kai „naivus tėvas“ gauna pirmą atsakymą, jis klausinėja toliau, sudarydamas logišką vaiko atsakymų seką ar akcentuodamas jų nenuoseklumą, atsiradusį atsakymuose prieštaravimą.

Tokiu būdu pasiekiami dvejų rezultatų:

- Pirmiausia, galime pastebėti, kiek mūsų sprendimai, įsitikinimai, institucijų funkcionavimas (pvz., mokyklų) yra akivaizdūs, o kiek ne. Taip pat pastebėtume, kiek mes visko galėtume pakeisti, jei tik tai mums rūpėtų ir jei tik mes to norėtume.
- Taip pat suprastume, kiek mūsų sprendimų ir įsitikinimų yra paremti „tyliu žinojimu“ (mes susidurdami su tam tikromis prielaidomis, be jokių klausimų priimame jas kaip faktą). Tokioje situacijoje mes neturime poreikio pokyčiams ar motyvacijos veikti.

Tokiu būdu tėvai gali paskatinti vaiko susidomėjimą tariamai akivaizdžiomis realybės pusėmis. Taip pat tėvai galėtų išsiaiškinti, kokie nepatenkinti vaiko poreikiai slepiasi po atsakymais.

6.3.1.3 Kas mane stebina?

Mūsų aktyvumą skatina nustebimas. Jei mes turime paruoštus atsakymus į daugelį klausimų – tai nebūtinai yra išmintingumo pasireiškimas. Tokioje situacijoje mes tampame kategoriškais, pasyviais ir prarandame įsivaizdavimo gebėjimus (Nęcka, 1992). Čia pateikiama keletas pavyzdžių, apie ką gali diskutuoti tėvai su vaikais:

- Kas tave stebina teisininko, kepėjo, mokytojo, daktaro ir pan. profesijose?
- Kas tau atrodo keisčiausia, kad tu gali spręsti sudėtingus uždavinius?
- Kas gali tau nutikti besimokant slidinėti ir net labai nustebinti?

Tokiose diskusijose su vaikais, tėvai turėtų kreipti dėmesį į humoro jausmo stiprinimą bei energijos veikimui atradimą. Jei mus kas nors nustebino, turėtume išsiaiškinti kodėl taip įvyko. Tai yra paskata išsiaiškinti tolimesnius įvykius.

6.3.2. Poreikis tobulėti ir jo įtaka vidinei motyvacijai

Tobulėjimo poreikis apibūdinamas kaip akstinas pastebėti klaidas ir stengtis jas ištaisyti. Čia neturima omenyje tai, kad reikia labai sutelkti dėmesį vien tik į objektų ar reiškinių trūkumus. Svarbiausia yra kritiškas tikrovės vertinimas. Šis įgūdis laikomas „pasaulio tobulinimo poreikiu“, kuris skatina veikti ir yra svarbus vidinės motyvacijos akstinas (Nęcka, 1992).

6.3.2.1 Poreikių sąrašai

Tėvai galėtų pabandyti su vaiku sukurti tikslą, kuris būtų geresnis nei yra šiuo metu ir atitiktų skirtingus vaiko poreikius.

- Mes paklausiame vaiko, ko jis tikisi iš to siekio;
- Sukuriamas visų poreikių sąrašas;
- Mes neatsižvelgiame į technines tikslo kūrimo galimybes, mes kreipiame dėmesį į tai, kad tikslas patenkina reikalaujamus poreikius;
- Su vyresniais vaikais (paaugliais) galima sukurti lūkesčių katalogus ar individualių poreikių sąrašus. Tada vaikai analizuoja savo gyvenimo poreikius, taip pat ir tuos, kurie susiję su ateities planavimu, mokyklos ar profesijos pasirinkimu. Diskusijos su vaiku nukreipiamos į savirefleksijos įsisaugoninimą ir analizavimą to, kas yra svarbu. Tokios diskusijos pavyzdžiai: ko tau kaip mokiniui, besimokančiam paskutinius metus mokykloje, reikia? Ko siekia poetai? Koks tavo didžiausias troškimas plėtojant sportinius interesus? Ko trokšta žmonės, nemėgstantys skaityti knygų? Tėvai turėtų atkreipti dėmesį į tai, kad diskutuojama tema tiktų esamai vaiko situacijai. Jie taip pat galėtų sudaryti esamos realybės

„Diskutavimas apie poreikius yra svarbus vidinės motyvacijos sukūrimo aspektas, atrandant tai, kas dar yra nepasiekta bei atskleidžiant galimybes „tobulinti“ savo veiklą. Tokiu būdu vaikai išmoksta kaip suderinti savo veiklą su poreikiais. Taip pat pastebi, kaip atliekami veiksmai gali įtakoti pokyčius.“

6.3.3 Pasiekimų poreikis

McClelland (1953, in Atkinson, Smith, Hilgard, 1985) atskleidė, kad kiekvienas iš mūsų turi pasiekimų poreikį bei norą meistriškai ką nors atlikti. Panašus motyvas yra nesėkmės baimė. Kartais motyvacija yra šių abiejų veiksmų kartu veikimo rezultatas.

6.3.3.1 Ką reikėtų padaryti?

Tėvai kartu su vaiku galėtų analizuoti dar vis neatliktus dalykus ar kalbėtis apie dar neišspręstas problemas. Tai gali padidinti sėkmės tikimybę ir sumažinti nesėkmės baimę (jei ta baimė yra vaikui problema ir trukdo jo vystymuisi). Tėvai padeda vaikui pasižiūrėti į problemą iš kitos pusės. Tėvai ir vaikas tampa išoriniais ekspertais ir kartu mąsto, kas iki šiol yra padaryta, pavyzdžiui, įgalinant mokinius patenkinti savo poreikius, susijusius su geresniu interesų plėtojimu. Ko suaugusieji nežino apie mokyklą? Kas yra padaryta, kad egzaminai būtų gerai išlaikyti? Pokalbiai šiomis temomis įgalina pamatyti ne tik pokyčių kryptis, bet ir yra pagrindas geram konkrečių veiksmų planavimui bei tikslų pasiekimui.

Motyvacijos skatinimo būdai:

- **Kalbėtis su kitais apie tai, ką mes turime padaryti.** Tai darydami mes įtraukiame savąjį „aš“. Neatlikti veiksmai ir nepripažintos užduotys gali sukelti nepasitenkinimą – nemalonią įtampą. Ji atsiranda iš nesutapimo tarp to, kas buvo pažadėta (atliekant konkrečią užduotį) ir ką mes iš tikrųjų darome (veikimo stoka). Iškilusi įtampa motyvuoja mus atsikratyti šio nesutapimo. Kiekvienas vaikas, kuris pripažįsta tam tikrus poelgius, jaučia, kad geriausia yra imti tai ir atlikti. Jei jis to nedaro, jo asmenybės tobulėjimas gali nukentėti ir nesutapimas gali būti nepašalintas. O tai sąlygos nesėkmę. Tokiu atveju tėvai turėtų išaiškinti vaikui, kas nutiko ir stengtis paskatinti imtis jį veiksmų.
- **Tikslų analizavimas.** Tai yra pagrindinis darbas. Jei mes žinome, kas mums tikrai yra svarbu, kas mums rūpi, tai žymiai lengviau yra įgyvendinti tikslus. Jei uždavinys vaikui yra labai svarbus, jis gali skatinti jo vidinę motyvaciją. Tokioje situacijoje pasireiškia polinkis dėl kokio nors pasitenkinimo imtis veiksmų ir juos tęsti. Tai reiškia, kad pats veiksmas vaikui teiks pasitenkinimą ir išorinis atpildas turės mažiau reikšmės.
- **Atpildo už pasiektus tikslus planavimas.** Už įgyvendintus tikslus gali būti sugalvotas malonus atpildas. Tai motyvuoja veikti, nes sukoncentruoja vaiko mintis į laukiamą atpildą, o ne į galimus sunkumus. Pozityvios mintys ir jausmai perkeliama užduoties įgyvendinimui. Nemaloni vaikui užduotis gali tapti pozityvia. Vis dėlto, būtina prisiminti, kad šis metodas sustiprina vidinę motyvaciją ir neturėtų būti naudojamas per dažnai. Tėvai turėtų atkreipti dėmesį, kad atpildas patenkina vaiko poreikius ir nėra tik brangi dovana.
- **Tikslo įsivaizdavimas – kūrybiškas vaizduotės panaudojimas.** Įsivaizduoti rezultatus, kurių mes siekiame, yra gerai. Dėka vaizduotės abstraktų tikslą mes galime paversti tikru paveikslu. Tai padeda vaikui pajusti tikrą fiziologinį paskatinimą, kuris yra būtinas akstinas imtis veiksmų.
- **Nepasiekto tikslo neigiamų pasekmių analizavimas.** Neigiamos pasekmės dar vadinamos tam tikro masto praradimu. Nepaisant amžiaus, žmonės nemėgsta praradimų. Jei vaikas žino, ko jis gali netekti nesiimdamas veiksmų, jis sieks tikslo, kad išvengtų netekties.
- **Pasiekto tikslo teigiamų pasekmių analizavimas.** Pranašumai, kuriuos vaikas pastebi imdamasis skirtingų veiksmų, užtikrina didesnę motyvaciją. Tėvai turėtų atkreipti dėmesį į tai, kad šie pranašumai būtų susiję su svarbiais vaiko veiklos aspektais ir kad jis galėtų juos suderinti su savo veikla.

- **Penkių minučių garantija – pirmas žingsnis yra pats sunkiausias.** Tu turi tik pradėti. Pirmos penkios minutės yra svarbiausios. Jei vaikas pradeda ką nors daryti, tai jam lengviau yra tai tęsti. Jei vaikas viską atideda vėlesniam laikui (po penkių minučių... ir t.t.), tai tikėtina, kad jis to niekada ir nepadarys.
- **Užduoties pradėjimas nuo ko nors lengvo.** Jei vaikas pradeda atlikinėti užduotį nuo ko nors lengvo, tai tikėtina, kad jam pasiseks. Jį tai paskatins tolimesniems darbams. Jei vaikui duodama per sunki užduotis, tai gali sukelti nesėkmę ir vaikas praras motyvaciją tolimesniems veiksams.
- **Šveicariško sūrio metodas.** Didelė užduotis simbolizuoja didelį sūrį be skylių gabalą. Ši užduotis gali būti padalinta į mažesnes, paprastesnes užduotis, kurios tetrūktų 5-10 minučių. Vaikas laisvu laiku gali su jomis susidoroti. Galiausiai paaiškėtų, kad visa užduotis – didelis Šveicariško sūrio su skylutėmis gabalas. Šios skylutės yra jau atliktos mažesnės užduotys. Mažesni vaikai arba tie, kuriems yra svarbus užduoties poveikslas, gali nusipiešti tokį sūrį ir pridėti sekančių skylių. Tėvai stebėdami naujų „skylių“ atsiradimą, pastebės augantį vaiko aktyvumą ir pasitenkinimą.
- **Žinių apie užduotį didinimas.** Jei mes apie ką nors daug žinome, tai mums yra ir lengviau pradėti veikti. Tada užduotis neatrodo tokia sudėtinga. Žinios leidžia geriau organizuoti veiklą siekiant tikslo, leidžia atskirti stambias užduotis nuo mažesnių (planavimo pagrindai). Tokiu būdu vaikas savo laiką ir įgūdžius panaudoja tinkamesniu būdu. Sėkmės tikimybė išauga. Vaikas daug energingiau imasi tų veiksmų, kurie perspektyvoje gali būti suprantami teigiamai. Kai planuojama ir dirbama daug entuziastingiau, tai vaikui lieka daugiau laisvo laiko pomėgiams ir interesų įgyvendinimui.

Šie svarstymai parodo, kad motyvacija yra procesas, kuriame tikslas ir planavimas atlieka svarbų vaidmenį. Detaliau apie tai bus kalbama kitame skyriuje.

6.4 Veiksmingi patarimai tėvams, kaip išmokyti vaiką planuoti tikslus ir jų siekti

Marko pasakojimas:

„Baigiau mechanikos-technikos kolegiją ir pradėjau lankyti informatikos kursą kitoje mokykloje. Esu bedarbis dvejus metus. Visur ieškau darbo ir manau, kad padariau viską, ką galėjau. Neturiu pinigų. Negaliu kažkur išeiti prasiblaškyti, nes neįperku bilieto. Kaip patekti į darbo biržą? Neseniai buvau užsienyje. Ten mano įgūdžius įvertino. Diegiau IT sistemas mažoje šeimos įmonėje, tačiau darbas buvo nelegalus, todėl neturiu rekomendacijų. Grįžau atgal, nes negalėjau dirbti, visą laiką kažko bijodamas.

Darbdavių reikalavimai yra labai aukšti. Atrodo, kad nieko nesugebu, o kiti pasiekia kur kas daugiau, jiems sekasi, o mano likimas sumautas. Namuose tėvai nuolat kartodavo, kad darbas yra svarbiausias dalykas. Jie visada dirbo, tačiau dabar mama gauna mažą senatvės pensiją ir negali man padėti, kol brolis dar studentas. Šiuo metu mūsų situacija yra itin sunki. Turiu rasti bet kokį darbą, bet kaip tai padaryti? Visi darbdaviai išnaudoja darbuotojus. Net jei būčiau sąžiningas, jie rastų prie ko prisikabinti...“

Pasakojimas galėtų tęstis iki begalybės. Mes galime suprasti Marko nusivylimą ir baimes, liūdesį ir depresiją dėl sunkumų, kuriuos jis mato darbo rinkoje. Tačiau atkreipkime dėmesį į tai, kad mūsų herojus save vertina subjektyviai ir neranda jokių pozityvių savybių. Jis susitelkia ties kliūtimis ir sunkumais, kurie kartais nepriklauso nuo jo kontrolės. Jis vertina situaciją per nesėkmę prizmę. Jis pasitelkia apibendrinimus ir šablonus. Jis aiškiai neįžvelgia savo profesinių tikslų. Pasakymas „turiu rasti bet kokį darbą“ yra toks apibendrintas, kad jo neįmanoma įgyvendinti (*Rozwijanie indywidualnych cech ułatwiających zdobycie zatrudnienia. [Indywidualių savybių tobulinimas, palengvinantis darbo paiešką], 2002*).

„Prieš susidurdami su profesinėmis alternatyvomis, mūsų vaikai turėtų išmokyti numatyti savo veiksmų tikslus. Net ir suaugusiems nelengva suvokti realybę per tikslų įgyvendinimo ir planavimo prizmę. Tačiau neabejotina, kad aiškiai apibrėžti ir konkretūs tikslai, kai juos įgyvendiname, yra svarbūs motyvacijos ir pasitenkinimo šaltiniai.“

Tikslas turėtų būti:

- Pozityvus
- Įmanomas siekti
- Įmanomas pasiekti artimiausiu metu (gali būti nustatyta konkreti data)
- Susijęs su jį įgyvendinančio asmens savivertės jausmu, sugebėjimais ir kompetencijomis
- Susijęs su asmenine vertybių sistema

Numatant tikslus kartu su vaiku, tėvams svarbu atkreipti dėmesį į tokius dalykus:

- Ankstesnius vaiko pasiekimus
- Vaiko gebėjimus ir patirtį, įgyvendinant skirtingas užduotis
- Kaip vaikas išsisuka iš sunkių situacijų
- Privalumus, įgyvendinant tikslus, ir trūkumus, kai iš viso nesiimama veiksmų

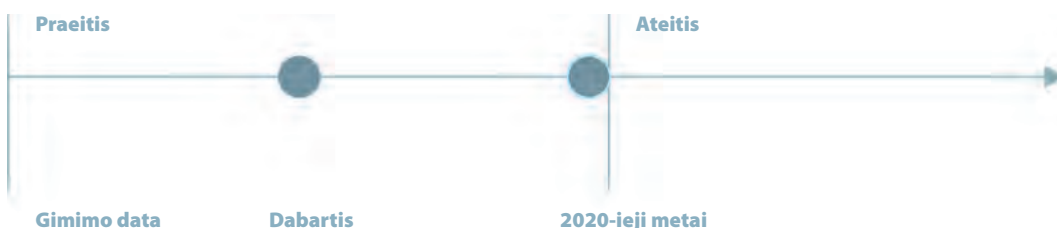
- Vaiko stipriąsias puses, kurios gali padėti įgyvendinti tikslą
- „Mažų žingsnelių“ planavimą, kai vyksta tikslų įgyvendinimo procesas
- Tikslų analizę iš vaiko poreikių perspektyvos

Siekiant tobulumo, svarbu apibrėžti tikslą. Nepakankamai įvertinta veikla ir ypatybės, kurių dėka buvo galima pasiekti tikslą, vaikui neduos jokios naudos. Visa tai svarbu išanalizuoti, atsižvelgiant į pozityvius veiksmus, net jei tai nėra reikšminga. Tėvai turėtų aptarti su vaiku konkrečias situacijas, kuriose TIKSLAS buvo sėkmingai pasiektas. Tada vaikas turi surašyti veiksmus, kurie davė galutinį rezultatą. Nebūtinai vaikas iš karto turi išmokti kitaip elgtis – užtenka, jei jis pastebi ir įvertina tai, ką jau padarė. Siekdamas naujų tikslų, vaikas į tą procesą gali įtraukti visus efektyvius veiksmus (6.1 užduotis).

