



Edukacja dla pracy

Katarzyna Druczak
Marzena Mańturz
Magdalena Mrozek

Rozwijam skrzydła

Poradnik metodyczny dla wychowawców
gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego

Postaw na przyszłość

Katarzyna Druczak
Marzena Mańturz
Magdalena Mrozek

Rozwijam skrzydła

Poradnik metodyczny dla wychowawców
gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego

Rozwijam skrzydła – poradnik metodyczny dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego

Wydawca

Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej
ul. Spartańska 1B
02-637 Warszawa

Autorzy

Katarzyna Druczak
Marzena Mańturz
Magdalena Mrozek

Warszawa 2013

Copyright © Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej

ISBN: 978-83-64108-11-2

Łamanie, skład i druk

Pracownia C&C Sp. z o.o.
www.pracowaniacc.pl



Program
Uczenie się
przez całe życie

Druk publikacji zrealizowany w ramach projektu „Edukacja dla pracy”, Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.4 Otwartość systemu edukacji w kontekście uczenia się przez całe życie, 3.4.2 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie, współfinansowanego ze środków unijnych w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

Ta publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska oraz Agencja Wykonawcza ds. Audiowizualnych, Edukacji i Kultury nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.



SPIS TREŚCI

Wstęp	5
KLASA I	
Część 1. Realizacja zajęć z uczniami	13
MODUŁ I. Zmiana – stały element życia	14
MODUŁ II. Stres – wróg czy przyjaciel?	24
MODUŁ III. Motywacja – co to jest i po co?	36
MODUŁ IV. Czy współpraca się opłaca?	44
Część 2. Realizacja zajęć z rodzicami	53
MODUŁ I. Przygotowanie uczniów do wyborów edukacyjnych i zawodowych. Wprowadzenie	56
MODUŁ II. Proces podejmowania decyzji	60
KLASA II	
Część 1. Realizacja zajęć z uczniami	65
MODUŁ V. Jaki jestem? Oto jest pytanie	66
MODUŁ VI. Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks	75
MODUŁ VII. Rozwijam skrzydła – podsumowanie wiedzy o sobie	83
MODUŁ VIII. Świat zawodów. Co to takiego?	92
Część 2. Realizacja zajęć z rodzicami	103
MODUŁ III. Jaki jest potencjał mojego dziecka?	104
MODUŁ IV. Informacja zawodowa, czyli co warto wiedzieć o zawodach?	109
KLASA III	
Część 1. Realizacja zajęć z uczniami	115
MODUŁ IX. Decyzje – szanse czy ograniczenia?	116
MODUŁ X. Informacja zawodowa, czyli co warto wiedzieć o zawodach?	126
MODUŁ XI. Szkolnictwo ponadgimnazjalne. Ścieżki kształcenia	135
MODUŁ XII. Krok za krokiem, czyli nie od razu Kraków zbudowano. O celach i planach edukacyjno-zawodowych	144
Część 2. Realizacja zajęć z rodzicami	157
MODUŁ V. Szkolnictwo ponadgimnazjalne	158
MODUŁ VI. Jak wyznaczać i osiągać cele zawodowe?	161
Na zakończenie	165
Bibliografia	166



Wstęp

Po co ten poradnik?

Wybór przyszłej szkoły ponadgimnazjalnej, zawodu jest ważną decyzją, przed którą stoi każdy uczeń kończący gimnazjum czy szkołę ponadgimnazjalną. Jak pomóc uczniom w podejmowaniu trafnych decyzji, zgodnych z ich zainteresowaniami, zdolnościami, możliwościami? Jak wspierać uczniów, rodziców, nauczycieli w tym procesie? Poradnik, który przekazujemy w Państwa ręce, został przygotowany z myślą o:

- wsparciu nauczycieli-wychowawców klas w realizacji zajęć przygotowujących uczniów do zaplanowania własnej kariery edukacyjno-zawodowej;
- uczniach, tak by przygotować ich do podejmowania świadomych decyzji;
- rodzicach jako osobach będących największym wsparciem podczas tego procesu.

Dlaczego dla wychowawcy?

Uczniowie już od pierwszej klasy gimnazjum powinni mieć świadomość, że w klasie trzeciej będą musieli podjąć ważną dla siebie decyzję o przyszłej ścieżce edukacyjnej. Aby byli w stanie to zrobić, powinni posiadać wiedzę na temat własnych zdolności, mocnych stron, umiejętności, zdolności, a także wiedzę o zawodach, możliwych ścieżkach edukacji.

Doradztwo edukacyjno-zawodowe stanowi integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego w szkole. Nauczyciel-wychowawca mający stały kontakt z uczniami oraz rodzicami przez trzy lata nauki w gimnazjum jest bardzo ważną osobą wspierającą realizację doradztwa edukacyjno-zawodowego. Wychowawca ma najwięcej informacji o uczniach/wychowankach, obserwuje u nich zmiany rozwoju kompetencji na przestrzeni dni, miesięcy, lat. Zatem na podstawie swojej wiedzy o uczniach może poprowadzić zajęcia z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego w sposób ciekawy i dopasowany do potrzeb swoich wychowanków.

Skąd pomysł?

Mając na uwadze potrzeby wychowawców, uczniów oraz ich rodziców, przygotowano niniejszy poradnik metodyczny. Poradnik został tak skonstruowany, by wspierał wychowawców uczniów gimnazjów w realizacji tematyki dotyczącej wyboru zawodu i dalszej edukacji.

Dlaczego poradnik?

Poradnik podzielono na moduły – lekcje w rozbiciu na trzy lata pobytu uczniów w murach gimnazjum. Takie kompleksowe ujęcie problematyki przygotowania uczniów do podjęcia decyzji o dalszej edukacji czy wyborze zawodu daje gwarancję, że ich decyzje będą bardziej wyważone i trafne.

Mając świadomość różnorodności działań doradczych w gimnazjum i ich różną częstotliwość, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej postanowił przygotować publikację stanowiącą gotowy materiał dla wychowawców do prowadzenia systematycznej, trwającej trzy lata pracy doradczej z uczniami oraz ich rodzicami. Zaproponowane treści merytoryczne i praktyczne do realizacji na lekcjach wychowawczych i spotkaniach z rodzicami mają przygotować uczniów do funkcjonowania w nowej rzeczywistości, zdobywania wiedzy o sobie, jak też zdobywania informacji o otoczeniu. Tematy zajęć w kolejnych latach nauki zostały tak dopasowane, by odzwierciedlały potrzeby uczniów na poszczególnych etapach edukacji. Należy podkreślić, iż cykl zajęć zaplanowany jest tak, by wychowawca otrzymał gotowy materiał metodyczny do pracy z uczniami, którzy mają już za sobą etap wzajemnego poznania, integracji w grupie. Mając na względzie czasowe możliwości realizacji tematów zajęć w poszczególnych latach gimnazjum, w gestii nauczyciela pozostawiamy moment, w którym zostanie przedstawiony uczniom proponowany program zajęć, ich cel oraz ustalenie zasad pracy

w grupie podczas realizacji programu. Wskazówki dotyczące tego, jak korzystać z poradnika znajdują Państwo w tym wstępie.

Klasa I

Co w klasie pierwszej?

W klasie pierwszej proponujemy wychowawcom podjęcie tematów związanych ze zmianą, stresem, motywacją oraz współpracą. Zagadnienia te wprowadzają uczniów do problematyki wyboru szkoły i zawodu oraz odpowiadają na potrzeby uczniów, którzy w pierwszej klasie doświadczają problemów związanych ze zmianą i wiążącego się z tą zmianą stresu.

Moduł pierwszy poświęcono zmianie. Uczeń rozpoczynając pierwszy rok nauki w gimnazjum, spotyka się z nową rzeczywistością szkolną, doświadcza sytuacji zmiany – nieznaną szkoła, nieznanymi nauczyciele, koledzy i koleżanki. By uporać się z nowymi doświadczeniami, uczeń pierwszej klasy gimnazjum niejednokrotnie potrzebuje wsparcia, szczególnie w takich aspektach, jak wiedza o sobie samym, ja i moje relacje z rówieśnikami.

Z poradnika dowiemy się zatem, czym jest zmiana, jak ludzie zachowują się w sytuacji zmiany, a zaproponowane ćwiczenia uzmysłwią uczniom, że istnieją różne strategie radzenia sobie ze stresem wywołanym zmianą, pomogą identyfikować własne strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej oraz jej specyfiki.

W drugim module przedstawiono zagadnienie stresu. Przyjście do nowej szkoły może być źródłem stresu nie dla jednego młodego człowieka. Moduł ten omawia zagadnienia: pozytywnego i negatywnego stresu, skutków stresu i sposobów radzenia sobie w sytuacji stresu.

W trzecim module przedstawiono zagadnienie motywacji. Moduł jest propozycją do rozpoczęcia rozmowy z uczniami o tym, jak postrzegają swoją motywację, jak zwykle pobudzają siebie do działania, czy musi być to czynnik zewnętrzny czy raczej mają pokłady wewnętrznej motywacji. Mogą zastanowić się nad tym, czy często mówią „Chcę to zrobić, zależy mi na tym”, czy raczej „Zrobię to, jak dostanę ...”.

W czwartym module omówiono problematykę współpracy w grupie. Nabycie przez uczniów podstawowej wiedzy na temat pracy zespołowej, zwiększenie tolerancji uczniów na różnice indywidualne ujawniające się między nimi to kluczowe cele tego modułu. Uczeń, który doświadczy w szkole twórczej pracy zespołowej, będzie świadomy ról, jakie najchętniej podejmuje, kiedy funkcjonuje w grupie i przekona się, że inni go w tym akceptują, w przyszłości łatwiej odnajdzie swoje miejsce w świecie pracy.

Klasa II

Co w klasie drugiej?

W klasie drugiej zaproponowano kolejne cztery moduły. Pierwszy dotyczy tematu „Jaki jestem?”. Ten moduł pozwoli na poznanie cech charakteru, określenie mocnych stron uczniów.

Drugi moduł poświęcono zainteresowaniom. Z jednej strony warto o nich mówić jako sposobie na spędzanie czasu wolnego, a z drugiej strony warto na nie zwracać uwagę, gdyż są czynnikiem tzw. dobrego, trafnego wyboru zawodu. Trzeci moduł przewidziany w klasie drugiej powinien posłużyć przygotowaniu przez uczniów bilansu swoich mocnych stron, atutów, które w przyszłości będą mogli uwzględnić, podejmując decyzje edukacyjno-zawodowe.

Czwarty moduł to propozycja przybliżenia uczniom świata zawodów. W tym module proponujemy uczniom znalezienie czegoś odpowiedniego dla siebie w świecie zawodów, grupach zawodów. Wiedza o zawodach jest bardzo potrzebna także gimnazjalistom.

Podsumowując, w klasie drugiej zaproponowano tematy, które można potraktować jako krok w kierunku przygotowywania uczniów do decyzji o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej czy

zawodu. Zaproponowane treści można potraktować jako bazę do dalszych rozważań o przyszłości edukacyjnej i zawodowej uczniów. Informacje o sobie są postrzegane jako kluczowe w procesie tworzenia projektów kariery.

Co w klasie trzeciej?

W klasie trzeciej, podobnie jak w klasie pierwszej i drugiej, przygotowano także cztery moduły. Pierwszy z nich poświęcono podejmowaniu decyzji. Uczeń na zajęciach będzie mógł dowiedzieć się, jak wygląda proces podejmowania decyzji, jakie są style decyzyjne i trudności związane właśnie z podejmowaniem decyzji. W tym module uczniowie zostaną zaproszeni do dokonania wstępnej „przymiarki” do przyszłej szkoły, zawodu. Chodzi o ćwiczenie bycia człowiekiem decyzyjnym.

Klasa III

Drugi moduł trzeciej klasy to powrót do zagadnienia zawód/zawody. Podczas zajęć uczniowie dowiedzą się, jak ważna jest informacja zawodowa w procesie podejmowania decyzji edukacyjnej i zawodowej. Poznają również źródła informacji o zawodach, które warto przeanalizować, by zminimalizować ryzyko podjęcia w przyszłości nietrafnej decyzji.

W trzecim module przedstawiono informacje o szkolnictwie ponadgimnazjalnym. Podczas zajęć uczniowie dowiedzą się, jaka jest struktura szkolnictwa ponadgimnazjalnego, w jakich typach szkół mogą się kształcić, by zdobyć wymarzony zawód.

Ostatni, czwarty moduł, zawiera zagadnienia: cele i plany. Chodzi o to, by zachęcić uczniów (najpóźniej na początku drugiego semestru klasy trzeciej) do sformułowania celów i przygotowania sobie swojego osobistego planu związanego z niedaleką przyszłością.

Podsumowując, klasa trzecia to propozycje tematów dotyczących wyborów edukacyjnych i zawodowych. Nauczyciel powinien pomóc uczniom przygotować się do wzięcia udziału w rekrutacji do wymarzonej szkoły ponadgimnazjalnej, znalezienia odpowiedzi na pytanie „Kim chcę być w przyszłości?”.

A co dla rodziców?

Partnerem nieocenionym dla wychowawcy klasy gimnazjalnej są rodzice. Warto zachęcić ich do współpracy w zakresie realizacji tematów z obszaru doradztwa zawodowego. Rodzice mogą być wspaniałymi doradcami, choć nie zawsze mają tego świadomość.

Dla rodziców

W poradniku opracowano moduły przewidziane do realizacji na spotkaniach z rodzicami. Wychowawcy mogą organizować spotkania z rodzicami, np. podczas zebrań, wywiadówek. Zaproponowano dwa moduły w każdej klasie. W sumie wychowawca ma do dyspozycji sześć modułów powiązanych tematycznie z tymi zagadnieniami, które będzie omawiać podczas zajęć z uczniami. Wychowawca może skorzystać z opracowanych prezentacji oraz opisów (komentarzy) adekwatnych do treści zamieszczonych na poszczególnych slajdach. Ponadto należy zwrócić uwagę, iż struktura poradnika pozwala nauczycielowi podczas spotkań z rodzicami w dogodny sposób wracać do treści teoretycznych zawartych w części przeznaczony do pracy z uczniami. Spotkania mają zachęcać rodziców do podejmowania współpracy, wspólnych działań zmierzających do przygotowania uczniów do dokonania wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Jak korzystać z poradnika?

Poradnik zawiera zbiór gotowych materiałów do wykorzystania przez nauczycieli na lekcjach wychowawczych z uczniami, którzy już są po etapie integracji w grupie. Zaproponowane tematy lekcji i spotkań z rodzicami zostały tak przygotowane, by wychowawca miał gotowy materiał do wykorzystania na zajęciach z uczniami i podczas spotkań z rodzicami. W każdej kolejnej klasie zaproponowano cztery moduły dla uczniów i dwa dla rodziców.

Wskazówki

Każdy z modułów dla uczniów składa z dwóch części: teoretycznego wprowadzenia do tematu i części stanowiącej scenariusz zajęć. Na podstawie części teoretycznej wychowawca ma możliwość przygotowania krótkiego wprowadzenia teoretycznego, które może przedstawić w formie wykładu podczas zajęć. Natomiast na podstawie scenariusza zawierającego cele, treści, informacje o metodach pracy oraz materiały i ćwiczenia, zrealizuje zajęcia. Należy podkreślić, że scenariusz zawiera kilka wariantów ćwiczeń, spośród których nauczyciel może zrealizować na lekcji wszystkie lub wybrane przez siebie. Ponadto należy zwrócić uwagę, że do każdego scenariusza został przygotowany krótki 5-minutowy film. Jeśli wychowawca zdecyduje się na odtworzenie filmu, to powinien pamiętać o skróceniu czasu przeznaczonego na ćwiczenia, by zdążyć zrealizować całość (łącznie z filmem) na 45-minutowej lekcji. Każdy z modułów dla rodziców nawiązuje do treści omawianych podczas lekcji wychowawczych z uczniami. Moduły przedstawione są w formie prezentacji multimedialnej oraz opisu (komentarzy kolejnych slajdów). Prezentacja dołączona jest w wersji elektronicznej do niniejszego poradnika. Nauczyciel na podstawie prezentacji multimedialnej może przeprowadzić zajęcia z rodzicami, nawiązując do przebiegu lekcji wychowawczych z uczniami obejmującymi zakres tematyczny poradnika. W przypadku braku możliwości technicznych pozwalających na odtworzenie prezentacji multimedialnej proponujemy zrealizować spotkania z rodzicami w formie wykładu lub warsztatów z wykorzystaniem gotowej prezentacji.

Wskazówki przydatne podczas realizowania zajęć z uczniami:

- Pojedynczy moduł powinien zostać zrealizowany w czasie 45-minutowej jednostki lekcyjnej.
- Niektóre z ćwiczeń zaproponowanych w modułach są przygotowane w kilku wariantach, można je dostosować do potrzeb i oczekiwań uczniów.
- Każde z ćwiczeń zostało oszacowane czasowo. Oczywiście, może zdarzyć się, że w zależności od klasy, liczby uczniów, zainteresowania tematem, skorzystania z filmu, czas przeznaczony na poszczególne ćwiczenia ulegnie zmianie.
- Po każdym module uczniowie powinni otrzymać zadanie domowe, które jest tematycznie powiązane z tym, co działo się podczas zajęć.
- Cenne jest, by wychowawca po wykonaniu zadań domowych przez uczniów, wygospodarował czas na wysłuchanie ich komentarzy, spostrzeżeń i refleksji.
- Po pierwszych zajęciach uczniowie wykonują ćwiczenie „Tajemnicza koperta”; warto pamiętać o powrocie do niego w klasie III (na ostatnich zajęciach).
- Konieczne jest, by każdy z uczniów miał w szkole swoją teczkę, w której będą gromadzone wszystkie prace, ćwiczenia i zadania domowe.
- Ważne jest, by po każdej lekcji uczniowie gromadzili w swoich teczkach wykonane (w wyznaczonych terminach) zadania domowe.
- Istotne jest rozłożenie zajęć w czasie. W klasach I–II proponuje się dwa moduły w semestrze; w klasie III trzy moduły w I semestrze, czwarty na początku II semestru.
- Do każdego z modułów przygotowano krótki film, który nawiązuje do zagadnień poruszanych podczas zajęć.
- Niezwykle istotne jest, aby uczniowie włączyli w cykl zajęć swoich rodziców, rozmawiali z nimi i wspólnie wykonywali ćwiczenia.
- Każdy moduł warto pokazywać uczniom w kontekście zadania, które czeka ich na koniec gimnazjum. Oczywiście chodzi o dokonanie wyboru edukacyjno-zawodowego.
- Na ostatnich zajęciach uczniowie otrzymują swoje tečky ze wszystkimi materiałami, które wypracowali podczas zajęć od klasy I. Konieczne jest zwrócenie uwagi na przydatność tych materiałów podczas przygotowywania się do znalezienia swojego miejsca w szkole ponadgimnazjalnej.

Wskazówki przydatne podczas realizowania spotkań z rodzicami:

- Pojedynczy moduł powinien zostać zrealizowany w czasie 45-minutowego spotkania.
- Czas spotkania może oczywiście być inny w zależności od potrzeb i oczekiwań rodziców.
- Rodziców należy poinformować o teczkach, w których uczniowie będą gromadzić swoje prace.



- Ważne jest poinformowanie rodziców o zadaniach domowych, które otrzymują uczniowie. W tym miejscu cenna jest prośba o pomoc rodziców w dopilnowaniu, by uczniowie w określonym terminie zamieszczali w swoich teczkach wypełnione arkusze ćwiczeń.
- Rodzice mogą przy okazji spotkań z wychowawcom przekazywać informacje o tym, jak zajęcia są odbierane przez dzieci, jakie są ich refleksje, spostrzeżenia itp.
- Bardzo ważne jest zaproszenie rodziców do współpracy, do tego, by chcieli być w roli doradcy dla swoich dzieci.
- Dodatkowo dla rodziców została przygotowana broszura „Jak pomagać rozwijać skrzydła?”. Wychowawca może powielić całą broszurę lub poszczególne fragmenty i udostępniać rodzicom. Powinien także skorzystać z propozycji ćwiczeń przeznaczonych dla rodziców uczniów gimnazjum.

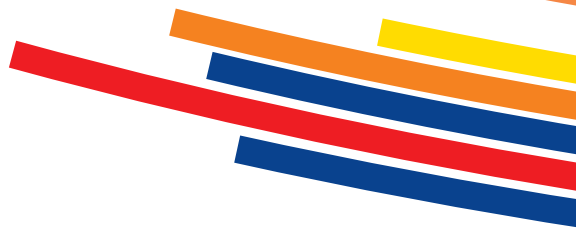
Na zakończenie wstępu

Obszar doradztwa zawodowego nie jest tylko dla doradcy zawodowego. O tym warto pamiętać. Treści poradnika zostały tak dobrane, że każdy z wychowawców może śmiało realizować wszystkie moduły przewidziane w cyklu spotkań z uczniami. Podobnie jeśli chodzi o pracę z rodzicami. Oczywiście, wychowawcy mogą korzystać z pomocy swoich kolegów i koleżanek nauczycieli, dla których także został przygotowany poradnik z zakresu doradztwa zawodowego. Mogą także szukać wsparcia u doradców zawodowych.

Na koniec pytania związane z tytułem poradnika: Czy rozwijam skrzydła? Uczniów, oczywiście. Czy przyjmuję zaproszenie do wspólnej pracy z uczniami i ich rodzicami?



KLASA I



CZĘŚĆ 1. REALIZACJA ZAJĘĆ Z UCZNIAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ I. Zmiana – stały element życia

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Panta rhei kai ouden menei – wszystko płynie, nic nie stoi w miejscu

Heraklit

Zmiana, rodzaje zmian, strategie radzenia sobie ze zmianą

Już starożytni zwrócili uwagę na to, że zmiana jest wpisana w ludzkie życie, a współcześnie coraz częściej zdarza się słyszeć, że w życiu nie ma nic bardziej pewnego niż zmiana.

Zmiany

Czym jest zmiana?

Pojęcie to ma wiele znaczeń. *Wielki słownik języka polskiego* definiuje zmianę jako: *fakt, że coś staje się inne niż było przedtem, zmienia się*¹. Taki sposób rozumienia zmiany oddaje jej zaskakujący, a jednocześnie ciągły i nieunikniony charakter. Zmienność zdarzeń, okoliczności, oczekiwań otoczenia, procedur działania towarzyszy człowiekowi od dziecka aż po wiek podeszły. We współczesnym świecie zmian tych jest coraz więcej i następują w coraz szybszym tempie. Aby móc konstruktywnie radzić sobie ze zmianami, warto przygotować się do radzenia sobie z nimi już w najwcześniejszych etapach życia.

Rodzaje zmian

Dlaczego o zmianie w gimnazjum?

Ponieważ rozpoczęcie nauki w gimnazjum jest dla młodego człowieka pierwszym poważnym krokiem na długiej drodze życiowych wyborów, warto na tym etapie zacząć budować świadomość w zakresie własnych możliwości i ograniczeń, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Celem realizacji zajęć dotyczących zmiany jest przede wszystkim oswojenie młodego człowieka ze zmianą jako zjawiskiem naturalnym, stałym i w pewnym sensie nieuchronnym, a także przybliżenie młodzieży różnych strategii radzenia sobie ze zmianą. Dostarczenie młodzieży wiedzy z tego zakresu pozwoli jej zrozumieć wiele własnych zachowań, poznać ich konsekwencje oraz rozszerzyć repertuar stosowanych strategii.

Istotne jest zwrócenie uwagi młodzieży na to, iż zmiany mogą mieć dwojaki charakter. Jedne z nich są zdarzeniami, do których przygotowujemy się miesiącami, jak np. podjęcie kształcenia na wybranym kierunku. Inne mają charakter nagły i zaskakujący, jak np. niezdany egzamin czy choroba. Każda z nich jest źródłem napięcia i stresu, z którym można radzić sobie w różnoraki sposób. Od tego, w jaki sposób reagujemy na zmiany, wiele może zależeć. Strategia radzenia sobie wpływa na szybkość adaptacji do nowej sytuacji, na osiąganie sukcesów, ale również na kondycję psychiczną i samoocenę.

Strategie

Jak zwykle radzimy sobie ze zmianą?

Najbardziej typowymi strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych są: strategia zadaniowa, emocjonalna i unikowa² (wg N.S. Endler i J.D.A. Parker). Strategie te występują u pojedynczych osób w różnych kombinacjach i proporcjach. Bywa, że u danej osoby występuje proporcjonalne połączenie wszystkich trzech strategii. Częściej jednak zdarza

¹ B. Dunaj, *Wielki słownik języka polskiego*, Buchmann, 2009.

² J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrzeźniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*, Pracownia Testów PTP, 2005.

się, że jedna ze strategii jest wyraźnie dominująca. Znajomość własnej strategii postępowania pozwala na radzenie sobie ze zmianami w sposób bardziej świadomy.

Poniżej przedstawiono krótką charakterystykę wspomnianych strategii.

Strategia zadaniowa – skoncentrowana jest na podejmowaniu konkretnych działań zmierzających do rozwiązania problemu, poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Może także przybierać formę planowania sposobu, w jaki można dany problem rozwiązać. Jest szczególnie pożądana w sytuacjach, które wymagają działania, mierzenia się z problemem za pomocą konkretnych działań, jak np.: zbliżający się egzamin, podjęcie pierwszej pracy, wywiązanie się z powierzono- nego zadania czy odgrywanej roli.

Strategia emocjonalna – skoncentrowana jest na przeżywaniu emocji pojawiających się u osoby w wyniku wystąpienia sytuacji trudnej. Styl ten charakteryzuje się koncentracją na własnych przeżyciach emocjonalnych takich jak: złość, poczucie winy, napięcie, nie zaś na podejmowaniu realnych działań zmierzających do rozwiązania problemu. Strategia ta jest szczególnie pożądana w sytuacjach, w których naturalne jest skupienie się na emocjach, np. w sytuacji straty czy niepowodzenia. W przypadku sytuacji, w których należy poradzić sobie z trudnościami konieczne jest podjęcie konkretnych kroków, np. kiedy w czasie gry w piłkę na podwórku zbita zostanie szyba w oknie sąsiada, strategia emocjonalna tylko skomplikuje i wydłuży trwanie trudności. W wyniku przeżywania emocji szyba nie stanie się ponownie cała. Należy podjąć działania w celu jej wymiany, a nie rozpaczać nad „rozlanym mlekiem”.

Strategia unikowa – skoncentrowana jest na unikaniu sytuacji trudnej, jej konsekwencji oraz emocji z nią związanych. Najczęściej przybiera formę podejmowania czynności zastępczych zamiast rozwiązywania problemu. Zwykle są to nadmierne: zakupy, sprzątanie, sen, oglądanie telewizji lub spotkania ze znajomymi. Wszyscy pewnie znamy sytuację, kiedy przed zbliżającym się egzaminem nagle mamy potrzebę zajęcia się czymś całkiem innym niż nauka, np. porząd- kowaniem notatek z całego roku. Strategia ta bywa natomiast pożądana w sytuacjach typu „głową muru nie przebijesz”, w których podejmowanie działań lub emocjonowanie się nie jest efektywne. Na przykład kiedy podczas długo planowanej wycieczki w góry nagle okaże się, że nastąpiło załamanie pogody i wejście na szczyt nie jest możliwe, najkorzystniejsze będzie właśnie zdystansowanie się do tej sytuacji.

W jaki sposób korzystać ze strategii?

Najkorzystniejsze jest posługiwanie się różnymi strategiami w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdziemy. Najmniejsze korzyści przynosi natomiast stosowanie strategii całkowicie przeciwstawnej do sytuacji problemowej, w jakiej się znaleźliśmy. Na przykład sytuacja zmiany szkoły jest sytuacją, w której korzystne będzie zastosowanie strategii zadaniowej, czyli podejmowania działań takich, jak np.: poznanie nowej szkoły, nauczycieli i kolegów, uczestniczenie w szkolnych przedsięwzięciach w celu szybkiej integracji. Stosowanie strategii unikania w postaci wagarowania i zamknięcia się na kontakty z rówieśnikami tylko opóźni i wydłuży proces adaptacji do nowego środowiska.

Niemniej wybór strategii nie jest zdeterminowany rozważą. Raczej nie zastanawiamy się nad tym, w jaki sposób zareagować, ale po prostu reagujemy. Wynika to z naszego temperamentu, usposobienia oraz doświadczeń związanych ze stosowaniem określonych strategii w przeszłości. Poszerzenie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych zwiększa natomiast naszą świadomość i pozwala na korzystanie z szerszego repertuaru możliwości.

Bibliografia

- J. Gaarder, *Świat Zofii: cudowna podróż w głąb historii filozofii*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995.
- B. Dunaj, *Wielki słownik języka polskiego*, Buchmann, 2009.
- J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*, Pracownia Testów PTP, 2005.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- N. Chmiel, *Psychologia pracy i organizacji*, GWP, 2003.
Książka poszerzająca tematykę zmian w kontekście zawodowym. Ciekawa lektura dla wszystkich, którzy są zainteresowani zjawiskiem zmiany jako czynnika towarzyszącego człowiekowi w życiu zawodowym, pojawiającego się jako element procesów zachodzących w organizacjach.
- I. Heszen-Niejodek, *Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej*, w: J. Strelau, *Osobowość a ekstremalny stres*, GWP, 2004.
Książka stanowi zbiór tekstów poświęconych zagadnieniu stresu. Skierowana jest do tych czytelników, którzy chcą poznać naukowe spojrzenie na zagadnienia wpływu cech osobowości na działania podejmowane w sytuacjach stresowych.
- M. Król-Fijewska, *Rozważania o zmianie*, w: „Charaktery”, nr 11/1998, s. 45.
Artykuł w bardzo przystępnej formie przybliżający tematykę zmiany jako zjawiska spotykającego człowieka na co dzień.
- J. Terelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta. 1995.
Jedna z kluczowych na polskim rynku pozycji poruszających problematykę stresu. Przybliża zarówno biologiczne, jak i psychologiczne koncepcje stresu. W sposób kompleksowy charakteryzuje źródła stresu oraz sposoby reagowania w ujęciu najpopularniejszych teorii.
- R. Kriegel, D. Brandt, *Kwestionariusz gotowości do zmiany* w: A. Paszkowska-Rogacz, M. Tarkowska, *Metody pracy z grupą w poradnictwie zawodowym*, KOWEŻiU, 2004.
Kwestionariusz pozwalający na diagnozę własnego stosunku do zmiany. Bada sposoby podejścia do zmiany na podstawie następujących skal: pomysłowość, optymizm, podejmowanie ryzyka (śmiałość), napęd (pasja), zdolność adaptacyjna, pewność siebie, tolerancja na niepewność.
- O. Nakache, E. Toledano, *Nietykalni* – film produkcji francuskiej, 2012.
Film produkcji francuskiej mający polską premierę w kwietniu 2012 r. Opowiada prawdziwą historię sparaliżowanego milionera, który do opieki zatrudnia młodego człowieka z przedmieścia, z więzienną przeszłością. Do wykorzystania w wersji B ćwiczenia z uczniami rekomendowany jest fragment przedstawiający rozmowę kwalifikacyjną oraz pierwsze dni bohatera w nowej pracy.



Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- przybliżenie uczniom zjawiska zmiany,
- poznanie przez uczniów różnych strategii radzenia sobie ze stresem wywołanym zmianą,
- identyfikacja własnej strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej oraz jej specyfiki.

• Poruszane zagadnienia:

- zmiany nagłe i planowane,
- najpopularniejsze strategie radzenia sobie ze stresem wywołanym zmianą.

• Metody pracy:

- analiza przypadku,
- burza mózgów,
- miniwykład,
- dyskusja.

• Pomoce/materiały:

- załącznik 1 – „Przeprowadzka”,
- film 1,
- flipchart/tablica, flamastry.

• Czas przeznaczony na realizację zajęć: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przedstawia uczniom cele zajęć. Krótko omawia zjawisko zmiany, rozróżniając zmiany nagłe i planowane. Przybliżając to zagadnienie, może odwołać się do doświadczeń uczniów związanych z niedawną zmianą szkoły. Nauczyciel podkreśla, że ludzie radzą sobie w takich sytuacjach w różny sposób.

2. Poznanie różnych strategii radzenia sobie ze zmianą – ćwiczenie „Przeprowadzka” lub ćwiczenie z wykorzystaniem filmu (20 min)

Nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w ćwiczeniu, które pozwoli im poznać różne sposoby reagowania na zmiany. Wybiera wersję ćwiczenia: wariant I lub wariant II.

Wariant I

Nauczyciel korzysta z załącznika 1 – „Przeprowadzka”. Może przeczytać/opowiedzieć uczniom przedstawioną w załączniku historię lub rozdać wcześniej skopiowany tekst do samodzielnego zapoznania się.

Nauczyciel pyta uczniów, jak ich zdaniem bohaterka historii może radzić sobie z zaistniałą sytuacją? Co może myśleć? Jak może się zachowywać? Jakie emocje przeżywać?

Podawane przez uczniów sposoby radzenia sobie ze zmianą nauczyciel spisuje na tablicy. Zachęca uczniów do spontanicznego generowania pomysłów i spisuje je na flipcharcie/tablicy.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że zaproponowane przez nich sposoby należą do trzech strategii radzenia sobie ze stresem i napięciem wywołanym zmianą. Krótko charakteryzuje strategię zadaniową, emocjonalną i unikową. Następnie wspólnie z uczniami analizuje podane przez nich sposoby pod kątem wykorzystanej strategii.

Wariant II

W celu większego zaangażowania uczniów w wykonywane ćwiczenie nauczyciel może wykorzystać historię przedstawioną za pomocą innego środka wyrazu, np. filmu. Nauczyciel może samodzielnie wybrać fragment dowolnego filmu fabularnego, przedstawiający sytuację zmiany, z jaką boryka się bohater lub skorzystać z propozycji filmu wskazanego w poradniku w części „Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela”.

Nauczyciel emituje wybrany fragment filmu, a następnie pyta uczniów o reakcje bohatera na sytuację zmiany, które zaobserwowali.

Podawane przez uczniów sposoby reagowania bohatera nauczyciel spisuje na tablicy. Zachęca uczniów do podawania spostrzeżeń tak długo, aż powstanie lista sposobów reagowania na zmianę przedstawionych we fragmencie filmu.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że wskazane przez nich sposoby należą do trzech strategii radzenia sobie ze stresem i napięciem wywołanym zmianą. Krótko charakteryzuje strategię zadaniową, emocjonalną i unikową. Następnie wspólnie z uczniami analizuje podane przez nich sposoby pod kątem wykorzystanej strategii.

3. Identyfikacja własnej strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej (10 min)

Nauczyciel zachęca młodzież do refleksji nad ich indywidualnymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Zaprasza do podzielenia się spostrzeżeniami na temat indywidualnych strategii.

4. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje dyskusję. Podkreśla korzyści wynikające z łączenia strategii. Wyjaśnia uczniom, że pomimo naszej wiedzy o tym, jaka strategia jest konstruktywna do rozwiązania danego problemu, nie zawsze wybieramy ten właściwy sposób. W rzeczywistości bowiem przy wyborze strategii rzadko kierujemy się rozsądkiem, nie analizujemy, ale po prostu reagujemy. O tym, jaką strategię zastosujemy, często decyduje nasz temperament, usposobienie oraz wcześniejsze doświadczenia związane z zastosowaniem różnych strategii. Poszerzenie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych zwiększa natomiast naszą świadomość i pozwala na korzystanie z szerszego repertuaru możliwości, co w efekcie przynieść może więcej korzyści.

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel zachęca uczniów do rozmowy z rodzicami i bliskimi na temat zjawiska zmiany. Z pewnością w swoich rodzinach uczniowie mieli okazję doświadczyć wielu zmian, które mogą stanowić materiał do refleksji. Aby ułatwić uczniom rozmowę z bliskimi, nauczyciel zachęca ich do skorzystania z gotowych pytań, które mogą wykorzystać w rozmowie. Postępuje się załącznikiem 2 – „Pytania o zmianę”. Zawiera on zestaw pytań oraz tabelę, w której uczniowie mogą zapisywać swoje spostrzeżenia na temat doświadczonych zmian. Nauczyciel przypomina uczniom o umieszczeniu tabeli oraz odpowiedzi na podane pytania w swojej teczce w szkole. Każdy uczeń otrzymuje także załącznik 3, który stanowi karta „Tajemnicza koperta”. Nauczyciel prosi, by uczniowie w ciągu tygodnia uzupełnili samodzielnie te karty, a następnie przynieśli je w zaklejonych kopertach. By zaciekać informuje uczniów, że „Tajemnicze koperty” odegrają jeszcze ważną rolę w klasie III.

6. Spis załączników:

Załącznik 1 „Przeprowadzka”

Załącznik 2 „Pytania o zmianę”

Załącznik 3 „Tajemnicza koperta”

7. Film 1



Załącznik 1 „Przeprowadzka”

Kasia mieszkała od urodzenia w Grójcu. Tutaj chodziła do przedszkola, szkoły podstawowej, tutaj rozpoczęła naukę w gimnazjum. Lubiła to małe miasteczko. Znała tu każdy kąt. Miała paczkę oddanych przyjaciół, niektórych z nich znała od przedszkola. Nie podejrzewała, że jej uporządkowany świat wkrótce zostanie przewrócony do góry nogami.

Jej mama niedawno dostała pracę w innym mieście. Któregoś dnia przyszła do jej pokoju i powiedziała, że chce, aby cała rodzina przeprowadziła się do Krakowa. Tam się wychowała i mieszkała aż do wyjazdu na studia, a teraz dostała tam pracę.

W Krakowie mieszkają jej rodzice, dziadkowie Kasi. Rodzina miała wyjechać jak najszybciej. Dziadkowie specjalnie dla nich wyremontowali piętro swojego domu, w którym teraz miały zamieszkać.

Ta wiadomość zaskoczyła Kasię. Zmiana miejsca zamieszkania wiązała się z pozostawieniem szkoły, znajomych. Dziadków bardzo kochała i lubiła do nich jeździć, ale co innego odwiedziny w święta czy wakacje, a co innego wyjazd na stałe. Decyzja już została podjęta. Za dwa tygodnie Kasia wraz z rodzicami miała zacząć nowe życie w nowym miejscu.

Załącznik 2 „Pytania o zmianę”

Wspólnie z bliskimi przeanalizuj zmiany, które mieliście okazję przeżywać. Korzystając z poniższej tabeli, zapisz:

- Jakie znaczące zmiany mieliście okazję przeżywać w naszej rodzinie?
- Określ, czy były to zmiany planowane czy zaskakujące?
- Jakie emocje towarzyszyły zaistnieniu danej zmiany?
- Jakie działania podejmowaliście, aby sobie z nią poradzić?

ZMIANY, które wspólnie przeżyliśmy	Czy była to zmiana PLANOWANA czy NAGŁA?	EMOCJE jakie towarzyszyły tej zmianie	DZIAŁANIA podejmowane w celu poradzenia sobie ze zmianą



Odpowiedz na następujące pytania:

- Czy poszczególni członkowie rodziny różnili się sposobem reagowania na zmianę?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Na czym polegały te różnice?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Które ze sposobów reagowania były pomocne, a które utrudniały tym osobom odnalezienie się w sytuacji zmiany?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Czy patrząc na przeżywane zmiany z perspektywy czasu, uważasz, że korzystanie z innego sposobu reagowania byłoby dla Ciebie lepsze?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Analiza zmian przeżywanych w środowisku najbliższych pozwala na bardzo szczegółowe przyjrzenie się strategiom radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Dzięki temu możesz zobaczyć, w jaki sposób Twoje zachowania związane ze stosowaną strategią widzą inni, jakie są jej ograniczenia a jakie atuty. Możesz też z perspektywy czasu zastanowić się nad tym, jakie korzyści przyniosło Ci stosowanie danej strategii.

Pamiętaj, aby włożyć wypełnioną tabelę oraz odpowiedzi na pytania do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

Załącznik 3 „Tajemnicza koperta”

Imię i nazwisko:

Klasa:

Data:

Dokończ poniższe zdania. Postaraj się żadnego nie pominąć ani nie pozostawić bez kompletnego uzupełnienia.

Co myślisz, jakie jest Twoje zdanie, co sądzisz? Nie mów, że nie wiesz, co napisać. Napisz, kto zna Ciebie lepiej niż Ty sam/a. To naprawdę będzie interesujące. Szczególnie dla Ciebie!

1. Zmiana oznacza dla mnie (podaj pierwsze skojarzenie, związane np. z tym, co czujesz czy myślisz na temat zmiany)
2. Interesuję się
3. Jestem osobą
4. Wobec innych jestem
5. Do nauki/działania motywuje mnie
6. Najbardziej odpoczywam, gdy
7. Chciałbym/łabym wybrać zawód
8. W jakim typie szkoły chciałbym/łabym uczyć się po ukończeniu gimnazjum (wybierz i podkreśl jeden typ szkoły)?
 - liceum ogólnokształcące
 - technikum
 - zasadnicza szkoła zawodowa
9. Przedmioty szkolne, które lubię



10. Przedmioty szkolne, których nie lubię

.....
.....

11. Za trzy lata chciałbym/łabym

.....
.....

12. W przyszłości w pracy chciałbym/łabym zajmować się

.....
.....

Pamiętaj, aby włożyć kopertę z odpowiedziami na pytania do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

MODUŁ II. Stres – wróg czy przyjaciel?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał.

Stres, stres pozytywny, stres negatywny, stres a osobowość, objawy stresu, radzenie sobie ze stresem, oddychanie

Na tym stwierdzeniu opiera się wiele działań wychowawczych i edukacyjnych kierowanych do dzieci i młodzieży. Można z nim polemizować, szukając argumentów przemawiających za tym, że nie zawsze i nie w każdym przypadku znajduje odzwierciedlenie w rzeczywistości, mamy bowiem wiele przykładów na to, że na naukę nigdy nie jest za późno. Wyróżnić można jednak szereg umiejętności, które warto, aby człowiek w jak największym stopniu opanował we wczesnym okresie rozwoju. Do umiejętno-

ności tych należy radzenie sobie ze stresem. Początkowo na zachowania i reakcje dzieci duży wpływ mają rodzice. Dzieci naturalnie przejmują ich sposób reagowania na stres, na sytuacje trudne. W miarę dorastania dziecko obserwuje i uczy się zachowań również innych dorosłych – pozostałych członków rodziny, pań w żłobku, nauczycieli w przedszkolu i w szkole. Istotna dla kształtowania umiejętności radzenia sobie ze stresem jest też budowa układu nerwowego. Są osoby, które od urodzenia odznaczają się większą wrażliwością na bodźce i reagują silnymi emocjami. Sytuacje, które dla jednych nie mają znaczenia, dla drugich mogą być źródłem dużego stresu. Te różnice nauczyciel może zauważyć u uczniów już w szkole podstawowej. W gimnazjum radzenie sobie z własnymi emocjami staje się umiejętnością bardzo potrzebną, okres ten bowiem obfituje w wiele wyzwań, którym uczniowie muszą sprostać. Z kształtowaniem i rozwijaniem u młodzieży umiejętności radzenia sobie ze stresem wiąże się również przygotowanie jej do dorosłego życia. Człowiek, który konstruktywnie odreagowuje napięcia dnia codziennego, zdrowo odpoczywa i regeneruje swoje siły, najczęściej potrafi również wyznaczać sobie cele i konsekwentnie je realizować. W kontekście edukacji i pracy dotyczy to zarówno uczniów, jak i pracowników.

Stres

Czym jest stres?

Stres jest pojęciem wywodzącym się z fizyki – dosłownie oznacza nacisk lub napięcie, w wyniku którego materia się odkształca. Z psychologicznego punktu widzenia stresem można nazwać wszystko, co wymaga od człowieka mobilizacji i wysiłku. Czynnikiem wywołującym stres to stresor, natomiast sam stres to reakcja ciała i umysłu na realną lub wyobrażoną sytuację.

Pierwszą osobą, która posłużyła się terminem *stres* w odniesieniu do procesów fizjologicznych, był endokrynolog Hans Selye. W wyniku wieloletnich badań dotyczących skutków stresu, opracował trzystopniowy model stresu zwany *ogólnym zespołem przystosowania*. Pierwszym etapem reakcji na stres jest *sygnał alarmowy*, mobilizujący do natychmiastowego działania, potocznie określane jako imperatyw *uciekaj lub walcz*. Kolejne stadium to stadium odporności. Organizm adaptuje się do sytuacji dalszego oddziaływania stresora, uruchamiając procesy metaboliczne, pomagające utrzymać wysoki poziom hormonów. Trzecia faza to *wyczerpanie*, co oznacza wyczerpanie fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych zasobów, jakimi człowiek dysponuje³.

Jedną z ostatnich definicji stresu określa go jako *stan organizmu, w którym dochodzi do zachwiania równowagi między zasobami organizmu a obciążeniami, którym organizm ten jest poddany*⁴. Definicja ta wskazuje kierunki właściwego reagowania na stres, tj. profilaktykę

³ J.F. Terelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995.

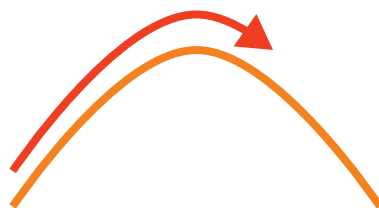
⁴ A. Perski, *Poradnik na czas przelomu, o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2002.

stresu i radzenie sobie ze stresem aktualnym. Jedno i drugie służy przywróceniu i utrzymaniu równowagi między obciążeniami a zasobami zarówno w perspektywie *teraz*, jak i długofalowo w przyszłości.

Stres pozytywny i negatywny – co to znaczy?

Potocznie mówiąc o stresie, mamy na myśli negatywne jego skutki i zbyt duże obciążenie. Tymczasem nie ma życia bez stresu. Niektóre rodzaje napięcia mają dobroczynny wpływ – są przyjemne, działają korzystnie, motywują do działania. Mówimy wtedy o **stresie pozytywnym** – mobilizujemy się, aby przejść na drugą stronę góry i przechodzimy przez nią – zdajemy egzamin, przeżywamy wzniosłe uczucie, wygrywamy w zawodach sportowych:

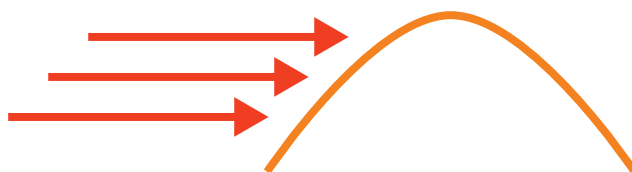
Stres pozytywny



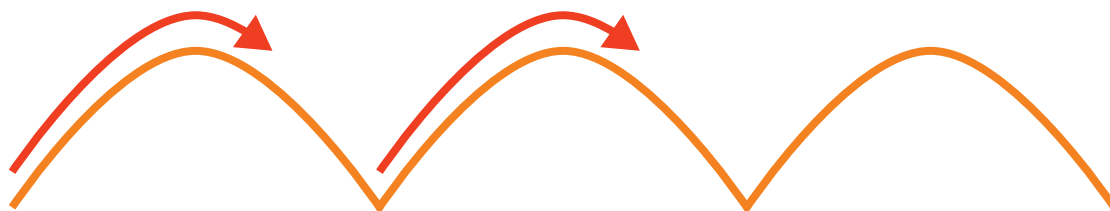
Stres negatywny natomiast pojawia się, gdy:

- człowiek nie może pokonać góry, ponieważ ma za mało potrzebnych do tego umiejętności lub wyzwanie jest dla niego zbyt trudne – po raz kolejny nie zdaje testu z języka angielskiego, nie nawiązuje kontaktu ze swoim tatą, pomimo że próbuje, nie może kupić sobie komputera, bo ciągle wydaje oszczędności na coś innego;

Stres negatywny



- gór jest zbyt wiele, człowiek pokonuje je, ale zbyt szybko trzeba wspiąć się na kolejne – zbyt dużo obowiązków szkolnych i pozaszkolnych, do tego choroba mamy, przez cały tydzień sprawdziany i kartkówki.



Osobowość a radzenie sobie ze stresem

Indywidualne odczuwanie stresu zależy nie tylko od liczby i natężenia czynników stresujących, ale również od indywidualnych różnic przejawiających się w typie osobowości, jaki reprezentuje dana osoba⁵. Wyróżniamy dwa główne typy osobowości – typ A i B.

Stres a osobowość

⁵ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, Osobowość-stres a zdrowie, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2010.

Osoby reprezentujące typ osobowości A żyją w ciągłym pośpiechu, mają tendencję do robienia kilku rzeczy na raz, rozmyślania o kolejnych punktach na liście „do zrobienia”. Odnaczają się dążeniem do perfekcji, najczęściej mają wysokie wymagania wobec siebie i innych, lubią przewodzić i decydować. Są to osoby energiczne, w ich zachowaniu uwidacznia się żywa gestykulacja, szybki sposób mówienia, poruszania się. W sytuacjach trudnych są skoncentrowane na zadaniu. **Aby dobrze funkcjonować, osoby te potrzebują wielu wrażeń, źródłem stresu są dla nich sytuacje monotonne, kiedy niewiele się dzieje.**

Osoby reprezentujące typ osobowości B podchodzą do różnych zdarzeń spokojnie i z dystansem, w sytuacjach trudnych reagują raczej wolno. Przez innych postrzegane są jako przyjacielskie, rozluźnione. W życiu nie lubią działać zadaniowo, według ściśle wyznaczonego planu, bardziej poddają się bieżącemu biegowi wydarzeń, w sytuacjach podejmowania decyzji mają wiele wątpliwości. **Źródłem stresu jest dla nich zbyt duża ilość wyzwań skumulowanych w jednym czasie, aby dobrze funkcjonować, nie mogą dostarczać sobie zbyt wielu wrażeń.**

Każdy człowiek, w zależności od tego, jaki typ osobowości reprezentuje, ma inne zapotrzebowanie na stymulację, tzn. potrzebuje różnej liczby bodźców, aby dobrze funkcjonować i dobrze się czuć. Przejawia się to np. w zainteresowaniach, kiedy niektórzy chłopcy uprawiają sporty ekstremalne, a inni wolą łowić ryby, jedne dziewczyny marzą o karierze modelki, a inne woląby zaszyć się w głuszy i pisać pamiętnik. To, co dla jednych jest przyjemne, dla innych może być bardzo obciążające i stanowić źródło negatywnego stresu. Ważne jest to, aby być świadomym tych różnic i uwzględniać je w podejmowanych przez siebie aktywnościach.

Jakie są skutki stresu negatywnego?

Stres wpływa na całego człowieka – jego organizm, emocje oraz myśli. Objawy stresu związane z ciałem to m.in. przyspieszenie akcji serca, wzrost napięcia mięśni, skurcze mięśniowe, nadmierne pocenie się, kłopoty z żołądkiem. Emocje, jakie człowiek odczuwa, to np. niepokój, lęk, irytacja, rozdrażnienie, złość. W sytuacjach stresujących zmiana ulega również myślenie. Może pojawiać się natłok myśli lub wręcz przeciwnie – pustka w głowie. Zestresowanemu człowiekowi często towarzyszą myśli katastroficzne, związane z przewidywaniem niepowodzeń, negatywne myśli o sobie i innych ludziach.

Człowiek w stanie silnego pobudzenia jest zdolny do nieprawdopodobnie szybkiego i zdecydowanego działania. Znane są historie o ludziach, którzy w stresujących, niebezpiecznych sytuacjach wykazywali ogromne możliwości fizyczne, np. byli w stanie unieść samochód. Jednocześnie ostra reakcja na stres, np. na skutek wypadku czy straty bliskiej osoby, powoduje tzw. zespół stresu pourazowego – jednostkę chorobową, którą trzeba leczyć. Szkodliwy jest również stres długotrwały, powodujący choroby psychosomatyczne, m.in. nadciśnienie, chorobę wrzodową żołądka.

Jak radzić sobie z objawami stresu?

W sytuacjach silnego stresu ludzie zawsze *jakoś* muszą sobie poradzić. Czasami, nie znając innych sposobów, sięgają po te, które w dłuższej perspektywie mogą spowodować, jeszcze większy stres. Wchłonięcie kolejnej paczki cukierków, trzaskanie drzwiami czy rozbicie zastawy filiżanek doprowadzi do szybkiego rozładowania napięcia, ale w konsekwencji spowoduje jeszcze większe problemy. W sytuacjach stresujących naturalną reakcją organizmu jest przyspieszenie. Poradzenie sobie ze stresem w trudnej sytuacji paradoksalnie wymaga zwolnienia. Można to osiągnąć dzięki świadomie stosowanym technikom relaksacyjnym.

Wdychane powietrze zatrzymywane jest najczęściej na poziomie klatki piersiowej. Podczas wydechu natomiast niecałe powietrze jest wydychane. W sytuacjach nagłego stresu, także przy długotrwałych napięciach, warto zadbać o głębokie, spokojne oddychanie. Oddech jest bowiem synonimem życia. Tlen pompowany przez płuca jest dostarczany do wszystkich komórek ciała. Dzięki oddychaniu człowiek pozbywa się z organizmu 70% wszystkich toksyn. W niektórych religiach i systemach filozoficznych oddychanie jest szczególnie celebrowane, gdyż traktuje się je nie tylko jako czynność fizjologiczną, ale skomplikowany energetyczny proces, który rozgrywa się również na poziomie duchowym.⁶

Podstawowe wskazówki dotyczące prawidłowego oddychania to:

- oddychać głęboko, tak aby powietrze podczas wdechu przeszło poniżej klatki piersiowej i podniosło przeponę (oddychanie przeponowe);
- wydychać całe zanieczyszczone powietrze, robiąc miejsce dla nowej dawki tlenu;
- oddychać spokojnie, regularnie.

Inne techniki relaksacyjne, poza oddechem, to m.in. napinanie i rozluźnianie mięśni, wizualizacje, medytacje. Jeden z ekspertów w zakresie radzenia sobie ze stresem, Edmund Jacobson, twierdził, że *zaniepokojony umysł, nie może istnieć w zrelaksowanym ciele*⁷. Dlatego w sytuacji silnego pobudzenia warto oddziaływać właśnie na ciało. Z odprężenia fizycznego naturalnie wynika również odprężenie psychiczne. W niektórych przypadkach dla poradzenia sobie ze stresem relaks nie jest jednak wystarczający, trzeba zadziałać na przyczynę stresu, np. jeśli źródłem stresu jest konflikt z siostrą, należy podjąć próbę zrozumienia zaistniałej sytuacji, zrozumienia siostry, podjąć rozmowę z nią. Nieoceniony w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem jest też zdrowy styl życia, stanowiący jednocześnie profilaktykę stresu – właściwe odżywianie, naturalny cykl snu-czuwania, równowaga między zadaniami a odpoczynkiem, systematyczne uprawianie sportu.

Radzenie sobie
ze stresem

Dlaczego o stresie w gimnazjum?

Stres jest nieodłączną częścią ludzkiego życia, wraz z upływem lat zmianie ulegają tylko jego przyczyny. W okresie gimnazjum młodzi ludzie zaczynają w większym stopniu niż w szkole podstawowej doświadczać sytuacji trudnych związanych z samą nauką, odnalezieniem się w grupie rówieśniczej, relacjami z nauczycielami i z racji dojrzewania również z rodzicami. Ich funkcjonowanie w szkole i w domu w znacznym stopniu zależy od tego, na ile potrafią radzić sobie z obciążeniami dnia codziennego oraz z własnymi emocjami. W okresie gimnazjum staną również przed pierwszym ważnym wyborem szkoły ponadgimnazjalnej, zawodu. Wówczas przydatne będzie posiadanie umiejętności radzenia sobie z napięciem związanym z wyborem kierunku dalszego kształcenia oraz rodzaju szkoły, a także z przygotowaniem się i przystąpieniem do egzaminu gimnazjalnego. Dane pochodzące z badań przeprowadzonych na zlecenie Instytutu Kardiologii w Warszawie dowodzą, że młodzież zaczyna bardzo wcześnie odczuwać stres, ale nie potrafi właściwie radzić sobie z jego objawami⁸. Bardzo ważne jest, aby gimnazjaliści zdobywali wiedzę na temat mechanizmów powstawania stresu, uczyli się identyfikować jego objawy i radzili sobie z nim. W przyszłości oceny szkolne, sprawdziany, egzaminy, konflikty z rówieśnikami, zastąpione zostaną rozmowami kwalifikacyjnymi, ocenami pracowniczymi, sytuacjami trudnymi ze współpracownikami i szefami, być może wyzwaniem związanym z prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Zdobyta w okresie szkolnym umiejętność odprężania się, odpoczywania i dbania o siebie niewątpliwie przeloży się na lepszą jakość życia w ogóle. W kontekście radzenia sobie ze stresem bardzo ważna jest też znajomość siebie. Im bardziej uczniowie będą świadomi własnych potrzeb w zakresie dostarczania sobie

⁶ M. Karbowski, *7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2001.

⁷ M. Karbowski, *7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2001.

⁸ <http://www.naukawpolsce.pap.pl>: badania przeprowadzone przez PBS DGA: Nadmierny stres naraża dzieci na ryzyko choroby serca (data dostępu: 11 kwietnia 2013).

różnorodności i ilości podejmowanych wyzwań, tym łatwiej będzie im podejmować trafne decyzje edukacyjne i zawodowe.

Bibliografia

- F.J. Terelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995.
- A. Perski, *Poradnik na czas przełomu, o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze*, Wydawnictwo Jacek Santorski&Co, 2002.
- N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość - stres a zdrowie*, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2010.
- M. Karbowski, *7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2011.
- <http://www.naukawpolsce.pap.pl> serwis poświęcony polskiej nauce, Artykuł: „Nadmierny stres naraża dzieci na ryzyko choroby serca” (data dostępu: 11 kwietnia 2013).
- M. Król-Fijewska, P. Fijewski, *Asertywność menedżera*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2000.
- A. Kostecka, *Umiejętności Lidera Klubu Pracy, Program szkolenia*, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 1997.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- J. Elliot, *Dzieci i młodzież w kłopotcie: poradnik nie tylko dla psychologów*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 2000.
Książka przedstawia szereg problemów związanych z funkcjonowaniem dzieci w szkole, m.in. trudności z radzeniem sobie ze stresem, problemy z koncentracją uwagi, nadpobudliwość. Bardzo przydatna pozycja dla praktyków, nauczycieli i wychowawców. Jest rodzajem przewodnika pozwalającym lepiej rozumieć i pomagać dzieciom w wieku szkolnym.
- J. Sokół-Jedlińska, *Duchowość na co dzień*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.
Ta książka jest o tym, jak wśród codziennego chaosu i zgiełku odnaleźć spokój, harmonię i poczucie sensu. Jak wśród otaczających nas ludzi, informacji, pokus pobyć choć przez chwilę z sobą samym – zastanowić się, dokąd dążymy, czego pragniemy, co jest dla nas ważne... Ciekawa, refleksyjna lektura dla nauczyciela, poszerzająca perspektywę patrzenia na zagadnienie radzenia sobie ze stresem.
- M. Karbowski, *7 dróg do relaksacji. Naucz się, jak pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2011.
Książka zawiera opis najbardziej efektywnych technik relaksacji – oddychanie, progresywna relaksacja Jacobsona, wizualizacja, programowanie neurolingwistyczne, medytacja, autohipnoza, trening autogenny Schultza. Prosta technika, którą można wykorzystać na zajęciach, jest opisana w książce relaksacja Jacobsona, opierająca się na osiągnięciu relaksu poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni.
- R. Zawadzki, *Stres – sztuka życia*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 2004.
Ciekawa książka prezentująca wiedzę na temat zjawiska stresu. Jej celem jest wypracowanie przez czytelnika własnych sposobów radzenia sobie ze stresem.