Vaikas turi galimybę įgyvendinti tikslą, jei:

- Tikslas yra svarbus, žvelgiant iš vaiko poreikių perspektyvos
- Tikslas pozityviai apibrėžtas
- Tikslas yra konkretus ir išmatuojamas

Daugumai suaugusiųjų sunkiai sekasi planuoti savo ateitį (Czarnul, Łukasik, Tarkowska, 2000). Įsivaizduojant savo ateitį, apima baimė ir netikrumas – taip pat jaučiamasi mąstant ir apie vaikų ateitį. Tėvai, kalbėdami su vaikais, dažnai vengia tokių temų. Saugios, bet konkrečios diskusijos vietą su bet kurio amžiaus vaikais (dažniausiai – su vyresniais) apibrėžia „gyvenimo linija“. Praeities atkarpoje aptariame (arba užrašome) visą vaiko veiklą, pasiekimus ir sėkmes, kurios padėjo sėkmingai realizuoti tikslus bei užduotis. Ateities atkarpoje vaikas gali fantazuoti apie savo asmeninį ir profesinį gyvenimą. Koks bus jo/jos gyvenimas? Kur jis/ji gyvens? Koks bus namas, sodas ir kambarys? Kokį darbą jis/ji dirbs? Kas darbe seksis? Kokios problemos iškils? Dabarties atkarpoje analizuojame visus, net mažiausius, bet labai konkrečius tikslus, kurių vaikas galėtų imtis „tuojau pat“, kad pasiektų vieną ateities tikslų. Taip pat su vaiku galima analizuoti jo/jos išgales (praeitis), jų naudojimą (dabartis) ir ateities vizijas. Tėvai su savo vaiku taip pat turėtų detalai planuoti jo/jos ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus, numatyti konkrečių etapų tikslus ir ieškoti įvairių būdų, kaip juos pasiekti.



6.4.1 Tėvų ir vaikų tikslai įsipareigojimų veikloje aspektu

Keitė (15 m.) buvo gera mokinė, ir niekas negalėjo suprasti, kodėl jau kuris laikas ji jaučia mokyklos baimę, nedalyvauja popamokinėje veikloje, dažnai rytais skundžiasi pilvo skausmu, blogai jaučiasi, o savijauta pagerėja tik prigus. Keitės motina buvo nepalenkijama, o jos vyras rūpinosi gera reputacija tarp kaimynų. Tėvas buvo despotas, netoleruodavo prieštaravimų, o kartais pasipiktinęs skriausdavo fiziškai. Problema iškilo tada, kai Keitė turėjo pasirinkti mokyklą. Tėvas teikė pirmenybę profesiniam mokymui, nors mokytojas tikėjosi, kad mokslai bus tęsiami, artimiausi šeimos nariai atėmė iš jos pasirinkimo teisę dėl ateities karjeros. Motina, stipriai veikiama aplinkos, kalbėjo prieštarai, tikėdamasi, kad Keitė pasikliaus šeima. Keitė pasimetė ir nebežinojo, ką daryti. Ji nustojo mokytis, o tėvas dėl to ją bausdavo. Motina įtikinėjo merginą, kad reikia mokytis ir gerinti pažymius (bijodama vyro reakcijos), tačiau tuo pačiu tvirtino, kad Keitei gali pristigti gebėjimų, todėl geriau pasirinkti profesinį mokymą. Po kurio laiko pilvo skausmai ir pykinimas taip sustiprėjo, kad Keitė vargiai galėjo lankyti mokyklą.“ (Szewczyk, 2002).

Nenuoseklūs tėvų požiūriai neleido Keitei pačiai apsispręsti, kokį darbą pasirinkti. Keitė prarado pasitikėjimą savo galiomis ir gebėjimais; ji nebegalėjo numatyti tinkamiausių profesinio tobulėjimo būdų. Ji negalėjo pasakyti, kokį darbą nori dirbti ateityje, prarado svajones, o baimė, susijusi su sprendimų priėmimu, virto ligos simptomais. Suaugusieji jai patarė, tačiau neatsižvelgė į merginos lūkesčius, o vėliau su Keite buvo nebeįmanoma bendrauti. Pasirinkimų kryžkelėje Keitė pasijuto bejėgė, o suaugusieji jos visiškai nenukreipė tinkama linkme. Mergina lankė terapijos užsiėmimus. Jos nuotaika nebebuvo tokia, kaip anksčiau, bet pilvo skausmai greitai praėjo, o pasitikėjimas savo galiomis sustiprėjo. Mergina galėjo pasakyti, kokią ateitį įsivaizduoja ir kokį darbą nori dirbti.

Šis pavyzdys iliustruoja, kaip sprendimo priėmimo procesą, susijusį su profesiniu pasirinkimu, gali įtakoti suaugusiųjų požiūrių tarpusavio prieštaravimai. Šiuo atveju vystymasis profesinėje veikloje gali būti sustabdytas: asmuo nesugebės suvokti savęs konkrečiame profesiniame vaidmenyje. Keitė iš savo tėvų nesulaukė taip reikalingo supažindinimo su aplinkiniu pasauliu ir nukreipimo tinkama linkme. Aplinkinio pasaulio suvokimo stoka labai apsunkina vaiko savo paties elgesio pobūdžio bei ypatybių nustatymą. Galiausiai vaikas „nežino kaip...“, pavyzdžiui, pasiekti konkretų tikslą. Tėvai turėtų vaikui pateikti aiškias gaires; aiškiai su juo bendrauti, jų elgesys turėtų būti darnus, tėvai visada turėtų būti „priešakyje“, kad galėtų nukreipti tinkama linkme. Jei vaikas augdamas stokoja supratimo ir žinių apie aplinkinį pasaulį, ypač jei tai susiję su socialine elgsena, dažniausiai tai sąlygoja netikrumo ir žymių sunkumų atsiradimą, priimant sprendimus. Tėvams nereikia vaikui pateikti detalios instrukcijos, tačiau jie turėtų suprasti, kad prieštarai

ir dviprasmiška informacija yra žalinga. Dėl to atsiranda vystymosi sutrikimų. Jei ilgą laiką vaikas yra neapsaugotas nuo dviprasmiško bendravimo, jis praranda aplinkos orientaciją. Šio netinkamo vertinimo pasekmė – neadekvati reakcija į aplinkos dirgiklius. Ypač neigiamos pasekmės išryškėja tada, kai su tarpasmeniniais santykiais ir bendravimu susijusi informacija yra prieštaringa. Taigi, kai vaikas yra palaikomas, kai prieštarauja tėvo norams (mama čia mato savo pranašumą), o rytojaus dieną jis yra nubaudžiamas (tėvai susitaiko), tai vaikas nebesupranta, kaip elgtis su tėvais, su kitais aplinkos autoritetais, ir galbūt vėliau su viršininkais. Vaikams reikia protingo tėvų vadovavimo, ypač jei jie kažką daro pirmą kartą. Vaikui suteikiama informacija apie mokymosi ar darbo pasirinkimą negali prieštarauti šeimos sistemai, nuvertinti įprastas vertybes, tokias kaip šeima, negali būti paremta nepagrįstais lūkesčiais, konkuruoti su mokykla ir mokytojais, ir jos neturėtų būti per daug (Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz and Tarkowska, 2006).

Tėvai, įgyvendindami savo pačių tikslus, dažnai sukelia vaikų aktyvumo susilpnėjimą, pavyzdžiui, palaikydami sutuoktinio pusę; savo ambicijas siedami su sūnaus ar dukters ateitimi, dėdami visas viltis į vaikus; dėmesį skirdami tik savo poreikių tenkinimui. Paauglys, kaip ir Keitės atveju, praranda orientaciją, tampa bejėgis ir neturi jokios motyvacijos veikti. Jis/ji nesugeba numatyti savo asmeninių tikslų. Jei įgyvendiname kitų žmonių tikslus, anksčiau ar vėliau nukenčiame, bet jei suvokiame savo tikslus (nors ir mažiausius), tada mus lydi optimizmas ir noras veikti. Tikėtina, kad mums toje situacijos seksis.

6.4.2 Tu gali daryti tai, ką sugebi! – Santrauka

Pasakymas „Tu gali daryti tai, ką sugebi“ yra susijęs tiek su tėvais, tiek su vaikais. Karjeros konsultantai, dirbdami su skirtingais klientais, siūlo susirasti tokį užsiėmimą ar darbą, kuris mums labiausiai tiktų, būtų susijęs su tuo, ką mes labiausiai mėgstame daryti (Tieger and Tieger, 1999). Kol vaikas atranda sau tinkamą vietą profesinėje srityje, jis susiduria su daugeliu pokyčių ir siekia skirtingų tikslų. Jis praras daug energijos save motyvuodamas veikti, bet galiausiai supras, kad buvo verta. Tėvai perduoda vaikams savo elgesio modelius. Gerai, jei vaikas iš savo tėvų išmoksta, kad kiekvienam žmogui labai svarbu susirasti tinkamą darbą. Jei dirbame darbą, kuris mums netinka, 40-50 metų (nes neturėjome motyvacijos jį pakeisti), mes netenkame didelės savo gyvenimo dalies. Tai yra beprasmiška ir liūdna.

„Tėvai turėtų padėti suprasti vaikui, kad tinkamas darbas pakelia gyvenimo vertę. Jis suteikia asmeninį pasitenkinimą, nes ugdo ir lavina svarbiausius asmenybės bruožus. Taip naudojame įgimus gebėjimus ir nesame priversti daryti to, ko nekenčiame.“

Yra keletas rodiklių, kurie galėtų patvirtinti, kad mes priėmėme teisingus sprendimus dėl darbo:

- Mes esame laimingi vien nuo minties, kad eisime į darbą
- Mes jaučiame susijaudinimą, energiją, kai atliekame užduotis
- Mes galime save motyvuoti užduočių atlikimui ir kliūčių įveikimui
- Mes jaučiame, kad mūsų indėlis yra vertinamas ir gerbiamas
- Mes mėgstame ir gerbiame žmones, su kuriais dirbame
- Mes optimistiškai žvelgiame į ateitį

Kartais, kol vaikas suranda tinkamą sau veiklą, jam reikalinga nuolatinė parama, motyvuojanti veiklai. Taigi dar kartą priminsime, kas yra svarbiausia stiprinant ir formuojant motyvaciją:

▪ Aiškiai apibrėžti resursai, stipriosios pusės

Kai analizuojame resursus, susijusius motyvacijos stiprinimu, ieškome tokių dalykų, kuriuos atliekame tikrai gerai. Čia svarbūs įgūdžiai, kuriuos vaikas įgyja kiekviename ugdymo etape. Tais resursais tampa ir mokytojų bei tėvų pagyrimai, draugų, kuriems patinka mūsų veikla, nuomonė. Reikėtų atsižvelgti į viską, ką vaikas gerai atlieka.

▪ Detalus veiksmų planas

Svarbu, kad vaikas žinotų savo poreikius, susijusius su mokymusi, darbu, ateities planais, ir detaliai išdėstytų bendrąjį veiksmų planą.

▪ Asmeniniai ryšiai

Aplinkos žmonės turėtų stiprinti motyvaciją ir teikti informaciją apie profesinį mokymą. Vaikas turėtų gyventi ir tobulėti įvairialypėje socialinėje aplinkoje. Socialiniai santykiai padės vaikui sumažinti įtampą sunkiose situacijose ir ieškoti naujų idėjų, nes veiksmui suteikiama energijos ir išvengiama neveiklumo.

▪ Socialinė parama

Ieškant motyvacijos, svarbi vaiko giminių parama ir tikėjimas sėkme. Vaikas turėtų būti tikras, kad gali gauti paramą net iš tolimesnių giminaičių. Draugams taip pat atitenka svarbus vaidmuo. Jų konstruktyvi kritika ir naujas požiūris gali padėti sunkiu nesėkmės momentu. Specialistai iš įvairių organizacijų, tokių kaip darbo birža, karjeros centras, profesinio informavimo centras, mokyklos karjeros centras, įdarbinimo agentūra taip pat gali motyvuoti vaiką. Tose įstaigose galima rasti reikalingos informacijos apie darbo pasiūlymus, kursus ir mokymus.

▪ Pozityvus mąstymas, sėkmės pojūtis

Susitelkimas ties problemomis ir nesėkmėmis mažina aktyvumą ir neduoda tokių rezultatų, kokių tikimasi. Geriau prisiminti visas savo sėkmes. Pozityvus mąstymas, susijęs su konkrečiais dalykais, tampa resursų šaltiniu ir mažina pasiryžimą veikti.

- **Pasikeitimų numatymas visuose amžiaus tarpsniuose**

Poreikiai, gebėjimai, pomėgiai ir vertybės keičiasi su amžiumi. Augdami įgyjame naujų gebėjimų. Mūsų tikslai keičiasi bėgant metams. Mokymasis iš savęs yra puikus motyvacijos šaltinis.

Prisiminkime:

- *Mes esame motyvuojami tolesniems veiksams, vedami savo poreikių, t. y. to, ko norime ir trokštame*
- *Geras planas ir pozityvūs tikslai stiprina motyvaciją ir norą veikti*
- *Stipriąsias puses galime rasti savyje arba pasinaudoti kitų parama*
- *Užbaikime pradėtą darbą*
- *Sėkmė grūdina, todėl nekreipkime dėmesio į nesėkmes*



Užduotys

6.1 UŽDUOTIS: „Geri ir blogi įpročiai“

Diskutuokite su savo vaikais:

1. Kokie ateities tikslai tau svarbūs?
2. Kas yra realu, o ką galėsi įvardinti konkrečiau ateityje?
3. Kaip tu žinosi, kad įvykdei dabarties tikslus?
4. Kiek laiko tau prireiks įgyvendinti tikslus?
5. Kas galėtų tau padėti, įgyvendinant tikslus?
6. Ką turi padaryti, kad turėtum tokį nuostabų namą su dideliu sodu?

Geri ir blogi įpročiai, įgyvendinant ir planuojant tikslus

Gerai įpročiai 	Blogi įpročiai 
<ul style="list-style-type: none">▪ „Tylos minutė“ vaikui, bet tik tada, kai niekas jo/jos netrukdo▪ Rašymo planavimas (labai sunki užduotis vaikams)▪ Atlikti panašias užduotis viename bloknote▪ Nustatyti laiką kiekvienos dienos užduotims▪ Nustatyti terminus konkrečioms užduotims▪ Užduočių planavimas pagal poreikius ir interesus	<ul style="list-style-type: none">▪ Atidėti užduotis vėlesniam laikui▪ Nesuplanuotos pertraukėlės (pvz., sms žinutės, telefoniniai pokalbiai)▪ Daryti daug užduočių neturint tikslo▪ Perfekcionizmas – pernelyg didelis tikslumas ir detalumas▪ Priklausyti nuo techninės įrangos▪ Imtis veiksmų, neapibrėžus asmeninių tikslų (pvz., pasirinkti mokyklą pagal draugus)

Tai įpročiai, kurie veikia užduoties įgyvendinimą ir planavimą. Patys tėvai galėtų detalai sudaryti tokius vaikų gerų ir blogų įpročių sąrašus. Tada kartu su mama ir tėčiu galima ieškoti būdų, kaip tobulinti tai, kas gera, ir riboti pašalinius veiksnius. Planuoti ir nuspėti ateities įvykius yra būtinas gebėjimas, renkantis profesinio mokymo kryptį, mokyklą, dirbant tam tikroje darbo vietoje. Tai padeda planuoti būsimą karjerą ir kurti savarankišką gyvenimą. Žmonės, neturintys tokių įgūdžių, paprastai nemoka tvarkyti savo laiko ir išlaidų. Jie pasirenka tokią mokymosi kryptį, kuri nėra susijusi su jų pomėgiais; jie neturi nuolatinio darbo, nes nesugeba derinti jo su gyvenimo tikslais. Tokiems vaikams sunku būti savarankiškiems suaugus.

Literatūros sąrašas

Atkinson, R.C., Smith E. E., Hilgard E. R. (1985). *An Introduction to Motivation*. Princeton, New Jersey: Van Nostrand Reingold.

Czarnul, E, Łukasik J, Tarkowska M., (2000). Co dalej po szkole rolniczej? Materiały dla uczniów i nauczycieli. [What after agricultural school? Materials for students and teachers.] Łódź: WSHE.

Greiner, I., Kania, I., Paszkowska-Rogacz, A., Tarkowska, M., (2006). Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów. [Methodical and didactic materials for planning students' vocational career]. Warszawa: KOWEZIU.

Hellinger, B, Hovel, G., (2002). Praca nad rodziną. Metoda Berta Hellingera. [Work on the family. Bert Hellinger's method] Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Malim, T., Birch, A., Wadeley, A., (1994). Wprowadzenie do psychologii. [Introduction to psychology]. Warszawa: PWN.

Maslow, A. H., (1999). W stronę psychologii istnienia. [Towards a psychology of existence]. Warszawa: PAX.

Nęcka, E., (1992). Trening twórczości [Training for creativity]. Olsztyn: PTP. Pracownia Wydawnicza.

Reykowski, J., (1985). Emocje i motywacja [Emotions and motivation]. In: Tomaszewski T (ed.). Psychologia [Psychology]. Warszawa: PWN.

Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, Ma: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980) *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C.R., (1991). Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe. [A client-oriented therapy.] Wrocław: The-saurus-Press.

Rozwijanie indywidualnych cech ułatwiających zdobycie zatrudnienia. [Development of individual features to facilitate getting a job]. (2002). In Zeszyty Informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego Kraków: WUP

Szewczyk, A., (2002). Czerpiąc ze źródła. [Deriving from the source] Stockach: SPES

Tieger, P. D., Tieger, B. (1999). Rób to do czego jesteś stworzony. [Do what you are] Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.

7 SKYRIUS

Tobulėjimas

Christos Giannoulis, Evangelos Spanias, Lambros Kaikitis (Kipras)
Răzvan Ardelean (Rumunija) –7.2.3 skyrius

7.1 Įvadas

Visi puikiai jaučiame ir matome, kaip greitai viskas aplink mus keičiasi. Norėdami žengti koja kojon su pokyčiais, turime neprarasti ryšio su dabartimi.

Papročiai ir įpročiai – tai antroji žmogaus prigimtis. Mes esame stebėtinai „atsparūs“ pokyčiams. Senasis gyvenimo būdas suteikia saugumo jausmą, nes kažkada iš tiesų mums buvo funkcionalus ir naudingas; net ir dabar jis mums vis dar teikia jaukumą. Kiekvienas pokytis verčia piešti naujus žemėlapius smegenyse, o tai gali būti skausmingas procesas. Pavyzdžiui, 40-mečiams ar 50-mečiams tėvams labai sunku pripažinti, kad beveik visą savo tėvystės laikotarpį jie elgėsi neteisingai. Štai kodėl pakeisti tėvų ir mokytojų mąstymo būdą yra be galo sudėtinga. Na, o kalbėdami apie savo požiūrį į gyvenimą, pirmiausia turime jį labai kritiškai ir konstruktyviai išanalizuoti.

Prasiplėtusi Europa – tai realybė, kurios negalime ignoruoti. Ji reikalauja įveikti tam tikrus mąstymo ribotumus, ypač suvokti, kad darbo rinka tapo globali:

- Tarpkultūrinis švietimas ir užsienio kalbų studijavimas suteikia daugiau galimybių mokymuisi ir įsidarbinimui;
- Nuotolinio mokymosi sistema suteikia didesnį pasirinkimo spektrą: kai kurios kitų šalių mokyklos ir universitetai leidžia baigti mokslus daug mažesnėmis pinigėmis sąnaudomis, negu standartinės mokyklų ir universitetų programos savoje šalyje;
- Darbas tarptautinėje bendrovėje gali suteikti galimybę dažnai vykti į užsienį ar netgi praleisti vieną ar dvejus metus kitoje šalyje;
- Geografinis mobilumas ir viena valiuta leidžia dirbti net ir toli nuo namų, pastoviai gyvenant kitoje šalyje arba keliaujant kas dieną, kas savaitę ar kiekvieną mėnesį
- Mokėjimas naudotis virtualia realybe - kompiuteriu ir internetu — yra ne tik būtinybė, bet ir galimybė naudotis informacijos šaltiniu.

Visai nesvarbu, ar dėvime tinkamus drabužius, daug svarbiau, ar esame palankiai priimami ir atviri pokyčiams. Tam, kad būtume palankiai priimami, turime save nuolat šviesti. Juk nesijaučiame maloniai, kai mūsų paauglys mums sako: „Su tavim nėra prasmės apie tai kalbėtis, nes neturi supratimo, kas tai yra“ arba „Tavo pažiūros tokios senamadiškos, kad net neįsivaizduoji, kas šiais laikais madinga“. Kartais bandomė vaikus auklėti prisimindami praeitį: „Anksčiau apie tai net pagalvoti nebūtum galėjęs“. Tačiau toks požiūris tik patvirtina paauglio nuomonę, kad jis kalbasi su tėvais, kurių mąstymas visiškai skiriasi nuo vaikų, ir tie skirtumai tokie dideli, jog tėvai niekada nesupras vaikų problemų, todėl su jais net neverta pradėti apie jas kalbėtis. Turime žinoti nors ir po mažai, bet apie viską. Tai nereiškia, kad privalome nepaliaujamai žiūrėti televizorių, skaityti laikraščius ar naršyti internetą. Kad ir kiek besistengtume, nesugebėsime aprėpti visų naujovių. Tačiau laikas nuo laiko galime atnaujinti savo žinias.

Niekas nežino, kuria linkme vystosi šiandieninis pasaulis, bet dėl to nereikia pulti į neviltį. Jei norime pažinti darbo rinką ir išnaudoti galimybes, kurias vaikui siūlo šis laikmetis, turime suvokti, kad mokykla pati savaime nėra tikslas. Mokyklos vaidmuo – paruošti vaiką socialinei ir profesiniai integracijai, o ne prikimšti galvą kaip galima daugiau informacijos.

Tėvams lankyti mokyklą taip pat naudinga, nes tėvų amato mūsų niekas nemokė. Pamokos tėvams gali padėti suprasti paauglio psichologiją ir skirtumus tarp žmonių, atrasti efektyviausią bendravimo būdą ir metodus, kaip išvengti konfliktų ar spręsti jau iškilusius. Toliau pateiksime keletą metodų, kurių galima išmokti kursų tėvams metu.

7.2 Pozityvus mąstymas

Paulius ką tik grįžo iš mokyklos ir ruošiasi pasikalbėti su tėvais apie ateities planų keitimą, nes nesėkmingai išlaikė fizikos egzaminą. Net kai tėvai primygtinai reikalavo rinktis ekonomiką ir studijuoti ekonomines disciplinas, jis sugebėjo ryžtingai ginti savo pasirinkimą būti biologu.

Paulius: „Mama, nusprendžiau nebestudijuoti biologijos. Galbūt bus geriau, jeigu pasirinksiu ekonomiką, kurioje ne tokie aukšti reikalavimai.“

Motina: „Kodėl persigalvojai?“

Paulius: „Susikirtau fizikoje, todėl manau, kad užsibrėžiau nepasiekiamus tikslus. Jeigu susikirsiu per egzaminus mokykloje, jokių šansų, kad pateksiu į universitetą ir sėkmingai jį užbaigsiu.“

Tėvas: „Aš taip pat manau, kad geriau keisti studijų kryptį. Jau anksčiau apie tai kalbėjomės. Ekonomika - tikrai geresnis pasirinkimas.“

Motina: „Galbūt šio susikirtimo dėka supratai, kad biologo specialybė sunki. Dabar tikriausiai galvoji, kad renkiesi logišką išeitį, bet dėl šio sprendimo tikrai nesigailėsi.“

Kitame skyriuje norime atskleisti pozityvaus mąstymo svarbą, sprendžiant gyvenimo iššūkius. Pirmiausia patikrinkime, kas dedasi mūsų galvoje. Tai ypač svarbu tėvams, kurie siekia būti geri auklėtojai ir nori efektyviai spręsti vaikų auklėjimo problemas. Užsibrėžę tokius tikslus, turime mokytis pozityvaus mąstymaus. Pirmiausia šį mąstymo būdą turime išsiugdyti savyje, o po to įdiegti savo vaikams (**7.1 užduotis**).

Pamėginkime atsakyti į keletą klausimų:

- Kaip mūsų mąstymo būdas įtakoja mūsų elgesį
- Kokie faktoriai formuoja mūsų mąstymo būdą
- Kaip pakliūname į mąstymo pinkles
- Kokios blogos mintys mums neleidžia teisingai suvokti situacijos
- Kas yra teigiamas mąstymas, ir kaip jo išmokti

„Mintys gyvos. Jos formuoja mūsų pasaulį, tikrovę ir likimą. Todėl teigiamas mąstymas yra didelis dalykas, ne šiaip menkniekis... Jeigu jus dažnai aplanko tam tikra mintis, ir ją nuolat lydi konkretūs jausmai (energija), laikui bėgant ta mintis taps realybe. Pradėję dieną teigiamu mąstymu ir pozityviais teiginiais, galite blogą dieną paversti gera“

(Soames, 2006)

7.2.1 Teigiamai mąstysi – teigiamai elgsies

Teigiamas mąstymas – tai sugebėjimas matyti gerąsias įvykių ir aplinkos puses, nenuvertinant jų neigiamų aspektų. Vaikams renkantis specialybę, tėvų vertybės ir loginis mąstymas labai dažnai įtakoja jų lūkesčius vaiko profesijos pasirinkimo atžvilgiu, tačiau tėvų norai nebūtinai atitiks vaikų pageidavimus ir galimybes. Jeigu vaikai nepateisina tėvų lūkesčių, tėvai puola į neviltį, pasijunta pažeminti ir pradeda matyti vaiko ateitį juodomis spalvomis. Tačiau blogiausia tai, kad tėvai savo pesimizmą ir nusivylimą išsako vaikams, ir jų atžalos ilginiui pradeda abejoti savo sugebėjimais ir talentais.

Tam, kad įveiktume neigiamus įsitikinimus, kurie neduoda ramybės daugeliui tėvų, paklauskime savęs keleto klausimų:

1. Ar yra bent menkiausių įrodymų, kad mūsų įsitikinimas teisingas?
2. Kas įrodo, kad mūsų įsitikinimas klaidingas?
3. Kas gali nutikti blogiausio, jei šio įsitikinimo atsisakysime?
4. Kas gali nutikti geriausio, jei šio įsitikinimo atsisakysime?

Anksčiau minėtu atveju tėvų noras ir toliau lieka viltimi, kad vaikas pasirinks jų norimą specialybę. Šis noras remiasi abejotimu vaiko sugebėjimais ir reikiamų įgūdžių turėjimu. Kas gi nutiks ateityje, jei vaikas nepateisins tėvų lūkesčių? Vaikas nuspręs geriau būti geru ir laimingu virėju, o ne blogu ir abejotinu gydytoju.

7.2.2 Teigiamas požiūris ir teigiami lūkesčiai

Teigiami ateities lūkesčiai, nesvarbu ar naujų santykių ar profesinės karjeros prasme, gali būti sėkmingos ateities pagrindas, priešingai nuo svajonių, kurios, pasak naujausių tyrimų, taip ir lieka tik svajonėmis. Šios išvados buvo gautos atlikus keturis skirtingus bandymus, kurių objektais buvo pasirinkti mokinių lūkesčiai ir svajonės profesinės karjeros atžvilgiu, santykiai su tėvais, mokymosi rezultatai mokykloje ir senyvo amžiaus ligonių svajonės po operacijos pasveikti (Oettingen, Mayer 2002).

1. Įsipareigojimas tikslams

Jeigu žmogui atrodo, kad jis gali sėkmingai realizuoti norimus tikslus ir įveikti realybės barjerus, susiformuoja taip vadinami įpareigojantys tikslai, po kurių įgyvendinimo seka nauji ir tt. Tačiau jeigu koncentruojamasi tik į vieną aspektą - trokštamų ateities tikslų įgyvendinimą arba nepalankią realybės situaciją – nesusiejant vieno su kitu, ryžtas siekti užsibrėžtų tikslų stipriai sumažėja, netgi jeigu galimybių pasiekti norimą tikslą yra pakankamai. Šie nusiteikimai buvo stebimi įvairiose gyvenimo srityse (pvz., asmeninių santykių, mokslo pasiekimų, profesinių pasiekimų, sveikatos, kasdienių reikalų tvarkymo srityse) ir skirtingų paradigmu atžvilgiu.

2. Tikslų atsisakymas

Jeigu žmogui atrodo, kad pasiekti norimus tikslus yra beveik neįmanoma, nes reali situacija per daug nepalanki, dažniausiai tikslų atsisakoma. Tačiau jeigu koncentruojamasi tik į vieną aspektą - trokštamų ateities tikslų įgyvendinimą arba tikslų įgyvendinimui nepalankią realybę, ryžtas siekti užsibrėžtų tikslų smarkiai išauga, netgi jeigu galimybės sėkmingai įgyvendinti planus yra menkos. Ir šioje situacijoje buvo tiriamos skirtingos gyvenimo sritys (pvz., asmeniniai santykiai, sveikata) bei skirtingos paradigmos.

Mentalinės kontrastinės metodikos čia naudojamos tam, kad padėtume žmonėms atsisakyti neteisingai pasirinktų tikslų siekimo (pvz., vis dar trokštamų, bet neįmanomų santykių susigrąžinimo, norimos, bet nepasiekiamos profesijos). Tereikia sugretinti siekiamus tikslus su nepalankiais realybės aspektais, ir, jei matysime, kad šansų įgyvendinti planus beveik nėra, patys savaime pradėsime atsisakyti nerealių tikslų.

Oettingen ir Mayer (2002), dirbantys Hamburgo universitete Vokietijoje, tyrimų dėka padarė išvadą, kad visiems dalyviams, kurie tik svajoto apie sėkmę, nepavyko taip sėkmingai įgyvendinti tikslų, kaip tiems, kurie vadovavosi teigiamais ateities lūkesčiais. Teigiami lūkesčiai ir teigiamos svajonės skiriasi tuo, jog lūkesčiai yra realistiškesni ir praktiškesni. Teigiami lūkesčiai remiasi ankstesniais pasiekimais, kurie padeda įvertinti „pasisekimo galimybes ateityje“. Tačiau svajonės „nėra pagrįstos ankstesniais pasiekimais“ ir nebūtinai atsižvelgia į sunkumus ir problemas, kurių gali pasitaikyti siekiant užsibrėžtų tikslų. Tyrėjai rekomenduoja susilaikyti nuo ypatingai teigiamų minčių, kurios ignoruoja galimus sunkumus.

„Vadovaukis teigiamais troškimais, bet juos įgyvendindamas niekada nepamiršk galimų sunkumų“

(Oettingen & Mayer 2002)

7.2.3 Neigimo teorija

Žmogaus smegenys nelinkusios priimti neiginių. Būtent dėl šios priežasties empirinės metodikos, paremtos teigiamu požiūriu, yra daug efektyvesnės. Venkime neiginių kaip galima dažniau. Stenkimės žodį „Ne“ pakeisti žodžiais „Taip, bet...“, po kurių išdėstytume sąlygas, pasekmes ar perspejimus. Pavyzdžiui:

Vietoje NE	Sakykite TAIP
<i>Nedaryk...</i>	<i>Pabandyk daryti taip...</i>
<i>Tu neteisus</i>	<i>Kodėl taip galvoji? Iš patirties galiu pasakyti, kad geriau...</i>
<i>Tau negalima žaisti kompiuteriu!</i>	<i>Gali žaisti kompiuteriu su sąlyga, kad...</i>
<i>Nedaryk to!</i>	<i>Jeigu taip darysi, bus (tokios pasekmės).../ bus sunku, nes...</i>
<i>Tu niekada nieko nepasieksi! Tu niekam tikęs!</i>	<i>Nors ir labai stengeisi, bet susikirtai. Kaip galėčiau tau padėti pasiekti tai, ko nori...</i>
<i>Jeigu nedarysi taip, kaip sakau, negausi...</i>	<i>Jeigu elgsiesi taip, kaip sakau, gausi...</i>

Prisiminkite, kaip žodžiai „Neimk šito“ ir „Neik ten“ veikė mus, kai buvome vaikai. Ėmėme tai, ką imti buvo draudžiama, ir ėjome ten, kur eiti buvo negalima. Jei nenorime, kad ir mūsų vaikai elgtųsi priešingai mūsų norams, venkime žodžio „ne“ vartojimo ir stenkimės mąstyti teigiamai.

7.3 Pagarba ir pasitikėjimas

Tėvų ir vaikų santykiuose labai svarbus abipusis pagarbos ir pasitikėjimo jausmas. Tėvų pagarba vaikams reiškia, kad jie moka klausyti ir įsigilinti į savo vaikų mintis, netgi jeigu tos mintys kartais atrodo neįtikėtinos arba visiškai absurdiškos. Tačiau net jeigu vaiko iškeltas klausimas mums atrodo nevertas dėmesio, arba jo sprendimo būdas yra akivaizdus, visada kantriai išklauskime, ką jis nori mums pasakyti. Tokį metodą turėtume pradėti taikyti kaip galima ankstyvesniame amžiuje,

nepamiršdami ir abipusių pasekmių. Pažadų ir susitarimų laikymasis turi būti abipusis ir besąlygiškas. Pasitikėjimas – tai antrasis svarbus santykių elementas, kuris yra visų teiginių, argumentų ir patarimų vaikams patikimumo garantas (7.2 užduotis).

Kai paauglys pajunta, kad kažkas bando primesti jam savo valią, dažniausiai ima priešintis ir liaujasi bendradarbiauti. Turėtume nuolat prisiminti, kad paaugliai gali labai efektyviai mus ignoruoti, atsisakydami veikti su mumis išvien.

Norint atkurti gerus santykius su paaugliu, visų pirma reikia atsisakyti nuolatinio kritikavimo ir pradėti pasitikėti vaiko sprendimais. Pasitikėjimas teigiamai veikia paauglio elgesį. Galiausiai jis nustoja priešintis ir kovoti su savo tėvais. Pasitikėjimas paaugliu ir nuolatinis jo skatinimas jam aiškiai rodo, kad tėvai tiki jo sugebėjimais ir veiksmais.

Patarimų pagalba tėvai turėtų suteikti vaikams galimybes rinktis iš kelių sprendimo variantų, o ne patys išspręsti problemą, palikdami vaiką nuošalyje. Net kai tėvams atrodo akivaizdu, kokį sprendimą vaikas turėtų priimti, patirtis sako, kad jie turėtų nesikišti ir leisti vaikui nuspręsti pačiam. Jeigu tėvai paaugliui leidžia pačiam priimti sprendimus savo elgesio atžvilgiu ir per daug dažnai nepatarinėja, kaip elgtis, jie įgauna daug daugiau galimybių paveikti vaiką teigiamai, iškilus rimtam klausimui. Vaikas turi jausti, kad sprendimą priima pats, o ne stumiamas kito valios.