Część II. Realizacja zajęć

• Cele modułu:

- nabycie podstawowej wiedzy na temat stresu,
- zainspirowanie młodzieży do myślenia o indywidualnych różnicach w radzeniu sobie ze stresem,
- nabycie umiejętności obniżania napięcia spowodowanego stresem.

• Treści:

- stres pozytywny i negatywny,
- osobowość a radzenie sobie ze stresem,
- objawy stresu,
- podstawowe techniki relaksacyjne.

• Metody:

- burza mózgów,
- miniwykład,
- wizualizacja lub analiza przypadku,
- ćwiczenia indywidualne.

• Pomoce/materiały:

- tablica/flipchart,
- flamastry,
- plastikowe słomki,
- załącznik 2 – „Kwestionariusz – Typ osobowości”,
- załącznik 3 – „Jak odpoczywam”,
- załącznik 4 – „Ku refleksji”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel podaje temat i uzasadnia, dlaczego pojawia się on w cyklu zajęć dotyczących doradztwa zawodowego – stres towarzyszy człowiekowi przez całe życie, uczniowie doświadczają go w różnych sytuacjach w szkole, w domu, w przyszłości będą doświadczać go również w pracy.

Następnie prosi uczniów o podanie przykładów sytuacji, które są dla nich źródłem napięcia i niepokoju.

Ważne jest, aby uczniowie na zasadzie burzy mózgów wymienili kilka różnego typu sytuacji. Nauczyciel może podawać przykłady, kierować uwagę na różne obszary życia ucznia.

2. Zdefiniowanie stresu, stres pozytywny i negatywny, osobowość a radzenie sobie ze stresem – miniwykład (10 min)

Nauczyciel wywołuje dyskusję na temat stresu, pyta uczniów, czym jest stres, kiedy występuje, w jakich sytuacjach. Na podsumowanie podaje definicję stresu, wprowadza pojęcie stresu pozytywnego i negatywnego. Mówi o różnicach indywidualnych w odczuwaniu sytuacji stresowych – to co dla jednej osoby jest przyjemne i dostarcza jej przyjemnych wrażeń, dla innej może być źródłem stresu. Wprowadza pojęcie osobowości typu A i B.

3. Identyfikowanie objawów stresu (15 min)

Nauczyciel przedstawia sytuację spaceru o zmroku.

Wyobraź sobie, że idziesz o zmroku, na ulicy jest pusto, nikogo nie ma, w pewnym momencie zaczynasz słyszeć za sobą dziwny szelest, nie wiesz co to jest, nie jesteś pewien, co się za chwilę może zdarzyć. Zaczynasz wyobrażać sobie zagrożenia, które mogą Cię spotkać... Przypominają Ci się wszystkie programy policyjne, które obejrzałeś w swoim życiu, w głowie pojawiają się migawki scen, których z pewnością nie chciałbyś doświadczyć. A przecież mogłeś pójść inną drogą. Podczas tych chwil niepewności Twój organizm reaguje bardzo silnie. Serce wali jak młot, brakuje tchu w piersiach, niepokój sięga zenitu...

Nauczyciel prosi uczniów o wymienienie objawów stresu, które mogą występować w tej sytuacji i spisuje je na tablicy, po kolei objawy związane z ciałem, emocjami oraz myślami.

4. Podstawowe techniki relaksacyjne – ćwiczenia (10 min)

Nauczyciel przedstawia uczniom podstawowe techniki relaksacyjne oraz uczy ich korzystania z nich.

Technika *Jestem słoniem*⁹ – to propozycja kontroli tempa własnego zachowania w sytuacji stresu. **Zwolnienie tempa reagowania**, nawet gdy odbywa się w sposób niespontaniczny, nieco wymuszony, powoduje zwiększenie poczucia pewności siebie i kontroli nad sytuacją. Nauczyciel podaje krótką wizualizację.

Wyobraź sobie, że jesteś uczestnikiem jakiejś trudnej sytuacji... Będąc w tej sytuacji, wyobraź sobie, że jesteś dużym, ciężkim, powolnym słoniem... Oddychaj głęboko, poruszaj się ociężale i powoli, wczuj się we własne przeżycia... Zanim zareagujesz, zrobisz coś lub odpowiesz, zrób wdech i wydech, a następnie daj sobie prawo i czas do zastanowienia. Jesteś dużym, ciężkim, powolnym słoniem...

Nauczyciel wybiera jedną z podanych technik oddechowych I lub II.

Wariant I – oddychanie z wykorzystaniem plastikowych słomek

W sytuacji przeżywania stresu, w celu zmniejszenia napięcia, wystarczy zrobić 5–10 oddechów, pamiętając o tym, aby po wdechu nosem nastąpił długi wydech ustami. W ćwiczeniu długiego wydechu można wykorzystać cienkie, plastikowe słomki.

Nauczyciel rozdaje każdemu po jednej plastikowej słonce. Podaje instrukcję do ćwiczenia.

Zróbcie wdech nosem i dłuuuugi wydech powoli przez słomkę, tak jakbyście zjeżdżali na sankach z bardzo wysokiej góry... Zróbcie 10 takich oddechów, każdy w swoim rytmie i tempie, wdech, dłuuuugi wydech przez słomkę....

Wariant II – liczenie oddechów¹⁰

Nauczyciel wyjaśnia, co daje ta technika – jej efektywność opiera się na dwóch elementach. Po pierwsze oddychanie przeponowe (brzuszne) bardzo uspokaja, a po drugie liczenie w myślach przenosi uwagę z codziennych spraw na monotonne powtarzanie liczb. Nauczyciel podaje instrukcję:

- Usiądź wygodnie. Niech twoje ręce i nogi opierają się swobodnie, nieskrzyżowane.
- Staraj się oddychać głęboko, przeponą, niech powietrze zejdzie poniżej klatki piersiowej aż do brzucha. Między wdechem a wydechem rób odstępy.
- Kiedy robisz wydech, licz w myślach. Raaaz....
- Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełnił całe twoje płuca, przez chwilę zatrzymujesz powietrze w płucach.
- Kiedy robisz wydech, licz w myślach.
- Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełnił całe twoje płuca, zatrzymujesz przez chwilę powietrze w płucach i wdychasz. Dwaaa...
- Kontynuuj to ćwiczenie przez kilka minut.

⁹ M. Król-Fijewska, P. Fijewski, *Asertywność menedżera*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2000.

¹⁰ M. Karbowski, *7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2001.

- Zwróć uwagę, jak zachowuje się twoje ciało. Jak się odpręża, oddech zwalnia i stabilizuje się, a umysł odpoczywa.

Po wykonaniu ćwiczenia oddechowego nauczyciel pyta uczniów o wrażenia i samopoczucie.

5. Zadanie domowe – (5 min)

Nauczyciel omawia zadanie domowe, rozdaje Załącznik 2 – „Typ osobowości” oraz Załącznik 3 – „Jak odpoczywam”. Przypomina, aby uczniowie po wypełnieniu „Kwestionariusza Typ osobowości” oraz tabeli – „Jak odpoczywam”, umieścili je w swojej teczce w szkole w ciągu tygodnia.

6. Spis załączników

Załącznik 1 „Kwestionariusz – Typ osobowości”

Załącznik 2 „Jak odpoczywam”

Załącznik 3 „Ku refleksji”

7. Film 2

Załącznik 2 „Kwestionariusz – Typ osobowości”¹¹

W tabeli przedstawiono kilka cech i sposobów zachowania się w różnych sytuacjach. Po lewej stronie przedstawione są określone cechy/zachowania, a po prawej stronie cechy/zachowania będące ich przeciwieństwem.

Określ, na ile każde z poniższych stwierdzeń odnosi się do Ciebie.

Punktacja 1 i 2 wskazuje na nasilenie cech/zachowań znajdujących się po lewej stronie tabelki (1 – w bardzo dużym stopniu, 2 – w dużym stopniu).

Punktacja 4 i 5 wskazuje na nasilenie cech/zachowań znajdujących się po prawej stronie (4 – w dużym stopniu, 5 – w bardzo dużym stopniu).

Punkt 3 oznacza średnie nasilenie danej cechy/zachowania.

W odpowiedzi uwzględnij, jak czujesz się i zachowujesz najczęściej (nie w danym momencie). Pamiętaj, że nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych.

Cechy/zachowania	Nasilenie danej cechy/zachowania					Cechy/zachowania będące ich przeciwieństwem
Nie lubię rywalizacji	1	2	3	4	5	Lubię rywalizację
Lubię robić wszystko spokojnie (chodzić, jeść, wykonywać różne czynności)	1	2	3	4	5	Robię wszystko szybko (chodzę, jem, wykonuję różne czynności)
Najczęściej czuję, że wszystko zdążę zrobić	1	2	3	4	5	Często czuję, że na nic nie starczy mi czasu
W ciągu dnia lubię poświęcać czas wielu ciekawym, niezaplanowanym zajęciom	1	2	3	4	5	W ciągu dnia na ogół poświęcam czas zajęciom wcześniej zaplanowanym
Robię każdą rzecz po kolei	1	2	3	4	5	Robię kilka rzeczy naraz
Nigdy się nie śpieszę	1	2	3	4	5	Zawsze się śpieszę
Z przyjemnością odpoczywam, gdy jestem zmęczony/a	1	2	3	4	5	Nie lubię odpoczywać, rzadko czuję się zmęczony/a
Czasami się spóźniam	1	2	3	4	5	Rzadko się spóźniam

Podsumuj swoje punkty

W którym przedziale mieści się liczba punktów, jakie uzyskałeś/aś?

8–22 – osoby, które uzyskały liczbę punktów mieszczących się w tym przedziale charakteryzuje tendencja do podchodzenia do różnych zdarzeń spokojnie i z dystansem, reprezentują tzw. typ osobowości B. Są to osoby rozluźnione, w sytuacjach trudnych reagują raczej wolno. W życiu nie lubią działać zadaniowo, według ściśle wyznaczonego planu, bardziej poddają się bieżącemu biegowi wydarzeń, w sytuacjach podejmowania decyzji mają wiele wątpliwości. **Aby dobrze funkcjonować, nie mogą dostarczać sobie zbyt wielu wrażeń, źródłem stresu jest dla nich zbyt duża liczba wyzwań skumulowanych w jednym czasie.**

¹¹ A. Kostecka, *Umiejętności Lidera Klubu Pracy, Program szkolenia*, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 1997.

23–25 – osoby, które uzyskały liczbę punktów bliską 24, odznaczają się równowagą między jedną a drugą tendencją, potrzebują wyzwań i spokoju w proporcjach umiarkowanych.

26–40 – osoby, które uzyskały liczbę punktów mieszczących się w tym przedziale charakteryzuje tendencja do życia w ciągłym pośpiechu, robienia kilku rzeczy naraz, rozmyślenia o kolejnych punktach na liście „do zrobienia”, reprezentują tzw. typ osobowości A. Odznaczają się dążeniem do perfekcji, najczęściej mają wysokie wymagania wobec siebie i innych, lubią przewodzić i decydować. Są to osoby dynamiczne, w ich zachowaniu uwidacznia się żywa gestykulacja, szybki sposób mówienia, poruszania się. W sytuacjach trudnych są skoncentrowane na zadaniu. **Aby dobrze funkcjonować, osoby te potrzebują wielu wrażeń, źródłem stresu są dla nich sytuacje monotonne, kiedy mało się dzieje.**

Kwestionariusz ten pokazuje Twój sposób bycia i zachowania. Obserwuj siebie. To, jak organizujesz sobie czas, czym najbardziej lubisz się zajmować i w jakim zakresie, w III klasie może okazać się wskazówką przy wyborze szkoły, a potem rodzaju pracy.

Pamiętaj, aby włożyć wypełniony kwestionariusz do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

Załącznik 3 „Jak odpoczywam”

Porozmawiaj z dwoma osobami bliskimi – mamą, tatą, wujkiem czy babcią na tematy podane w tabeli. Zapisz ich odpowiedzi. Pomyśl również o tym, jak Ty odpoczywasz i zapisz swoje odpowiedzi.

	Bliska osoba dorosła	Bliska osoba dorosła	Ja
Miejsca, w których najbardziej lubię przebywać			
To, co sprawia mi największą przyjemność			
Moje najlepsze sposoby relaksu i odpoczynku			
Kiedy ostatnio czułem się naprawdę wypoczęty i zrelaksowany?			

Jeśli będziesz konstruktywnie odreagowywać napięcia dnia codziennego i zdrowo odpoczywać, łatwiej Ci będzie uczyć się i realizować swoje cele.

Pamiętaj, aby włożyć wypełnioną tabelę do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!



MODUŁ III. Motywacja – co to jest i po co?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

W konfrontacji strumienia ze skałą strumień zawsze wygrywa – nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość

Budda

Motywacja,
motywacja zewnętrzna,
motywacja wewnętrzna

Chyba autor miał rację. Nasza wytrwałość, motywacja do działania może spowodować, że niemożliwe staje się możliwe, nawet wtedy, kiedy relacje sił są podobne jak w powyższym cytacie. Stąd ważne jest, by podejmować temat motywacji. Często słyszymy, gdy uczniowie (ale nie tylko) mówią: „nie chce mi się”, „to bez sensu, to nie dla mnie”, „nie dam rady”, „a do czego mi się to przyda” itd. Takie wypowiedzi pojawiają się także z powodu braku motywacji do działania.

Motywacja

Czym jest motywacja?

Słowo motywacja pochodzi od łacińskiego *movere* – poruszać się i oznacza:

- uzasadnienie czyjegoś postępowania;
- mechanizmy napędowe i energetyzujące, które nadają kierunek ludzkiej aktywności;
- wywieranie na ludzi pewnego rodzaju wpływu.¹²

Nas interesuje przede wszystkim drugie znaczenie. O motywacji mówimy wtedy, kiedy istotne jest podjęcie danej aktywności, jej ukierunkowanie, utrzymanie i modyfikowanie jej przebiegu. Oto przykłady definicji motywacji:

- stan gotowości do podjęcia określonych działań związanych z zaspokojeniem potrzeb człowieka¹³;
- proces wewnętrzny, wyznaczający kierunek działania nastawiony na osiągnięcie określonego celu¹⁴;
- chęć robienia czegoś, zależna od możliwości zaspokajania przez to działanie jakiejś potrzeby danej jednostki¹⁵;
- mechanizm psychologiczny uruchamiający i organizujący zachowanie człowieka skierowane na osiągnięcie określonego celu, co stanowi jego wewnętrzną siłę¹⁶;
- konstrukt teoretyczny, którym tłumaczy się wywołanie zachowania, jego ukierunkowanie i trwanie – zwłaszcza zachowania nastawionego na cel¹⁷;
- świadome dążenie do czegoś¹⁸.

Nikt nigdy nie widział motywacji, podobnie jak nikt nigdy nie widział uczenia się. Tym, co w rzeczywistości widzimy, dzięki systematycznej obserwacji sytuacji, bodźców i reakcji, są zmiany w zachowaniu¹⁹. Jest to więc pojęcie abstrakcyjne, nie można motywacji obserwować bezpośrednio, możemy natomiast zauważyć jej efekty, to znaczy konkretne zachowania i działania podjęte pod jej wpływem. Każda z powyższych definicji wskazuje na to, iż motywacja to motor naszego działania. Bez niej niewiele jesteśmy w stanie osiągnąć, zdobyć, zdziałać.

¹² E.R. Franken, *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005.

¹³ J. Reykowski, *Emocje i motywacja*, w: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, Warszawa 1985.

¹⁴ J. Strelau, A. Jurkowski, Z. Putkiewicz, *Podstawy Psychologii dla nauczycieli*, Warszawa 1975, s. 151.

¹⁵ S.P. Robbins, *Zachowania w organizacji*, PWN, Warszawa 1998.

¹⁶ J. Reykowski, *Motywy ludzkiego działania*, Zeszyt Nauk Instytutu Psychologii, nr 2, UW 1972.

¹⁷ J. Brophy, *Motywowanie uczniów do nauki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

¹⁸ E.J. Murray, *Motywacja i uczucia*, PWN, Warszawa 1986.

¹⁹ P.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996.

Motywację charakteryzuje:

- wzbudzenie energii;
- ukierunkowywanie wysiłku na określony cel;
- selektywne zwracanie uwagi na istotne bodźce (przy zmniejszonej wrażliwości na bodźce nieistotne);
- zorganizowanie pojedynczych reakcji w zintegrowany wzorzec czy sekwencję oraz
- wytrwałe kontynuowanie ukształtowanej w ten sposób czynności, dopóki nie zostaną zmienione warunki, które ją zapoczątkowały²⁰.

Osobą zmotywowaną można więc nazwać kogoś, kto przedkłada jedne aktywności nad inne, rozwija umiejętności wymagane do osiągnięcia postawionych sobie celów oraz poświęca energię do ich zrealizowania.

Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna

W zależności od umiejscowienia poczucia kontroli nad własnym życiem i tym, co nas w nim spotyka, możemy mówić o zewnętrz- lub wewnętrzsterowności człowieka lub o zewnętrznej lub wewnętrznej motywacji do działania.

Motywacja zewnętrzna charakteryzuje osoby przekonane, że świat zewnętrzny i inni ludzie mają znaczący wpływ na ich przyszłość. Osoby te często doświadczane są niepowodzeniami i nie wierzą, że mają wpływ na własne losy. Są bardzo wrażliwe na opinie i oceny innych i od nich uzależniają swoją wartość. Człowiek przekonany, że jego życie zależy od zewnętrznych sił i decyzji, bywa na ogół zrezygnowany i pesymistyczny, dlatego też jest na ogół mało przedsiębiorczy i aktywny, nie wierząc w sens podejmowania wysiłku i ryzyka. Często w swoich działaniach dostosowuje się do oczekiwań otoczenia w odniesieniu do własnej osoby, co czasem pomaga mu się „ułożyć” ze światem w chwili obecnej, ale pozostawia go niemal zupełnie bezradnym wobec jutra. Stając się, jak piszą niektórzy socjologowie, „najemnikiem oczekiwań innych”, rezygnuje z własnych marzeń i aspiracji.

Motywacja
zewnętrzna

Motywacja wewnętrzna charakteryzuje osoby przekonane, że przyszłość leży w ich rękach. Osoby te czują się kreatorami własnego losu, wierząc, że ostatecznie wszystko zależy od posiadanych zdolności, pomysłów i własnej pracy. Osoby takie na ogół doświadczają sukcesu i pozytywnych zdarzeń i odniosły je do własnych starań i działań. Dlatego wierzą w siłę aktywności i są gotowe podejmować ryzyko i wysiłek. Osoby takie zazwyczaj prezentują orientację optymistyczną i lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Są ambitne i zdeterminowane w realizacji przyjętych celów.²¹

Motywacja
wewnętrzna

Znaczenie motywacji w życiu gimnazjalisty

Motywacja dostarcza napędu do działania i odgrywa w naszym życiu dużą rolę. To właśnie ona skłania nas do większego wysiłku, decyduje o wytrwałości lub jej braku. Abyśmy cokolwiek zrobili, musimy być do tego zmotywowani. Motywacja to znacząca siła wewnętrzna nadająca kierunek i cel naszym działaniom. Dlaczego warto o niej mówić na zajęciach z gimnazjalistami? Po pierwsze, klasa I gimnazjum to początek nowego rozdziału w życiu ucznia. Zaczyna on pracować w nowym miejscu, ma do czynienia zwykle z nowymi nauczycielami i kolegami. Po drugie, czas nauki w gimnazjum to czas przygotowywania się do wyboru zawodu, szkoły. Zatem motywacja do nauki i inwestowania w siebie jest bardzo ważna na tym etapie edukacyjnym. Po trzecie, w przyszłości uczeń będzie potrzebował motywacji do podjęcia pierwszej ważnej decyzji edukacyjno-zawodowej. Zatem motywacja do działania, do podejmowania coraz to nowych wyzwań jest nieodłącznym motorem aktywności ucznia w gimnazjum. Warto

²⁰ Tamże, s. 313.

²¹ K. Druczak, M. Gotner-Szafrńska, L. Krawczyk, E. Perlik, *Programy, scenariusze w zakresie doradztwa zawodowego: indywidualnego i grupowego. Projekt WANT2LEARN. Chcę się uczyć*, 2007.

oczywiście dodać, iż motywacja człowieka zmienia się z upływem czasu. Wynika to z kilku powodów:

- zmienia się stan realizacji motywów;
- człowiek wchodzi w nowy kontakt z nowymi sytuacjami, które mogą pobudzić nowe motywy lub też wzmacniać już istniejące;
- zmieniają się możliwości człowieka (np. pod wpływem nowej wiedzy czy przyrostu kompetencji)²².

Pracując z gimnazjalistami, warto zwrócić uwagę na to, że proces motywacyjny jest dynamiczny. Motywacja każdego człowieka do różnych działań jest różna, może ulegać zmianom. Niemniej trzeba ją mieć na uwadze, bo nie do przecenienia jest jej rola w wielu sytuacjach życiowych, także tych związanych ze sferą edukacyjno-zawodową człowieka (gimnazjalisty także).

Bibliografia

- J. Brophy, *Motywowanie uczniów do nauki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- K. Druczak, M. Gotner-Szafrańska, L. Krawczyk, E. Perlik, *Programy, scenariusze w zakresie doradztwa zawodowego: indywidualnego i grupowego. Projekt WANT2LEARN. Chcę się uczyć*, 2007.
- E.R. Franken, *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005.
- E.J. Murray, *Motywacja i uczucia*, PWN, Warszawa 1986.
- J. Reykowski, *Emocje i motywacja*, w: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, Warszawa 1985.
- J. Reykowski, *Motywy ludzkiego działania*, Zeszyt Nauk Instytutu Psychologii, nr 2, UW 1972.
- J. Reykowski, *Psychologia ogólna. Procesy, motywacja, osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
- S.P. Robbins, *Zachowania w organizacji*, PWE, Warszawa 1998.
- J. Strelau, A. Jurkowski, Z. Putkiewicz, *Podstawy Psychologii dla nauczycieli*, Warszawa 1975.
- P.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- S. Covey, *7 nawyków skutecznego nastolatka*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2012.
Świetny materiał o 7 nawykach, które mogą uczynić z ucznia skutecznego nastolatka; źródło ciekawych przemyśleń, wskazówek, sentencji, które mogą przydać się w pracy wychowawczej z uczniami gimnazjum, także w odniesieniu do zagadnień dotyczących motywacji.
- Można wykorzystać kwestionariusz „Co decyduje o twoim postępowaniu?”²³. Nauczyciel rozda je uczniom, a następnie zbierając odpowiedzi, zamieszczone w otrzymanym materiale. Kiedy uczniowie zakończą pracę indywidualną, nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami, informacjami na temat preferowanego stylu motywacji. Zachęca do dyskusji na temat znaczenia motywacji zewnętrznej i wewnętrznej w codziennym życiu²⁴.

²² J. Reykowski, *Psychologia ogólna. Procesy, motywacja, osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

²³ J. Kincher, *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa, 2006.

²⁴ Kwestionariusz może być także wykorzystany jako materiał do indywidualnej pracy ucznia w domu.



Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- przekazanie podstawowych informacji o motywacji,
- zainspirowanie młodzieży do myślenia o własnej motywacji do działania,
- zachęcenie uczniów do pracy nad własną motywacją i tym, co ich demotywuje.

• Poruszane zagadnienia:

- sposoby definiowania motywacji,
- motywacja zewnętrzna i wewnętrzna,
- czynniki motywujące i demotywuujące,
- znaczenie motywacji w życiu człowieka.

• Metody pracy:

- dyskusja, praca zespołowa, indywidualna, praca w parach, kwestionariusz/karta,
- miniwykład, prezentacja multimedialna.

• Pomoce/materiały:

- tablica, markery, ołówki,
- załącznik 1 – karta „Co nas (de)motywuje?”
- załącznik 2 – karta „Przypadek schowanych podręczników”,
- załącznik 3 – kwestionariusz „Co decyduje o twoim postępowaniu?”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Powitanie uczniów, zapoznanie z tematem zajęć, omówienie ich celów oraz ustalenie zasad pracy.

2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna — ćwiczenie „Sportowiec”²⁵ (20 min)

Nauczyciel prosi uczestników o wyobrażenie sobie następującej sytuacji: „sportowiec, wybitny członek reprezentacji (dobrze jest odwołać się do konkretnej osoby), przyzwyczajony do najlepszych wyników, rozczarował wszystkich podczas ważnych zawodów. Po zakończeniu udziela wywiadu dziennikarzom”. Zadaniem uczestników jest wymienienie wszystkich możliwych powodów, jakie sportowiec może podać, aby wyjaśnić ten słaby wynik.

Nauczyciel zapisuje na tablicy wszystkie przyczyny wymienione przez klasę. Zachęca do wypowiadania nawet najmniej prawdopodobnych powodów.

Przykładowa lista przyczyn:

- *byłem chory,*
- *byłem zmęczony,*
- *nie byłem wystarczająco wytrenowany,*
- *miałem kłopoty z koncentracją,*
- *pogoda mi nie sprzyjała,*
- *przeciwnik był lepszy,*
- *sprzęt zawiódł,*
- *publiczność była wrogo nastawiona,*
- *sędzia był stronniczy.*

Po sporządzeniu wykazu nauczyciel wspólnie z uczniami określa, które z przyczyn wydają się być wewnętrzne (W), a które zewnętrzne (Z). Oznacza odpowiednimi literami wszystkie

²⁵ M.T. Ho-Kim, J.F. Marti, *Metody poradnictwa grupowego. Metoda edukacyjna, Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego*, KUP, Warszawa 1999.

odpowiedzi w miarę ich podawania. W razie rozbieżności zdania w grupie nauczyciel zapisuje obie litery obok przyczyny (W/Z). Podsumowaniem ćwiczenia jest dyskusja dotycząca przyczyn wewnętrznych i zewnętrznych zarówno sukcesów, jak i porażek. Następnie nauczyciel krótko wprowadza w problematykę dotyczącą wewnętrznej i zewnętrznej motywacji do działania oraz znaczenia poczucia osobistego sprawstwa wobec własnego życia. Może w tym celu skorzystać z prezentacji multimedialnej.

3. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „Co nas motywuje?” (15 min)

Nauczyciel zapisuje na tablicy trzy pytania:

- Co Ciebie motywuje do działania?
- Co obniża Twoją motywację i zaangażowanie?
- Czy zastanawiałeś/łaś się, jak można usunąć czynniki, które Cię demotywują?

Następnie prosi uczniów, by popracowali w parach. Każda dwójka otrzymuje kartę „Co nas (de)motywuje?” (załącznik 1). Prosi, by uczniowie przeczytali zaproponowane odpowiedzi na każde z zapisanych pytań i wybrali te, z którymi utożsamiają się (mogą też dopisać swoje propozycje). Zachęca do wymiany zdań w parach. Na zakończenie prosi chętne osoby do wypowiedzi, podzielenia się swoimi refleksjami, spostrzeżeniami. Nauczyciel zwraca uwagę na to, że zwykle motywuje nas do działania zaspokojenie potrzeby uznania, akceptacji, szacunku, samorealizacji oraz wykonywania sensownych i ważnych zadań. Tym, co demotywuje i wpływa negatywnie, jest niezaspokojenie wymienionych potrzeb, a więc niedocenianie, brak uznania, konieczność wykonywania zadań nieużytecznych, mało efektywnych, a także poczucie braku wpływu, bezradność, niemożność decydowania, bezpodstawną krytyką. Zwraca uwagę na to, że nie zawsze powodem niepowodzeń jest wyłącznie nasze działanie. Mogą się na to złożyć inne, często niezależne od nas czynniki, które warto wziąć pod uwagę, planując kolejne cele.

4. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik 2 – historyjkę „Przypadek schowanych podręczników” i prosi, by w domu ją przeczytali i zapisali na odwrocie swoje przemyślenia. Rozdaje uczniom załącznik 3 – kwestionariusz „Co decyduje o twoim postępowaniu?”, prosi o jego wypełnienie. Przypomina o umieszczeniu historii z zapisanymi refleksjami oraz kwestionariusza w swojej teczce w szkole w ciągu tygodnia.

5. Spis załączników:

Załącznik 1 „Co nas (de)motywuje?”

Załącznik 2 „Przypadek schowanych podręczników”

Załącznik 3 „Co decyduje o twoim postępowaniu?”

6. Film 3

Załącznik 1 „Czynniki (de)motywuujące do działania”

Odpowiedzcie sobie na pytania lub dodajcie własne odpowiedzi. Nie sugerujcie się kolejnością, jest przypadkowa.

Pytanie 1. Co zwiększa moją motywację i zaangażowanie w pracę?

- uznanie rodziców, nauczycieli;
- uznanie przyjaciół;
- uzasadnienie zadań, poczucie ich sensu;
- powodzenie zadań;
- możliwość ciągłego rozwijania się, zwiększenie zakresu kompetencji;
- dobra atmosfera w domu;
- jasno postawione cele działania;
- nagrody niematerialne;
- pieniądze;
- możliwość uzyskania przewagi nad innymi;
- zazdrość – chcę mieć to samo, co inni lub jeszcze więcej;
- myślenie w kategoriach „jeśli oni potrafili, to ja też potrafię”;
- duma – oni myślą, że mnie się to nie uda – niedoczekanie ich;
- sukces – satysfakcja z dokonania założonych sobie zadań jest niezmiernie skuteczna;
- inne:

Pytanie 2. Co obniża moją motywację i zaangażowanie w pracę?

- brak doceniania przez rodziców;
- brak efektów działania;
- zadania nieuzasadnione, zbędne, bez efektów;
- częste zmiany celów;
- niekompetencja nauczycieli;
- konflikty i nieporozumienia z innymi;
- czynniki zewnętrzne, np. zdrowotne, rodzinne, hałas, brak swojego stałego miejsca uczenia się;
- daleki cel;
- cel słabo określony;
- brak nagród;
- nagrody odroczone;
- lęk przed sukcesem;
- lęk przed porażką;
- krytykanctwo, a nie konstruktywna krytyka;
- inne:

Pytanie 3. Jak można usunąć negatywne czynniki, które Cię demotywuują?