„Sutik, jog nepritari“ technika yra labai naudinga tėvams, norintiems, kad vaikas pradėtų kreipti daugiau dėmesio į jų nuomonę. Paauglys daug mieliau klauso savo motinos ar tėvo patarimų tada, kai neprivalo jų klausyti.

7.3.1 Paskatinkite juos, negirkite jų

Tėvai, kurie dažnai skatina vaikus, ilgainiui liaujasi daryti jiems neigiamas pastabas. Iškilusios problemos sprendžiamos su pagarba vaikų nuomonei. Tam, kad vaikas įgytų pasitikėjimą savimi ir tikėtų savo sugebėjimais, tėvai pirmieji turi rodyti juo pasitikėjimą. Tik nedaugelis vaikų užauga pasitikinčiais savimi, jeigu tėvai jais netiki. Tėvai turi nepaliaujamai akcentuoti stipriąsias vaiko savybes ir jo pastangas siekiant tikslo.

Dabar išsiaiškinkime, kuo skiriasi paskatinimas ir pagyrimas. Tai skirtingi dalykai, kurie duoda skirtingus rezultatus, nors kartais atrodo labai panašūs. Daugelis tėvų tiki, kad, girdami savo vaikus, jie juos kartu ir skatina. Tačiau pagyrimas – tai tik atlygis, ugdantis norą lenktyniauti ir rungtis su kitais, o paskatinimas yra pelnyti žodžiai, kuriuos išsakome po vaiko pastangų kažką atlikti ar po jo išreikšto noro tobulėti. Būtent skatinimas, o ne gyrimas yra reikalingas vaiko auklėjime.

7.3.2 Priimkite juos

Kai vaikai nuolat teisiama, jie išmoksta prieštarauti. Kita vertus, aplinka, kurioje jie palankiai priimami ir nuolat skatinami, moko mylėti. Todėl tėvai turėtų visomis išgalėmis stengtis priimti vaikus tokius, kokie jie yra, o ne mylėti už tai, kokie jie turėtų būti. Jeigu norime, kad vaikai tikėtų savo sugebėjimais, turime priimti juos su visais jų trūkumais. Daugelis tėvų tiki, kad kritikuodami vaikų klaidas, jie padeda jiems tobulėti, tačiau realybėje rezultatai yra radikaliai priešingi.

Paaugliai nenori, kad tėvai atsisakytų savo vertybių, tačiau pageidauja, kad nuolat apie jas neprimintų. Taip yra todėl, kad paaugliai patys nori atrasti save ne tik vienybėje su tėvais, bet ir supriešindami save su jais. Paaugliai baiminasi, kad tėvai gali jiems primesti savo asmenybes ir neleisti išreikšti savosios. Stengdamiesi būti tokiais, kokiais nori būti, paaugliai tam tikra prasme stengiasi nebūti tokiais, kokius juos nori matyti tėvai. Ši taktika užtikrina paauglio laisvę. Tačiau ar šis radikaliai priešingas tėvams noras bei siekis išreikšti save teigiamai ir neigiamai pasaulyje, kuriam priklauso, ir yra tikroji priežastis, dėl kurios gyvenimas su paaugliu tėvams tampa įtemptas, sunkus ir varginantis?

Tam, kad vaikas tinkamai pasiruošų išeiti į platųjį pasaulį, jis turi jausti, kad jo vaikystės namai bus visada pasiruošę vėl jį priimti be išlygų ir abejonių. Jeigu pradinės mokyklos mokiniui reikia apčiuopiamo objekto (meškiuko ar lėlės), kad jaustųsi saugus, paaugliui reikia šeimos ir jos teikiamo saugumo bei užuovėjos. Kai kurie tėvai patys skatina paauglius pradėti savarankišką gyvenimą, tačiau tokį skatinimą paauglys gali suprasti kaip pasitraukimą iš šeimos, kuriam jis dar nepasiruošęs. Jokiu būdu negalima stengtis užgniaužti paauglio laisvės, nes tokios pastangos sutrikdys jos įsisavinimą. Bandymai reguliuoti jo asmenybės augimą yra bevaisiai ir duoda visiškai priešingus rezultatus. Tik pats paauglys be niekieno kito įsikišimo gali susiformuoti savo laisvę ir asmenybę. Jeigu laisvės paieškos vyksta ne savo paties valia, kiekvienas žingsnis, į kurią pusę bežengtų, darys vaiką vis labiau priklausomą nuo kitų.

Šiame lytinio brendimo laikotarpyje bus daug geriau, jeigu tėvai NESIPRIEŠINS smalsiam, norinčiam rungtis ir nedėkingam savo vaiko elgesiui, nors tai ir nereikš, kad JIE jam PRITARIA. Tėvai turėtų palikti paaugliui pakankamai psichologinės laisvės tam, kad jis galėtų išbandyti naujus dalykus ir naujas gyvenimo situacijas, nekreipdami dėmesio į detales, nepriimdami daugelio dalykų asmeniškai ir ypatingai neišreikšdami dėl smulkmenų. Kai paauglys nuspręs, kad toks elgesys jam nebetinka, pats galės jo atsisakyti, bet ne todėl, kad jį spaudžia tėvai, o todėl, kad pats taip nusprendė. Paauglys tik tada visam laikui atsisakys „problematiškos“ elgsenos, kai iš tiesų jausis esąs pasiruošęs keistis. Štai kodėl tėvams, trokšiantiems savo paaugliams protinio ir fizinio saugumo, geriausia nesikišti į tai, ką jie veikia, ir leisti suprasti, kad jie visada bus besąlygiškai priimti ir laukiami namuose po savo nuotykių ir (tikriausiai) nesėkmių didžiajame pasaulyje.

Paauglystės laikotarpiu geriausia, ką tėvai gali padaryti, tai per daug nespauti savo vaikų, nepriimti jų elgesio asmeniškai ir nepasiduoti jų puolimui. Geriausia, kai tėvai, ir toliau laikydamiesi savų vertybių, gyvena neišaukštinami savo išminties ir nekritikuodami paauglio vertybių, kuriomis šis vadovaujasi. Tėvai turi nuolat sau priminti, kad jų vaikas –

geras žmogus, net jeigu šiuo gyvenimo momentu tą gerumą sunku įžiūrėti. Jie turi neprarasti vilties, kad jei ir toliau gyvens taip, kaip iki šiol, vaikas vieną dieną tai pamatys ir įvertins.

Paaugliui svarbu, kad tėvai gyventų savo gyvenimą ir neteistų jo įsitikinimų. Tačiau tėvai gali padėti savo vaikams palengvinti sumaištį, kurią jie patiria, kai kažkas paneigia jų nuomonės bei pažiūras, ir jokiū būdu nedrausti jiems toliau eksperimentuoti (sveiko proto ribose). Eksperimentavimas skatina mokytis ir augti. Kai vaikas nebijo tapti savo tėvų klonu, jis pats pasirenka, kurie tėvų įsitikinimai ir elgesio modeliai jam priimtini. Tėvų vertybės turi išlikti, nes jų žlugimas būtų tolygus besivystančios paauglio asmenybės žlugimui.

7.3.3 Teisė patirti nesėkmę – nesėkmė nėra viena iš galimybių

Vaikas turi turėti teisę klysti ir patirti nesėkmes. Natūralu, kad kartais jam nepasiseka. Tačiau jeigu vaikas jaučia, kad tėvai yra šalia ir nepaliks jo net nesėkmės metu, jis išmoksta išsaugoti optimizmą ir tikėjimą savimi. Vaikas turi išmokti pripažinti, kad nesėkmės ir klaidos yra gyvenimo dalis. Tas, kuris niekada nepatyrė nesėkmės, yra nesubrendęs ir nežino tikrosios gyvenimo vertės. Lengva girti tą, kuris nuolat laimi, laimėtojas ir taip visada yra dėmesio centre. Tačiau juk paramos labiausiai reikia pralaimėtojiui. Vaikui svarbu, kad tėvai didžiutęsi juo, kai jis laimi, bet dar svarbiau žinoti, kad tėvai visada priims jo klaidas ir nepasisekimus.

Vaikai patys suvokia, kuomet elgiasi negerai. Jiems nereikia nuolat priminti apie tai, ko jie turėtų vengti ar ko nedaryti. Priešingai, turėtume stengtis nuolat pastebėti gerąsias jų elgesio savybes ir pagirti už jas, nes vaikai ne visada žino, ar elgiasi teisingai. Atrasdami ir nuolat atkreipdami vaiko dėmesį į teigiamus jo asmenybės bruožus, stipriname jo moralę. Tai padeda vaikui suvokti save kaip gerą žmogų, kuris, net jei kartais ir klysta, vis tik sugeba daryti gerus darbus.

Pasitikėjimas savimi taip pat stipriai priklauso nuo sugebėjimo priimti savo fizinę kūno sandarą ir gyventi santarvėje su ja. Paprastai vaikai nepatiria kompleksų dėl savo kūno, nebent tėvai tą natūralumą sugriauna, dažniausiai net patys to nesuvokdami. Ankstyvojoje stadijoje, kai vaikai dar tik tyrinėja savo kūną, tėvai šį vystymosi laikotarpį turėtų priimti kaip normalų vaiko vystymosi procesą. Jeigu tam tikru momentu vaiko tyrinėjimas peržengia priimtina ribą, nepulkime rodyti pykčio ar gėdos, tiesiog pasistenkime jo veiksmus švelniai, bet ryžtingai nutraukti. Pavyzdžiui, jeigu vaikas per daug nesivaržo vaikštinėti nuogas, apsupkime jį rankšluosčiu ar paprasčiausiai aprenkime. Jeigu laiku išmokysime vaiką priimti savo kūną ir jo savitumus, jis išsiugdys į save teigiamą ir teisingą požiūrį. Dažniausiai tėvai, kurie patys nepasitiki savo kūnu, įdiegia šį nepilnavertiškumo jausmą ir savo vaikams, todėl vaikai užauga nemokėdami išsiskirti ir ryžtingai siekti tikslų.

7.3.4 Kaip įtikinti juos bendradarbiauti

Labai dažnai skųsdamiesi paaugliais, tėvai sako: „Niekas nepadeda, nei kai gerai su juo elgiuosi, nei kai blogai.“ Tačiau pamėginkime suvokti, kad paaugliui nereikia iš mūsų jokių „yaptingų malonių“ ar juo labiau „prikaišiojimų“. Jam tereikia mūsų pasitikėjimo ir paskatinimo, formuojant savo nuomonę ir asmenybę. Paauglio elgesį stipriai įtakoja tai, kaip rimtai žmonės į jį žiūri. Juk niekas nenori jaustis žemesnis. Didelė dalis paauglio patiriamos įtampos yra susijusi su dideliu nenoru, jog su juo būtų elgiamasi kaip su vaiku.

Norėdami išsaugoti šeimoje vadovaujančias pozicijas, tėvai dažniausiai naudoja vieną iš dviejų klaidingų taktikų: jie arba vaikus lepina, darydami viską už juos ir pakludami jų reikalavimams, arba elgiasi su vaikais autoritariniais metodais, siekdami priversti juos paklusti savo reikalavimams. Tačiau nepamirškime, kad paauglys gerbs tėvus tik tada, kai pats jausis gerbiamas.

7.3.5 Tolerancija

Kai sakome tėvams, kad jie per daug griežti, turime omenyje, kad jiems trūksta tolerancijos. Todėl stengiamės išmokyti juos tapti tikru iššūkiu savo vaikams. Tėvai turi įgusti vadovauti, nesukeldami vaikų įniršio. Nors daugelis šeimų sugeba išmokti efektyviai spręsti santykių problemas, tačiau nemažai tėvų tiesiog pameta galvas, o jų elgesys atveda santykius su vaikais į dramatiškas aklavietes.

Tolerancija yra labai sudėtingas požiūris. Jo dėka mes ne tik sugebame gerbti ir vertinti kitų teises, bet ir siekiame padėti jiems pagal tas teises gyventi. Tolerancija – tai ne tik pasyvus pakantumas kitų žmonių atžvilgiu, bet ir aktyvus šio požiūrio pritaikymas bendravime.

Pamėginkime nuolat prisiminti šiuos nuostabius eilėraščio žodžius (Nolte 1954):

„Kai vaikus auginame tolerantiškai, jie išmoksta kantrybės
Kai vaikus nuolat giriame, jie išmoksta vertinti
Kai vaikai palankiai priimami, jie išmoksta mylėti
Kai vaikams širdingai pritariame, jie išmoksta mylėti save
Kai vaikus pripažįstame, jie pradeda suvokti, kaip gera puoselėti tikslus
Dosnumas vaikų atžvilgiu išmoko juos būti dosniais

Kai vaikus supa nuoširdumas, jie išmoksta būti teisingais
Kai vaikus mokome teisingumo, jie užauga sąžiningais
Kai vaikai auga draugiškoje aplinkoje, pasaulis jiems tampa draugiška vieta"

Šis eilėraštis atskleidžia, kad vaikai mokosi iš savo pačių patirties. Būtent dėl šios priežasties turime padėti vaikams patirti tokį gyvenimą, kuris leistų jiems išsiugdyti didelį pasitikėjimą savimi ir teigiamą savęs vertinimą.

7.3.6 Empatija

Pirmiausia išsiaiškinkime psichologinę žodžio „empatija“ reikšmę. Empatija – tai sugebėjimas emociškai (bet ne fiziškai) suprasti ir jausti tai, ką jaučia kitas žmogus. Posakis „įsijausti į kažkieno vaidmenį“ ir yra empatijos apibūdinimas.

„Pažvelk pro kito žmogaus langą ir pamatyk pasaulį taip, kaip mato jis“

(Yalom, 2005)

Pati paprasčiausia empatijos išraiška – kito žmogaus atjauta. Empatiški tėvai jaučia vaikų skausmą, matydami juos verkiančius, ir jų įniršį bei nusivylimą, girdėdami juos šaukiančius iš pykčio. Sugebėdami perteikti vaikams gilų ir asmenišką jų jausmų suvokimą, padėsime jiems suprasti, kad tikime jų išgyvenimų tikrumu, ir išmokysime suimti save į rankas. Empatiją galima palyginti su plaukimu plaustais: nesvarbu, kiek uolų ar smarkių verpetų pastos mums kelia tobulų santykių link, mes neišsigąsime ir nesiliausime irklavę savo plaustą pirmyn. Net jeigu kelias, kuriuo plaukiame, atrodo apgaulingas ir kupinas pavojų (brendimo amžiuje jų ypač daug), mes galime padėti savo vaikams įveikti sunkumus ir atrasti savo kryptį.

Kaip gi empatija gali būti toks galingas ginklas? Empatija efektyviai veikia dėl to, jog keičia vaikų požiūrį į savo tėvus: tėvus jie pradeda suvokti ne kaip priešus, o kaip sąjunginkus, su kuriais norisi bendradarbiauti. Būtent taip veikia empatija. Nuoširdžiai stengdamiesi suvokti savo vaikų išgyvenimus, tėvai akivaizdžiai leidžia jiems pajusti, kad visada bus pasiruošę padėti. Taip vaikai tampa užtikrinti, kad kažkas tikrai yra jų pusėje. Kai tėvai stengiasi nepriekaištauti, nekonfliktuoti su vaikais, bandydami įrodyti savo teisumą ar drausdami vaikams siekti savo tikslų, vaikai daug mieliau jais pasitiki ir įsileidžia į savo pasaulį. Kuomet pasieksite būtent tokį bendravimo lygį, kartu su savo vaikais galėsite lygiomis teisėmis spręsti visas išylančias problemas, vaikai daug mieliau klausys jūsų nuomonės ir daug dažniau į ją atsižvelgs, priimdami svarbius sprendimus.

Jeigu empatijos apibūdinimas jums atrodo per daug paprastas, tai tik dėl to, kad jis toks ir yra. Bet net jei jis atrodo nesudėtingas, tai dar nereiškia, kad tapti empatiškais yra iš tiesų labai paprasta.

7.3.7 Suteikite jiems galimybę pasitikėti savimi

Kas yra pasitikėjimas savimi?

„Pasitikėjimas savimi - tai egocentriškas ir narciziškas vyresniškumo jausmas. Jo dėka mes jaučiamės esą visagaliai problemų ir pavojų akivaizdoje ir vertiname save kaip išskirtinę asmenybę“

(Kavkios, 2004).

Įspūdj, kad esame svarbūs ir ypatingi lemia trys faktoriai:

- Mūsų praktiniai sugebėjimai, kurių dėka galime įsilieti į profesinę, socialinę, kultūrinę ir sportinę veiklą.
- Kitų žmonių pripažinimas ir meilė mūsų atžvilgiu.
- Mūsų sugebėjimas stovėti ir efektyviai reaguoti kritiniuose gyvenimo momentuose, tokiuose kaip, pavyzdžiui, išsiskyrimas, darbo praradimas ar mylimo žmogaus mirtis.

Pasitikėjimas savimi yra išreiškiamas tam tikrais elgesio modeliais ir sveikais jausmais: atsakomybe, iniciatyva, orumu, savikontrole, kantrybe, pagarba kitiems, tikslų siekimu, tt. Savimi pasitikintys žmonės išradingai bendrauja, mėgsta apsvarstyti savo mintis, planuoti ir priimti teisingus sprendimus, taip pat yra įsitikinę, kad turi pakankamai sugebėjimų pasiekti savus tikslus. Pasitikėjimas savimi vystomas ne tik kitų žmonių skatinimo ir paramos dėka, bet ir savęs vertinimo per įsipareigojimus, meilės savo atžvilgiu ir stipraus požiūrio į kasdienius sunkumus pagalba.

Irakleous (2007) ir kiti pedagogai (<http://hamomilaki.blogspot.com>) taip apibūdina pasitikėjimą savimi skatinančias taktikas:

- Su savo vaiku bendrauju sąžiningai ir dėmesingai.
- Rodau jam, kad mielai su juo šnekuosi.
- Savo meilę išreiškiu fiziniu būdu – bučiniiais ir apkabinimu
- Su vaiku pradėdu bendrauti, pirmiausia atkreipdamas dėmesį į jo gerąsias savybes ir sugebėjimus.
- Pokalbio metu neprimetu savo nuomonės (net mandagia forma); visada esu atviras ir kiek įmanoma labiau demokratiškas.

- Prisipažįstu vaikui, kad kai kurie jį gąsdinantys jo paties jausmai kažkada neramino ir mane. Vaikai pradeda priimti save daug palankiau, kai suvokia, kad jam brangūs žmonės kažkada yra jautę tuos pačius jausmus ir išgyvenę tas pačias problemas.
- Pasiūlau vaikui įvairiose kambario vietose priklijuoti spalvoto popieriaus skiautes su teigiamomis mintimis, kurios skatintų jo pasitikėjimą savimi, pavyzdžiui „Aš mokausi atrasti savyje slypinčias galias“, „Aš gerbiu savo trūkumus ir mokausi iš jų“, „Aš kvėpuoju giliai, esu atsipalaidavęs ir ramus“, „Pasitikiu savimi“, „Myliu save“.
- Skatinu savo vaiką žvelgti į nemalonius gyvenimo įvykius su humoru.
- Paaiškinu jam, kad net jeigu kažkas ant jo pyksta, šaiposi iš jo ar jį užsipuola, tai dar nereiškia, kad jis yra blogas žmogus.
- Paaiškinu jam, kad jis turi neribotas galimybes, ir jei jomis pasinaudos įdėdamas daug pastangų, būtinai įgyvendins savo tikslus.
- Raginu savo vaiką užsibrėžti aukštesnius tikslus. Mano lūkesčiai remiasi realiu vaiko galimybių įvertinimu, o ne socialinės aplinkos spaudimu ar asmeniniais poreikiais.
- Skatinu vaiką susigalvoti sau užduotis, priimti sprendimus ir spręsti iškilančias problemas. Padėdu jam mokytis siekti tikslų, palaipsniui įgyvendinant vieną siekį po kito.
- Padėdu jam neatsisakyti tikslo tol, kol jo neįgyvendins.
- Raginu jį priimti pagyrimus ar pašaipas, bet neteikti jiems didelės reikšmės.
- Skatinu jį išsakyti savo nuomonę ir išreikšti tikruosius jausmus.
- Padėdu jam ugdyti savikontrolę – protingai rinktis emocines reakcijas ir per daug spontaniškai nereaguoti į kasdienio gyvenimo iššūkius.
- Mokau atmesti neteisingus vertinimus ir priimti bei suvokti teisingus.
- Aiškinu, kad ne visada gyvenime viskas vyksta taip, kaip norime
- Apdovanoju kiekvieną jo menkiausią pasiekimą, taip pat ir jo pastangas, net jeigu tikslo įgyvendinti nepavyksta.
- Skatinu jį gerbti ir mylėti save, net jeigu jam nesiseka taip gerai, kai norėtūsi.
- Raginu savo vaiką rašyti laiškus kitam (hipotetiniam) vaikui, kuris išgyvena tas pačias problemas. Laiškuose jis turėtų patarti savo tariamam draugui, kaip įveikti iškilusias problemas, kad pasijustų geriau. Savo minčių apsvaistymas gali būti vaikui labai naudingas.
- Stengiuosi suplanuoti jo kasdienį gyvenimą, tačiau tą darau nevaržydamas jo laisvės
- Skatinu jį prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir kovoti už savo teises.
- Padėdu savo vaikui ieškoti ir atpažinti teigiamus gyvenimo aspektus (matyti taurę pusiau pripildytą, o ne pusiau tuščią).
- Stengiuosi, kad vaikas kūrybingai reaguotų į baimę, pavojus ir nesėkmes. Mokau, kantriai ir dinamiškai spręsti sudėtingas situacijas, drąsiai sutikti savo baimes ir su jomis kovoti, neleidžiant joms užvaldyti gyvenimo, mokytis iš klaidų bei pralaimėti neprarandant orumo.
- Padėdu vaikui pasirinkti tinkamas emocines reakcijas į kasdienes įvykius. Mokau, kad ne įvykiai ir faktai charakterizuoja mūsų gyvenimą, bet tai, kaip mes į juos reaguojame.
- Aiškinu jam, kad jo savybės ir sugebėjimai gali stipriai prisidėti prie gerų santykių kūrimo.
- Padėdu vaikui atpažinti agresyvų kitų žmonių požiūrį ir neteikti jiems didelės reikšmės.
- Raginu vaiką mokytis matyti pasaulį kito žmogaus akimis; auklėju jį būti santūriu ir gerbti skirtingus žmonių charakterius.
- Skatinu jį mąstyti teigiamai ir įsivaizduoti teigiamą įvykių baigtį, bet nepulti į nevirtį, jeigu nutiks priešingai.
- Aiškinu savo vaikui, kad jis gali numalšinti pyktį, įtampą ar baimę labai paprastu pratimu: giliai įkvėpdamas, atpalaiduodamas raumenis ir sutelkdamas dėmesį į teigiamą mintį, pavyzdžiui, „Man nesvarbu, ką kiti galvoja apie mane“, „Aš drąsiai sutinku savo baimes ir darausi stipresnis“, „Moku save kontroliuoti ir atsipalaiduoti“. Raginu savo vaiką sutelkti dėmesį į kažką neutralaus, pavyzdžiui skaičiavimą nuo vieno iki dešimties arba tiesiog žiūrėjimą į kokį nors objektą (pvz., duris, pieštuką) iš labai arti.
- Aiškinu savo vaikui, kad labai svarbu tai, kaip jį mato kiti (jo išvaizda, kūno poza, žvilgsnis, gestai, veido išraiška, balso tonas). Žmogaus poza gali atskleisti tiek baimę ir nesaugumą, tiek pasitikėjimą savimi ir dinamišką būdą. Akivaizdžiai matoma baimė ir nesaugumas gali paskatinti kitus žmones ant jo išlieti savo agresiją.
- Mokau savo vaiką, kad išvaizda, kūno poza, žvilgsniu, gestais, veido išraiška, ir balso tonu galima pagerinti savo įvaizdį.
- Paaiškinu savo vaikui elgesio modelių skirtumus.
- Pasyviu elgesiu apibūdiname nesaugumo jausmo, užgniaužiamų jausmų, nuolaidumo ir baimės visumą. Pasyviam žmogui jo paties poreikiai atrodo daug mažiau svarbūs už kitų žmonių poreikius. Skatinu vaiką vengti tokio elgesio modelio.
- Auklėju vaiką dinamiško būdo dvasia: ginti ir reikalauti savo teisių, nenusileidžiant kito žmogaus teisėms, nes jo paties poreikiai yra lygiai tokie pat svarbūs, kaip ir kitų žmonių reikmės, bei nuoširdžiai išreikšti savo jausmus.
- Stengiuosi mokyti vaiką vengti agresyvaus elgesio modelio: reikšti savo jausmus, paminant kitų žmonių teises, ir savo poreikius iškeliant aukščiau kitų žmonių reikmių.
- Aiškinu savo vaikui, kaip teigiamais veiksmais siekti kitų žmonių dėmesio ir susidomėjimo.
- Padėdu vaikui įvertinti savo pažangą, kuri yra jo nuolatinių pastangų rezultatas.

7.4 Mokymas

7.4.1 Gerbkite jų pasirinkimą

Vaiko šeima vaidina svarbų vaidmenį profesinio apsisprendimo momentu. Taip yra dėl to, jog šeima priklauso dviems socialinėms sistemoms – ekonominei ir šeimos sistemai. Tėvai sąmoningai ar nesąmoningai perduoda socialines vertybes, ambicijas ir savo norus vaikams bei padeda jiems formuoti profesinius ir auklėjamuosius lūkesčius. Tėvų profesijos privalumai ir trūkumai vaikams tampa gyvenimiška patirtimi, o šeimose, kuriose profesija perduodama iš kartos į kartą, įtaka tampa dar stipresnė. Ypatingai mūsų visuomenėje tėvai turi tvirtą sprendžiamąjį balsą vaikų auginimo klausimais, dažniausiai matydami savo atžalose savo pačių tąsą. Šeimos ekonominė padėtis taip pat dažnai sąlygoja vaiko ateitį, baigus vidurinę mokyklą (7.3 užduotis).

Jauniems žmonėms prisitaikymas prie šių naujų aplinkybių kartais tampa tikru iššūkiu. Tėvams prisitaikyti yra dar sunkiau, ir dažniausiai jie pasijunta priėję aklavietę, kuomet susiduria su savo vaikų nerimu ir susirūpinimu dėl ateities. Sunkiausia tiems, kurių vaikai yra paskutinėje stadijoje prieš pasirenkant profesiją. Naujoji švietimo sistema reikalauja, kad vaikai dėl profesijos apsipręstų labai anksti, pačiame kritiškiausiame gyvenimo laikotarpyje. Natūralu, kad juos glumina specializacijų gausa, ir jiems sunku pasirinkti tarp to, kas patinka, ir to, kas turi perspektyvą.

Kupinoje priešiško visuomenėje ir darbo rinkoje didelių laimėjimų gali pasiekti tik tie, kurie sugeba lavintis, atsižvelgdami į savo įgūdžius, talentus ir individualias asmenybės savybes.

Stengdamiesi padėti savo vaikams, tėvai patys emocianaliai įsijaučia į vaikų problemas, ir visai šeimai tenka išgyventi intensyvios įtampos laikotarpį. Pedagoginiai ir profesiniai vaikų pasirinkimai gali tapti ginčų objektu tarp šeimos narių. Tačiau tokia atmosfera tik dar labiau trukdo vaikui ramiai mąstyti ir dažnai priverčia priimti klaidingus sprendimus.

Štai kelios priežastys, dėl kurių paaugliai priima klaidingus sprendimus:

- Kai šeima intensyviai kišasi į paauglio asmeninį gyvenimą, jis gali reaguoti neigiamai ir priimti klaidingus sprendimus.
- Kai vaikas pamina savo norus tam, kad patenkintų tėvus.
- Kai paauglys pasirenka koledžą arba universitetą dėl žemų reikalavimų, nes savęs pakankamai neįvertina.
- Kai paauglys pasirenka koledžą arba universitetą arti namų dėl to, kad tėvams nereikėtų mokėti didelių pinigų, arba dėl to, kad jaučia tėvus jį norint gyventi šalia jų.

Pasirinkta profesija turi suteikti žmogui galimybes išreikšti save, jos dėka turime jaustis naudingi ir kūrybingi. Sėkmingas profesijos pasirinkimas ir kopimas karjeros laiptais skatina pasitikėjimą savimi ir atneša pasitenkinimą.

7.4.2 Žinokite (galbūt verta pasikalbėt su konsultantais)

Beveik trečdalį gyvenimo praleidžiame darbe, todėl profesijos pasirinkimas jaunam žmogui gali būti svarbiausias gyvenimo sprendimas. Tam, kad pasirinktų teisingai, jis turi žinoti ne tik, ko nori ir ką sugeba, bet ir tai, kokia situacija yra darbo rinkoje bei kokios yra ateities tendencijos profesijų atžvilgiu.

Tam, kad vaikas susivoktų „ko nori ir ką sugeba“, jis pirmiausia turi išsiaiškinti savo įgūdžius, pomėgius, galimybes ir gabumus. Visos šios savybės ir sudaro sudėtingą žmogaus charakterį. Pats išsamiausias mokslinis būdas nustatyti žmogaus savybes yra „asmenybės testas“, kurį plačiai naudoja profesionalūs mokyklų patarėjai. Vien tik šnekantis su specialistais, mokytojais, tėvais ar kitais vaikų supančiais žmonėmis, taip pat įmanoma nustatyti individualius vaiko asmenybės bruožus, tačiau ne taip tiksliai. Pastarasis nustatymo būdas reikalauja, kad tėvai neprimestų savo valios, vaikui renkant profesiją. Tėvai visuomet atlieka svarbų vaidmenį vaikų pasirinkimuose, todėl neturėtų elgtis kapringai ar savanaudiškai, o priešingai, atsižvelgti į vaiko charakterį ir darbo rinkos reikalavimus. Dėl šios priežasties tėvai stipriai padėtų vaikams, lankydami seminarus profesiniais klausimais.

Vaikui išsiaiškinti savo asmenybės savybes, reikia pradėti rinkti informaciją apie konkrečios profesijos perspektyvas savo gyvenamoje šalyje. Svarbus informacijos šaltinis yra „Barometras profesijų pasiūlai ir paklausai“ Jo dėka galima sužinoti, kurios profesijos turės paklausą kitus 5-10 metų, t.y., kurių paklausa auga, kurios visai neturi paklausos ir apie kurių paklausą nieko nežinoma. Profesijų tendencijos nustatomos sudėtingo mokslinio metodo pagalba. Šis metodas atsižvelgia į ekonomikos tendencijas ir į tyrimus, atliekamus asmeninių pokalbių bei apklausų metu. Jeigu profesijos pasiūla mažesnė už paklausą, manoma, kad kitus 5-10 metų ji turės ateitį (teigiama tikimybė), tačiau jeigu pasiūla rinkoje lenkia paklausą, sakoma, kad profesija turi „neigiamą“ potencialą. Kai pasiūla prilygsta paklausai, sakoma, kad profesija turi „neutralų“ potencialą.

Tačiau jeigu kandidatas nesistengs dirbti gerai ir nuolat atnaujinti savo profesinių žinių, net ir pasirinkęs perspektyvią ateities specialybę negali būti užtikrintas, kad profesinė karjera vystysis sėkmingai. Kita vertus, jeigu žmogus pasirenka profesiją, neturinčią perspektyvų ateityje, savo žinių, atkaklaus darbo ir stiprios valios dėka jis gali pasiekti aukštų rezultatų.

Būtina išmanyti modernios darbo rinkos tendencijas, kadangi naujos technologijos sparčiai įtakoja profesijų ir specialybių kaitą. Taip pat reikia būti susipažinus su įstojimo reikalavimais, siekiant patekti į konkrečią aukštojo lavinimo įstaigą. Moksleivis turi mokėti bent vieną užsienio kalbą ir laisvai naudotis kompiuteriu.

Atkreipkime dėmesį, kad aukščiausių rezultatų pasiekia tie žmonės, kurie visapusiškai tobulina savo asmenybę. Negana vien tik profesinių žinių. Tam, kad asmenybė vystytųsi pilnavertiškai, reikia domėtis visomis gyvenimo sritimis, tokiomis, kaip istorija, literatūra, menas, poezija, t.t.

7.4.3 Perduokite žinias, o ne sprendimus

Tėvai turėtų išnaudoti savo poziciją ne tam, kad primestų savo sprendimus ir norus, bet tam, kad būtų vaikams patikimas informacijos šaltinis. Jų suteiktos informacijos dėka vaikas pats gali priimti teisingą sprendimą be niekieno pagalbos. Tačiau tėvai dažnai pasirenka skleisti tą informaciją, kuri atitinka jų pačių lūkesčius. Nesugebėdami perduoti esminės informacijos, jie priverčia vaikus priimti klaidingus sprendimus. Pavyzdžiui, žinodami, kad vaikui puikiai sekasi matematika, tėvai gali iš anksto nuspręsti, jog jam puikiai tiks buhalterio specialybė, ir net nesistengti jo informuoti apie kitas specialybes, kuriose šis sugebėjimas taip pat puikiai tiktų.

7.4.4 Klaidingiems sprendimams taisyti pasirinkite teisingą taktiką (Teisingas argumentų pateikimas)

Dažnai pastebime, kad jauni žmonės linkę pasiduoti išorinės aplinkos (pvz., televizijos, draugų) tendencijoms, tačiau šios įtakos ne visada yra sektinas pavyzdys. Pasiduodami išorinėms tendencijoms, paaugliai gali priimti sprendimus, kurie ne visada atitiks jų tikruosius poreikius.

Tėvai šią problemą turėtų spręsti pasitelkę tam tikras taisykles, kurių dėka vaikas galėtų grįžti į teisingą kelią. Tačiau pagalba turi būti teikiama remiantis teisingais argumentais, o ne tėvų lūkesčiais. Diskusijos forma tėvai privalo pateikti argumentus visos ankstesnės neteisingos informacijos atžvilgiu ir juos paneigti, išdėstydami teisingus argumentus.

Diskusijos metu visais įmanomais būdais venkite išsakyti neigiamą nuomonę ankstesniojo sprendimo atžvilgiu. Daug efektyvesnė bus „klausimų“ taktika. Klausimai privers paauglį suabejoti ankstesniojo apsiprendimo teisingumu. Iškilus abejonėms, reikia pradėti antrą klausimų ratą, kuris padės atvesti vaiką prie teisingo sprendimo. Labai svarbu, kad tėvai paminėtų visus pirmojo sprendimo trūkumus, apie kuriuos vaikas nebuvo pagalvojęs.

7.4.5 Išgirskite, ką sako jūsų vaikas

Kartais tėvai su vaikais šneka monologo forma, norėdami tik išsakyti savo nuomonę ir perteikti patirtį, kuri jiems atrodo teisinga ir neginčytina. Į tokių tėvų elgesį vaikai neabejotai reaguos neigiamai. Daug geresnių rezultatų galite pasiekti šnekėdamiesi atviro dialogo būdu. Atviro pokalbio dėka vaikas turės galimybę išsakyti viską, kas jį neramina, galės pats siūlyti ir priimti sprendimus.