- uczciwa, otwarta ocena ze strony rodziców, nauczycieli;
- obdarzanie zaufaniem i odpowiedzialnością;
- ścisłe określenie obowiązków;
- stworzenie prawidłowego systemu ocen wyników pracy;
- uzasadniony wybór celów;
- konsekwencja w wykonywaniu działań;
- „dowartościowanie” przez rodziców, nauczycieli i innych;
- inne:

Załącznik 2 „Przypadek schowanych podręczników”²⁶

Pewna uczennica miała straszne zmartwienie w szkole. Otóż, trzech chłopców z jej klasy czerpało niezwykłą przyjemność z chowania przed nią podręczników. Próbowła z nimi pertraktować, ale to nie skutkowało. Próbowła ich też ignorować, ale oni wciąż zabierali jej książki. Wreszcie pewnego dnia wpadła na pomysł.

Powiedziała chłopcom, że to, co robili, bardzo jej odpowiadało, gdyż dzięki temu miała wymówkę, żeby nie odrabiać prac domowych. „Jeśli poza podręcznikami, zgodzicie się zabierać mi także zeszyt do matematyki, będę wam codziennie płacić 2 złote”.

Propozycja niezwykle się chłopcom spodobała. Codziennie zabierali swojej koleżance podręczniki i zeszyt do matematyki, a ona płaciła im 2 złote. Trwało to cztery dni. Piątego dnia poinformowała ich, że od tej pory będzie im płacić złotówkę, bo rodzice obniżyli jej kieszonkowe. Siódmego dnia oświadczyła zaś, że może im płacić tylko 50 groszy.

Chłopcy spojrzeli na nią z niesmakiem. „Nie ma mowy – zawołali. – Możesz o tym zapomnieć. Myślisz, że za 50 groszy będziemy zabierać Ci książki? Nie ma mowy”. Od tego dnia przestali chować swojej koleżance książki i zeszyt do matematyki. Jej problem został rozwiązany.

Jak myślisz – co chłopców motywowało do działania? Jaki to był rodzaj motywacji?

.....
.....

Jak myślisz – co motywowało dziewczynkę do takiego sposobu rozwiązania problemu?

.....
.....

Jaki to był rodzaj motywacji?

.....
.....

Co byś zmienił/a w tej historii?

.....
.....

Co Ci się podobało, a co nie?

.....
.....

Jak Ty byś postąpił/a i dlaczego?

.....
.....

Co Ciebie motywuje?

.....
.....

Zapisz swoje spostrzeżenia. Pamiętaj, złóż historyjkę wraz z własnymi zapiskami do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

²⁶ Opracowano na podstawie: *Przypadek schowanych podręczników*, w: J. Kincher, *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2006.



Załącznik 3 „Co decyduje o twoim postępowaniu?”²⁷

Przeczytaj każde z pytań, po czym zaznacz *a* lub *b*, w zależności od tego, która z opcji wydaje ci się bliższa.

1. Dostajesz propozycję jednej z dwóch ról w szkolnym przedstawieniu. Którą wybierasz?
 - a) efektowną rolę, dzięki której skupisz na sobie uwagę wszystkich
 - b) inną, mniej efektowną, ale za to pozwalającą ci bardziej wykazać się zdolnościami aktorskimi
2. Dostajesz dwie propozycje pracy. Którą wybierasz?
 - a) dobrze płatną
 - b) tę, której wykonywanie będzie ci sprawiać wielką przyjemność, nawet jeśli nie będziesz otrzymywał zbyt dużego wynagrodzenia
3. Wybierasz pomiędzy dwoma kursami. Na który się zapiszesz?
 - a) łatwiejszy
 - b) ciekawszy, bardziej wymagający
4. Musisz przeczytać w tym semestrze przynajmniej jedną książkę. Co wybierzesz?
 - a) jedną książkę z listy otrzymanej od nauczyciela
 - b) pięć równie długich książek wybranych przez siebie
5. Dwie osoby zaprosiły cię na dyskotekę. Z kim pójdziesz?
 - a) z osobą, z którą wypada pokazać się publicznie
 - b) z osobą ciekawszą, choć mniej popularną
6. Kiedy, twoim zdaniem, więcej się nauczysz?
 - a) kiedy uczysz się, by dostać piątkę
 - b) kiedy uczysz się, bo przedmiot Cię interesuje
7. Wybierając pomiędzy dwoma sportami, który zdecydujesz się uprawiać?
 - a) ten, w którym na koniec sezonu najlepsi otrzymają trofea
 - b) ten, który sprawia ci więcej radości
8. Co sprawia ci więcej przyjemności?
 - a) sprzątnięcie pokoju, by dostać kieszonkowe
 - b) sprzątnięcie pokoju z własnego wyboru
9. Ogólnie rzecz biorąc, co jest ważniejsze przy podejmowaniu decyzji?
 - a) to, co inni sądzą
 - b) to, co ja myślę
10. Co jest bardziej interesujące?
 - a) ilość
 - b) jakość

Jaki masz styl?

Zsumuj wszystkie wypowiedzi *a* i wszystkie odpowiedzi *b*.

- a:
- b:
1. Jeśli masz co najmniej 8 odpowiedzi *a*, oznacza to prawdopodobnie, że jesteś osobą motywowaną z zewnątrz. Bardzo zależy ci na tym, co inni o tobie myślą.
 2. Jeśli masz co najmniej 8 odpowiedzi *b*, oznacza to prawdopodobnie, że jesteś osobą motywowaną od wewnątrz. Najbardziej interesuje cię twoja własna ocena swojej osoby.

Czasem dobrze jest ulegać zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej motywacji. Możesz dbać o to, co myślą o nas inni, a jednocześnie być wiernym samemu sobie.

Pamiętaj, by ten kwestionariusz (wypełniony oczywiście) zanieść do szkoły i włożyć do swojej teczki! Masz na to tydzień.

²⁷ Opracowano na podstawie: J. Kincher, *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2006.

MODUŁ IV. Czy współpraca się opłaca?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Nie ma na świecie osoby, która doszła do czegoś zupełnie sama. Można osiągnąć swój cel tylko z pomocą innych ludzi.
George Shinn

Współpraca, efekt synergii, role w zespole

Tak uważa wiele osób, które osiągnęły sukces oraz spełnienie w życiu zawodowym i osobistym. Ich doświadczenie wskazuje bardzo wyraźnie na znaczenie współpracy i umiejętności podtrzymywania relacji międzyludzkich. Tymczasem już w szkole podstawowej czy w gimnazjum można spotkać uczniów, którym trudno jest wyjść w swoim myśleniu poza sferę własnych potrzeb i ambicji. Dużą rolę w rozwijaniu u nich umiejętności

twórczej współpracy oraz postawy tolerancji wobec innych mają wychowawcy i nauczyciele. Ważne jest to, aby młodzi ludzie wzrastali w przekonaniu, że nie są samotnymi wyspami oraz doświadczali w szkole jak najwięcej radości i korzyści wynikających ze wspólnego działania.

Współpraca

Czym jest współpraca?

Współpracę określić można jako oddziaływanie grupy, w której każdy z jej członków jest aktywnym uczestnikiem podejmowania decyzji i ustanawiania celów.²⁸

Efekt synergii

Właściwie rozumiana twórcza współpraca stanowi najwyższą formę aktywności życiowej człowieka. Jej efektem jest synergia, czyli osiągnięcie przez grupę wyniku znacznie lepszego niż poszczególni członkowie byliby w stanie osiągnąć indywidualnie²⁹. Synergię obserwować możemy również w świecie przyrody i materii. Posadzone blisko siebie dwie rośliny rosnąć będą lepiej niż każda z nich osobno, ich korzenie wspólnie bardziej podwyższą jakość ziemi. Złożone dwa kawałki drewna podtrzymają większy ciężar, niż każdy z nich podtrzymałby osobno. W przypadku życia społecznego, aby możliwe było uruchomienie w grupie najgłębszych pokładów twórczości, praca musi odbywać się w atmosferze otwartości i zaufania, konieczny jest też życzliwy sposób komunikowania się oraz docenianie indywidualnych zdolności poszczególnych osób. Jeśli spełnione są te warunki, grupa zaczyna funkcjonować jako zgrany zespół, osiągając efekt synergii. Kto w klasie ma na to wpływ? Wszyscy: uczniowie, wychowawca, inni nauczyciele, całe grono pedagogiczne. Klasa funkcjonuje bowiem w większej strukturze. Na atmosferę klasową niewątpliwie ma również wpływ, na zasadzie naczyń połączonych, klimat emocjonalny panujący w szkole. Im bardziej sprzyjająca rozwojowi atmosfera panuje w całej szkole, tym łatwiej wychowawcy wytworzyć taką atmosferę w klasie.

Czym różnią się osoby współpracujące ze sobą?

Długoletnie badania w zakresie funkcjonowania ludzi w różnego typu grupach i zespołach zadaniowych prowadził R. Meredith Belbin. Obserwując ludzi podczas realizacji zadań, wyodrębnił on wkład, jaki wnoszą do zespołu poszczególne osoby, wyróżniając tym samym szereg ról zespołowych. Rola to określone zachowania mające istotny wkład w działanie zespołu³⁰. U podstaw zachowania związanego z daną rolą leży osobowość osoby, jej zdolności, bieżące wartości i motywacje, a także osobiste doświadczenia i czynniki kulturowe. Wybrane, najbardziej charakterystyczne, wyróżnione przez Belbina role to: koordynator, myśliciel, realizator, krytyk wartościujący, dusza zespołu.

²⁸ F.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.

²⁹ S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.

³⁰ R.M. Belbin, *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

Koordynator ma wyraźne predyspozycje do bycia liderem, potrafi ustalać cele, planować działania i koordynować wysiłki wszystkich członków zespołu. Myśli pozytywnie i wie, jak w optymalny sposób wykorzystać potencjał innych. Przywiązuje dużą wagę do porozumiewania się w trakcie wspólnej pracy, słucha propozycji innych, zadaje pytania, podsumowuje dyskusje i jeżeli wymaga tego sytuacja – podejmuje stanowcze decyzje odnośnie całego zespołu. Słabością koordynatora może być tendencja do decydowania za innych. W klasie są to najczęściej uczniowie wybierani do pełnienia funkcji gospodarza i chętnie się tego podejmują. Angażują się w wiele inicjatyw szkolnych, wciągając w nie również inne osoby.

Myśliciel jest osobą niezwykle kreatywną i błyskotliwą, najczęściej ma dużo ciekawych pomysłów odnoszących się do zadania, nad którym pracuje cały zespół. W sytuacjach trudnych, kiedy inni mają wrażenie, że zabrnęli w ślepią uliczkę, potrafi zachować trzeźwy umysł i znajdować najlepsze rozwiązania. Słabością myśliciela może być pomijanie szczegółów i czasami bycie zbyt zajęty, aby efektywnie porozumiewać się z innymi. Na forum klasy myśliciele są na ogół mało widoczni. Ich potencjał ujawnia się w mniejszych grupach przy realizacji nie-standardowych zadań.

Realizator to osoba praktyczna i konkretna, która potrafi bardzo sprawnie wcielić pomysły w życie, konsekwentnie wykonać to, co zostało zaplanowane. Uważnie śledzi, co dzieje się w zespole, dostosowując swoje działania do wspólnych ustaleń. Organizuje i porządkuje przestrzeń potrzebną do pracy, wie, jak dobrze wykorzystać czas, aby wywiązać się ze zobowiązań. Słabością realizatora może być zbyt wolne reagowanie na zmiany. Realizatorzy to najczęściej uczniowie, którzy dobrze radzą sobie z wykonywaniem standardowych zadań, są sumienni, na ogół nie podają w wątpliwość wcześniejszych ustaleń czy wytycznych nauczyciela.

Krytyk wartościujący to człowiek nieoceniony w analizie faktów, uważny i wnikliwy, podający w wątpliwość pojawiające się w zespole pomysły. Zwykle nie okazuje wielkiego entuzjazmu i zaangażowania w prace zespołu, dzięki czemu może z dystansem spojrzeć na podejmowane przez innych działania i racjonalnie je ocenić. Słabością krytyka wartościującego może być nadmierny krytycyzm. W klasie są to najczęściej osoby zauważające wszelkie niedociągnięcia. Ich krytyczne komentarze mogą być w dłuższej perspektywie dość męczące dla otoczenia. Nieocenione są jednak w sytuacjach, kiedy potrzebna jest spostrzegawczość i wnikliwa analiza.

Dusza zespołu to osoba, która z łatwością nawiązuje kontakty, wrażliwa i opiekuńcza, dobrze rozumie relacje międzyludzkie, wyczuwa emocjonalny klimat panujący w zespole. Potrafi zapobiegać konfliktom, a jeśli się pojawią, dyplomatycznie je rozwiązywać. Najczęściej jest to osoba lubiana przez większość, popularna, lojalna wobec całego zespołu. Słabością duszy zespołu może być niezdecydowanie i tendencja do ulegania wpływom innych. W klasie dusze zespołu łągodzą obyczaje.

Każdy człowiek wykazuje indywidualne preferencje do przyjmowania określonych ról. Podejmując je, pełniej realizuje swój wrodzony potencjał. Nie ma ról lepszych i gorszych, każda z nich jest potrzebna dla osiągnięcia przez grupę jak najlepszego efektu swojej pracy.

Wychowawca niewątpliwie styka się z różnymi zachowaniami uczniów. Musi też na co dzień radzić sobie z takimi, które nawet jeśli są spójne z preferowanymi przez uczniów rolami zespołowymi, to wiążą się z ich negatywnymi aspektami i są krzywdzące dla innych. Jest to trudne i jednocześnie bardzo ważne zadanie wychowawcze, aby modyfikując zachowania etycznie złe, jednocześnie wspierać naturalne, pozytywne tendencje rozwojowe swoich wychowanków.

Dlaczego o współpracy już w gimnazjum?

Człowiek jest istotą społeczną. Niezależnie od tego, jak bardzo w modzie będzie indywidualizm, zawsze żyć będzie wśród ludzi i dla ludzi. Samo funkcjonowanie w rodzinie i w środowisku szkolnym pozwala rozwijać umiejętność komunikowania się, zauważania indywidualnych różnic między ludźmi, uwzględniania potrzeb innych. Okres gimnazjum jest czasem, kiedy wpojone wcześniej normy społeczne ścierają się z potrzebą zaznaczenia swojej niezależności i indywidualności. Gimnazjaliści eksperymentują z różnymi, czasami ekscentrycznymi zachowaniami, próbują przesuwać granice ustalonych zasad, stając do konfrontacji ze wszystkimi i wszystkim. Nieoceniona jest wówczas rola rodziców i nauczycieli. Dorośli powinni pozostać w tym czasie burzy i naporu drogowskazami ukazującymi młodym ludziom zasadnicze kierunki myślenia i działania. Zagadnienia związane ze współpracą, dostrzeganiem potencjału i potrzeb innych ludzi wydają się tu wiodące. Gimnazjum to również czas podejmowania pierwszych istotnych decyzji edukacyjnych związanych z ukierunkowaniem zawodowym. Uczniowi, który doświadczy w szkole twórczej pracy zespołowej, będzie świadomy ról, jakie najchętniej podejmuje, funkcjonując w grupie i przekona się, że inni go w tym akceptują, w przyszłości łatwiej będzie odnaleźć swoje miejsce w świecie pracy.

Bibliografia

- A.L. McGinnis, *Sztuka życia, czyli jak osiągnąć sukces w pracy zawodowej i szczęście w życiu rodzinnym*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1998.
- F.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.
- S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.
- R.M. Belbin, *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- *Gotowość do zmian*, Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 2000.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- M. Gellert, C. Nowak, *Zespół*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.
Książka dla osób zainteresowanych tematyką pracy zespołowej. Ciekawa, napisana prostym językiem. Połączono w niej podstawowe informacje teoretyczne z wypróbowanymi ćwiczeniami do wykorzystania przez trenera w pracy szkoleniowej. Zawartość merytoryczna podzielona jest na 3 części – prace w zespole, budowanie zespołu i coaching zespołu. Świetne narzędzie do rozwoju osobistych kompetencji kierownika w pracy z zespołem. Wychowawca z powodzeniem może przenieść tę wiedzę na grunt swojej pracy z klasą.
- R.M. Belbin, *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
W książce znajduje się obszerna charakterystyka wszystkich 9 ról zespołowych wyróżnionych przez autora: Myśliciel, Poszukiwacz Źródeł, Koordynator, Lokomotywa, Krytyk Wartościujący, Dusza Zespołu, Realizator, Skrupulatny Wykonawca, Specjalista.
- J. Rojewska, *Grupa bawi się i pracuje, Część II*, Oficyna Wydawnicza UNUS, 2000.
Przy okazji omawiania zagadnienia współpracy i ról zespołowych nauczyciel może zaproponować inne, poza zaproponowanymi w tym module, gry kreatywne, w których grupy będą miały do zrealizowania wspólne zadanie. Ciekawą propozycją jest ćwiczenie „Rowerowa wyprawa dookoła świata” opisane w rozdziale dotyczącym myślenia twórczego. Zadaniem poszczególnych grup jest, korzystając z atlasu, zaplanowanie wyprawy rowerowej dookoła świata.
- A. Paszkowska-Rogacz, M. Tarkowska, *Metody pracy z grupą w poradnictwie zawodowym*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2004.
W publikacji szeroko opisane są teoretyczne podstawy pracy z grupą oraz wiele ćwiczeń, które nauczyciel może wybrać na zajęcia. Polecamy ćwiczenia z rozdziału 3 „Tworzenie zespołu”: Pajęczyna, Jajochron, Super stół.

Część II. Realizacja zajęć

• Cele modułu:

- nabycie przez uczniów podstawowej wiedzy na temat pracy zespołowej,
- zwiększenie tolerancji uczniów na ujawniające się między nimi różnice indywidualne,
- zainspirowanie uczniów do refleksji nad rolami, jakie przyjmują, znajdując się w różnych grupach społecznych.

• Treści:

- współpraca jako ważny element życia społecznego,
- czynniki ułatwiające i utrudniające współpracę,
- role w zespole.

• Metody:

- burza mózgów,
- praca w małych grupach,
- miniwykład.

• Pomoce/materiały:

- tablica/flipchart, flamastry, inne materiały w zależności od wybranego ćwiczenia,
- wariant I: po 50 plastikowych kubeczków dla każdej z grup,
- wariant II: dla każdej małej grupy – 4 balony, świeże jajko, sznurek, taśma klejąca,
- załącznik 1 – kwestionariusz „Moja rola w zespole”, załącznik 2 – „Przykłady współpracy”.

• Czas potrzebny na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie(5 min)

Nauczyciel podaje temat zajęć i uzasadnia, dlaczego pojawia się on w cyklu zajęć dotyczących doradztwa zawodowego – człowiek to istota społeczna, żyje wśród ludzi i dla ludzi, co znajduje odzwierciedlenie również w obszarze życia zawodowego. Nie ma bowiem takiej pracy, w której człowiek nie byłby w jakiś sposób związany z innymi.

Następnie prosi uczniów o podanie przykładów grup, w których znajdowali się w czasie swojego życia i w których znajdują się obecnie.

Ważne jest, aby uczniowie na zasadzie burzy mózgów wymienili wiele różnych grup. Nauczyciel może podawać przykłady, kierować uwagę na różne grupy, w których uczniowie mogą funkcjonować: rodzina, kółka zainteresowań, klasa szkolna, kluby sportowe.

2. Wspólne realizowanie zadania (ok. 20 min)

Nauczyciel podkreśla, że funkcjonując w różnego typu grupach, ludzie realizują wspólne cele, razem podejmują się wykonywania zadań. Dając uczniom możliwość doświadczenia pracy przy wspólnym zadaniu, wybiera jedną z podanych propozycji wariant – I lub II.

Wariant I – ćwiczenie „Wieża”

Nauczyciel dzieli klasę na 5–6-osobowe grupy, z których każda dostaje 50 plastikowych kubeczków, kartkę papieru, flamastry. Poszczególne grupy mają za zadanie zbudowanie z kubeczków wieży. Wygrywa ta grupa, której wieża będzie najwyższa.

Każda grupa ma 10 minut na zaplanowanie zadania i zapisanie ustaleń na kartce. Po 10 minutach po kolei każda grupa buduje swoją wieżę.

Wariant II – ćwiczenie „Transport jaja”³¹

Nauczyciel dzieli klasę na 5–6-osobowe grupy, z których każda dostaje: 4 balony, świeże jajko, sznurek, taśmę klejącą, kartkę papieru, flamastry.

Poszczególne grupy mają za zadanie rzucić jajo z wysokości 2 metrów na podłogę, tak aby jajo nie uległo rozbiciu.

Każda grupa ma 10 minut na zaplanowanie zadania i zapisanie ustaleń na kartce. Po 10 minutach po kolei każda grupa ma 2 minuty na realizację zadania.

3. Czynniki ułatwiające i utrudniające współpracę – omówienie zadania (5 min)

Po zakończeniu zadania nauczyciel podkreśla, że omawiając ćwiczenie, uczniowie mają koncentrować się na tym, w jaki sposób przebiegały prace nad zadaniem, a nie na omawianiu samego zadania i jego efektu.

Dzieli tablicę na 2 kolumny.

Zadaje klasie pytanie „Co pomagało w realizacji zadania?”. Odpowiedzi zapisuje w jednej kolumnie.

Następnie zadaje pytanie „Co przeszkadzało w realizacji zadania?”. Odpowiedzi zapisuje w drugiej kolumnie.

Podsumowując, nauczyciel podkreśla znaczenie w pracy zespołowej otwartości i zaufania, życzliwego sposobu komunikowania się między sobą oraz doceniania różnic i indywidualnych zdolności poszczególnych osób. Efektem dobrej współpracy może być synergia, czyli osiągnięcie wyniku lepszego niż poszczególni członkowie grupy byłiby w stanie osiągnąć indywidualnie.

4. Role w zespole – miniwykład (10 min)

Nauczyciel wywołuje dyskusję na temat ról w zespole, pyta uczniów, czy w swoich zespołach różnili się w podejściu do zadania, czy ujawnił się ktoś, kto szybciej proponował rozwiązania, być może ktoś inny sprawnie koordynował przebieg zadania albo chętnie angażował się w jego realizację. Być może był ktoś, kto rozładowywał atmosferę, dbał o to, aby w trakcie pracy nad zadaniem w zespole panował dobry nastrój?

Na podsumowanie dyskusji podaje opisy wybranych, najbardziej charakterystycznych ról zespołowych, podkreślając znaczenie występowania podczas pracy zespołowej wszystkich z nich.

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel omawia zadanie domowe, rozdaje załączniki: załącznik 1 – Kwestionariusz „Moja rola w zespole”, załącznik 2 – „Przykłady współpracy”.

Przypomina, aby uczniowie po wypełnieniu kwestionariusza oraz zapisaniu przykładów współpracy, umieścili je w swoich teczkach w szkole w ciągu tygodnia.

6. Spis załączników

Załącznik 1 Kwestionariusz „Moja rola w zespole”

Załącznik 2 „Przykłady współpracy”

7. Film 4

³¹ Gotowość do zmian, Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 2000.

Załącznik 1 Kwestionariusz „Moja rola w zespole”³²

Ludzie różnią się między sobą pod względem posiadanych cech i umiejętności. Na s. 45 znajduje się 5 zestawów stwierdzeń dotyczących różnego typu zachowań, które mogą ujawniać się w sytuacjach współpracy z innymi. Czytając kolejne stwierdzenia, wyobraź sobie, że uczestniczysz w przytaczanych sytuacjach. Postaw x przy stwierdzeniach, z którymi się zgadzasz i wydaje Ci się, że są zgodne z Twoim sposobem działania.

Grupa A

- Chętnie podejmuję się organizowania różnego typu przedsięwzięć – zbiórki pieniędzy na cele dobroczynne, wycieczki klasowej czy gry plenerowej w czasie wakacji.
- Moja klasa jest odpowiedzialna za przygotowanie sali gimnastycznej na dyskotekę karnawałową. Chętnie zaangażowałbym/zaangażowałabym w te prace wszystkich moich kolegów i koleżanki.
- Kiedy robię coś wspólnie z moimi znajomymi, dbam o to, aby każdy mógł dzielić się swoimi pomysłami i spostrzeżeniami.
- Trener klubu sportowego, do którego należę, poprosił mnie, abym dwa razy w roku poprowadził/a zebranie dla nowych członków klubu. Robię to bardzo chętnie.
- Jako klasa mamy podjąć decyzję, gdzie pojedziemy na trzydniową wycieczkę. Wyobrażam sobie, że dyskusja klasowa powinna przebiegać tak, żeby każdy mógłby zgłosić swoje pomysły i je uzasadnić.

Grupa B

- Rodzice nie chcą zgodzić się na psa w domu, co jest moim wielkim pragnieniem. Nie daję jednak za wygraną i ciągle różnymi sposobami próbuję przekonać ich do mojego pomysłu.
- Z przyjaciółmi rozpalamy ognisko w lesie. Drewno jest mokre, nie chce się palić, mamy kłopot z utrzymaniem ognia. Nie dopuszczam jednak do siebie myśli, że może się nie udać i na podpałkę biorę inne dostępne materiały.
- Lubię trudne sytuacje – sprawdziany, testy, ekstremalne wycieczki, wtedy w pełni się mobilizuję.
- Kiedy spędzając czas ze swoimi znajomymi, zaczyna nam się nudzić, wtedy najczęściej mam szalone pomysły, które wciągają nas bez reszty.
- Kiedy się uczę, lubię wymyślać różne atrakcyjne sposoby przyswajania wiedzy, nagrywam swój głos, robię niestandardowe notatki, szukam ciekawych opracowań danego tematu.

Grupa C

- Jeśli trzeba coś zrobić, napisać opowiadanie, sprzątnąć pokój, pójść do sklepu, nie zastanawiam się, nie zwlekam, po prostu to robię.
- Kiedy odrabiam lekcje lub wykonuję jakieś inne prace, dbam, aby wokół mnie był porządek.
- Na ogół wiem, co należy do moich obowiązków i jakie oczekiwania mają wobec mnie dorośli – rodzice i nauczyciele.
- Przygotowując z kolegami prezentację, pilnuję czasu i dbam o to, aby zrobić to, na co się umawialiśmy.
- Kiedy zostaję w domu, sam/a potrafię wszystkiego dopilnować – zrobić coś do jedzenia, nakarmić psa, rozwiesić pranie.

³² Opracowanie własne na podstawie teorii ról pełnionych w zespole R.M. Belbin, *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

Grupa D

- Kiedy rodzice i brat ekscytują się, planując wakacje, ja zwykle chłodno i rzeczowo oceniam ich pomysły.
- Podczas dyskusji w klasie o tym, czy będziemy obchodzić Mikołajki, dostrzegam zarówno plusy, jak i minusy tego przedsięwzięcia.
- Przed podjęciem decyzji kupienia telefonu, sprzętu sportowego czy innych wartościowych rzeczy, zbieram wcześniej informacje na ich temat, czytam o nich i pytam ekspertów.
- Przed wyjściem z domu, np. na basen, do kina czy na dyskotekę, wolę się wcześniej przygotować.
- Bardzo chcę mieć psa, ale wiedząc, ile obowiązków się z tym wiąże, wolę zrezygnować z jego posiadania.

Grupa E

- Będąc uczestnikiem konfliktu między kolegami, potrafię ich wysłuchać i zrozumieć argumenty każdego z nich.
- Uważam, że podczas wykonywania wspólnych prac z rodziną, np. sprzątanía mieszkania, strojenia choinki czy w klasie, np. przygotowywania Wigilii, organizowania dnia sportu, najważniejsza jest przyjazna atmosfera.
- Zwykle nie oceniam ludzi źle, każdy ma bowiem w sobie coś dobrego, do czego można się odwołać.
- Kiedy dzieje się coś ważnego, potrafię dużo dać z siebie innym.
- Kiedy przebywam z innymi osobami, zwykle zauważam, kiedy ktoś gorzej się czuje lub potrzebuje pomocy.

Spójrz, w których grupach przeważają u Ciebie odpowiedzi twierdzące. Te, w których postawiłeś/aś najwięcej X, są to role, w których najprawdopodobniej najlepiej się czujesz.

Pamiętaj, aby włożyć wypełniony kwestionariusz do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

Grupa A – Koordynator

Suma X.

Koordynator ustala cele, planuje działania i koordynuje prace zespołu. Myśli pozytywnie i wie, jak wykorzystać potencjał innych. Sprawnie się komunikuje, słucha propozycji innych, zadaje pytania, podsumowuje dyskusje i podejmuje stanowcze decyzje odnośnie całego zespołu. Słabością koordynatora może być tendencja do decydowania za innych. W klasie są to najczęściej uczniowie wybierani do pełnienia funkcji gospodarza i chętnie się tego podejmują. Angażują się w wiele inicjatyw szkolnych, wciągając w nie również inne osoby.

Grupa B – Myśliciel

Suma X.

Myśliciel jest osobą kreatywną, błyskotliwą, najczęściej ma dużo ciekawych pomysłów. W sytuacjach trudnych potrafi zachować trzeźwy umysł i znajdować najlepsze rozwiązania. Słabością myśliciela może być pomijanie szczegółów i czasami bycie zbyt zajęty, aby efektywnie porozumiewać się z innymi. Na forum klasy myśliciele są na ogół mało widoczni. Ich potencjał ujawnia się w mniejszych grupach przy realizacji niestandardowych zadań.

Grupa C – Realizator

Suma X.

Realizator to osoba praktyczna, konkretna, konsekwentna i sumienna. Jest nieoceniona we wcielaniu pomysłów w życie. Uważnie śledzi, co dzieje się w zespole, dostosowując swoje działania do wspólnych ustaleń. Organizuje i porządkuje przestrzeń potrzebną do pracy. Słabością realizatora może być zbyt wolne reagowanie na zmiany. Realizatorzy to najczęściej uczniowie, którzy dobrze radzą sobie z wykonywaniem standardowych zadań, są sumienni, na ogół nie podają w wątpliwość wcześniejszych ustaleń.