Vaikui svarbiausia jausti, kad sprendimas, kurį priėmė pokalbio metu, buvo jo paties, o ne tėvų. Tik tada į visus sunkumus, su kuriais jam teks susidurti ateityje, jis žvelgs kaip į savo paties, o ne tėvų sprendimo pasekmes. Todėl ateityje vaikas negalės taip lengvai atsisakyti savo sprendimo vien tik apkaltinęs tėvus dėl visų bėdų.

7.4.6 Stenkitės išvengti konfliktų

Visi žinome, koks sunkus yra brendimo laikotarpis. Brendimas prasideda 11-taisiais ir baigiasi 18-taisiais gyvenimo metais. Jį charakterizuoja pirmosios paauglio bendravimo apraiškos. Tai laikotarpis, kuomet norima išsilaisvinti iš tėvų priklausomybės ir susijungti su grupe žmonių, dažniausiai savo bendraamžių, turinčių savo bendravimo principus. Paauglio siekis būti nepriklausomu sutrikdo iki tol egzistavusią ramybę ir stabilumą šeimos santykiuose. Iki to laiko vaikas tapatindavo save su tėvais ir laikė juos pavyzdiniais modeliais. Tačiau dabar, pasiekęs paauglystės amžių, jis atranda savyje psichologinį poreikį nebebūti tapatinamam su savo augintojais ir atrasti savo individualią asmenybę. Tai visiškai natūralus psichologinis pokytis, kuris dažniausiai vyksta kaip savaimė suprantamas procesas, išreiškiamas veiksmis: savitu rengimosi stiliumi ir šukuosenomis, savitos muzikos klausymusi ir didesne laiko dalimi praleidžiama su draugais. Tačiau kai kuriose šeimose atsiskyrimo nuo tėvų tendencija gali virsti didelių konfliktų ir nerimo priežastimi.

Konfliktus su paaugliais reikia spręsti tam tikrais metodais. Patariamasis komitetas kovos su smurtu šeimoje prevencijai, siūlo tokias strategijas: (UNESCO 2005; <http://www3.unesco.org/iycp/Report/Cyprus.pdf>)

1. Veskite su jais derybas:

Raskite išeitį, kuri būtų tinkama abiems, kaip kad elgtumėtės spęsdami konfliktą tarp dviejų suaugusiųjų. Toks požiūris turės daug geresnes pasekmes, negu sarkazmas, plūdimas, rėkimas ar trankymas durimis

2. Gerbkite jų nuomonę:

Nesitikėkite, kad vaikams patiks viskas, kas patinka jums, arba kad jie sutiks su viskuo, ką jiems sakysite. Brendimas –

tai laikotarpis, kuomet abejojama ir nenorima sutikti su kitų žmonių, net ir savo tėvų, nuomonėmis. Labiau tikėtina, kad vaikai gerbs jūsų nuomonę, kai ir jūs gerbsite jų.

3. Paauglys turi būti tikras, kad esate jo pusėje:

Paaugliai moka gyventi savarankiškai, ir jiems nereikalinga nuolatinė tėvų parama. Tačiau jiems vis dar reikia jūsų. Kad ir kokie atrodytų nepriklausomi, jie nori būti tikri, kad esate jų pusėje, nes tik taip gali jaustis ramūs ir saugūs.

4. Prisiminkite, kaip patys jautėtės paauglystėje!

Paauglystės laikotarpis sunkus ir tėvams, ir vaikams. Paauglys tuo pačiu metu gali elgtis ir kaip suaugęs, ir kaip vaikas.

5. Gerbkite savo vaikų asmeninį gyvenimą:

Paaugliams ypatingai reikia asmeninio gyvenimo – savos erdvės, laisvo laiko ir teisės nesikalbėti apie kai kuriuos savo gyvenimo aspektus (pvz., asmeninius santykius). Jeigu gerbsite jo privatų gyvenimą, tikėtina, kad vaikas pats noriau dalinsis su jumis savo paslaptimis.

6. Neprimeskite savo idėjų:

Normalu, kad paauglys turi skirtingą nuo jūsų nuomonę, bet tuo pačiu metu jam vis dar reikia aiškių tėvų pamokymų, kurie jam padėtų susiformuoti priimtino elgesio normas. Tačiau jeigu per prievartą piršite savo idėjas ir stengsitės priversti paauglį sutikti su jūsų nuomone, padėtis taps tik dar sudėtingesnė.

Ne tik tėvų, bet ir visų, kuriems tenka dirbti ar kitaip susidurti su paaugliais, bendravimo taktika turėtų pasižymėti supratingumu, palaikymu ir pritarimu, nes tik taip galima padėti paaugliams sklandžiai įveikti sunkų brendimo laikotarpį. Jeigu vietoje supratingumo vaikas susidurs su represinėmis, korekcinėmis ir smurtinėmis priemonėmis, labai tikėtina, kad problemos ir neigiami jausmai išaugs kelis kartus. Yra įrodyta, kad kai vyresni žmonės pagarbiai elgiasi su paaugliu, jis atsako tuo pačiu ir noriai prisideda prie bendradarbiavimo santykiuose kūrimo (Bettelheim 1987).

Užduotys

7.1 UŽDUOTIS “Teigiamas mąstymas”

Ir tėvai ir vaikai turi atsakyti į šiuos klausimus:

1. Kaip manote, ar jūsų santykiai su vaikais/tėvais yra geri?
2. Ar manote, kad santykius galima pagerinti? Jei taip, koku būdu?
3. Kuris iš jūsų pozityviau žiūri į gyvenimą?
4. Dėl kokių priežasčių jūsų požiūris į gyvenimą yra neigiamas/teigiamas?
5. Kaip, jūsų manymu, situaciją galima pakeisti?

Reikia palyginti visus atsakymus ir išsiaiškinti faktorius, kurių dėka tėvai ir vaikai teigiamai reaguoja į situacijas. Vėliau, pasitelkę šias technikas, kiekvienas atskirai gali tobulinti pozityvaus mąstymo galimybes.

7.2 UŽDUOTIS “Meilė, pagarba ir pasitikėjimas”

Tik tėvams:

1. Ar mokykloje kada nors teko patirti nesėkmę?
2. Kaip į nesėkmę reagavo jūsų tėvai?
3. Kaip pasijutote dėl jų reakcijos?
4. Ar manote, kad tėvų reakcija padėjo jums susidoroti su nesėkmės padariniais?
5. Kaip reaguojate į savo vaikų nesėkmes?
6. Ar manote, kad tokia reakcija padeda vaikui susidoroti su nesėkmės padariniais?

Į klausimus reikia atsakyti sąžiningai. Šio testo tikslas - padėti tėvams prisiminti situacijas, kuriose jie kažkada buvo atsidūrę.

7.3 UŽDUOTIS “Auklėjimas”

Ir tėvai ir vaikai turi atsakyti į šiuos klausimus:

1. Kaip manote, ar profesijos pasirinkimo klausimą turėtų spręsti tėvai, vaikai ar abu kartu?
2. Ar galite sudaryti argumentų sąrašą savo pasirinktai specialybei? Jei taip, parašykite bent kelis argumentus.
3. Kaip manote, ar jūsų sprendimai paremti logika ar jausmais?
4. Ar sugebėtumėte priimti teisingus argumentus iš kitų žmonių?
5. Kaip galvojate, ar jūsų šeimoje tėvai ir vaikai visais klausimais gražiai sutaria?
6. Prašome apačioje pateiktus teiginius sunumeruoti nuo vieno iki penkių pagal svarbą, sprendžiant profesijos pasirinkimo klausimą:
 - Vienas kito klausymasis
 - Teisingas argumentų naudojimas.....
 - Konfliktų (ginčų) vengimas
 - Pagarba vienas kitam
 - Teisingas balso tonas.....

Šis testas turi jums padėti susikurti pagrindinę tarpusavio bendravimo struktūrą

Literatūros sąrašas

- Bettelheim, B. (1987). *A Good Enough Parent* (1st edition). New York: Knopf.
- http://clubs.pathfinder.gr/Apeksartisi18ANW___/295110 (Retrieved on 24th of July 2007).
- <http://hamomilaki.blogspot.com/> (Retrieved June 21st, 2007)
- <http://www.petrene.com/gifts/bookexcerpt1.html> (Retrieved on 8th of August 2007)
- <http://www.psyche.gr/autopepoithisi.htm> (Retrieved on June 21st 2007).
- <http://www3.unesco.org/iycp/Report/Cyprus.pdf> (Retrieved on 24th of July).
- Irakleous, S. (2007) *Social Advisor of the Advisory Committee for the Prevention of Fighting of Violence in the Family*, personal communication.
- Irvin D. Yalom, I. D., (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. (Fifth Edition). New York: Basic Books.
- Kafkios, N. (2006). *Παιδαγωγικές τακτικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης [Pedagogical tactics of aid of self-confidence]* Republication from the newspaper Chaniotika Nea in the 06/04/03 (Retrieved on 6th of August 2007 from www.psyche.gr/autopepoithisi.htm).
- Nolte (1954). *Children Learn What They Live*. (Retrieved on the 6th of August 2007 from http://www.empowermentresources.com/info2/childrenlearn-long_version.htm)
- Oettingen, G., Mayer, D. (2002). The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 83, No. 5 (Retrieved on 6th of August 2007 from <http://www.psych.nyu.edu/oettingen/OETTINGEN2002MOTIVATING.PDF>)
- Questionnaire on the implementation of the Programme of Action on a Culture of Peace and Non-Violence for the Children of the World (2001-2010). Contribution of the Cyprus National Commission for UNESCO ,
- Soames, P. (2006). *We are stars. Healing ourselves, our planet, our universe, one person at a time*. (Retrieved on 6th of August 2007 from http://www.wearestars.com/positive_thoughts/index.html)

PRIEDAS
MANO VAIKAS
RENKASI
KARJEROS KELIĄ

INFORMACIJA APIE
KONSULTAVIMĄ
KARJEROS KLAUSIMAIS
PARTNERIŲ ŠALYSE

Priedas

Informacija apie konsultavimą karjeros klausimais partnerių šalyse

Austrija

Apie Austrijos švietimą ir profesinį orientavimą galima sužinoti iš įvairių šaltinių (Archan ir Mayr, 2006). Konsultacijos yra suteikiamos tiems, kurie priima sprendimus, susijusius su išsilavinimu ir karjera. Dažniausiai tai yra mokiniai, studentai, tėvai ir mokytojai. Paprastai karjeros konsultavimas apima visas bendrąsias formas: brošiūros, švietimo paslaugos, informacijos lapai, video programos, filmai, informacija kompaktiniuose diskuose, internetas, interaktyvios kompiuterinės paslaugos, įvairios duomenų bazės ir kasmetinės karjeros mugės (Härtel, 2001).

Profesinio orientavimo paslaugos mokyklose

Nuo penktųjų privalomojo ugdymo metų mokinių ir jų tėvų konsultavimas dėl tolesnio mokymosi yra būtina mokyklų sistemos dalis. Konsultacijas teikia tam specialiai paruošti mokytojai (Härtel, 2001). Septintaisiais ir aštuntaisiais privalomojo ugdymo metais karjeros pamokos yra integruojamos į bendrą mokyklos tvarkaraštį. Be karjeros pamokų, taip pat yra suteikiama individuali konsultacija (konsultuoja studentai). Papildomą individualų profesinį orientavimą ir konsultavimą psichologiniu aspektu suteikia mokyklos karjeros-karjeros konsultantų skyriai (Schulpsychologie – Bildungsberatung). Toks konsultavimas mokyklose mokiniams ir tėvams suteikia informacijos apie esamą mokymosi situaciją ir kitus aspektus. Profesinių mokyklų ar kolegijų studentus konsultuoja specialiai paruošti mokytojai, kurie vadinami švietimo patarėjais (Bildungsberater/innen).

Kitos mokyklinio profesinio orientavimo paslaugos

Papildomą profesinį orientavimą teikia daugybė asmenų ir agentūrų, kurios nepriklauso mokyklai (Swendsen ir Sweet, 2003):

- Valstybinė užimtumo tarnyba (Arbeitsmarktservice – AMS) siūlo trijų lygių informaciją ir konsultavimo paslaugas: savitarnos sritis, suteikianti pagrindines žinias ir informaciją apie laisvas darbo vietas; paslaugų sritis, suteikianti asmeninius patarimus ir tam tikrą informaciją; konsultavimo sritis, kur suteikiama intensyvios konsultavimo ir patarimų paslaugos, kurios teikiamos profesiniuose informavimo centruose (Berufsinfozentren). Europos užimtumo tarnyba (EURES) suteikia informaciją apie įsidarbinimo galimybes kitose Europos valstybėse.
- Ekonomikos rūmai (Wirtschaftskammer) dėmesį teikia konsultacijoms, susijusioms su komerciniu profesiniu mokymu, ir tolesniam ugdymui, kuris vyksta jų įsteigtuose profesiniuose informavimo centruose (Berufsinformationszentren) bei mokymo centruose (Lehrlingsstellen). Taip pat profesinio informavimo centrai (Bildungsberatung), palaikydami ryšius su Ekonominės plėtros institutu (Wirtschaftsförderungsinstitut), suteikia reikalingos tikslios informacijos.
- Darbo rūmų (Arbeiterkammer) ir profesinės sąjungos (Gewerkschaftsbund) įkurtas Profesinio mokymo institutas (Berufsförderungsinstitut) taip pat teikia profesinio orientavimo paslaugas.
- Kasmet Vienoje ir kitose Austrijos vietose yra rengiamos labai didelės ir profesionaliai organizuotos darbo ir išsilavinimo mugės (pvz., Darbo ir išsilavinimo mugė).
- Konsultacijas taip pat teikia: suaugusiųjų mokymo centrai (Volkshochschulen), federaliniai suaugusiųjų ugdymo rėmimo centrai (Förderungstellen des Bundes für Erwachsenenbildung), tolimesnio ugdymo institutai kaimo rajonuose (Ländliches Fortbildungsinstitut) ir t.t.
- Yra daug papildomų institucijų, kurios suteikia profesinį orientavimą tam tikroms išskirtinėms žmonių grupėms. Čia priklauso konsultacijų centrai, skirti merginoms ir moterims (pvz., Mädchenberatungsstelle), neįgaliems asmenims, imigrantams. Be to, yra ir privačių karjeros orientavimo bei konsultavimo centrų.

Trečiosios pakopos profesinio orientavimo paslaugos

Studentams čia suteikiama pagalba, atsižvelgiant į jų pasirinktą laipsnį, kursą, problemas, su kuriomis susiduria studijuodami. Būtent tokią pagalbą teikia Psichologiniai studentų konsultacijų centrai (Psychologische Beratungsstellen für Studierende), Austrijos studentų sąjunga (Österreichische Hochschülerschaft) bei karjeros planavimo centrai.

Profesinio rengimo mokyklose informavimas bei konsultavimas yra teikiamas kursų metu.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

Archan, S., & Mayr, T. (2006). *Vocational education and training in Austria - Short description*. Retrieved September 1, 2007, from Cedefop, European Centre for the Development of Vocational Training site: http://www2.trainingvillage.gr/etv/publication/download/panorama/5163_en.pdf

Härtel, P. (2001). *National report – Austria. Career information, guidance and counselling*. Retrieved September 1, 2007, from OECD
 site: <http://www.oecd.org/dataoecd/48/8/1960595.pdf>

Krötzl, G. (2003). *Bildungswegweiser Österreich*. Retrieved August 30, 2007, from Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur
 site: <http://www.schulpsychologie.at/bildungsberatung.htm>

Structure of education system in Austria. (n.d.). Retrieved August 31, 2007, from
<http://www.euroeducation.net/prof/ausco.htm>

Studiengangsarten. (n.d.). Retrieved August 31, 2007, from
http://www.fhr.ac.at/fhr_inhalt/03_studium/studiengangsarten.htm

Swendsen, S., & Sweet, R. (2003). *OECD Review of Career Guidance Policies – Austria Country Note*. Retrieved September 1, 2007, from OECD
 site: <http://www.oecd.org/dataoecd/47/46/2505725.pdf>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Austrijos pramonės ir prekybos rūmai	http://www.berufsinfo.at
Austrijos pramonės ir prekybos rūmai	http://www.bic.at
BIFO – Vorarlbergo srities mokslo ir profesinio informavimo centras	http://www.bifo.at
Alfred Amacher, AG – privati profesinio informavimo agentūra.	http://www.berufskunde.com
Vokietijos federalinis įdarbinimo biuras	http://www.interesse-beruf.de
Vokietijos federalinis įdarbinimo biuras	http://www.machs-richtig.de
Profesijos informavimo centras ICE-Vienna	http://www.ixlarge.at
Jobcenter.at – Darbo birža	http://www.jobcenter.at/berufsinformation.htm
Valstybinis Austrijos Europass Centras (NEC Austrija)	http://www.zeugnisinfo.at
Karjeros konsultantų tinklas	http://www.bib-infonet.at
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.ams.at/neu/10669.htm
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.ams.at/jobmania/links/links.html
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.beruf4u.at
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.berufsdatenbank.at
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.berufskompass.at
Viešojo įdarbinimo tarnyba, Austrija	http://www.yourchoiceinfo.at

Kipras

Strategija ir aprūpinimas

Kipre pagrindiniai konsultavimo srities dalyviai yra Švietimo ir kultūros ministerija, Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, Žmogiškųjų išteklių plėtros administracija.