Grupa D – Krytyk wartościujący Suma X.

Krytyk wartościujący dokonuje analizy faktów, jest uważny i wnikliwy. Zwykle nie okazuje wielkiego entuzjazmu i zaangażowania w pracę zespołu, dzięki czemu może z dystansem spojrzeć na podejmowane przez innych działania i racjonalnie je ocenić. Jego słabością może być nadmierny krytycyzm. W klasie są to najczęściej osoby zauważające wszelkie niedociągnięcia. Ich krytyczne komentarze mogą być w dłuższej perspektywie dość męczące dla otoczenia. Nieocenione są jednak w sytuacjach, kiedy potrzebna jest spostrzegawczość i wnikliwa analiza.

Grupa E – Dusza zespołu Suma X.

Dusza zespołu to osoba, która z łatwością nawiązuje kontakty, wrażliwa i opiekuńcza, dobrze rozumie relacje międzyludzkie, wyczuwa emocjonalny klimat panujący w zespole. Potrafi zapobiegać konfliktom, a jeśli się pojawiają, dyplomatycznie je rozwiązywać. Najczęściej jest to osoba lubiana przez większość, popularna, lojalna wobec całego zespołu. Słabością duszy zespołu może być niezdecydowanie. W klasie dusze zespołu łagodzą obyczaje.

Każdy człowiek ma indywidualne preferencje do przyjmowania określonych ról. Wynikają one z jego cech osobowości, zdolności, motywacji i osobistych doświadczeń. Nie ma ról lepszych i gorszych, każda z nich jest potrzebna dla osiągnięcia przez grupę jak najlepszego efektu swojej pracy. Obserwuj siebie. Świadomość tego, które role najczęściej przyjmujesz i w których najlepiej się czujesz, stanie się dla Ciebie szczególnie istotna w III klasie, kiedy będziesz się zastanawiać nad tym, czym w przyszłości zajmować się zawodowo.

Załącznik 2 „Przykłady współpracy”

Podaj przykłady sytuacji, w których robiłeś/aś coś wspólnie z innymi: w rodzinie, w klasie z kolegami/koleżankami lub będąc w innej grupie osób, np. w klubie sportowym czy na wakacjach z kuzynami. Napisz, jakie to były sytuacje i jaki efekt osiągnęliście w wyniku tej współpracy.

1)

2)

3)

4)

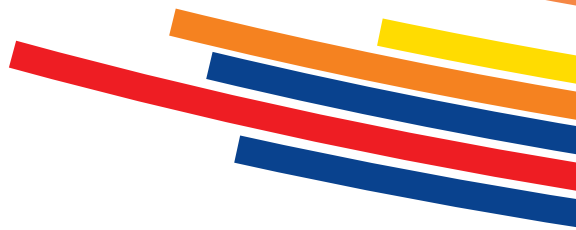
5)

Razem można osiągnąć więcej. Pamiętaj o tym i chętnie współpracuj z innymi ludźmi.

Pamiętaj, aby włożyć zanotowane przykłady współpracy z innymi do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!



KLASA I



CZĘŚĆ 2. REALIZACJA ZAJĘĆ Z RODZICAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ I. Przygotowanie uczniów do wyborów edukacyjnych i zawodowych

Wprowadzenie

Slajd 1 – „Rozwijam skrzydła” cykl spotkań dla rodziców uczniów gimnazjum

Jest to pierwsze spotkanie dla rodziców gimnazjalistów. Pomysł organizowania spotkań z Państwem zrodził się podczas opracowywania w KOWEziU poradnika metodycznego pt. „Rozwijam skrzydła” dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego. Nasza szkoła postanowiła wdrożyć program spotkań informacyjnych. Na slajdzie możecie Państwo zobaczyć propozycje tematów spotkań dla rodziców uczniów szkoły gimnazjalnej. Jest ich sześć, w każdej klasie zaplanowano dwa spotkania.

Slajd 2 – Przygotowanie uczniów do wyborów edukacyjnych i zawodowych Wprowadzenie

Zgodnie z informacjami zamieszczonymi na poprzednim slajdzie dzisiaj mamy pierwsze spotkanie z cyklu „Rozwijam skrzydła” zaplanowane w klasie I gimnazjum.

Slajd 3 – Ku refleksji

Jako wprowadzenie do naszych rozważań proponuję słowa pisarza. Myślę, że one trafnie oddają naszą, Państwa i moją rolę w procesie wyboru dalszej ścieżki kariery przez uczniów. Potraktujmy słowa A. Camusa jako zaproszenie do tego, by towarzyszyć dzieciom podczas ich 3-letniej nauki w gimnazjum.

Slajd 4 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Zagadnienia, które dzisiaj przedstawię, dotyczą propozycji tematów zajęć zarówno dla uczniów, jak i rodziców.

Na początek przedstawię szczegółowo program zajęć dla gimnazjalistów. Omówię kwestie organizacyjne.

Następnie przedstawię komponenty wsparcia dla gimnazjalistów, abyście mogli Państwo zobaczyć, jak bogatą ofertę przygotowano.

Następnie powiem o tym, że każdy rodzic może być dla swojego dziecka doradcą. Podam kilka argumentów uzasadniających to stanowisko.

Na zakończenie zaproszę Państwa do współpracy w ramach oferty „Rozwijam skrzydła”.

Slajd 5 – „Rozwijam skrzydła” – program dla gimnazjalistów

Na tym slajdzie możecie Państwo zobaczyć propozycje tematów spotkań dla gimnazjalistów. KOWEziU przygotowało interesującą propozycję zajęć z zakresu doradztwa zawodowego właśnie dla uczniów szkół gimnazjalnych. Co warto podkreślić, oferta ta została przygotowana kompleksowo na 3 lata nauki w gimnazjum.

Nasza szkoła postanowiła wdrożyć ten program. Chcemy, aby nasi uczniowie byli systematycznie przygotowani do dalszego planowania swojej przyszłości edukacyjnej i zawodowej.

W klasie I uczniowie zrealizują 4 moduły:

- „Zmiana – stały element życia”
- „Stres – wróg czy przyjaciel?”
- „Motywacja – co to jest i po co?”
- „Czy współpraca się opłaca?”

W klasie II przewidziano następujące tematy:

- „Jaki jestem? Oto jest pytanie”
- „Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks”
- „Rozwijam skrzydła. Podsumowanie wiedzy o sobie”
- „Świat zawodów. Co to takiego?”

W klasie III poprowadzę zajęcia:

- „Decyzje – szanse czy ograniczenia?”
- „Zawody – co warto o nich wiedzieć?”
- „Szkolnictwo ponadgimnazjalne. Ale jakie?”
- „Krok za krokiem, czyli nie od razu Kraków zbudowano... O celach i planach edukacyjno-zawodowych”

Slajd 6 – Organizacja zajęć dla uczniów

Podam teraz informacje dotyczące sposobu realizacji programu „Rozwijam skrzydła”.

Po pierwsze, na każdy rok szkolny zaplanowano 4 moduły. Planuję w każdym semestrze dwa spotkania.

Każdy moduł to 45-minutowa lekcja wychowawcza. Uzupełnienie każdej lekcji stanowi krótki film powiązany tematycznie z tym, o czym będzie mowa na zajęciach.

Ja poprowadzę te zajęcia zgodnie ze scenariuszami przygotowanymi przez KOWEZiU.

Po każdym spotkaniu uczeń otrzyma do wykonania zadanie domowe, które będzie kontynuacją tego, co działo się na lekcji. Zadania domowe są zaproszeniem ucznia do samodzielnej pracy, pogłębienia tematu i objęcia go refleksją.

Każdy uczeń będzie przygotowywał swoje osobiste Portfolio. W nim zostaną zgromadzone materiały wykorzystywane podczas pracy w szkole, ale i w domu.

Slajd 7 – Korzyści dla gimnazjalistów

Warto w tym miejscu powiedzieć o tym, jakie korzyści mogą odnieść uczniowie biorący udział w zajęciach z cyklu „Rozwijam skrzydła”.

Przede wszystkim uczniowie wezmą udział w interesujących zajęciach, które będą prowadzone metodami aktywizującymi. Każdy ze scenariuszy lekcji zawiera film, który dopełni treści poruszane podczas spotkania.

Jak już wspomniałam/łem tematy które zostaną zrealizowane w klasie I, posłużą gimnazjalistom do budowania, jakże ważnych w życiu nastolatków, dobrych relacji z rówieśnikami. Podczas zajęć uczniowie będą poprzez proponowane ćwiczenia gromadzili informacje o sobie, o swoim potencjale. Wiemy, że potrzebują takiej wiedzy i że bardzo lubią zajmować się tematyką poznawania siebie, swoich zasobów, atutów.

Kolejne zajęcia umożliwią uczniom zgromadzenie informacji o zawodach, o tym, co warto o nich wiedzieć. Odbędą się także zajęcia poświęcone wyborowi szkoły ponadgimnazjalnej. Uczniowie poznają typy szkół, ich specyfikę, otrzymają informacje, na które warto zwrócić uwagę, by wybrać szkołę ponadgimnazjalną.

Wszystko po to, aby każdy uczeń mógł podjąć świadomą, trafną decyzję edukacyjno-zawodową. Wspomnę jeszcze o Portfolio. Każdy uczeń będzie miał swoją osobistą teczkę z materiałami wypracowanymi w szkole, ale i po zajęciach szkolnych. Będą one przydatne właśnie podczas planowania przez Państwa dzieci swojej przyszłości edukacyjnej i zawodowej.

Slajd 8 – Wsparcie dla gimnazjalistów – komponenty

Jak już wcześniej zostało powiedziane, uczniowie wezmą udział w zajęciach przygotowanych na bazie poradnika metodycznego „Rozwijam skrzydła” dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego. Takich zajęć odbędzie się w sumie 12.

KOWEZiU opublikowało broszurę „Jak mogę pomóc rozwinąć skrzydła?” skierowana do rodziców uczniów szkół gimnazjalnych. Jest ona dostępna u mnie, mogę ją pożyczyć lub skserować. Materiał ten porusza wiele ciekawych tematów, które mogą pomóc rodzicom odnaleźć się w roli

towarzyszącego doradcy. KOWEziU opracowało także dodatek informacyjny dla rodziców, który ukazał się w prasie ogólnopolskiej. Być może ktoś z Państwa natknął się już na ten materiał. Jest on dostępny na stronie www.koweziu.edu.pl. Zachęcam do zapoznania się z nim. Pragnę także zwrócić Państwa uwagę na fakt, że nasze spotkania również są formą wsparcia. Podczas nich będziemy mówić o tym, jak być wsparciem dla uczniów, którzy w klasie III będą wybierać szkołę czy zawód. Wszystko to w celu, by Państwa dzieci mogły liczyć na pomoc ze strony wielu osób zainteresowanych jego dalszą karierą.

Slajd 9 – Dlaczego rodzic ma być doradcą?

Pierwszymi doradcami są Rodzice.

Dlaczego? Ponieważ to Wy, Drodzy Rodzice, możecie bardzo dużo powiedzieć swojemu dziecku o nim samym. Jesteście tymi osobami, które na co dzień obserwują dzieci w rozmaitych sytuacjach, w czasie wykonywania różnych zadań. Wasza rola w rozpoznawaniu możliwości dziecka jest nie do przecenienia.

Rozmowy z dzieckiem na temat przedmiotów szkolnych, zajęć pozalekcyjnych mogą być kopalnią wiedzy o pasjach dziecka. Rozmowa z nastolatkiem, towarzyszenie mu w codziennych obowiązkach pozwala na zaobserwowanie przejścia z dzieckiem fazy marzeń, zawodowych fantazji („Będę piosenkarką, modelką”) poprzez fazę zainteresowań („Świetnie, gdy mamy w planie dwie matematyki. Gorzej gdy dwie historie”) do krystalizacji pomysłów, poszukiwania konkretnych pomysłów na siebie („Interesują mnie samochody, zatem będę mechanikiem samochodowym, potem diagnostą”).

Dość powszechne jest zjawisko, że rodzic nie docenia swoich kompetencji doradczych, umniejsza ich znaczenie, przydatność. Często nie ma świadomości, jak bardzo może pomóc. Po prostu nie czuje się doradcą. Są też tacy rodzice, którzy nie dostrzegają swojej prawdziwej roli doradczej. Raczej lokują siebie w roli eksperta, narzucającego zdanie. Są to rodzice, którzy argumentują swoje działania, używając stwierdzenia „to dla Twojego dobra”, „chcę jak najlepiej dla Ciebie”. Jest oczywiście także i taka grupa, która świetnie odnajduje się w roli doradcy. Słuchają, rozmawiają, radzą się innych, jak pomóc swojemu dziecku. Jest to możliwe wówczas, gdy rodzic traktuje nastolatka jako partnera w rozmowie, daje prawo do prezentacji własnego stanowiska, wypowiedzenia się, przedstawienia swoich propozycji. Chce być wsparciem dla niego, chce współtworzyć, uczestniczyć w trudnym momencie życia swojego dziecka, kiedy to ono ma dopracować pomysł na przyszłość, na swoją karierę zawodową.

W której grupie Państwo możecie siebie odnaleźć?

Mówię o tym, bo moim zdaniem rola rodziców jest nie do przecenienia.

Slajd 10 – Zaproszenie rodziców do współpracy

Chciałabym zaprosić Państwa do współpracy. Aby „rozwinąć skrzydła” uczniów – gimnazjalistów potrzebny jest udział rodziców. O co chodzi?

Po pierwsze, rozmawiajcie ze swoimi dziećmi o zajęciach z cyklu „Rozwijam skrzydła”. Pytajcie je o terminy, tematykę. Próbujcie zaciekać swoje dzieci zajęciami.

Po drugie, kiedy dowiedziecie się, że zajęcia odbyły się, zapytajcie swoje dzieci o to, co się działo na zajęciach, czego doświadczyły podczas ćwiczeń, o czym był film itd.

Po trzecie, jeśli dzieci będą pytać, zapraszać Was do rozmowy, to w miarę swoich możliwości wygoszparujcie czas na to, by porozmawiać.

Po czwarte, przewidziano zadania domowe. Aby móc pełniej wesprzeć dziecko, zapytajcie je, czego się dowiedziało, jakie ma refleksje. Systematyczna i terminowa praca pozwoli na osiągnięcie lepszych efektów.

Po piąte, uczniowie będą tworzyć swoje Portfolio. Pytajcie o nie, co mają w nim nowego, o co je wzbogacili, szczególnie wtedy, kiedy odbędą się zajęcia.

Po szóste, proszę Was o to byście po prostu byli ze swoimi dziećmi.

Slajd 11 – Czy współpraca jest możliwa?

Na zakończenie chcę zapytać, czy triada przedstawiona na slajdzie ma rację bytu. Chcę zapytać, czy Państwo jako rodzice akceptujecie pomysł na prowadzenie zajęć z cyklu „Rozwijam skrzydła”.

Slajd 12

Dziękuję za uwagę. Zapraszam do zadawania pytań. Chcę poznać Państwa opinie, refleksje na temat oferty, która została przedstawiona.

MODUŁ II. Proces podejmowania decyzji

Slajd 1 – Podejmowanie decyzji zawodowych

Szanowni Państwo, dzisiejsze spotkanie poświęcimy zagadnieniu podejmowania decyzji zawodowych. Zajmiemy się tym tematem, aby pomóc Państwu wspólnie ze swoimi dziećmi przygotować się do podjęcia w klasie trzeciej gimnazjum decyzji o wyborze dalszego kształcenia.

Slajd 2 – Bieżąca tematyka jako element cyklu zajęć

Tematyka poruszona podczas dzisiejszego spotkania stanowi jeden z elementów całego cyklu spotkań poświęconych dokonywaniu wyborów zawodowych przez Państwa dzieci.

Slajd 3 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Podczas dzisiejszego spotkania przyjrzymy się bardziej szczegółowo etapowi wyboru szkoły ponadgimnazjalnej:

- postaramy się zobaczyć tę decyzję jako krok do osiągnięcia przez młodzież długoterminowych celów,
- przyjrzymy się dynamice procesów decyzyjnych,
- przybliżę Państwu indywidualne różnice w zakresie stylów podejmowania decyzji,
- zwrócę uwagę na czynniki, które często utrudniają podjęcie i wdrażanie decyzji,
- pokażę, w jaki sposób mogą Państwo wspierać swoje dzieci w podjęciu decyzji o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej.

Slajd 4 – Kariera zawodowa

Na wstępie chciałbym/abym zwrócić Państwa uwagę na fakt, że decyzja o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej, którą wkrótce będą podejmować Państwa dzieci, choć jest prawdopodobnie dla większości z nas trudna i emocjonująca, stanowi zaledwie pierwszy krok w karierze zawodowej. Przed tymi młodymi ludźmi całe życie, a tym samym jeszcze wiele decyzji. Kariera zawodowa wg Donalda Supera to: „Obejmujący całe życie proces rozwoju postaw, wartości, umiejętności, zdolności, zainteresowań, cech osobowości i wiedzy, odnoszących się do pracy zawodowej. To także kolejno odgrywane role ucznia, obywatela, pracownika, małżonka, rodzica, przełożonego, emeryta. To urzeczywistnianie obrazu siebie”.

Zatem, choć często bliskie jest nam myślenie tylko o najbliższych wyzwaniach czy decyzjach i odsuwanie na dalszy plan bardziej odległych celów, te podjęte przez młodzież za dwa lata decyzje będą stanowiły jedynie pierwszy krok do bardziej odległych, życiowych celów. Umożliwią im zdobywanie dalszych kwalifikacji i umiejętności. Wpłyną na role zawodowe, które przyjmą w dorosłym życiu. Będą jednym z elementów, które ukształtują ich jako dorosłych ludzi, obywateli, przyszłych rodziców i emerytów.

Slajd 5 – Decyzje kluczowe dla przyszłości zawodowej

Spoglądając na życie zawodowe w szerszej perspektywie, można wyodrębnić w karierze zawodowej człowieka przynajmniej kilka decyzji, z którymi będzie musiał się w swoim życiu zmagać, przygotowywać się do nich oraz ponosić ich konsekwencje. Decyzje te wynikają z procesu edukacji, dynamiki rozwoju zawodowego człowieka, zmian zachodzących na rynku pracy oraz procesu dojrzewania i starzenia się człowieka, a tym samym jego zmieniających się potrzeb. Są to decyzje dotyczące:

- wyboru typu szkoły ponad gimnazjalnej – decyzja o tym czy ma to być szkoła zawodowa, technikum czy liceum ogólnokształcące,
- wyboru kierunku kształcenia – na etapie szkoły ponad gimnazjalnej, a także na dalszych etapach edukacji,
- wyboru specjalności – w toku dalszego kształcenia, np. w toku studiów wyższych,
- wyboru pierwszej pracy – zarówno charakteru pracy, jak i miejsca pracy, formy zatrudnienia, pracodawcy,

- podnoszenia kwalifikacji zawodowych i ukierunkowanie dalszego rozwoju – po etapie zdobywania pierwszych doświadczeń, kiedy chcemy rozwijać się zawodowo, specjalizować i udoskonalać,
- zmiany miejsca pracy – w wyniku własnej decyzji lub w wyniku decyzji pracodawcy,
- zmiany zawodu – wynikająca z chęci lub konieczności przekwalifikowania.

Slajd 6 – Schemat procesu podejmowania decyzji zawodowych

Każda z wymienionych przed chwilą decyzji to proces rozłożony w czasie i mający swoją dynamikę. Na proces ten składa się kilka etapów:

- etap gromadzenia informacji – jego celem jest zgromadzenie informacji o sobie (zainteresowaniach, wiedzy, cechach, wartościach) oraz o środowisku zewnętrznym (zawodach, rynku pracy, możliwościach edukacyjnych), które są niezbędne do podjęcia decyzji,
- etap tworzenia pomysłów – jego celem jest wytworzenie pomysłów na przyszły zawód, na podstawie zgromadzonych wcześniej informacji o sobie oraz świecie pracy,
- etap wyboru – na tym etapie oceniamy istniejące pomysły i wybieramy ten optymalny,
- etap działania – na tym etapie przechodzimy do realizacji pomysłu, najpierw planujemy a potem podejmujemy działania.

Aby podjęte przez młodzież decyzje były przemyślane i miały szanse powodzenia, warto zadbać o to, aby przebiegały zgodnie z przedstawionym schematem, czyli były oparte na pełnych informacjach oraz były inicjowane na tyle wcześnie, żeby dziecko miało czas na ich podjęcie.

Slajd 7 – Style podejmowania decyzji

Ludzie różnią się od siebie pod względem rodzaju argumentacji preferowanej w procesie podejmowania decyzji. Preferencje te nazywamy stylem podejmowania decyzji. Możemy wyróżnić dwa zasadnicze style podejmowania decyzji³³:

- analityczny – preferujący argumenty racjonalne,
- emocjonalny – preferujący argumenty emocjonalne, intuicyjne.

Warto znać styl podejmowania decyzji prezentowany przez własne dziecko. Możemy wtedy zadbać o to, aby podejmując decyzje brało pod uwagę również argumenty naturalnie niepreferowane. Jeśli np. Wasze dziecko dysponując w większym stopniu emocjonalnym stylem podejmowania decyzji będzie skłonne wybrać szkołę ponadgimnazjalną ze względu na koleżankę uczęszczającą do tej samej szkoły, będziecie mogli zachęcić je do skorzystania z racjonalnej argumentacji i zadbać o to, aby zebrало również informacje o tej szkole a nie poprzestawało na emocjonalnej motywacji.

Podejmując ważne decyzje, warto łączyć argumenty racjonalne z emocjonalnymi. Daje to szansę kompleksowego spojrzenia na sytuację.

Slajd 8 – Czynniki utrudniające podejmowanie decyzji

Często zdarza się, że pomimo szczegółowego analizowania informacji oraz modelowego przebiegu procesu podejmowania decyzji, młodemu człowiekowi trudno jest wybrać spośród posiadanych alternatyw lub jeśli wybór zostanie dokonany, trudno go wdrożyć. Dzieje się tak dlatego, że do podjęcia i realizacji decyzji potrzebna jest odwaga oraz akceptacja decyzji przez najbliższe otoczenie³⁴.

Zatem czynnikami wpływającymi na podejmowanie decyzji są także elementy tkwiące w nas samych lub w naszym otoczeniu, mianowicie:

- niepokój,
- potrzeba aprobaty społecznej.

³³ Więcej na ten temat w module *Decyzje – szanse czy ograniczenia?*

³⁴ Więcej na ten temat w module *Decyzje – szanse czy ograniczenia?*

Slajd 9 – Niepokój

Niepokój (inaczej: neurotyczność) oznacza podatność na doświadczanie negatywnych emocji, takich jak: strach, niezadowolenie, zmieszanie, gniew, poczucie winy oraz wrażliwość na stres psychologiczny.

Ponieważ negatywne emocje obniżają możliwości adaptacyjne człowieka, osoby neurotyczne z trudem adaptują się do nowego otoczenia, a każdy stres przeżywany jest przez nie dotkliwie. Każda decyzja natomiast wiąże się z pewnym ryzykiem, ponieważ nigdy nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć jej konsekwencji. To ryzyko, niepewność efektu końcowego oraz stres związany ze znalezieniem się w nowej sytuacji, który skutecznie hamuje a niekiedy nawet powstrzymuje osoby od dokonywania wyborów.

Zatem, pomimo wielkiego wysiłku włożonego przez młodego człowieka w podjęcie decyzji, niektóre z nich mogą być hamowane lub całkowicie zatrzymywane w wyniku nadmiernego niepokoju, który uniemożliwia działanie.

Slajd 10 – Potrzeba aprobaty społecznej

Potrzeba aprobaty społecznej to potrzeba uznania i akceptacji ze strony innych. W mniejszym lub większym stopniu dotyczy ona każdego człowieka. Jedni bardzo potrzebują akceptacji, inni od niej stronią, ale nikt nie pozostaje obojętny wobec swojego otoczenia społecznego. Zwłaszcza ludzie młodzi, dla których otoczenie staje się jednym z istotnych źródeł informacji o sobie. Nadmierna potrzeba akceptacji ze strony otoczenia może utrudniać lub wręcz uniemożliwiać podejmowanie i wdrażanie decyzji. Dzieje się tak, ponieważ osoby o wysokiej potrzebie akceptacji swoje działania postrzegają przez pryzmat swojego otoczenia i nie są skłonne podejmować takich, które nie są akceptowane przez najbliższych. W wyniku tego nie podejmują decyzji, które nie spotkają się z aprobatą najbliższych i nie wdrażają ich najczęściej z powodu obawy przed odrzuceniem i brakiem wsparcia w ich realizacji.

Slajd 11 – Rola rodziców w procesie podejmowania decyzji przez dzieci

Niezwykle istotną rolę w procesie podejmowania decyzji przez młodzież odgrywają rodzice. To Państwo, uczestnicząc w procesie rozwoju i wychowania swoich dzieci, macie możliwość bardzo dobrze je poznać, wspierać je na kolejnych etapach życia oraz przekazać im własne doświadczenia. Myśląc o decyzjach dotyczących wyboru dalszego kształcenia, które w najbliższym czasie będą Państwa udziałem, zachęcam przede wszystkim do:

- **zachęcania młodzieży do spojrzenia na decyzję o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej w perspektywie całościowej.** Jako jednej z wielu decyzji, która będzie miała wpływ na ich dalsze losy i na zawodową oraz na osobistą przyszłość,
- **wspierania młodych ludzi w gromadzeniu informacji o sobie oraz o świecie pracy w celu podjęcia optymalnej decyzji** poprzez uczestniczenie w tym procesie, docenianie pracy, jaką Państwa dziecko wkłada w samopoznanie, pomoc w docieraniu do informacji,
- **zachęcania do korzystania z argumentów racjonalnych oraz emocjonalnych w procesie decyzyjnym,** zwłaszcza jeśli Państwa dziecko korzysta z jednego tylko stylu,
- **wspierania młodzieży w radzeniu sobie z niepokojem towarzyszącym podejmowaniu decyzji** zwłaszcza poprzez akceptację i zrozumienie okazywane swojemu dziecku,
- **stwarzania młodzieży możliwości samodzielnego podejmowania decyzji,** powstrzymując się od nadmiernej ingerencji w decyzje młodego człowieka,
- **wspierania młodych ludzi poprzez akceptację dokonywanych przez nich wyborów.**

Slajd 12

Dziękuję za uwagę i zapraszam na kolejne spotkanie.



KLASA II



CZĘŚĆ 1. REALIZACJA ZAJĘĆ Z UCZNIAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ V. Jaki jestem? Oto jest pytanie

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Idź przez życie z podniesionym czołem, a nie z zadartym nosem.

Magdalena Samozwaniec

Samopoznanie

Zdanie może wydawać się proste i oczywiste, ale jest dość wymowne. Z podniesionym czołem idzie przez życie człowiek, który wie, kim jest, wie, jaki jest, po prostu zna siebie, ma swoją osobistą tożsamość. Wówczas nie idzie z zadartym nosem, ponieważ nie ma takiej potrzeby, gdyż będąc świadomy siebie, zna swoje możliwości oraz wartość. Ma poczucie pewnej swojej adekwatności w życiu. Stąd ważne jest, by mówić o poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „Jaki jestem?” szczególnie na spotkaniach z młodzieżą. Gimnazjaliści mogą mieć problem z udzieleniem odpowiedzi na powyższe pytanie, a szczególnie odpowiedzi zawierających pozytywne informacje. Młodzi ludzie w większości nie znają siebie, raczej traktują innych jak źródło informacji o sobie, jako lustro, w którym można się przejrzeć. Ich zdaniem jest to zdecydowanie łatwiejsze i bezpieczniejsze. Mówienie o sobie, o swoich pozytywnych stronach czasem jest traktowane jako chwalenie się, a nie jako coś naturalnego. Często w odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?” słyszymy: „nie wiem”, „nie lubię mówić o sobie”, „to trudne”, „ja nie mam zalet”, „a czy można powiedzieć o wadach?” itd. Takie wypowiedzi pojawiają się także z powodu braku treningu mówienia o sobie, o swoich atutach, mocnych stronach. Stąd propozycja zasygnalizowania tematu i poprowadzenia spotkania właśnie powiązanego tematycznie z zagadnieniem zbierania informacji o sobie samym. Chodzi o to, by młodzi ludzie wiedzieli o sobie dużo i potrafili o tym mówić.

Jaki jestem?

Umiejętne radzenie sobie z rzeczywistością w dużej mierze zależy od rzetelnego samopoznania i oceny siebie. Dzięki samopoznaniu uczeń poznaje swoje mocne i słabe strony/cechy, potrafi pracować nad rozwijaniem pozytywnych stron swojej osobowości, umiejętnie pokonywać słabości, lepiej postrzegać swoje działanie w kontekście tego, jakim jest człowiekiem.

Poszukiwanie informacji o własnych cechach często wiąże się z cechami naszego charakteru. Słowo charakter oznacza „względnie trwałe właściwości postępowania człowieka, w których wyraża się jego stosunek do innych ludzi, do samego siebie, do własnego działania (...)”³⁵. To właściwy dla danej jednostki zespół względnie stałych cech osobowości określający jej stosunek do własnych zadań (np. solidność), do innych ludzi (np. życzliwość) i samego siebie (np. zarozumiałość)³⁶.

O ile cechy temperamentu są uwarunkowane czynnikami genetycznymi i raczej nie ulegają modyfikacji, o tyle cechy składające się na nasz charakter można kształtować, można nad nimi pracować. I to jest optymistyczne. Właściwości naszego charakteru możemy określić poprzez samoobserwację, czyli analizę stosunku, jaki mamy do siebie, szkoły, innych ludzi i rzeczy. Są one zauważalne w naszym zachowaniu, działaniu, uczuciach i emocjach, które jesteśmy w stanie kontrolować, wpływać na nie i je kształtować. Planując swoją drogę życiową, warto je poznać.