Kultūros ir švietimo ministerijos Konsultavimo ir karjeros ugdymo tarnyba siūlo vidurinių bei profesinių mokyklų mokiniams pagalbą plėtojant asmeninį supratimą, atsižvelgiant į jų interesus, poreikius ir įgūdžius. Taip pat padeda priimti tinkamus sprendimus, susijusius su jų mokymusi bei karjera. Akademinių ir profesinio konsultavimo paslaugos yra teikiamos ir mokiniams, kurie lanko licėjų, tiek klasėje, tiek individualiai konsultuojant pagal poreikius. Šias paslaugas teikia kvalifikuoti, specialiai tam darbui apmokyti konsultantai. Jie dirba mokyklose ir centrinėse Kultūros ir švietimo ministerijos tarnybose.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Profesinio orientavimo tarnyba bei Valstybinė užimtumo tarnyba suteikia informaciją apie įsidarbinimo perspektyvas ir įgūdžių lavinimo galimybes. Socialinių partnerių įtraukimo sistema į Valstybinę užimtumo tarnybą yra gerai išvystyta. Kiekviena apygardos darbo tarnyba remiasi trišaliu konsultaciniu komitetu.

Kipro Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Darbo departamento Nacionalinių išteklių centras, remdamasis Europos Sąjungos direktyvomis, sukūrė internetinę svetainę, kurioje pateikiama informacija apie privataus ir valstybinio švietimo bei mokymo galimybes Kipre. Be to, yra leidžiamos įvairios publikacijos, organizuojami seminarai karjeros konsultantams, dalyvaujama „Kasmetinėje tarptautinėje švietimo mugėje“ ir „Kasmetinėje karjeros mugėje“.

Kultūros ir švietimo ministerija

Kultūros ir švietimo ministerija teikia karjeros orientavimo bei konsultavimo paslaugas devintos klasės mokiniams, padeda jiems apsispręsti, kur toliau mokytis: licėjuje, technikos vidurinėje ar profesinėje mokykloje.

Patarėjai ir kiti specialistai (pvz., psichologai) informuoja mokinius apie tai, kokius kursus, kokius galimybes siūlo licėjai ir profesinės mokyklos. Taip pat suteikiama informacija apie įsidarbinimo bei tolimesnio mokymosi galimybes. Kartais psichologiniai ir gabumų testai gali būti laikomi profesinio orientavimo ir konsultavimo dalimi, nors dėl specialistų stokos tai nėra sistemingai atliekama.

Profesinių mokyklų mokytojų asociacija iš Kultūros ir švietimo ministerijos reikalavo, kad technikos mokyklų mokytojai galėtų tapti vizituojančiais patarėjais gimnazijose. Taip jie suteiktų abiturientams tikslios informacijos apie technikos vidurinių ir profesinių mokyklų švietimo sistemą bei įvairias specialybes.

Aukštesniojoje vidurinio mokslo pakopoje konsultavimas mokyklose orientuotas į pagalbos mokiniams suteikimą, kad jie pasirinktų tinkamus tolimesnio mokymosi būdus. Akademinis ir profesinis orientavimas, padedant patarėjams, yra integruotas į licėjų pamokas. Be to, vyksta ir individualios konsultacijos.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Valstybinės užimtumo tarnybos Profesinio orientavimo tarnyba suaugusiems ir vidurinės mokyklos abiturientams suteikia informaciją apie įsidarbinimo galimybes bei įgūdžių lavinimo perspektyvas. Šios paslaugos taip pat teikiamos ir išmestiems iš mokyklos asmenims, kurie domisi sugrįžimu į švietimo sistemą. Dėl kvalifikuotų specialistų stokos nėra vykdomas gabumų testavimas ar karjeros konsultavimas.

Be to, Valstybinė užimtumo tarnyba suteikia pagalbą darbdaviams, ieškantiems darbo asmenims ir tiems, kurie nori pakeisti savo darbą. Ši tarnyba juos registruoja, padeda įsidarbinti, suteikia reikiamos informacijos apie mokymosi galimybes ir laisvas darbo vietas.

2000 m. gegužės mėn. buvo sukurta nacionalinė įdarbinimo sistema, kuria gali naudotis visi Valstybinės užimtumo tarnybos patarėjai. Ši sistema atlieka daugelį funkcijų: klientų registracija ir jų bylų atnaujinimas, darbdavių ir laisvų darbo vietų registracija, darbdavių ir ieškančiųjų darbo pokalbių dėl priėmimo į darbą organizavimas ir pan.

Personalo konsultavimas ir orientavimas

Konsultavimo ir karjeros ugdymo tarnyba priklauso Kultūros ir švietimo ministerijos Vidurinio mokslo departamentui. Centrinui biurui vadovauja vyriausiasis švietimo specialistas. Čia dirba kvalifikuoti patarėjai, kurie praėjo tam tikrus mokymus. Neseniai nuspręsta, kad pradiniai mokytojų rengimo kursai turi būti privalomi visiems naujiems mokytojams ir vidurinių mokyklų patarėjams, nuo paskyrimo per 26 savaitių periodą.

Taip pat į aukštesnės pakopos vidurines bendrojo lavinimo mokyklas (licėjus) yra paskiriami karjeros orientavimo specialistai, kurie dirba tiek su klase, tiek individualiai pagal pageidavimą.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

<http://www.moec.gov.cy>

<http://www.hrdauth.org.cy>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Graikijos karjeros patarėjų ir profesinio konsultavimo specialistų asociacija (SESEP)	http://users.in.gr/sesep
Konsultavimo ir orientavimo centrų pagalbos tarnyba	e-mail: pi-kesyp@hol.gr
Kipro universitetas	http://www.ucy.ac.cy
Nacionalinė švietimo ministerija (Graikija)	http://www.ypepth.gr

Graikiškoji patarėjų ir ugdymo specialistų bendrija He.S.Co.G.	http://users.otenet.gr/~elesypgr
Kipro psichologų asociacija	http://www.cypsa.org.cy
e-paideia.net	http://www.e-paideia.net
Kipro mokymo įstaigų patarėjų asociacija	http://www.symvouleivin.com
Nacionalinis profesinio orientavimo centras.	http://www.ekep.gr
Karjeros patarėjų ir profesinio ugdymo organizacijos	http://www.oEEK.gr
Internetinių resursų vadovas	http://195.251.20.34/welcomegr.asp

Lietuva

Profesinis informavimas ir konsultavimas apima informacijos suteikimą, konsultavimą, padedant įvairaus amžiaus žmonėms švietimo, mokymo, įsidarbinimo srityse, įgalinant juos aktyviai plėtoti savo asmeninę profesinę karjerą.

Už profesinio informavimo ir konsultavimo sistemos formavimą bei vystymą Lietuvoje yra atsakingos dvi vykdomosios institucijos:

- Švietimo ir mokslo ministerija;
- Socialinės apsaugos ir darbo ministerija;

Šios institucijos 2003 m. patvirtino profesinio orientavimo strategiją, kurios pagrindinis tikslas yra karjeros orientavimo sistemos ir paslaugų teikimo plėtojimas.

Švietimo ir mokslo ministerija teikia informaciją apie mokymosi galimybes ir sąlygas, kurios pateikiamos mokymo įstaigų programose. Ministerija taip pat įgyvendina šias programas, ruošia ir įgyvendina karjeros planavimo įgūdžių tobulinimo programas, skirtas besimokantiems tiek bendrojo lavinimo vidurinėse, tiek profesinėse mokyklose.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija yra atsakinga už darbo rinkos karjeros orientavimą. Ministerija tobulina programas, skirtas tam, kad darbo rinka būtų aprūpinta karjeros orientavimo paslaugomis. Be to, įgyvendina tas paslaugas, suteikia informacijos ir prognozių, susijusių su darbo rinkos situacija. Ministerija savo funkcijas atlieka per įgaliotas institucijas – Lietuvos darbo biržą ir Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybą. Šios institucijos veikia teritoriniu principu.

Karjeros orientavimo paslaugas Lietuvoje teikia:

- **Profesinio informavimo taškai** teikia tokias profesinio informavimo paslaugas: informuoja apie įsidarbinimo, mokymosi, profesinės karjeros galimybes, darbo rinkos situaciją ir laisvas darbo vietas tiek Lietuvoje, tiek užsienyje. Šie profesinio informavimo taškai yra steigiami bendrojo lavinimo vidurinėse ir profesinėse mokyklose, jaunimo centruose, švietimo centruose, neformaliose ugdymo įstaigose ir t. t. Šiuo metu profesinio informavimo taškų tinklas yra plečiamas. Šios paslaugos yra teikiamos mokiniams, tėvams ir mokytojams.
- **Pedagoginės-psichologinės tarnybos** vykdo vaikų psichologinį ir pedagoginį įvertinimą, teikia tėvams ir mokytojams siūlymus, susijusius su specialiuųjų poreikių bei psichologinių problemų turinčių vaikų mokymosi, elgesio, emocijų, bendravimo problemomis, teikia rekomendacijas, susijusias su tokių vaikų tolimesniu mokymu. Kai kurių pedagoginių-psichologinių tarnybų psichologai teikia mokiniams profesinio informavimo ir konsultavimo paslaugas. Paslaugos yra teikiamos mokiniams, jų tėvams ir mokytojams.
- **Lietuvos mokinių informavimo ir techninės kūrybos centras.** Šio centro tikslas yra sukurti bazę ir organizuoti profesinio informavimo, karjeros planavimo užsiėmimus švietimo įstaigose. Centras yra atsakingas už profesinio informavimo taškų veiklą. Be to, šiems taškams suteikia visą reikalingą informaciją ir metodologinę medžiagą. Centras padeda ir profesinio informavimo specialistams: tobulina ir remia kvalifikacijos kėlimo programas, organizuoja seminarus, mokymo kursus. Be to, ši įstaiga kaupia ir teikia informaciją apie įvairias profesijas, mokymo įstaigas, kvalifikacijos tobulinimo galimybes profesinio informavimo specialistams, konsultuojamiems mokiniams, jų tėvams ir mokytojams. Centras padeda priimti sprendimus, susijusius su profesijos pasirinkimu, mokymosi specializacija, organizuoja seminarus apie karjeros planavimą ir profesinį informavimą. Techninės kūrybos centras savo paslaugas teikia bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų mokiniams, jų tėvams, mokytojams, karjeros konsultantams, socialiniams pedagogams, mokyklų psichologams ir visiems, kurie domisi karjeros planavimu.
- **Universitetų karjeros centrai.** Jiems atstovauja nepriklausomai veikiančios universitetų padaliniai. Jų veikla susijusi su esamu ir būsimu studentų karjeros planavimu, profesiniu pasirinkimu ir įsidarbinimu. Karjeros centrai teikia konsultacijas būsimiems studentams, renkantįs profesijas. Taip pat teikia informaciją studentams ir abiturientams, Lietuvos ir užsienio žmonėms apie profesinę karjerą, karjeros planavimą, žmogiškųjų išteklių valdymą, praktinį mokymą, jaunų specialistų įdarbinimą, stebi abiturientų karjeros tobulinimą, konsultuoja darbo paieškos strategijos bei taktikos klausimais. Kai kurie karjeros centrai yra labiau orientuoti į studentų karjeros planavimo įgūdžių ugdymą, į informavimą apie darbo paieškos metodus, į praktinių užsiėmimų apie karjeros planavimą bei darbo paiešką organizavimą. Kiti centrai, be visų čia išvardintų atliekamų funkcijų, yra dar ir tarpininkai, padedantys

studentams įsidarbinti, t.y. jie bendradarbiauja su darbdaviais, renka ir teikia informaciją apie laisvas darbo vietas, kartu su žmonėmis rengia karjeros muges, teikia pasiūlymus būsimiems darbuotojams.

- **Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos** prioritetas yra bedarbių ir vyresniųjų klasių mokinių konsultavimas bei ruošimas darbo rinkai. Taip pat yra dirbama su grupėmis, kurios turi ypatingus poreikius darbo rinkai. Tai esami ir buvę kaliniai, neįgalieji, kariai, imigrantai, ilgalaikiai bedarbiai. Ši organizacija plėtoja darbo rinkos integraciją, karjeros planavimą, socialinę adaptaciją, profesinio ir asmeninio vystymosi programas, pritaiko, standartizuoja ir įgyvendina diagnostinę metodiką. Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba teikia internetines konsultacijas, susijusias profesiniu pasirinkimu, apsisprendimo teise, mokymais, studijavimu, karjeros planavimu ir darbo paieška. Taip pat suteikiama galimybė internete atlikti testus, gauti jų apibendrintus rezultatus ir juos išanalizuoti. Jei reikia išsamesnės konsultacijos, galima kreiptis į teritorinės darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybos specialistus.
- **Lietuvos darbo birža.** Ši institucija turi 46 teritorinius padalinius, kurie teikia profesinę informaciją, įdarbinimo konsultacijas ir tarpininkavimą, ieškantiems darbo. Be to, asmenys nukreipiami į teritorinę darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnybą psichologinėms konsultacijoms. Darbo birža plečia savo atvirų informacijos centrų tinklą. Siekiant užtikrinti profesinio orientavimo paslaugų teikimą, yra įkurti penki darbo centrai, šeši jaunimo įdarbinimo centrai, penkiasdešimt informavimo, konsultavimo, profesinio orientavimo centrų.
- **Privačios organizacijos.** Karjeros orientavimo paslaugas gali teikti ir privačios organizacijos. Šiuo metu yra apie trisdešimt konsultacijų organizacijų, kurios padeda atrinkti tinkamą personalą ar susirasti darbą. Kai kurios iš jų teikia ir karjeros orientavimo paslaugas.

Didelis dėmesys yra skiriamas karjeros orientavimo ir informavimo sistemos plėtojimui, kad būtų užtikrinta galimybė visiems pasinaudoti konsultavimo paslaugomis. Lietuva, kaip ir kitos Europos Sąjungos narės, prisijungė prie vieningos Europos informacijos sistemos, kuriai priklauso EURES (darbo paieška Europoje) ir PLOTEUS (mokymosi galimybės Europoje). Taip pat įkurta AIKOS – nacionalinė atvira informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistema, kurios teikiami švietimo, statistikos ir darbo apskaitos duomenys, su karjeros orientavimo paslaugomis susijusi informacija yra prieinama plačiam klientų ratui.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

<http://www.euroguidance.lt>

<http://www.smm.lt>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Švietimo mainų paramos fondas Euroguidance Lietuva	http://www.euroguidance.lt
Atvira informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistema (AIKOS)	http://www.aikos.smm.lt
Gidas į profesijų pasaulį – programa besirenkantiems profesiją ir siekiantiems įsidarbinti	http://www.profesijupasaulis.lt
Lietuvos Nacionalinis egzaminų centras	http://www.egzaminai.lt
Lietuvos darbo birža	http://www.ldb.lt
Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba	http://www.darborinka.lt
Lietuvos tėvų forumas	http://www.tevuforumas.lt
Europos informacijos sistemos: Europos darbo mobilumo portalas EURES (darbų paieška Europoje) Portalas apie mokymosi Europoje galimybes PLOTEUS	http://europa.eu.int/eures http://europa.eu.int/ploteus
Švietimo mainų paramos fondas	http://www.smpf.lt http://www.europass.lt

Lenkija

Karjeros konsultavimo paslaugos Lenkijoje yra sistemingai plėtojamos remiantis Tarptautinės darbo organizacijos priimta konvencija Nr. 142. Lenkija šia konvenciją priėmė, patvirtino ir pasižadėjo sąžiningai laikytis jos nuostatų.

1974 metais (1974 m. gegužės 3 d. Ministrų tarybos nutarimas Nr. 110) karjeros konsultavimo paslaugos buvo pavestos dviems departamentams:

- Nacionalinis švietimo departamentas bei jo specializuotų regioninių padalinių tinklas (t.y. profesiniai konsultavimo centrai) yra atsakingi už profesinį orientavimą, skirtą mokiniams ir studentams.
- Darbo ir socialinės politikos departamentas yra atsakingas už suaugusiųjų profesinį orientavimą.

Toks pasidalinimas yra išlikęs iki dabar.

Profesijos konsultantų veikla psichologinėse ir pedagoginėse tarnybose

Nacionalinės švietimo ministerijos numatytus profesinio orientavimo uždavinius įgyvendina pedagoginės ir psichologinės tarnybos. Šiuo metu Lenkijoje veikia 598 tokio pobūdžio tarnybos, įskaitant ir 26 specialiąsias tarnybas, kurios padeda jaunimui pasirinkti užsiėmimus. Analizuodamos mokinių psichofiziologinius polinkius, jos naudoja skirtingus diagnostinius metodus. Kitos tarnybos rengia tam tikras užduotis, kurios padeda jaunimui apsispręsti dėl būsimos profesijos.

Pedagoginių-psichologinių tarnybų personalas užtikrina aukštos kokybės paslaugų teikimą. Karjeros konsultantai (jų yra daugiau nei 900) sudaro penktadalį viso personalo. Daugelis patarėjų turi psichologinį išsilavinimą (daugiau nei 50 proc.), apie 40 proc. turi pedagoginį ar sociologinį išsilavinimą. Beveik ketvirtadalis patarėjų turi magistro diplomą ir yra įgiję profesinius specializacijos laipsnius profesinio orientavimo srityje. Dauguma patarėjų yra moterys (daugiau nei 90 proc.). Jauni žmonės (iki 30 metų) sudaro labai mažą procentą (1999 metų duomenys).