³⁵ Słownik psychologiczny, red. W. Szewczuk, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985.

³⁶ Encyklopedia Popularna PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.

Samoocena

Istnieją dwa źródła wiedzy o nas samych. Po pierwsze, informacji możemy szukać u innych, zwłaszcza u osób dla nas ważnych, które dobrze nas znają: u naszych najbliższych, ale też u nauczycieli, kolegów i koleżanek. Po drugie to my sami jesteśmy dla siebie ogromną skarbnicą wiedzy. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na samoocenę. Jest ona całościową oceną siebie. Jest pewnego rodzaju teorią na swój własny temat, przede wszystkim na temat wewnętrznych czynników, od których zależy realizacja stawianych sobie celów³⁷.

Kiedy próbujemy poznać siebie i budujemy teorię o nas samych, mamy tendencję do przeceniania bądź niedoceniaenia swoich możliwości.

Czasem słyszymy: „Nie podejmę się tego zadania. To nie na moje siły”. W tej sytuacji człowiek może przypisywać sobie mniejsze możliwości niż ma rzeczywiście, może nie doceniać siebie. Osoba ocenia wartość swoich działań niżej niż na to zasługuje, oczekuje też od innych ludzi mniej niż powinna. Skutkiem zaniżonej samooceny jest ograniczanie aktywności. W rezultacie człowiek osiąga znacznie mniej niż naprawdę jest w stanie zdobyć.

Z odwrotną sytuacją mamy do czynienia, gdy człowiek przecenia swoje możliwości, zawyża swoją samoocenę. Wtedy przypisuje sobie możliwości większe od rzeczywistych, na skutek czego może bezkrytycznie podejmować się trudnych zadań. Nie zawsze daje to jednak negatywne wyniki. Jeżeli błąd nie był zbyt duży, napotkane trudności mogą wpływać na nas mobilizująco i w rezultacie osiągamy więcej niż wynikałoby to z chłodnej oceny naszych możliwości. Jeżeli jednak błąd był zbyt duży, narażamy się na zawód i frustrację. Chcąc się przed nimi bronić, staramy się za wszelką cenę pomniejszyć własną winę, przerzucając odpowiedzialność za niepowodzenie na innych. Jednocześnie sprawiamy im zawód, ponieważ nieodpowiedzialnie podejmujemy się zadań, których nie jesteśmy w stanie wykonać.

Poziom samooceny określamy na podstawie dwóch czynników:

- dotychczasowych rezultatów (powodzeń lub niepowodzeń) w podejmowanych działaniach, czyli własnych doświadczeniach,
- opinii innych o nas.

Sporo prawdy zawiera powiedzenie „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”. Wypadałoby dodać do niego drugą część: „Inni widzą Cię tak, jak sam siebie widzisz”. Jeśli uważamy siebie za osoby kompetentne, sympatyczne i miłe, zwykle właśnie tak się zachowujemy. Jeśli zaś jesteśmy przekonani, że właściwie nie jesteśmy wiele warci, gdy nie jesteśmy pewni swojej wartości – nasze zachowanie jest swego rodzaju potwierdzeniem tych przekonań. Inni ludzie w kontakcie z nami wyczuwają to, czy uważamy siebie za osoby wartościowe, czy sami o sobie nie mamy zbyt dobrego zdania. Opinię, jaką o nas wydają, budują właśnie na podstawie tego, co uda im się „wyczuć” podczas kontaktu z nami.

Niewątpliwie mając wysoką samoocenę łatwiej jest funkcjonować i cieszyć się życiem. Zawsze warto dążyć do tego, by mieć tzw. samoocenę adekwatną przede wszystkim do swoich możliwości.

Znaczenie wiedzy o sobie w życiu gimnazjalisty

Gromadzenie informacji o sobie jest ważne w każdym wieku. Ale w okresie dorastania jest to szczególnie istotne, a ponadto – interesujące dla nastolatków. Są oni ciekawi siebie, ale i tego, co inni mają im do powiedzenia. Zatem kwestionariusze, zadania, ćwiczenia dotyczące zbierania opinii na swój temat cieszą się dużym zainteresowaniem.

³⁷ J. Reykowski, *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, w: *Psychologia Ogólna*, red. T. Tomaszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

Gimnazjalista potrzebuje wiedzy o sobie przynajmniej z kilku powodów. Po pierwsze, buduje swoją tożsamość, nie chce być nijakim, chce coś o sobie wiedzieć, a nawet chce być kimś szczególnym. I taki przecież jest, potrzebuje tylko pomocy, by się o tym dowiedzieć, czy przekonać. Po drugie, uczeń buduje swój image w klasie. Zatem dostrzeżone przez niego samego czy innych cechy stanowią jego zasoby, punkt wyjścia do podejmowania się różnych zadań. Po trzecie, informacje o sobie stanowią bazę do plasowania się w nieformalnych rankingach, listach atrakcyjności społecznej. Po czwarte, wiedza ta jest potrzebna do podejmowania dalszych decyzji, szczególnie tych dotyczących poszukiwania pomysłów na własną karierę. Listy posiadanych cech zwykle pozwalają spojrzeć na zawody, kierunki kształcenia z pewnością, a czasami z dużą ostrożnością. Po piąte, wiedza o sobie jest potrzebna w życiu. Każdy człowiek w wielu sytuacjach zawodowych, ale i pozazawodowych jest pytany o to, jaki jest.

Bibliografia

- *Encyklopedia Popularna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.
- *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2001.
- J. Reykowski, *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, w: *Psychologia ogólna*, red. T. Tomaszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
- *Słownik psychologiczny*, red. W. Szewczuk, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- S. Covey, *6 najważniejszych decyzji które kiedykolwiek podejmiesz*, Rebis, Poznań 2011. Polecamy *Decyzję 6: Poczucie własnej wartości*.
Ciekawe rozważania na temat poczucia własnej wartości, samooceny, obecności lustra społecznego i lustra prawdziwego w życiu nastolatków, opis interesującej typologii charakteru: marnotrawcy, kartofle, wysoki potencjał, gwiazdy.
- <http://zawodowe.info>; test predyspozycji zawodowych dla uczniów (data dostępu: 1.04.2013).
- <http://www.kariera.pl/psychotesty/pokaz/id/1>; test predyspozycji zawodowych dla uczniów (data dostępu: 1.04.2013).
- http://www.interklasa.pl/portal/index/web?webURL=/portal/dokumenty/doradztwo_testy/zawodowe_predyspozycje.htm; test predyspozycji zawodowych dla uczniów (data dostępu: 1.04.2013).



Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych cech osobowości,
- uświadomienie uczestnikom roli wiedzy o cechach osobowości w konstruowaniu planów zawodowych,
- podniesienie poczucia własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału,
- rozwijanie umiejętności oceny własnych możliwości.

• Poruszane zagadnienia:

- cechy osobowości,
- samoocena,
- inni jako źródło informacji o nas,
- znaczenie pracy nad swoimi mocnymi i słabymi stronami.

• Metody pracy:

- dyskusja,
- praca indywidualna,
- miniwykład.

• Pomoce/materiały:

- tablica,
- markery,
- kolorowe kartki formatu A5,
- ołówki,
- załącznik 1 – karta „Ja – od A do Z”,
- załącznik 2 – karta „Jaki jestem?”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Powitanie uczniów, zapoznanie z tematem zajęć, omówienie ich celów oraz ustalenie zasad pracy.

2. Jaki jestem – ćwiczenie „Ja – od A do Z” lub „Jaki jestem?” (15 min)

Wariant I

Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik 1 – kartę „Ja – od A do Z” i prosi, żeby uczniowie do każdej litery alfabetu dopisali określenie, które w jakiś sposób do nich pasuje. Zachęca do szukania określeń pozytywnych. W razie trudności ze znalezieniem określenia nauczyciel proponuje uczestnikom korzystanie z pomocy innych osób w grupie. Uczniowie (osoby chętne) proszeni są o przeczytanie swoich cech przypisanych do poszczególnych liter alfabetu.

Na zakończenie nauczyciel pyta o trudności, jakie pojawiły się przy tworzeniu alfabetycznych zastawów cech. Zwraca uwagę na rolę informacji otrzymywanych od innych w tworzeniu obrazu siebie oraz na potrzebę weryfikowania sądów na nasz temat wydawanych przez inne osoby.

Wariant II

Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik 2 – kartę „Jaki jestem?” i prosi, aby uczniowie zaznaczyli te cechy, które ich opisują. Następnie prosi, aby spośród zaznaczonych cech wybrali te, które są ich mocnymi stronami, i te, które mogą określić jako swoje słabe strony. Prosi także, aby uczniowie zastanowili się, czy wśród cech są takie, na którymi chcieliby popracować.

Na zakończenie nauczyciel pyta o trudności, jakie pojawiły się przy tworzeniu zestawów cech. Zwraca uwagę na fakt, że warto pracować nad cechami, które odczytujemy jako swoje słabości.

3. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „Jaki jestem?” (15 min)

Nauczyciel zapisuje na tablicy trzy pytania:

- Jaki/a jestem w stosunku do siebie?
- Jaki/a jestem w stosunku do innych?
- Jaki/a jestem w stosunku do powierzonych zadań?

Następnie rozdaje uczniom kolorowe kartki formatu A5. Dobrze, jeśli każdy może wybrać sobie kolor kartki. Nauczyciel prosi, by każdy uczeń jedną stronę kartki podzielił na 3 równe części, a następnie zapisał odpowiedzi na każde z zadanych pytań (jedna odpowiedź w jednej z trzech części; może być podana w punktach, od myślników itd.). Ważne, by wszystkie odpowiedzi znalazły się tylko na jednej stronie kartki.

Kiedy uczniowie zakończą ten etap pracy, nauczyciel podaje dalszą instrukcję: „Złóż swoją kartkę tekstem do środka i podaj ją osobie, której zdanie na swój temat chciałbyś poznać”. Kiedy uczniowie prześlą już swoje kartki, nauczyciel prosi, by uczniowie nie czytali informacji znajdujących się wewnątrz powierzonej kartki i aby osobie, od której otrzymali kartkę, przygotowali pozytywną odpowiedź także składającą się z 3 części:

- Jaki/a jest Twoim zdaniem w stosunku do siebie?
- Jaki/a jest Twoim zdaniemw stosunku do innych?
- Jaki/a jest Twoim zdaniem w stosunku do powierzonych zadań?

Nauczyciel podaje informację, że po zakończeniu przygotowywania informacji dla kolegi/koleżanki, oddajemy kartę właścicielowi.

Kiedy kartki wrócą do swoich właścicieli, nauczyciel zachęca uczniów, by przeczytali otrzymane informacje i porównali je z tymi, które sami zapisali na swój temat.

Na zakończenie nauczyciel zachęca do wypowiedzi i podzielenia się refleksjami na temat ćwiczenia.

Zadaje grupie pytania:

- Czego dowiedzieliście się o sobie z tego ćwiczenia?
- Czy sprawiło ono trudności? A jeśli tak, to w którym momencie?
- Czy ciekawi byliście tego, co napiszą o Was koledzy/koleżanki?
- Jakie macie zdanie na temat otrzymanych informacji? Czy są one zgodne z tym, co do-tychczas sądziliście o sobie?

4. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, pyta uczniów o to, w jakich sytuacjach ważna jest wiedza o tym, jakim się jest człowiekiem.

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel omawia zadanie domowe, rozdaje załączniki: załącznik 1 – „Ja od A do Z” lub załącznik 2 – „Jaki jestem?” do własnej refleksji. Przypomina, aby uczniowie po napisaniu o sobie w podanym załączniku umieścili go w swojej teczce w szkole w ciągu tygodnia.

6. Spis załączników:

Załącznik 1 „Ja – od A do Z”

Załącznik 2 „Jaki jestem?”

7. Film 5

Załącznik 1 „Ja od A do Z”

Dopisz do każdej litery alfabetu określenie, które w jakiś sposób do Ciebie pasuje. Staraj się używać określeń pozytywnych.

A
.....

B
.....

C
.....

D
.....

E
.....

F
.....

G
.....

H
.....

I
.....

J
.....

K
.....

L
.....

M
.....

N
.....

O
.....

P
.....

R.....
.....

S.....
.....

T.....
.....

U.....
.....

W.....
.....

Z.....
.....

Ż.....
.....

Pamiętaj, aby włożyć uzupełnioną kartę do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!



Załącznik 2 „Jaki jestem?”

Zaznacz cechy, które najlepiej Cię charakteryzują.

odpowiedzialny	
sumienny	
obowiązkowy	
emocjonalny	
rozrywkowy	
pracowity	
dokładny	
asertywny	
odważny	
twórczy	
zaangażowany	
wymagający	
pewny siebie	
komunikatywny	
współczujący	
miły	
inteligentny	
dociekliwy	
niezależny	
oddany	
kreatywny	
przywódca	
leniwy	

lojalny	
godny zaufania	
tolerancyjny	
towarzyski	
wrażliwy	
zdecydowany	
przekonujący	
perfekcyjny	
sumienny	
kulturalny	
dynamiczny	
dyskretny	
rozważny	
taktowny	
słowny	
lubiący wyzwania	
otwarty	
opanowany	
z poczuciem humoru	
sposstrzegawczy	
praktyczny	
punktualny	
chaotyczny	

uległy	
uparty	
skromny	
ostrożny	
cierpliwy	
dociekliwy	

roztargniony	
spóźnialski	
impulsywny	
małomówny	
uległy	
skryty	

- Wypisz cechy, które zaznaczyłeś:

.....

.....

.....

.....

.....

- Które cechy są Twoją mocną, a które słabą stroną?

Mocna strona:

.....

.....

.....

.....

.....

- Słaba strona:

.....

.....

.....

.....

.....

- Nad którymi cechami chciałbyś popracować?

.....

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj, aby włożyć uzupełnioną kartę do swojej teczeki w szkole. Masz na to tydzień!



MODUŁ VI. Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Najsmutniejsi ludzie, jakich w życiu spotkałem, to ci, którzy nie interesują się niczym głęboko. Pasja i zadowolenie idą ze sobą w parze, a bez nich każde szczęście jest wyłącznie chwilowe, nie ma bo wiem bodźca, który by je podtrzymawał.
Nicholas Sparks

Pasja, hobby, konik, zainteresowania to sposoby, w jakie określamy czynności, które nas szczególnie zajmują, pochłaniają bez reszty, do których chętnie wracamy. Towarzyszą nam one przez całe nasze życie. Najczęściej są sposobem na relaks, odreagowanie stresów, poprawę nastroju, spędzanie wolnego czasu. Stanowią one wtedy jedynie margines naszego życia. Zdarza się jednak, że zainteresowania przeradzają się w sposób na życie jak u himalaistów i pracę, jak u muzyków. Wtedy stanowią one trzon życia. Wyznaczają jego rytm i podporządkowują inne życiowe wydarzenia.

Zainteresowania, rola zainteresowań w życiu, rola zainteresowań w wyborze zawodu

Czym są zainteresowania?

Niektórzy uczniowie zapytani „Jakie masz zainteresowania?”, odpowiadają „Nie mam żadnych”. Nic bardziej mylnego. Każdy z nas poświęca czas poza nauką i pracą na wykonywanie czynności, które sprawiają przyjemność, czyli na swoje hobby. Jedni sięgają wtedy po książkę, inni uprawiają sport, jeszcze inni gotują lub pracują w ogrodzie. To wszystko nie jest niczym innym, jak przejawami naszych zainteresowań. Zainteresowania można zdefiniować jako *względnie trwałą obserwowalną dążność do poznania otaczającego świata, przybierającą postać ukierunkowanej aktywności poznawczej, o określonym nasileniu, przejawiającej się w selektywnym stosunku do otaczających zjawisk*³⁸.

Zainteresowania

Dlaczego o zainteresowaniach w gimnazjum?

Bez względu na to, czy zainteresowania mają stać się dla nas tylko sposobem na relaks i odreagowanie codziennych napięć, czy też mają stanowić podstawę, na której zbudujemy naszą zawodową przyszłość, niezwykle ważne jest, abyśmy potrafili je w sobie odnajdywać. Im wcześniej to zrobimy, tym lepiej. Zainteresowania możemy obserwować już u bardzo małych dzieci. Rozmawiając z rodzicami często słyszymy relacje typu: „moja córka chętnie uczy się wierszyków, piosenek a jej ulubiona zabawa to zabawa w teatr” lub „mój syn spędza dużo czasu przed komputerem i samodzielnie go naprawia”.

Rola zainteresowania w życiu

Te relacje dotyczą właśnie sfery zainteresowań. Poświęcanie czasu własnym zainteresowaniom pozwala młodzieży relaksować się, a także przybliżyć do wyboru kierunku kształcenia oraz zawodu.

Zainteresowania mogą stanowić podpowiedź w wyborze profilu kształcenia, jeśli jesteśmy ich świadomi. Uczennica, która w wolnym czasie rysuje, pisze wiersze, a jej ulubionym przedmiotem szkolnym jest plastyka, świadoma swoich zainteresowań, będzie poszukiwać szkoły,

³⁸ A. Gurycka, Rozwój i kształtowanie zainteresowań, WSiP, Warszawa 1989.

w której zrealizuje swoje artystyczne potrzeby. Posiadanie wiedzy o własnych zainteresowaniach może pomóc w dokonaniu trafnych wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Rola
zainteresowań
w wyborze
zawodu

Rola zainteresowań na przestrzeni życia

Ze względu na ścisły związek zainteresowań z dokonywanymi wyborami zawodowymi wpisane są one w proces rozwoju zawodowego człowieka. Możemy przyjrzeć się roli zainteresowań w kolejnych etapach życia człowieka.

Najbardziej znaną teorią psychologiczną, opisującą życie człowieka w kontekście dynamicznego rozwoju zawodowego jest koncepcja Donalda E. Supera³⁹. Według Supera rozwój człowieka dokonuje się w pięciu stadiach: dzieciństwo, dorastanie, wczesna dorosłość, dojrzałość i starość. Stadia te przedstawiają się w następujący sposób:

- 1) **stadium dzieciństwa** (od urodzenia do 14 r. ż.). Jego rolą jest tworzenie i rozwijanie pojęcia obrazu siebie poprzez identyfikowanie się z osobami ważnymi w rodzinie i szkole. Początkowo dominującą rolę odgrywają tu potrzeby i fantazje, potem rośnie rola zainteresowań. Stają się one główną siłą napędową aktywności;
- 1) **stadium dorastania** (od 15 do 24 r. ż.). Jego rolą jest kształtowanie obrazu siebie poprzez wypróbowywanie różnych ról społecznych oraz zawodowe doświadczenia zdobywane w czasie nauki, w czasie wolnym oraz w pierwszych podejmowanych pracach. Zainteresowania stają się w tym stadium podstawą dokonywania pierwszych wyborów zawodowych;
- 1) **stadium wczesnej dorosłości** (od 25 do 44 r. ż.). W stadium tym po wybraniu głównej dziedziny zatrudnienia aktywność skierowana jest na znalezienie własnego miejsca w wybranej branży. Zainteresowania mogą stanowić wskazówkę w wyborze specjalności, formy zatrudnienia lub roli zawodowej;
- 1) **stadium dojrzałości** (od 45 do 64 r. ż.). W stadium tym dominuje koncentracja na kontynuowaniu wybranej aktywności oraz dążeniu do stabilizacji kariery, rzadko podejmowane są całkiem nowe inicjatywy;
- 1) **stadium starości** (od 65 r. ż.). W stadium tym ze względu na pojawiające się ograniczenia w zakresie możliwości fizycznych i psychicznych zmniejsza się, a potem zanika aktywność zawodowa. Stadium to może stać się okresem renesansu zainteresowań. W miarę ustania aktywności zawodowej jej miejsce mogą zająć aktywności z obszaru zainteresowań.

Spojrzenie na życie człowieka w kontekście długofalowego procesu pozwala dostrzec związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy wieloma pozornie niezależnymi zdarzeniami, jak np. ulubione zabawy z dzieciństwa a pełniona w życiu dorosłym rola zawodowa. Pozwala również docenić rolę zainteresowań. To zainteresowania skłaniają nas bowiem do podejmowania działań, bywają podpowiedzią przy podjęciu ważnej decyzji oraz stanowią swego rodzaju bufor, kiedy dotychczasowe role zawodowe odchodzą na dalszy plan.

Po co rozpoznawać zainteresowania?

Przytoczona powyżej koncepcja przedstawiająca życie zawodowe jako dynamiczny proces zachodzących po sobie zmian w dość wyraźny sposób wskazuje na znaczenie zainteresowań w poszczególnych etapach tego procesu. Szczególnie wyraźny wydaje się być wpływ zainteresowań na dokonywanie pierwszych wyborów zawodowych.

Znajomość własnych zainteresowań może pomóc w dokonywaniu tych wyborów w sposób bardziej świadomy. Poruszając to zagadnienie, niekoniecznie jednak musimy myśleć o wpływie zainteresowań w sposób bezpośredni i oczywisty.

³⁹ A. Paszkowska-Rogacz, Psychologiczne podstawy wyboru zawodu, Przegląd koncepcji teoretycznych, KOWEŻiU, Warszawa 2003.

Powstała w latach 70. XX wieku w Kanadzie, a rozwinięta i wzbogacona we Francji, *Metoda Edukacyjna*⁴⁰ porusza niezwykle istotny aspekt podejmowanych przez człowieka działań. Zakłada, że powód, dla którego człowiek podejmuje określone działania bywa ważniejszy niż samo działanie i to on może być tym elementem, którego rozpoznanie może stanowić wskazówkę do podejmowania życiowych decyzji.

Jedną i tę samą czynność można bowiem wykonywać z wielu powodów, np. dzieła sztuki można tworzyć z powodu potrzeby wyrażenia swoich emocji, z potrzeby zarobkowania i z potrzeby uznania. Jedna i ta sama przyczyna może również prowadzić do wykonywania wielu czynności i zawodów, np. ktoś, kto dąży do tego, aby rozbawić ludzi, może pracować w cyrku, założyć kabaret lub tylko opowiadać dowcipy, wykonując zupełnie inny zawód, niezwiązany z wprawianiem ludzi w dobry nastrój.

Odkrycie motywów, powodów, które nami kierują może stać się odpowiedzią na niezwykle ważne pytania, jak np.: czy przyjąć funkcję gospodarza klasy, jaki zawód wybrać, w jakiej szkole uczyć się dalej, czy zaangażować się w wolontariat.

W odkrywaniu tych motywów pomóc może zdefiniowanie własnych zainteresowań. Stanowią one bowiem, jak już wcześniej wspomniano, naturalną aktywność człowieka. Mogą więc stanowić cenne źródło informacji o naszych kluczowych motywach.

Bibliografia

- A. Gurycka, *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, WSiP, Warszawa 1989.
- J. F. Ho-Kim M.T. Marti, *Metoda edukacyjna*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.
- A. Paszkowska-Rogacz, *Psychologiczne podstawy wyboru zawodu Przegląd koncepcji teoretycznych*, KOWEiU, Warszawa 2003.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- M. Csikszentmihalyi, *Przeptyw – psychologia optymalnego doświadczenia*, Biblioteka moderatora, Taszów 2005.
Książka poświęcona zagadnieniu przepływu, nazywanemu też stanem flow – stanem całkowitego pochłonięcia przez wykonywaną czynność. Ciekawa lektura dla tych, którzy chcą bliżej przyjrzeć się zjawisku, które jak twierdzą naukowcy, stanowi podstawę wszelkich twórczych działań.
- J. F. Ho-Kim M.T. Marti, *Metoda edukacyjna – ćwiczenie „Protokół Garand – Gra w zawody”*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.
Ćwiczenie przybliżające zagadnienie motywów jako determinantów ludzkiego działania. Raczej do wykorzystania w pracy indywidualnej niż w grupie. Może stanowić ciekawą lekturę dla tych, którzy chcą przyjrzeć się tematyce poszukiwania motywów.
- B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery, poradnik dla nauczycieli*, KOWEiU, Warszawa 2011.
Poradnik skierowany do nauczycieli chcących poszerzyć i usystematyzować swoją wiedzę na temat poradnictwa zawodowego. Publikacja porusza zarówno teoretyczne, jak i praktyczne aspekty poradnictwa zawodowego dla młodzieży.

⁴⁰ J.F. Ho-Kim M.T. Marti, *Metoda edukacyjna*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.

Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- poznanie przez uczniów roli zainteresowań w życiu człowieka,
- identyfikacja własnych zainteresowań,
- identyfikacja własnych motywów działania.

• Poruszane zagadnienia:

- zainteresowania – czym są i jaką rolę odgrywają w życiu,
- znaczenie zainteresowań na różnych etapach rozwoju zawodowego,
- zainteresowania jako źródło informacji o człowieku,
- motywy wyboru zainteresowań wskazówką dla decyzji zawodowych.

• Metody pracy:

- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- prezentacja,
- miniwykład,
- dyskusja.

• Pomoce:

- flipchart/tablica,
- karteczki samoprzylepne,
- załącznik 1 – „Moje zainteresowania”,
- duże kartki/kartki A4,
- przybory do pisania, flamastry,
- załącznik 2 – „Moi bliscy – zainteresowania a praca”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przedstawia uczniom cele zajęć. Omawia znaczenie zainteresowań dla pracy i wypoczynku. Przedstawia w przystępny sposób rolę zainteresowań w życiu.

2. Poznanie różnych sposobów spędzania wolnego czasu oraz identyfikacja własnych motywów wyboru zainteresowań (30 min)

Nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w ćwiczeniu, które pozwoli im przyjrzeć się własnym zainteresowaniom.

Wariant I

Nauczyciel każdemu z uczniów rozdaje plik karteczek samoprzylepnych.

Prosi uczniów, aby przez chwilę indywidualnie, w skupieniu zastanowili się nad tym, jakie są ich zainteresowania. Aby zainspirować młodzież, nauczyciel może postużyć się poniższymi pytaniami:

- Jakie czynności wybieracie wtedy, kiedy nic nie musicie robić?
- Do jakich czynności najchętniej wracacie?
- Jakie działania sprawiają wam przyjemność?
- Przy jakich działaniach zapominacie o całym świecie?
- Jakie czynności możecie wykonywać bez końca?
- Jakie działania pozytywnie nastrajają was do życia?
- Jakie czynności nie męczą was, wręcz przeciwnie – dodają energii?



Nauczyciel prosi uczniów, aby każde z zainteresowań zapisali na osobnej karteczce. Zachęca do tego, aby wypisywali jak najwięcej zainteresowań.

Kiedy wszyscy zapiszą swoje zainteresowania, nauczyciel prosi, aby uczniowie podeszli do tablicy i na niej nakleili swoje karteczki.

Po naklejeniu karteczek przez wszystkich uczniów nauczyciel rozdaje wydrukowany załącznik 1 – „Moje zainteresowania” i prosi, aby teraz każdy indywidualnie umieścił swoje zainteresowania także w załączniku. Następnie nauczyciel zaprasza wszystkich uczniów do tablicy z naklejonymi karteczkami i prosi, aby zapoznali się z treścią wszystkich karteczek. Jeśli wśród nich znajdą własne zainteresowania, których jeszcze nie zapisali w swoich materiałach, zachęca do poszerzenia listy swoich zainteresowań.

Następnie nauczyciel wspólnie z uczniami porządkuje karteczki, łącząc w grupy te, które dotyczą tej samej dziedziny np. sport, książki, moda, informatyka.

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na tyle grup, ile dziedzin pojawiło się wśród zainteresowań. Każda grupa otrzymuje wszystkie karteczki z jednej dziedziny i tą dziedziną będzie się zajmować. Zadaniem grupy jest wygenerowanie jak największej liczby powodów, dla których ludzie mogą realizować zainteresowania wypisane na karteczkach i zapisanie ich na dużych kartkach w formie listy.

Po zakończeniu pracy nad generowaniem powodów każda z grup prezentuje na forum: dziedzinę, zainteresowania w ramach tej dziedziny oraz wygenerowane przez siebie powody. Na przykład dziedzina: *sport*.

Zainteresowania: koszykówka, pływanie, jazda na rowerze, wspinanie się na ścianki itd.

Powody wyboru takich zainteresowań: potrzeba rywalizacji, chęć spotykania się z ludźmi, którzy podzielają moją pasję, potrzeba współpracy z innymi, potrzeba wysiłku fizycznego, przekraczanie swoich ograniczeń.

Nauczyciel prosi, aby podczas prezentowania powodów uczniowie zapisywali w swoich materiałach (w załączniku 1 „Moje zainteresowania”) te powody, z którymi się identyfikują. Takich powodów może być wiele. Nauczyciel zachęca do zapisywania wszystkich, które uczeń uważa za własne.

Wariant II

Nauczyciel rozdaje uczniom czyste kartki A4. Zaprasza do indywidualnej pracy. Zadaniem każdego z uczniów jest przygotowanie ogłoszenia reklamowego. Ogłoszenie ma na celu zareklamowanie własnego sposobu spędzania wolnego czasu/swoich zainteresowań. Treść ogłoszenia powinna zawierać następujące informacje:

- jaki sposób spędzania wolnego czasu chcemy zareklamować,
- dlaczego ten właśnie sposób spędzania wolnego czasu chcemy polecić innym, co jest w nim takiego, że warto go wybrać.

Przygotowane przez siebie ogłoszenia uczniowie prezentują na forum.

Nauczyciel po każdym zaprezentowanym ogłoszeniu zapisuje na tablicy:

- po jednej stronie sposób spędzania wolnego czasu,
- po drugiej stronie powody, dla których uczeń poleca dany sposób.

Po zaprezentowaniu wszystkich ogłoszeń na tablicy powstaną dwie listy:

- po jednej stronie tablicy lista sposobów spędzania czasu/zainteresowań,
- po drugiej stronie tablicy lista powodów dla których warto wybrać przedstawione zainteresowania.

Następnie nauczyciel prosi, aby uczniowie spojrzeli na tablicę, na listę powodów dla których warto wybrać dany sposób spędzania wolnego czasu i poszukali tam powodów, których dotąd nie uwzględnili w swoim ogłoszeniu, a które są im również bliskie. Nauczyciel prosi, aby dopisali do swoich ogłoszeń te powody, z którymi się identyfikują. Takich powodów może być wiele. Nauczyciel zachęca do zapisania wszystkich, które uczeń uważa za własne.

3. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje ten etap pracy. Stara się przede wszystkim podkreślić fakt, że te same motywy mogą skłaniać ludzi do wyboru różnych aktywności w czasie wolnym i wiązać się z różnymi dziedzinami. Jeśli np. dla kogoś ważnym powodem działania jest chęć poznawania nowych ludzi, może to realizować w różnych dziedzinach zainteresowań, np. w sporcie, modelarstwie czy harcerstwie.

Prawdopodobnie również w oparciu o możliwość poznawania nowych ludzi osoba ta będzie wybierała przyszły zawód oraz miejsce pracy, ponieważ motywy te bywają aktualne przez całe nasze życie i często są dobrym doradcą przy wyborze kierunku kształcenia.

4. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel zachęca młodzież do sprawdzenia tego, jak zainteresowania mogą przekładać się na aktywności zawodowe. W tym celu zachęca uczniów do rozmowy z osobami dorosłymi z najbliższego otoczenia o tym, jakie były ich zainteresowania jako nastolatków oraz czy zainteresowania te przełożyły się na zawody jakie wykonują lub wykonywali. Aby uporządkować zebrane informacje, nauczyciel zaprasza uczniów do skorzystania z załącznika 2 – „Moi bliscy – zainteresowania a praca”. W załączniku tym uczniowie mogą zapisywać wszystkie swoje spostrzeżenia.

Zadanie to uczniowie powinni zrealizować w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. Optymalny termin realizacji zadania to tydzień. Po wykonaniu zadania, notatki z jego realizacji uczniowie umieszczają w swoich teczkach.

5. Spis załączników:

Załącznik 1 „Moje zainteresowania”

Załącznik 2 „Moi bliscy – zainteresowania a praca”

6. Film 6

Załącznik 2 „Moi bliscy – zainteresowania a praca”

Poproś swoich bliskich o chwilę rozmowy. Zapytaj o to:

1) Jak w dzieciństwie i wczesnej młodości spędzali wolny czas?

Aby zachęcić ich do rozmowy, możesz zadać następujące pytania:

- Jakie czynności wybierałeś/aś wtedy, kiedy nic nie musiałeś/aś robić?
- Jakie zabawy/działania sprawiały ci przyjemność?
- Przy jakich zabawach/działaniach zapominałeś/aś o całym świecie?

2) Jakie zawody/role zawodowe wykonywali w swoim dotychczasowym życiu?

Uzyskane informacje zapisz w tabeli.

OSOBA DOROSŁA	SPOSÓB, W JAKI SPĘDZAŁA CZAS WOLNY W DZIECIŃSTWIE	ZAWODY JAKIE WYKONUJE/ WYKONYWAŁA	CO ŁĄCZY ZAINTERESOWANIA I PRACĘ TEJ OSOBY

Pomiędzy zainteresowaniami, zajęciami chętnie podejmowanymi w czasie wolnym a wykonywaną w życiu dorosłym pracą można znaleźć wiele wspólnego. Zainteresowania bywają bowiem podpowiedzią przy wyborze zawodu. Przyjrzyj się uzyskanym od swoich bliskich informacjom. Jakie widzisz związki pomiędzy zainteresowaniami danej osoby a tym, czym zajmowała lub zajmuje się w życiu dorosłym? Jeśli jest Ci trudno wskazać te związki, spróbuj zastanowić się nad tym wspólnie z bliskimi. Swoje spostrzeżenia zapisz w ostatniej kolumnie tabeli.

Pamiętaj aby włożyć wypełnioną tabelę do swojej teczeki w szkole. Masz na to tydzień!



MODUŁ VII. Rozwijam skrzydła – podsumowanie wiedzy o sobie

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Rozwijać się to żyć intensywnie i rozumieć dogłębnie.
Raymonde Bujold

Sformułowanie to zawiera w sobie dużo treści szczególnie istotnych dla gimnazjalistów oraz osób odpowiedzialnych za ich rozwój. Oznacza ono, że nie można rozwijać się, nie doświadczając na własnej skórze różnego typu sytuacji. A doświadczenie z kolei jest szczególnie cenne, gdy wiąże się ze zrozumieniem i refleksją. Zdarza się bowiem, że młody człowiek uczestnicząc w niezliczonej ilości zajęć dodatkowych, osiągając niekiedy bardzo dobre wyniki w nauce, w sytuacjach wyboru kierunku dalszego kształcenia niewiele jest w stanie powiedzieć o sobie – czym się interesuje, co lubi, jaki naprawdę jest. A wiedza o sobie stanowi punkt wyjścia w procesie decydowania o swojej przyszłości. Wiedzę o posiadanych predyspozycjach zawodowych uczeń może czerpać od innych osób – nauczycieli, rodziców, psychologów czy doradców zawodowych. Ta wiedza płynąca z otoczenia jest bardzo istotna dla młodego człowieka, równie ważne są jego uwewnętrznione, głębokie, pozytywne przekonania dotyczące własnej osoby. Jak powstają takie przekonania? To duże zadanie dla dorosłych – pomóc młodemu człowiekowi dostrzegać jego dokonania i osiągnięcia, nauczyć go nadawania im znaczenia oraz integrowania z innymi doświadczeniami. Temu właśnie służą zajęcia podsumowujące wszystkie poruszane dotychczas w tym cyklu zagadnienia związane z odkrywaniem siebie.

Doświadczenie, zaangażowanie
w doświadczenie, podejście
refleksyjne, porządkowanie
wiedzy o sobie

Doświadczenie

Co oznacza zaangażowanie i refleksja wobec przeżywanych doświadczeń?

Każdy człowiek przez całe swoje życie przeżywa wiele różnych doświadczeń. Konkretnym doświadczeniem dla małego dziecka jest zrobienie pierwszych kroków, nauczenie się samodzielnego wiązania butów, pójsię do przedszkola, zmiana szkoły i szereg innych zdarzeń, które mają miejsce na co dzień. Zaangażowanie w przeżywanie własnych doświadczeń oznacza pełną koncentrację na nich, odbieranie tego, co się aktualnie dzieje, wszystkimi zmysłami, odczuwanie pojawiających się emocji. Jolanta Sokół-Jedlińska pisze o tym, że jedną z plag życia współczesnego człowieka jest brak kontaktu z dziejącą się rzeczywistością⁴¹. Duże tempo życia oraz niepokój o przyszłość powodują, że ludzie podejmują wiele chaotycznych działań, nie angażując się w pełni w to, czego doświadczają. Poza tym na rynku można znaleźć wiele usług oferujących gotowe rozwiązania, zwalniające z myślenia i brania odpowiedzialności za własne życie. Dotyczy to różnych sfer funkcjonowania – sposobu żywienia, spędzania wolnego czasu, a nawet wyboru życiowego partnera! Czasami tracąc zaufanie do siebie można wręcz pogubić się w dostępnych radach i wskazówkach dotyczących tego, jak żyć. Dotyczy to również wyboru zawodu czy pracy. Istnieją takie koncepcje wyboru zawodu, które czynią człowieka przedmiotem a nie podmiotem wyboru. Sytuacja, w której jest się przedmiotem wyboru oznacza, że wybór ten jest narzucony z zewnątrz z różnych, często nawet uzasadnionych powodów. Koncepcją, która traktuje człowieka jako podmiot i stawia go w centrum jego doświadczenia jest Metoda Edukacyjna, mająca również swoje przełożenie na pracę z młodzieżą. Podstawową wskazówką dla nauczycieli, wychowawców, rodziców i doradców zawodowych jest zachęcanie młodego człowieka do przyjęcia odpowiedzialności za swoje życie i pogłębienia osobistej motywacji do działania. Ważne jest, aby dokonywane

Zaangażowanie
w doświadczenie

⁴¹ J. Sokół-Jedlińska, *Duchowość na co dzień*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.

Podjęcie refleksyjne

przez niego wybory nie były warunkowane poleceniami płynącymi z zewnątrz, ale wyływały z wewnętrznych przekonań ukształtowanych pod wpływem przeżytych doświadczeń⁴². Takie podejście uruchamia w człowieku pewien proces decyzyjny i wymaga czasu, dlatego przygotowanie gimnazjalistów do wyboru kierunku dalszego kształcenia warto, tak jak proponuje ten poradnik, rozpocząć już w I klasie. Uczeń gimnazjum ma za sobą wiele doświadczeń, którym może się przyjrzeć. Pogłębiona refleksja pozwala nadać przeżyтым doświadczeniom odpowiednie znaczenie. Podejście refleksyjne powinno charakteryzować ucznia w stosunku do samego siebie oraz osób dorosłych do ucznia. Dziewczynka, która bardzo chce mieć kota, mogłaby spotkać się z kategoryczną odmową rodziców z powodu alergii. Zamiast zdecydowanej odmowy, rodzice mogliby jednak poddać refleksji pragnienie córki, porozmawiać z nią, zapytać, dlaczego tak bardzo chce mieć kota, rozważyć jakieś inne rozwiązania, być może zakup innego zwierzątka. To samo dotyczy sytuacji w szkole i relacji jakie są między nauczycielami a uczniami. Refleksja jest stanem głębokiego namysłu przed działaniem lub wydaniem oceny czegośkolwiek, „polega na badaniu kwestii z różnych stron i w różnym świetle, tak, że nie można przeoczyć nic istotnego”⁴³.

Porządkowanie wiedzy o sobie

W jaki sposób uczeń może porządkować wiedzę o sobie?

Uczeń stojąc przed wyborem szkoły ponadgimnazjalnej, musi dokonać refleksji na swój temat, określić własne możliwości, zdolności, zainteresowania. Wiedzę o sobie, którą zdobywa, powinien następnie uporządkować po to, aby wybrać te obszary, które są dla niego najważniejsze i dominujące. Zalecenia, jak to robić, podaje Richard Bolles, amerykański doradca zawodowy. Pierwsze zalecenie to zapisanie wszystkiego, co się wie na swój temat, na jednej kartce papieru i nadanie temu, co się pisze, formy graficznej. Układ strony, rysunki, schematy pomagają objąć całościowo posiadaną wiedzę o sobie. Bolles wypróbował w swojej pracy różne formy graficzne: klauna z pękiem balonów w ręku, drzewo z gałęziami, świątynię grecką, kwiat o kilku płatkach⁴⁴. W tym poradniku zaproponowano na zajęcia z uczniami puzzle, które składając się z pojedynczych elementów, tworzą jednak spójną całość. Drugie zalecenie jest związane z porządkowaniem wiedzy o sobie. Chodzi o uszeregowanie zapisanych treści od najważniejszych do najmniej istotnych.

Poza zapisaniem oraz indywidualnym uporządkowaniem informacji na swój temat bardzo ważną, porządkującą rolę odgrywa również werbalizacja, czyli przedstawianie i wyrażanie siebie za pomocą słów. Możliwość powiedzenia o sobie, o tym, co się ma w głowie i w sercu innej osobie lub grupie osób, uważnie słuchających i starających się zrozumieć, poza porządkowaniem wiedzy o sobie ma znaczenie psychologiczne – daje poczucie, że to, co mam do powiedzenia, jest ważne.

Dlaczego odkrywanie i porządkowanie wiedzy o sobie jest takie ważne dla gimnazjalisty?

Młody człowiek świadomy posiadanego potencjału, mając większe zaufanie do siebie, szybciej zintegruje również informacje na temat otoczenia zewnętrznego. Ugruntowana wiedza o sobie związana z ogólnym obrazem siebie jest niczym wewnętrzny kompas wskazujący kierunek dalszej drogi. Jest to ważne w gimnazjum, kiedy uczeń podejmuje swoje pierwsze ważne decyzje związane z ukierunkowaniem zawodowym, ale będzie również istotne potem, w ciągu całego jego życia, kiedy jako dorosły będzie musiał poruszać się na wciąż zmieniającym się rynku pracy. Łatwiej jest podejmować decyzje i radzić sobie ze zmianami osobom, które wyraźny punkt odniesienia do wszystkiego, co dzieje się w świecie zewnętrznym, mają w sobie.

⁴² M.T. Ho-Kim, J.T. Marti, *Metoda Edukacyjna*, Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1996.

⁴³ A. Plichta, *Metoda refleksyjna w pracy opiekuńczo-wychowawczej*, Portal edukacyjny eduForum <http://eduforum.pl> dodano 25.07.2005 (data dostępu: 26.04.2013).

⁴⁴ R.N. Bolles, *Jakiego koloru jest twój spadochron? Praktyczny podręcznik dla poszukujących pracy i zmieniających zawód*, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2011.

Bibliografia

- J. Sokół-Jedlińska, *Duchowość na co dzień*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.
- M.T. Ho-Kim, J.T. Marti, *Metoda Edukacyjna*, Zeszyty Informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1996.
- A. Plichta, *Metoda refleksyjna w pracy opiekuńczo-wychowawczej*, Portal edukacyjny eduForum <http://www.eduforum.pl> (data dostępu: 25.07.2005).
- R.N. Bolles, *Jakiego koloru jest twój spadochron? Praktyczny podręcznik dla poszukujących pracy i zmieniających zawód*, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2011.
- M. Mrozek, *Poznaj swój temperament*, „Perspektywy”, Gimnazjum nr 5, wrzesień 2002.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

Przygotowując zajęcia podsumowujące wiedzę o sobie, nauczyciel może zastosować inne od zaproponowanych puzzli formy graficzne, mogą to być np.: tabele, piramidy, mapy myśli.

- S. Bowket, *Wyobraź sobie, że... ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2000.
Książka stanowi zbiór pomysłowych i niewymagających technicznego wyposażenia ćwiczeń dla uczniów.
Opis przykładowej charakterystyki piramidowej, znajduje się w części 5, w rozdziale: Charakterystyki – Wzorzec 2. Piramida.
- D. Pisula, *Poradnictwo kariery przez całe życie*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2009.
W podrozdziale 4.2. Szkoła gimnazjalna znajduje się przykładowa mapa myśli zawierająca kategorie wywiadu omawiane podczas rozmowy doradczej z uczniem szkoły gimnazjalnej, rys. 9.
- M.T. Ho-Kim, J.T. Marti, *Metoda Edukacyjna*, Zeszyty Informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1996.
W rozdziale IV: Ćwiczenia i narzędzia stosowane w rozmowie indywidualnej, znajduje się ćwiczenie 1: Tabela podsumowująca, jako przykład podsumowania wcześniej zebranych informacji o sobie.
- T. Buzan, *Mapy myśli*, Wydawnictwo Aha, 2007.
Książka zawiera opis map myśli – szczególnego sposobu notowania, uruchamiającego pracę dwóch półkul mózgowych; mapę sporządza się na kartce, mapa powinna być przejrzysta, czytelna, kolorowa, stanowi ciekawy sposób podsumowania wiedzy o sobie dla ucznia przygotowującego się do podjęcia decyzji edukacyjno-zawodowych.

Część II. Realizacja zajęć

- **Cele:**
 - nabycie przez uczniów umiejętności gromadzenia i porządkowania wiedzy o sobie,
 - wskazanie uczniom powiązania między indywidualnym potencjałem a wykonywaną pracą.
- **Poruszane zagadnienia:**
 - zestawienie informacji o sobie,
 - przedstawienie siebie innym,
 - odniesienie indywidualnego potencjału do pracy zawodowej na przykładzie znanych osób dorosłych.
- **Metody pracy:**
 - miniwykład,
 - praca indywidualna,
 - praca w grupach,
 - dyskusja.
- **Pomoce/materiały:**
 - tablica,
 - markery,
 - załącznik 1 – „Puzzle”,
 - załącznik 2 – „Każdy ma talent”,
 - załącznik 3 – „Jakie cechy – taka praca”.
- **Czas przeznaczony na realizację:** 45 minut.
- **Przebieg zajęć**

1. Wprowadzenie (10 min)

Nauczyciel podaje temat zajęć i uzasadnia, dlaczego podsumowanie wiedzy o sobie jest istotne z punktu widzenia przyszłych wyborów edukacyjnych. Podkreśla rolę doświadczeń i refleksyjnego podejścia do nich. Przedstawia tematy dotychczasowych modułów i wyjaśnia, w jaki sposób porządkować wiedzę o sobie – zestawienie wiedzy o sobie w formie pisemnej i graficznej, przedstawienie siebie innym.

2. Zestawienie wiedzy o sobie w formie pisemnej i graficznej – praca indywidualna (10 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom teczki, w których mają zgromadzone notatki z dotychczasowych zajęć oraz załącznik 1 – „Puzzle”. Prosi, aby uczniowie indywidualnie sięgnęli do swoich zadań domowych i notatek. Wspomina o tym, że w ciągu roku niektóre rzeczy mogły ulec zmianie, innych natomiast mogą być jeszcze bardziej pewni. Każdy indywidualnie zapisuje wszystko, co wie, na swój temat w podanych obszarach – puzzlach. Są trzy dodatkowe puzzle dotyczące zagadnień, które dotychczas nie były poruszane na zajęciach. Jeden dotyczy tego, co uczeń potrafi, np. składać modele, zrobić omlęt, pisać wiersze, drugi dotyczy dokonań i osiągnięć, np. 3. miejsce w zawodach pływackich, założenie własnego ogródka kwiatowego, przekonanie rodziców do kupienia psa, trzeci natomiast dotyczy przedmiotów, które uczeń lubi i których nie lubi. Następnie nauczyciel prosi uczniów o podkreślenie w każdym puzzlu tych informacji, które są najbardziej dominujące i według nich najważniejsze.



3. Przedstawienie siebie innym jako istotny element porządkowania wiedzy o sobie – praca w 3-osobowych grupach (20 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na 3-osobowe grupy. Po kolei każda z osób w grupie przedstawia to, co o sobie napisała. Pozostałe osoby po wysłuchaniu mogą uzupełnić listę danego ucznia.

4. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel omawia zadanie domowe, rozdaje załącznik 2 – „Każdy ma talent” oraz załącznik 3 – „Jakie cechy – taka praca”. Przypomina, żeby uczniowie po zrobieniu zadań domowych, umieścili oba załączniki w swojej teczce w szkole w przeciągu tygodnia.

5. Spis załączników

Załącznik 1 „Puzzle”

Załącznik 2 „Każdy ma talent”

Załącznik 3 „Jakie cechy – taka praca”

6. Film 7

Załącznik 1 „Puzzle”

Czy lubię zmiany? TAK NIE
Najczęściej reaguję na zmiany (podkreśl):
- podejmując wiele działań,
- bardzo się emocjonując,
- unikając zmian i kłopotów z nimi związanych

Do pracy/działania najbardziej motywuje mnie:

-
-
-
-

W czasie wolnym najbardziej lubię:

-
-
-
-

Moje charakterystyczne cechy to:

-
-
-
-
-
-

Przedmioty szkolne, które lubię i dlaczego je lubię:

-
-
-
-

Przedmioty, których nie lubię i dlaczego ich nie lubię:

-
-
-
-

Lepiej pracuję, gdy (podkreśl):

- wokół mnie dużo się dzieje,
- wokół mnie jest cisza i spokój.

Moje sposoby radzenia sobie ze stresem to:

-
-
-
-

Robiąc coś wspólnie z innymi, najczęściej/najchętniej przyjmuję role (podkreśl):

- koordynatora,
- myśliciela,
- realizatora,
- krytyka wartościującego,
- duszy zespołu.

Umiem robić sam/a:

-
-
-
-

Inni chwalą mnie za:

-
-
-
-

Czym mogę się pochwalić? Moje dokonania/osiągnięcia:

-
-
-
-
-



Załącznik 2 „Każdy ma talent”⁴⁵

Każdy człowiek posiada określone zdolności, cechy, umiejętności. Przeczytaj krótkie charakterystyki gimnazjalistów. Ciekawe, czym będą zajmować się w przyszłości? Zapewne każdy z nich czymś innym.

Krzyś to zapalony sportowiec. Sprawia wrażenie jakby ciągle się gdzieś spieszył. W dzieciństwie zamiast bawić się klockami, wolął spędzać czas z kolegami na podwórku. Tam zawsze coś się działo. Co chciałby robić w przyszłości? Przede wszystkim się nie nudzić, ciągle uczestniczyć w jakiejś akcji.

Dominika jest gospodarzem klasy. Już po raz drugi koledzy i koleżanki wybrali ją, aby pełniła tę funkcję. Wzbudza zaufanie, dobrze się uczy, jest koleżeńska, jest też dobrym organizatorem, łatwo nawiązuje kontakty. Co chce robić w przyszłości? Jeszcze nie wie, ale najchętniej założyłaby własną firmę.

Ada już jako mała dziewczynka lubiła wymyślać różne zabawy. W szkole podstawowej pisała bajki i opowiadania. Koleżanki mówią o niej – marzycielka, trochę oderwana od rzeczywistości. Czym się interesuje – uwielbia małe dzieci i słuchanie muzyki. Twierdzi, że najchętniej pracowałaby w teatrze albo w przedszkolu.

Tomek był spokojnym dzieckiem. Od wspinania się po drzewach i gry w piłkę nożną zawsze wolął dobrą książkę i modelarstwo. Jest sumienny i dokładny. Wymarzona praca to taka, w której mógłby komputerowo projektować modele.

Czy któraś z osób wydała Ci się bardziej bliska niż pozostałe? A może tylko niektóre ich cechy czy zainteresowania są podobne do Twoich? Każdy człowiek posiada indywidualny potencjał, jakiś talent, który może wykorzystać na wiele różnych sposobów.

Czym Ty chciałbyś/abyś zajmować się w przyszłości?

.....
.....
.....
.....

Pamiętaj, aby włożyć te notatki do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

⁴⁵ M. Mrozek, *Poznaj swój temperament*, „Perspektywy”, Gimnazjum nr 5, wrzesień 2002.

Załącznik 3 „Jakie cechy - taka praca”

Przypomnij sobie dwie osoby dorosłe, których pracę znasz z opowiadań lub własnych obserwacji. Mogą to być osoby bliskie – mama, tata, ciocia lub takie, z których usług korzystasz i masz z nimi kontakt – pani w cukierni, lekarz, który Cię leczy, nauczyciel bądź trener. Wypełnij tabelę dotyczącą tych osób i ich pracy.

	Jedna osoba dorosła	Druga osoba dorosła
Jaką pracę wykonuje ta osoba?		
Jaka jest ta osoba? Jakie ma cechy?		
Jaki typ osobowości reprezentuje? – raczej A (lubi jak wokół dużo się dzieje, robi wiele rzeczy na raz) czy raczej B (lubi spokój, ciszę, swoje zadania wykonuje w skupieniu i powoli)		
Jakie cechy tej osoby, Twoim zdaniem, ułatwiają jej wykonywanie pracy?		



	Jedna osoba dorosła	Druga osoba dorosła
Jakie cechy tej osoby, Twoim zdaniem, utrudniają jej wykonywanie pracy?		

To, jaka osoba jest, jakie ma cechy, preferencje ma wpływ na to, jak wykonuje swoją pracę. Uważnie obserwuj również inne osoby dorosłe pod kątem tego, jakie są i jaka jest ich praca. Uważnie obserwuj również siebie, bo im lepiej siebie poznasz, im bardziej będziesz świadomy/a tego jaki/a jesteś, tym łatwiej będzie Ci wybrać odpowiednie dla siebie zajęcia dodatkowe, kółka zainteresowań, a w przyszłości kierunek edukacji i pracy.

Pamiętaj, aby włożyć wypełnioną tabelę do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

MODUŁ VIII. Świat zawodów. Co to takiego?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Wybór zawodu oznacza, w gruncie rzeczy, wybór środków prowadzących do realizacji samego siebie.

Donald Super

Zawód,
grupy zawodów,
zawody dla mnie

Powyższe zdanie jest bardzo ciekawe. Można rzec, że nasz zawód to my, nasze zainteresowania, umiejętności, wartości, cechy charakteru itd. Zawód wybrany przez nas jest pewnego rodzaju środkiem prowadzącym do własnego rozwoju, do tego, by być takim człowiekiem, jakim się chce. Zawód jest źródłem tożsamości człowieka, pozwala odpowiedzieć na pytanie „Kim ja jestem?”. Wystarczy zobaczyć jak np. przedstawiają się uczestnicy programów telewizyjnych, radiowych. Zwykle wypowiadają się w następujący sposób: „Nazywam się.... Jestem.....” (tu pada informacja o tym, kim osoba jest z zawodu).

Stąd właśnie propozycja zajęć o zawodach. Należy pokazać uczniom, jak barwny jest świat zawodów, jak wiele jest w nim możliwości wyboru.

Co to jest zawód?

Zawód

J. Szczepański rozróżnia trzy znaczenia pojęcia zawód:

- jako wewnętrznie spójny system czynności, stanowiący dla jednostki źródło utrzymania i określających jej pozycję społeczną;
- jako stałe wykonywanie pewnych czynności bez względu na kwalifikacje;
- jako populację tych, którzy wykonują te same czynności, np. lekarskie⁴⁶.

Inna propozycja definiowania jest następująca: *zawód to wykonywanie zespołu czynności społecznie użytecznych, wyodrębnionych na skutek społecznego podziału pracy, wymagających od pracownika odpowiedniej wiedzy i umiejętności powtarzanych systematycznie i będących źródłem utrzymania dla pracownika i jego rodziny*⁴⁷. Można też spotkać w literaturze opracowanie, w którym mowa o tym, iż zawód zdefiniowany został jako *zbiór zadań (zespół czynności) wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy, wykonywanych stale lub z niewielkimi zmianami przez poszczególne osoby wymagający odpowiednich kwalifikacji (wiedzy i umiejętności), zdobytych w wyniku kształcenia lub praktyki*⁴⁸.

Warto zwrócić uwagę na następujące elementy powyższych definicji zawodu:

- wymaga on wiedzy i umiejętności;
- stanowią go czynności wykonywane stale lub ze zmianami;
- stanowi źródło utrzymania dla pracownika i jego rodziny;
- określa pozycję społeczną;
- zdobywany w wyniku kształcenia lub praktyki.

⁴⁶ J. Szczepański, *Zagadnienie wykształcenia ogólnego i zawodowego w szkolnictwie wyższym*, Studia Socjologiczne nr 3, 1970

⁴⁷ T. Nowacki, *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Wyd. 1, Warszawa 1971.

⁴⁸ K. Lelińska, G. Sottysińska, M. Gruza, *Zawody kształcenia zawodowego, Vademecum informacyjne doradcy zawodowego*, Warszawa 2005.

O tych wyznacznikach definiujących zawód warto powiedzieć uczniom podczas zajęć. Chodzi o podkreślenie znaczenia świadomego podejmowania decyzji o wyborze zawodu.

Zawody wg E.A. Klimowa

E. A. Klimow podzielił zawody na 5 grup:

Grupy
zawodów

1. Człowiek – człowiek

Grupa ta obejmuje zawody związane z pracą wymagającą stałego kontaktu z ludźmi, a więc wszędzie tam, gdzie zachodzi konieczność przebywania z interesantem, klientem, pacjentem, wychowankiem, uczniem, podopiecznym. Ludzie z tej grupy lubią pracę z innymi. Lubią informować, wyjaśniać, pomagać, uczyć czy leczyć.

Praca w zawodach z tego obszaru wymaga umiejętności kontaktowania się z drugim człowiekiem. Wskazane jest także między innymi pogodny usposobienie, życzliwość, cierpliwość, rozważa, opanowanie, otwartość na drugiego człowieka.

Będą to zawody związane z: nauczaniem i wychowaniem, usługami i handlem, opieką medyczną, udzielaniem informacji i porad, np. nauczyciel, lekarz, pielęgniarka, psycholog, pedagog, sprzedawca, sędzia, dziennikarz, kelner, socjolog, pracownik socjalny i inne.

2. Człowiek – system znaków

Grupa ta obejmuje zawody związane z posługiwaniem się systemem znaków i pojęć umownych takich, jak: cyfra, znaki kartograficzne, znaki stenograficzne, kody, graficzne znaki językowe (np. litery), systemy oznakowania pojęć językowych naturalnych i sztucznych.

Wskazane cechy osobowości to: odpowiedzialność, samodzielność, zdolności organizacyjne, dokładność, dobra pamięć, spostrzegawczość, systematyczność, koncentracja uwagi.

Będą to zawody związane z naukami ścisłymi, niektórymi humanistycznymi, np. informatyk, matematyk, ekonomista, fizyk, astronom, tłumacz, kreślarz, kartograf, księgowy, statystyk, architekt, makler giełdowy.

3. Człowiek – technika

W tej grupie znajdują się zawody, w których praca związana jest z wydobywaniem i przetwarzaniem surowców, obróbką różnych materiałów, produkcją dóbr materialnych, eksploatacją maszyn i urządzeń.

W tej grupie zawodów wymagane są między innymi następujące cechy: spostrzegawczość, odpowiedzialność, koncentracja uwagi, opanowanie, dokładność, obowiązkowość.

Będą to na przykład takie zawody: mechanik pojazdów samochodowych, elektronik, elektryk, murarz, stolarz, inżynier budowlany, inżynier mechanik, kierowca, krawiec, optyk.

4. Człowiek – przyroda

Do tej grupy zalicza się zawody, w których praca wymaga kontaktu z przyrodą: zwierzętami, roślinami, z ich uprawą, pielęgnacją, hodowlą, a ponadto ze zjawiskami zachodzącymi w przyrodzie.

Zawody te wymagają zamięłowania, poczucia odpowiedzialności, zdolności obserwacji, spostrzegawczości, dokładności, dużej sprawności fizycznej.

Przykładowe zawody: biolog, mikrobiolog, weterynarz, zootechnik, leśnik, rolnik, ogrodnik, sadownik, hodowca zwierząt, ekolog, inżynier ochrony środowiska.

5. Człowiek – obraz artystyczny

W tej grupie znajdują się zawody związane z działalnością artystyczną: muzyczną, plastyczną, aktorsko-sceniczną, organizacją imprez artystycznych, z wykonywaniem wyrobów lub usług o charakterze artystycznym.