Psichologiniai testai yra pagrindinis metodas, naudojamas psichologinių ir pedagoginių tarnybų specialistų. Dažniausiai pasitaikančioms mokinių problemoms spręsti naudojami tokie testai: intelektualinių įgūdžių nustatymo testai, asmenybės, interesų, ypatingų sugebėjimų ir pedagoginiai testai. Pedagoginės ir psichologinės tarnybos yra aprūpintos visa reikalinga medžiaga.

Profesinis orientavimas įdarbinimo tarnybose

Pagrindinis metodas, kurį taiko karjeros konsultantai įdarbinimo agentūrose, yra konsultacinis pokalbis. Jo metu yra analizuojama kliento situacija, jo darbo lūkesčiai, interesai ir gabumai. Pokalbio pabaigoje yra sudaromas kliento veiksmų planas. Įdarbinimo agentūrose dirbantys karjeros konsultantai savo žinioje turi tokią profesinę informaciją:

- Darbo ir socialinės politikos ministerijos reikalavimu Darbo ir socialinių studijų instituto sudaryta profesijų bei specializacijų klasifikacija. Šią klasifikaciją sudaro 2472 profesijų ir specializacijų aprašai. Tai yra pagrindas, sudarant žemesniojo lygio diferencijuotą informaciją (profesijos pavadinimas, kodas, darbo aprašymas ir t.t.);
- 301 profesijos aplankas, kuriuose pateikiama informacija apie naujausias profesijas ir profesijas, kurios yra reikalingos darbdaviams;
- Informacinių lapelių rinkinys, sudarytas remiantis 301 profesijos aprašu;
- 119 videofilmų, susijusių su profesijomis.
- Žurnalo „Profesijų vadovas“ publikacijos, kuriose pateikiami 546 profesijų aprašymai.
- Kita informacija ir jos pateikimo būdai: katalogai, žinytai, vadovai, periodiniai leidiniai apie profesijas, darbo rinką, švietimą ir t.t.

Suinteresuoti asmenys gali gauti karjeros konsultantų paslaugas 52 Informavimo ir karjeros planavimo centruose, įkurtuose visoje šalyje. Jie gali dalyvauti profesinės karjeros planavimo grupėse, atlikti psichologinius testus, kurie leidžia nustatyti žmogaus polinkį į vieną ar kitą profesiją.

Kiekvienas centras yra tarsi specializuota įdarbinimo agentūra, kuri kaupia ir teikia informaciją apie profesijas, darbo rinką, profesinės kvalifikacijos įsigijimą bei padeda klientams priimti sprendimus, susijusius su būsima profesija.

Informavimo ir karjeros planavimo centrai teikia tokias paslaugas:

- padeda asmeniui išsiaiškinti savo profesinius interesus ir sugebėjimus,
- parenka mokymosi kryptį,
- analizuoja darbo rinką pagal asmens pateiktas labiausiai dominančias profesijas,
- tobulina asmens individualų veiksmų planą,
- supažindina su darbo paieškos metodais ir būdais,
- padeda parašyti asmens gyvenimo aprašymą ir motyvacinį laišką,
- padeda pasiruošti interviu su darbdaviu.

Taip pat teikiama pagalba darbdaviams, ieškantiems darbuotojų, kuriems būtini ypatingi psichologiniai ir fiziniai sugebėjimai.

Profesinio orientavimo nacionalinių išteklių centras

Lenkijoje Profesinio orientavimo nacionalinių išteklių centras buvo įkurtas 1999 m. liepos 6 d., remiantis Nacionalinės darbo tarnybos bei Nacionalinės švietimo ministerijos susitarimu. Pagrindinė šio centro paskirtis yra remti profesinį ir mokslinį piliečių mobilumą, sudaryti galimybę Europos piliečiams gauti informaciją apie švietimo ir mokymo galimybes tiek jų šalyje, tiek kitose Europos valstybėse.

Už šių tikslų įgyvendinimą yra atsakingos dvi ekspertų komandos: Nacionalinės darbo tarnybos darbuotojai ir Nacionalinės švietimo ministerijos specialistai, kurie tarpusavyje bendradarbiauja, keisdami reikalingą informaciją.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

<http://www.praca.gov.pl/eurodoradztwo>
<http://www.nrcgkoweit.edu.pl>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Portalas apie mokymosi Europoje galimybes PLOTEUS	http://europa.eu.int/ploteus/portal/home.jsp
Profesinio orientavimo nacionalinių išteklių centras [Narodowe Centrum Zasobów Poradnictwa Zawodowego]	http://www.koweitiu.edu.pl/eurodoradztwo http://www.praca.gov.pl/eurodoradztwo
Metodinis pedagoginės ir psichologinės pagalbos centras [Centrum Metodyczne Pomocy psychologiczno-pedagogicznej]	http://www.cmppp.edu.pl
Internetinių resursų vadovas	http://www.doradca-zawodowy.pl
Darbo rinkos portalas	http://www.hrk.pl
Viešoji įdarbinimo tarnyba	http://www.psz.praca.gov.pl
Akademinio pripažinimo ir tarptautinių mainų centras [Biuro Uznawalności Wykształcenia i Wymiany Międzynarodowej]	http://www.buwiwm.edu.pl
Europos darbo mobilumo portalas EURES POLSKA (EURES Lenkija - darbų paieška Europoje)	http://www.eures.praca.gov.pl

Rumunija

Už švietimo ir profesinio orientavimo sistemą Rumunijoje atsakingos trys ministerijos: Švietimo ministerija, Darbo ministerija ir Nacionalinė jaunimo agentūra.

Kiekvienas iš šių trijų sektorių turi savo mokymosi ir profesinio konsultavimo paslaugų tinklą.

1. Švietimo ministerija yra atsakinga už švietimą ir profesinį orientavimą, skirtą bendrojo lavinimo sistemos mokiniams, jų tėvams ir mokytojams.

2. Rumunijos Eurokonsultavimas yra Europos Sąjungos Leonardo da Vinči programos dalis. Šis padalinys renka informaciją apie mokymosi, profesinio ruošimo galimybių mobilumą ir dalinasi šia informacija tiek su vietos, tiek su Europos konsultavimo tinklais.

3. Profesijos pasirinkimo bei įsitvirtinimo darbo rinkoje konsultavimo departamentai įsteigti 1998 m. aukštesniojo švietimo lygmens institucijose. Šių departamentų pagrindinė paskirtis yra sudaryti galimybes naudotis informacija apie akademinės kvalifikacijos ir studijų programas. Be to, padeda paskutinio kurso studentams plėtoti aktyvų socialinį gyvenimą.

4. Nacionalinė įdarbinimo agentūra yra savarankiška institucija prie Darbo ministerijos. Ji įgyvendina nedarbo mažinimo politiką. Specializuotas informavimo bei konsultavimo centrų tinkas teikia plataus profilio paslaugas: orientavimas, konsultavimas įvairiais įsidarbinimo, mokymosi, persikvalifikavimo klausimais.

5. Informaciniai centrai priklauso Nacionalinei jaunimo agentūrai. Jų paskirtis yra suteikti jaunimui iki 26 metų amžiaus reikalingos informacijos apie mokymosi, studijavimo, savanoriško darbo ir kitas galimybes.

6. Psichologinės-pedagoginės pagalbos centrai yra institucijos, veikiančios pagal administracinį suskirstymą ir priklausančios mokyklos inspekcijai. Šių centrų paskirtis yra koordinuoti specializuotų padalinių teikiamas konsultavimo ir orientavimo paslaugas.

7. Psichologiniai-pedagoginiai konsultavimo centrai priklauso mokyklų inspekcijai ir/arba mokyimo administracijai kiekvienoje iš 42 grafysčių. Šie centrai koordinuoja mokyklų veiklą konsultavimo srityje, sudarydami mokytojams galimybę lankyti specialius konsultavimo ir orientavimo mokymus.

8. Mokyklų psichologinės-pedagoginės tarnybos suteikia informaciją, vykdo orientavimą ir konsultavimą, skirtą paskutiniųjų klasių mokiniams, jų tėvams ir mokytojams.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

<http://euroguidance.ise.ro:80/Informare/Sistemuldeconsiliere/tabid/255/Default.aspx>
<http://www.cnrop.ise.ro>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Švietimo ministerija. Kompiuterizuotos švietimo sistemos forumas [Ministerul Educatiei Sistemul Educational Informatizat-Forum]	http://www.edu.ro http://forum.portal.edu.ro
Švietimo mainų paramos fondas Euroguidance Rumunija	http://euroguidance.ise.ro/Informare/Sistemuldeconsiliere/tabid/255/Default.aspx
Švietimo ir mokslo institutas [Institutul de Stiinte ale Educatiei]	www.go.ise.ro/main/homepage.htm version: EN, BL, CY, CZ, GR, IT,LT,RO ,SK ,ES
Nacionalinė jaunimo iniciatyvų skatinimo programa [Agentia Nationala pentru Sprijinirea Initiativelor Tinerilor]	http://www.ansitromania.ro/index.php
Profesinio konsultavimo nacionalinių išteklių centras [Centru National de Resurse pentru Consiliere Profesionala]	http://www.cnrop.ise.ro http://www.cnrop.ise.ro/inf.htm
Portalas "Karjeros vadovas mokykloms" [Portalul "CareerGUIDE pentru reteaua scolara"!]]	http://www.career-guide.eu/?pid=1 versions: EN, GE, FR, BL, GR, LT, RO

Ispanija

Ispanijoje švietimo sistema yra paremta Švietimo įstatymu (2006 m. gegužės 3 d.). Šis įstatymas nustojo galioti praeitais metais, dėl to negaliojančiomis tapo ir jo nuostatos. Tačiau yra nustatyta tokia Ispanijos švietimo sistema:

- Ikimokyklinis ugdymas
- Pradinis ugdymas
- Privalomas vidurinis ugdymas
- Aukštesnės pakopos vidurinis ugdymas (neprivalomas)
- Profesinis mokymas
- Kalbų mokymas
- Menų mokymas
- Sporto mokymas
- Suaugusiųjų ugdymas
- Universitetinis švietimas

Visi vaikai privalo lankyti ikimokyklines įstaigas (nuo 3 iki 6 metų amžiaus; anksčiau buvo neprivaloma), įgyti pradinį išsilavinimą (nuo 6-7 iki 11-12 metų) ir baigti privalomąją vidurinę mokyklą (nuo 12-13 iki 15-16 metų). Tada mokiniai gali pasirinkti, kur mokytis: aukštesnės pakopos vidurinėje mokykloje ar profesinėje mokykloje. Jie gali rinktis ir universitetinį mokymą arba darbo rinką.

Ispanijos švietimo sistema yra orientuota į pastangas ugdyti nepriklausomą ir savarankišką asmenybę, galinčią priimti sprendimus. Šio tikslo siekia mokytojų komanda, šeima ir kiti specialistai.

Viso mokymo metu mokiniai ir jų tėvai gali susidurti su sunkumais, problemomis ir pan. Tam yra skirta paramos sistema – profesinis orientavimas. Dėl to kiekvienoje mokykloje turėtų būti:

- Repetitorius: kiekvienos mokinių grupės repetitoriaus paskirtis yra teikti konsultacijas, kontroliuoti mokinių tobulėjimą, mokymąsi, veiksmų atlikimą, dalyvavimą veikloje. Tokie specialistai bendradarbiauja su kitais mokytojais. Be to, jie informuoja mokinio tėvus apie jo pasiekimus, tobulėjimą ir teikia pasiūlymus.
- Orientavimo skyrius koordinuoja orientavimo ir konsultavimo tikslų plėtoją, vertina programų tinkamumą, būtinų išteklių užtikrinimą, kad tos programos būtų ne tik įgyvendinamos, bet ir plėtojamos.
- Psichologinės-pedagoginės komandos padeda rajono centrams, teikdamos būtinus išteklius tam, kad būtų atliekama tinkama intervencija.

Visos įstaigos savo veikloje remiasi tokiais principais:

- 1. MOKYMAS MĄSTYTI IR MOKYTIS.**
- 2. MOKYMAS BŪTI ASMENYBE IR GYVENTI SU KITAIS**
- 3. MOKYMAS APSISPŲĖSTI**
- 4. MOKYMO SI ELGSENOS KOORDINAVIMAS**

Be to, remiantis švietimo sistema, yra įsteigtos ir kitos konsultavimo įstaigos, kur šeimos gali sulaukti paramos.

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

BOE n° 106. Jueves 4 de mayo 2006. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. [BOE (Official State Gazette) n° 106. Thursday 4th May 2006. Fundamental Law 2/2006, from 3rd May, of Education.].
<http://www.educarex.es>

NAUDINGOS NUORODOS IR ADRESAI:

Institucijos ar informacinės sistemos pavadinimas	Interneto svetainės adresas
Ispanijos moksleivių tėvų asociacijų konfederacija (Interneto svetainė su nuorodomis į įvairias Ispanijos federacijas) [Confederación española de asociaciones de madres y padres de alumnos. (Web con acceso a las diferentes federaciones que existen en España)]	http://www.ceapa.es
Ekstremadūros valstybinių mokyklų moksleivių tėvų federacija [Federación Regional Extremeña de padres de alumnos de Colegios Públicos]	http://www.freapa.com
ORIENTARED - internetiniai resursai profesinio orientavimo temomis. [ORIENTARED, recursos para la orientación en la red]	http://www.orientared.com
Tėvai ir mokymo įstaigos [Padres y colegios]	http://www.padresycolegios.com
Portalas norintiems tapti geresniais tėvais [Portal para ser mejores padres]	http://www.solohijos.com
Formalusis profesinis ugdymas Ekstremadūroje (regioninė administracija). [Formación Profesional reglada en Extremadura (Gobierno autónomo)]	http://www.juntaex.es/consejerias/educacion/dg-formacion-profesional/common/fp/mapa.htm
Profesinio ugdymo ir mokymosi visą gyvenimą programos Ekstremadūros regione (regioninė administracija) [Formación Profesional y aprendizaje permanente en Extremadura (Gobierno autónomo)]	http://avanza.educarex.es/portal/principal/index.jsp
Regioninė švietimo ministerija (regioninė administracija) [Consejería de Educación (Gobierno autónomo)]	http://www.juntaex.es/consejerias/educacion/delegaciones_provinciales/index-ides-idweb.html
Regioninė švietimo ministerija. Vietinės atstovybės (regioninė administracija) [Consejería de Educación. Delegaciones provinciales (Gobierno autónomo)]	http://www.juntaex.es/consejerias/educacion/delegaciones_provinciales/index-ides-idweb.html
Ekstremadūros universitetas [Universidad de Extremadura]	http://www.unex.es

Ekstremadūros švietimo portalas [Portal educativo de Extremadura]	http://www.educarex.es
Rayuela. Švietimo pagrindai Ektremadūros regione. [Rayuela. Plataforma educativa extremeña]	https://rayuela.educarex.es/portalrayuela/
Ispanijos švietimo ir mokslo ministerija. Ispanijos Vyriausybė [Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España]	http://www.mec.es
Ispanijos švietimo ir mokslo ministerija. Ispanijos Vyriausybė. Tėvų mokykla. [Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España. Escuela de Padres]	http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e_padres
Portalas apie mokymosi Europoje galimybes PLOTEUS. [Ploteus. El portal sobre oportunidades de aprendizaje en todo el espacio europeo]	http://europa.eu.int/ploteus/portal/home.jsp
Tarptautinis įdarbinimo biuras (INEM) [INEM. Instituto Nacional de Empleo]	http://www.inem.es/inem/ciudadano/empleo/eures/index.html

UŽDUOČIŲ SĄRAŠAS

1.1 UŽDUOTIS: „GYVENIMO KAITA“	17
1.2 UŽDUOTIS „MANO VAIKAS - UNIKALUS“	18
1.3 UŽDUOTIS „MANO VAIKO POMĖGIAI“	19
1.4 UŽDUOTIS: „KAS GYVENIME SVARBIAUSIA?“	19
2.1 UŽDUOTIS „AŠ GALĖČIAU BŪTI“	33
2.2 UŽDUOTIS „PROFESINĖS VERTYBĖS“	34
2.3 UŽDUOTIS „AŠ ŽINAU, KOKS ESU“	35
3.1 UŽDUOTIS „TAI MANO RANKOSE“	49
3.2 UŽDUOTIS „KAIP BENDRAUJU?“	49
3.3 UŽDUOTIS „KĄ MANOTE APIE SAVO VAIKĄ?“	50
3.4 UŽDUOTIS „MANO VAIKAS NORĖTŲ TAPTI...“	51
3.5 UŽDUOTIS „NEŽINAU, KĄ DARYTI...“	53
4.1 UŽDUOTIS: LAIŠKO DĖL PRIĖMIMO Į DARBĄ PAVYZDYS	68
4.2 UŽDUOTIS: TRUMPOS AUTOBIOGRAFIJOS PAVYZDYS (GYVENIMO APRAŠYMAS - CV)	69
5.1 UŽDUOTIS „IŠMINTIES ŽODŽIAI“	98
5.2 UŽDUOTIS „ŠEIMOS SANTYKIŲ ŽEMĖLAPIS“	98
6.1 UŽDUOTIS: „GERI IR BLOGI ĮPROČIAI“	114
7.1 UŽDUOTIS „TEIGIAMAS MĄSTYMAS“	131
7.2 UŽDUOTIS „MEILĖ, PAGARBA IR PASITIKĖJIMAS“	131
7.3 UŽDUOTIS „AUKLĖJIMAS“	131

2334
HAFELEKAR
Unternehmen beraten