Wskazane cechy to: wrażliwość estetyczna, wyobraźnia przestrzenna, twórcze myślenie, uzdolnienia artystyczne, uzdolnienia manualne, dokładność, systematyczność.

Będą to zawody: plastyk, rzeźbiarz, konserwator dzieł sztuki, muzyk, aktor, projektant odzieży, fotograf, grawer, dekorator wnętrz, florysta.

Klimow uważa, że człowiek wykazuje pewne skłonności do zajmowania się określonymi czynnościami, ale z reguły ma więcej niż jeden kierunek predyspozycji do określonych relacji. Na przykład lekarz będzie pracował z ludźmi (człowiek – człowiek), ale powinien też interesować się biologią (człowiek – przyroda). Fryzjerowi (człowiek – obraz artystyczny) potrzebne są też predyspozycje do dobrego komunikowania się z ludźmi (człowiek – człowiek) itp.

Po co gimnazjaliście ta wiedza?

Wiedza o zawodach jest bardzo potrzebna także gimnazjalistom. W tym module proponujemy uczniom znalezienie czegoś odpowiedniego dla siebie w świecie zawodów, grupach zawodów. Zapoznanie uczniów z grupami zawodów wg B.A. Klimowa może pomóc uzmysłowić im w jakich obszarach zawodowych mogą się odnaleźć, biorąc pod uwagę swoje zainteresowania, talenty, umiejętności, wartości czy cechy charakteru.

Pracując z gimnazjalistami, warto zwrócić uwagę na to, że proces szukania zawodu jest dynamiczny. Ważne, by poszukiwania propozycji dla siebie nie odkładać na ostatnią chwilę, na koniec III klasy gimnazjum. Stąd propozycja zajęć dla gimnazjalistów już teraz. W III klasie uczniowie będą mieli jeszcze jedno spotkanie z tematem poświęconym zawodom, bardziej pod kątem szukania szczegółowych informacji o nich.

Bibliografia

- *Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu*, red. G. Sołtysińska i J. Woroniecka, KOWEziU, Warszawa 2006,
- B. Wojtasik, *Warsztat doradcy zawodu. Aspekty pedagogiczno-psychologiczne*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 1997.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- A. Paszkowska-Rogacz, *Warsztat europejskiego doradcy kariery zawodowej*, KOWEziU, Warszawa 2002.
Publikacja zawierająca wiele ciekawych ćwiczeń do zastosowania w pracy z uczniami.
- Strefa Ucznia dostępna na www.koweziu.edu.pl.
Tu można znaleźć spoty i filmy zawodach, informacje o zawodach, plakaty, ulotki i broszury zawierające cenne informacje.
- www.euroguidance.pl.
Tu dostępny jest *Przewodnik po zawodach*, który w bardzo ciekawy sposób zaprasza na spotkanie z zawodami. Co ważne został on przygotowany zgodnie ze zmianami, które dotyczą szkolnictwa ponadgimnazjalnego i obowiązują od września 2012 r.
- www.psz.praca.gov.pl
Baza opisów zawodów i specjalności dostępnych na rynku pracy umożliwiająca wyszukiwanie zawodu według jego kodu i nazwy.



Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- przekazanie podstawowych informacji o zawodach,
- wstępne określenie predyspozycji zawodowych uczniów,
- zainspirowanie młodzieży do myślenia o własnych zasobach w kontekście zawodu.

• Poruszane zagadnienia:

- sposoby definiowania zawodu,
- grupy zawodów wg E.A. Klimowa,
- znaczenie trafnego wyboru zawodu w życiu człowieka.

• Metody pracy:

- dyskusja,
- praca zespołowa,
- indywidualna,
- kwestionariusz,
- miniwykład.

• Pomoce/materiały:

- papier flipchart,
- markery,
- ołówki,
- załącznik 1 – „Ankieta skłonności zawodowych”,
- załącznik 2 – „Plusy i minusy zawodu”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie (5 min)

Powitanie uczniów, zapoznanie z tematem zajęć, omówienie celów oraz ustalenie zasad pracy.

2. Jak można zdefiniować zawód? (5 min)

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: Co to jest zawód? Zachęca do podawania własnych definicji. Nauczyciel podsumowując, podaje przykładowe definicje, zwraca uwagę na to, co je łączy, co jest w nich kluczowe.

3. Grupy zawodów – „Ankieta skłonności zawodowych” (15 min)

Nauczyciel informuje uczniów, że zawody można połączyć w grupy. Mówi, że zwykle jest tak, że człowiek może poszukiwać dla siebie różnych zawodów z pewnych obszarów. Podaje przykład: jeśli człowiek pracujący z ludźmi chce nauczyć się nowego zawodu, rozwijać swoje dotychczasowe kompetencje, to będzie poszukiwał pomysłu także w obszarze pracy z ludźmi, raczej nie wybierze dla siebie zawodu technicznego. Wyjaśnia, że chce uczniom zaproponować ankietę, w której można określić swoje skłonności zawodowe.

Nauczyciel rozdaje uczniom załącznik 1 – „Ankieta skłonności zawodowych” i prosi o udzielenie odpowiedzi na pytania zamieszczone w otrzymanym materiale.

Na zakończenie nauczyciel omawia poszczególne obszary zawodowe (np. co lubią robić osoby mające skłonności do pracy z ludźmi, jakie charakteryzują ich zainteresowania, cechy charakteru), jednak nie podaje przykładowych zawodów. Pyta uczniów o ich wrażenia, o to, czego się o sobie dowiedzieli, czy to jest zgodne z tym, co o sobie dotychczas wiedzieli, a może coś ich zaskoczyło, czegoś się nie spodziewali. Nauczyciel wyjaśnia, że może zdarzyć

się, że ktoś ma najwięcej punktów np. w dwóch obszarach. Wówczas warto szukać zawodu, który łączy kompetencje z dwóch obszarów. Jeśli zdarzy się, że uczeń/uczniowie ma/mają w kilku grupach podobną liczbę punktów, nauczyciel wyjaśnia, że tak zdarza się, kiedy nie można jeszcze mówić o krystalizacji skłonności zawodowych.

4. Poznajemy zawody – przykładowe listy (15 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na zespoły w zależności od tego, w których grupach zawodowych mieli najwyższy wynik. Następnie prosi, by uczniowie na otrzymanym papierze flipchart wypisali propozycje zawodów pasujące do poszczególnych grup zawodów. Zachęca uczniów, by wypisali jak najwięcej zawodów.

Na zakończenie uczniowie prezentują swoje listy zawodów. Nauczyciel zaprasza do dyskusji, zadając pytania:

- Czy może zdarzyć się, że jeden zawód może znaleźć się np. w dwóch grupach?
- Co to znaczy, że zawód może pasować do dwóch, a nawet trzech grup zawodów?
- Jaki zawód Was najbardziej interesuje?
- Czy na przygotowanych listach są zawody, które Was interesują?

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom Załącznik 2 – „Plusy i minusy zawodu” i prosi, by wypełnili go w domu. Dodaje, że każdy uczeń powinien złożyć kartę w swojej teczce w ciągu tygodnia.

6. Spis załączników

Załącznik 1 „Ankieta skłonności zawodowych”

Załącznik 2 „Plusy i minusy zawodu”

7. Film 8

Załącznik 1 „Ankieta skłonności zawodowych⁴⁹”

Instrukcja

Pewnie potrafisz wykonać wiele czynności. Ale są pewnie też takie, których chciałbyś/łabyś się nauczyć. Jeśli mógłbyś/mogłabyś wybierać, to który rodzaj działalności bardziej Ci odpowiada? Do każdego pytania zostały przygotowane dwie możliwe odpowiedzi. Wybierz jedną z nich (a lub b) i zaznacz na arkuszu.

Jeśli masz wątpliwości/trudności, możesz nie wybrać żadnej odpowiedzi lub wybrać obydwie.

Co wolisz?

1a. Hodować zwierzęta lub uprawiać rośliny.	1b. Obsługiwać maszyny.
2a. Opiekować się osobą chorą, dbać o przyjmowanie przez nią leków.	2b. Wykonywać wykresy, zestawienia, schematy lub proste programy komputerowe.
3a. Wyrażać na piśmie swoje myśli (pisać wiersze, opowiadania).	3b. Obserwować rozwój roślin i zwierząt.
4a. Wykonywać różne przedmioty, wyroby (np. z drewna, tkaniny, metalu, składników spożywczych).	4b. Sprzedawać lub reklamować towary.
5a. Uczyc się języka obcego, tłumaczyć teksty.	5b. Mieć do czynienia z wydawnictwami artystycznymi, np. muzycznymi, plastycznymi, teatralnymi.
6a. Zajmować się zwierzętami.	6b. Tłumaczyć innym, jak mają coś zrobić.
7a. Organizować wystawę prac, konkurs recytatorski, dyskotekę, pokaz mody, wycieczkę.	7b. Obsługiwać sprzęt gospodarstwa domowego, pojazdy, maszyny.
8a. Udzielać rad i informacji.	8b. Bywać w teatrze, muzeum, na wystawie sztuki.
9a. Naprawiać różne rzeczy (np. urządzenia, sprzęt).	9b. Wyszukiwać i poprawiać błędy w tekstach, rysunkach.
10a. Prowadzić prace doświadczalne z biologii.	10b. Robić obliczenia, rachunki.
11a. Pracować w sadzie, ogrodzie, na działce.	11b. Analizować schematy, np. budowy maszyn, wykroje ubrań, przepisy kulinarne.
12a. Rozwiązywać konflikty między ludźmi.	12b. Wykonywać rysunki techniczne (sprawdzać je i korygować).
13a. Robić zdjęcia artystyczne, malować, tańczyć.	13b. Przeprowadzać doświadczenia z roślinami.
14a. Naprawiać urządzenia i aparaturę medyczną.	14b. Nieść pomoc poszkodowanym w wypadkach.
15a. Skrupulatnie wykonywać powierzona pracę (opisy, pomiary, sprawozdania)	15b. Wyrażać własne przeżycia przez rysunek, wiersz, muzykę.
16a. Wykonywać analizy laboratoryjne.	16b. Przyjmować i leczyć ludzi, rozmawiać z nimi.
17a. Zmieniać wystrój, ozdabiać swoje otoczenie.	17b. Montować i naprawiać różne mechanizmy, przyrządy, maszyny.

⁴⁹ Opracowano na podstawie: J. Woroniecka, Ankieta skłonności zawodowych, w: *Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu*, KOWEŻiU, Warszawa 2006.

18a. Prowadzić wycieczki do teatru, muzeum, rajdy turystyczne itp.	18b. Dyskutować na tematy związane z architekturą i sztuką.
19a. Reperować uszkodzone zabawki, drobny sprzęt domowy.	19b. Przerysowywać rysunki, mapy, napisy.
20a. Walczyć ze szkodnikami i chorobami roślin.	20b. Obsługiwać komputery, pisać na nich.
21a. Przebywać wśród ludzi, udzielać im pomocy i świadczyć drobne usługi.	21b. Składać różne urządzenia, majsterkować.
22a. Planować wydatki, sporządzać bilans kosztów.	22b. Być na wsi i brać udział w zajęciach gospodarskich.
23a. Lepić z gliny lub modeliny.	23b. Wędrować i obserwować naturę.
24a. Porządkować notatki, dokumenty, rachunki.	24b. Czytać czasopisma i książki techniczne.
25a. Zawierać nowe znajomości.	25b. Rysować, grać na instrumencie, deklamować.

Arkusz odpowiedzi do „Ankiety skłonności zawodowych”

Imię:

I	II	III	IV	V
1a	1b	2a	2b	3a
3b	4a	4b	5a	5b
6a	–	6b	–	7a
–	7b	8a	–	8b
–	9a	–	9b	–
10a	–	–	10b	–
11a	11b	12a	12b	13a
13b	14a	14b	15a	15b
16a	–	16b	–	17a
–	17b	18a	–	18b
–	19a	–	19b	–
20a	–	–	20b	–
–	–	21a	–	–
–	21b	–	22a	–
22b	–	–	–	23a
23b	–	–	24a	–
–	24b	25a	-	25b
P	T	C	D	A

Podsumuj liczbę wyborów w kolumnach pionowych. Uzyskane wyniki różnicują Twoje skłonności do pracy w poszczególnych grupach zawodowych.

I P człowiek – przyroda

II T człowiek – technika

III C człowiek – człowiek

IV D człowiek – system znaków (dane)

V A człowiek – obraz artystyczny (działalność artystyczna).



Załącznik 2 „Plusy i minusy zawodu”

Pomyśl, jaki zawód Cię interesuje. Weź pod uwagę grupę zawodów, w której miałeś/aś najwięcej punktów na zajęciach. Wpisz jego nazwę.

Następnie wypisz plusy tego zawodu (co Ci się podoba w tym zawodzie, co Cię interesuje) i minusy zawodu (co Ci się w tym zawodzie nie podoba).

Nazwa zawodu:

Plusy	Minusy

Pamiętaj, by wypełnioną kartę złożyć w swojej teczce w szkole. Masz na to tydzień!



KLASA II



CZĘŚĆ 2. REALIZACJA ZAJĘĆ Z RODZICAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ III. Jaki jest potencjał mojego dziecka?

Slajd 1 – Rozwijam skrzydła

W ramach programu „Rozwijam skrzydła”, mającego na celu przygotowywanie Państwa dzieci do wyborów edukacyjno-zawodowych w III klasie, przedstawię Państwu kolejną prezentację. Dziś będziemy mówić o potencjale dziecka. W I klasie przedstawiłam Państwu założenia tego programu oraz proces podejmowania decyzji zawodowych. W II klasie poza dzisiejszą prezentacją, odbędzie się jeszcze jedna, a będzie ona dotyczyć wiedzy o zawodach. Tematy, jakie przedstawię Państwu w III klasie to: szkolnictwo ponadgimnazjalne oraz zagadnienia związane z planowaniem i określaniem celów zawodowych.

Slajd 2 – Jaki potencjał ma moje dziecko?

„Jaki potencjał ma moje dziecko?” to pytanie, które zapewne często zadają sobie Państwo, myśląc o przyszłości syna lub córki. W sytuacji dokonywania wyboru szkoły ponadgimnazjalnej oraz kierunku dalszego kształcenia jest to pytanie zasadnicze.

Slajd 3 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Zagadnienia, które przedstawię podczas prezentacji, wiążą się z odkrywaniem potencjału dziecka. Na początek odniosę się do wiedzy jaką Państwo macie na temat swojego dziecka jako rodzice, czyli osoby, znające dziecko najdłużej i w związku z tym najlepiej.

Kolejne zagadnienie to czerpanie wiedzy na temat potencjału dziecka z różnorodnych zdarzeń i sytuacji, w których dziecko uczestniczyło i poprzez które zyskiwało konkretne własne doświadczenia. Najwięcej czasu poświęcę omówieniu tego, co składa się na potencjał dziecka i w czym ten potencjał się przejawia.

Na koniec zasygnalizuję pozazawodowe kwestie mające duże znaczenie w procesie poszukiwania przez dzieci własnej drogi edukacyjno-zawodowej.

Slajd 4 – Rodzice jako osoby najlepiej znające swoje dziecko

Państwo, jako rodzice, jesteście ze swoim dzieckiem od początku jego życia. Przechodzicie razem z nim kolejne fazy rozwoju. Początek życia, okres, kiedy Wasz syn czy córka był/a noworodkiem, niemowlęciem, następnie czas żłobka, przedszkola, pierwszych klas szkoły podstawowej, stopniowego wchodzenia w obowiązki ucznia. Następnie koniec szkoły podstawowej i gimnazjum. Okres pobytu dziecka w gimnazjum wiąże się nie tylko z intensywną nauką, ale i z przygotowaniem się do podjęcia ważnej decyzji dotyczącej wyboru szkoły oraz kierunku dalszego kształcenia. Zastanawiacie się Państwo pewnie razem z synem czy z córką, jakie ma predyspozycje, czym w przyszłości mógłby/mogłaby się zajmować. Niewątpliwie zastanawiacie się również, jak moglibyście pomóc jej czy jemu w podjęciu tej ważnej decyzji. To, że jesteście Państwo rodzicami, powoduje, że czasami możecie nie mieć dystansu do swojego dziecka, reagować zbyt emocjonalnie lub mieć oczekiwania, którym dziecko nie jest w stanie sprostać. A może wręcz przeciwnie – zbyt pobłażacie synowi lub córce? W myśleniu o przyszłości swojego dziecka niewątpliwie powinniście Państwo opierać się na wiedzy jaką zdobywaliście na jego temat w kolejnych okresach życia, wiązać ze sobą różne fakty i wyciągać wnioski, które mogą być przydatne dziecku w podjęciu ostatecznej decyzji.

Przypomnijcie Państwo sobie, co mówili o Waszym dziecku przez te wszystkie lata wychowawcy, nauczyciele, inni opiekunowie, trenerzy. Mogły to być pochwały, ale czasami pewnie też krytyka, informacje, które trudno było Państwu przyjąć. Te informacje, które się powtarzały warto rozważyć, mogą one być cenną wskazówką do określenia charakterystycznych cech, zainteresowań i preferencji dziecka, istotnych przy wyborze szkoły ponadgimnazjalnej.⁵⁰

⁵⁰ Warto, aby nauczyciel podał przykład dziecka, u którego ujawniały się pewne zainteresowania i predyspozycje na przestrzeni wielu lat. Może przedstawić jedno lub dwoje dzieci opisane w module VII „Rozwijam skrzydła... podsumowanie wiedzy o sobie” załącznik 2 – Każdy ma temat. Może również podać własny przykład innego dziecka.

Slajd 5 – Doświadczenia dziecka jako podstawowe źródło wiedzy o jego potencjale

Gimnazjaliści, będąc w II klasie, zaczynają intensywnie szukać pomysłów na dalszą edukację i ukierunkowanie zawodowe. Patrzą na rynek pracy, niektórzy korzystają z pomocy psychologów i doradców zawodowych. Tymczasem największym źródłem inspiracji mogą być dla siebie oni sami. Uczeń II klasy gimnazjum ma bowiem za sobą bardzo dużo doświadczeń, które mogą stanowić źródło wiedzy o jego potencjale. Istotna jest tu również rola osób dorosłych – rodziców i nauczycieli, którzy mogą stwarzać okazje do doświadczania różnego typu zdarzeń i sytuacji oraz pomagać dziecku dostrzegać w tych doświadczeniach posiadane predyspozycje. Dziecko bowiem rozwija się, poznaje siebie i otaczający świat przede wszystkim poprzez pełne zaangażowanie w to, co się wokół niego dzieje. A zaczyna być zaangażowane, gdy może samodzielnie i swobodnie działać w obszarach, na które ma wpływ.⁵¹ Dotyczy to też edukacji i pracy. Gimnazjalista powinien wybrać szkołę, której poziom jest na miarę jego możliwości a profil zgodny z zainteresowaniami i zdolnościami, bo przełoży się to na jego zaangażowanie w naukę i motywację do ukończenia szkoły ⁵².

Slajd 6 – Co składa się na potencjał dziecka

Poszukując odpowiedzi na pytanie - jaki potencjał ma moje dziecko? – powinniście Państwo wziąć pod uwagę jego/jej funkcjonowania na przestrzeni wielu lat. Jako pierwsze u małego dziecka widoczne są określone cechy przejawiające się w jego indywidualnym stylu bycia. Są to cechy wrodzone, temperamentalne, potem również osobowościowe, kształtowane w trakcie wychowania. U małego dziecka bardzo szybko pojawiają się też zainteresowania, czyli aktywności podejmowane przez nie spontanicznie, z własnej nieprzymuszonej woli. Zainteresowania są wypadkową wielu czynników – cech, zdolności, możliwości poznawczych, dlatego warto je brać pod uwagę, planując przyszłość zawodową.

Mówiąc o potencjale w kontekście wyboru szkoły i kierunku dalszego kształcenia, należy podkreślić znaczenie tego, czego dziecko uczy się najszybciej i najchętniej oraz w czym z większą łatwością niż inni osiąga sukcesy. Chodzi tu o zdolności, indywidualne talenty. Wypadkową wielu czynników są też role zespołowe, jakie dziecko przyjmuje najczęściej i najchętniej będąc w różnego rodzaju grupach i zespołach.

W dalszej części tej prezentacji/wykładu będę zadawać pytania, na które proszę szukać odpowiedzi. Będzie to Państwa refleksja na temat Waszego dziecka i jego potencjału.

Slajd 7 – Cechy

Zanim przedstawię Państwu cechy, które szczególnie warto brać pod uwagę przy planowaniu przyszłości zawodowej, proszę pomyśleć:

- Jaki/a jest Państwa syn czy córka?,
- W jaki sposób pracuje? Jak się bawi?,
- Czy gdy się czymś zajmuje, pochłania go/ją to bez reszty i trudno mu/jej przerwać to, co zaczął/ęła? Czy też odwrotnie, robi sobie częste przerwy, lubi zajmować się wieloma rzeczami naraz?,
- Jak radzi sobie ze zmianami? Jak przebiegło rozpoczęcie żłobka/przedszkola/szkoły?
- Jak Państwa dziecko przeżyło zmianę szkoły, przejście ze szkoły podstawowej do gimnazjum?
- Czy Państwa dziecko lubi jak wokół niego jest dużo ludzi i dużo się dzieje, czy też przeciwnie, lepiej funkcjonuje, kiedy jest spokój?
- Reaguje raczej szybko czy raczej wolno?

To, o co Państwa pytam, wiąże się z temperamentem dziecka. Cechy temperamentalne są uwarunkowane genetycznie i raczej nie ulegają modyfikacji, ponieważ wynikają z określonej budowy układu nerwowego. Ujawniają się w związku z tym już we wczesnym dzieciństwie.

⁵¹ Znaczenie podejmowania działań w obszarach, na które dziecko ma wpływ opisane jest we wprowadzeniu teoretycznym w module XII *Krok za krokiem, czyli nie od razu Kraków zbudowano... O celach i planach edukacyjno-zawodowych.*

⁵² Znaczenie zaangażowania i refleksji wobec przeżywanych doświadczeń opisane jest szerzej we wprowadzaniu teoretycznym w module VII *Rozwijam skrzydła... podsumowanie wiedzy o sobie.*

Chodzi głównie o tempo reagowania i zapotrzebowanie na stymulację⁵³. Są dzieci, które reagują bardzo szybko, z łatwością przestawiają się z jednej czynności na inną, potrafią bez żalu przerwać daną czynność i zająć się czymś innym. Często potrzebują dużo wrażeń, żeby funkcjonować, w związku z czym dobrze znoszą zmiany. Inne z kolei reagują powoli, trudno im zakończyć rozpoczętą czynność, nie lubią zmian, lepiej funkcjonują, kiedy w ich otoczeniu panuje spokój. Państwo jako rodzice odczuwaliście to pewnie bardzo wyraźnie w tak prozaicznej sytuacji jaką jest np. wychodzenie z domu, kiedy jedno dziecko potrafiło bardzo szybko ubrać się i najczęściej było zadowolone z możliwości wyjścia, a u innych wręcz przeciwnie, szykowanie się do wyjścia przeciągało się w czasie do granic możliwości, a dziecko najczęściej było niezadowolone, że musi gdziekolwiek wyjść, bo najlepiej mu w domu. To jest właśnie temperament dziecka, który należy przyjąć, zrozumieć i nie próbować modyfikować, bo i tak się nie uda.

Natomiast w wyniku wychowania można kształtować charakter dziecka, czyli jego stosunek do własnych zadań (np. solidność), do innych ludzi (np. życzliwość) oraz do samego siebie (np. skromność)⁵⁴.

Posiadane cechy wrodzone i te nabyte w procesie wychowania określają sposób bycia dziecka, a w przyszłości będą określać rodzaj i styl pracy – będzie pracowało wolno lub szybko, dążyło do pracy różnorodnej, w której będzie miało liczne kontakty czy też będzie wolało pracować indywidualnie w ciszy i spokoju. Pod kątem cech dziecka, jego indywidualnych preferencji, odporności na stres, tolerancji na zmiany proszę również patrzeć na szkoły ponadgimnazjalne i kierunki kształcenia, jakie będą wybierać Państwa dzieci.

Slajd 8 – Zainteresowania

W proces rozwoju zawodowego wpisane są również zainteresowania dziecka. Zainteresowania są to aktywności, które człowiek podejmuje chętnie, z własnej nieprzymuszonej woli, w czasie wolnym od obowiązków.

Są sposobem na relaks i odpoczynek, ale bywa również, że intensywnie rozwijane w dzieciństwie w wieku dorosłym przeradzają się w pracę. Przykładem może być chłopiec, który bardzo lubił strategiczne gry komputerowe i planszowe. Spędzał sporo wolnego czasu na zgłębianiu ich tajników. Kiedy poznał daną grę, wymyślał do niej własne instrukcje i zasady. Mając 16 lat, wymyślił swoją pierwszą grę komputerową, a mając lat 20, podjął pierwszą pracę, która polegała na tłumaczeniu gier z języka angielskiego na polski. Pięć lat później osiągnął prestiż w swojej branży, otrzymał wynagrodzenie za stworzoną przez siebie grę.

Zainteresowania dziecka widoczne są w wielu sytuacjach w domu, kiedy np. samodzielnie podejmuje się przygotowania posiłku, na podstawie instrukcji obsługi składa proste urządzenia, codziennie pokonuje kilkanaście kilometrów rowerem, robi piękne zdjęcia. Ważne jest to, aby pomagać dziecku rozpoznawać te czynności, które rzeczywiście sprawiają mu frajdę. Dają zadowolenie z określonego powodu. To, co jest ważne, to nie tyle samo zainteresowanie, co powód, dla którego dziecko chce poświęcać mu czas. Trzy dziewczynki jeżdżące na łyżwach mogą to robić z trzech różnych powodów. Dla jednej będzie to rodzaj tańca – sztuki, dla drugiej – możliwość zabawy na świeżym powietrzu, a dla trzeciej po prostu spotkania koleżeńskie. Powody, dla których dzieci podejmują w wolnym czasie różnego rodzaju czynności, mogą być inspiracją do określonych wyborów edukacyjno-zawodowych, wskazują bowiem na to, co wzbudza w dziecku motywację do działania⁵⁵.

Pytania do refleksji dla Państwa to:

- W jakie zabawy najchętniej bawiło się Państwa dziecko, kiedy było młodsze?
- Czym Państwa dziecko obecnie najbardziej lubi się zajmować w czasie wolnym?
- Co takiego jest w tych aktywnościach/zajęciach, co sprawia mu frajdę?

⁵³ Zagadnienia różnic związanych z zapotrzebowaniem na stymulację zostało opisane w module II *Stres – wróg czy przyjaciel*, we wprowadzeniu teoretycznym w podrozdziale *Osobowość a radzenie sobie ze stresem*.

⁵⁴ Zagadnienia związane z określaniem posiadanych cech opisane zostały w module V *Jaki jestem? Oto jest pytanie*.

⁵⁵ Zagadnienia związane z zainteresowaniami opisane zostały w module VI *Zainteresowania – inspiracje do działania i sposób na relaks*.



Slajd 9 – Zdolności

Zdolności często kojarzone są z wytwarzaniem dzieł artystycznych. Tymczasem praca w każdej dziedzinie wymaga posiadania określonych zdolności. Mogą to być np. zdolności społeczne, językowe, techniczne, przyrodnicze czy artystyczne.

Każdy człowiek rodzi się wyposażony w określone zdolności, które rozwijane w ciągu życia powodują, że w pewnych dziedzinach będzie radził sobie lepiej niż w innych. Zdolności te w dużym stopniu ujawniają się już w dzieciństwie. Widzą to szczególnie wyraźnie nauczyciele w szkole, ale też rodzice wychowujący więcej dzieci niż jedno, kiedy będąc w tych samych warunkach, przy wykonywaniu pewnych czynności, np. sznurowania butów, jedno dziecko uczy się znacznie szybciej niż inne.

Zastanawiając się nad tym, jakie zdolności posiada Państwa syn czy córka, proszę odpowiedzieć sobie na pytania na podstawie nauki w szkole oraz funkcjonowania dziecka w domu:

- Co potrafi sprawnie zrobić samodzielnie?
(być może jest to przygotowanie czegoś do jedzenia, opiekowanie się własnym psem czy świnką morską, składanie lub obsługa urządzeń, np. komputera)
- Jakich przedmiotów uczy się najłatwiej i osiąga lepsze wyniki niż w innych?
- Czy Państwa dziecko przejawia zdolności:
 - społeczne, bo potrafi nawiązywać kontakty, lubi przebywać z ludźmi, spędzać z nimi czas, wspólnie się bawić, pomagać innym?
 - językowe, bo z łatwością buduje zdania, ładnie opowiada, lubi prowadzić dyskusje, zadawać pytania, pisać różnego rodzaju teksty?
 - techniczne, bo lubi majsterkować, składać i rozkładać urządzenia, rozumie instrukcje ich obsługi?
 - przyrodnicze, bo od zawsze ciągnęło go do świata natury, potrafi dbać o zwierzęta, pielęgnować rośliny?
 - twórcze, bo potrafi wymyślać nowe rzeczy, zwykle ma niestandardowe pomysły, lubi sztukę, muzykę, literaturę lub teatr?

Slajd 10 – Role zespołowe

Warto uświadomić sobie również to, jakie zachowania najczęściej i najchętniej przejawiają Państwa dzieci, gdy znajdują się w grupie innych osób. Zachowania te określane są jako role zespołowe.

W jaki sposób Państwa dziecko uczestniczy w życiu rodziny?

Angażuje się w to, co się dzieje, czasami podsuwa ciekawe pomysły, np. na wyjazd czy rozwiązanie jakiejś sprawy. Być może jest uważnym obserwatorem, często wygłasza krytyczne opinie. A może potrafi stworzyć ciepłą, przyjazną atmosferę?

Jakie ma relacje z rówieśnikami?

Jakie role przyjmuje najchętniej i najczęściej Państwa dziecko?

Czy jest to:

- koordynator – w grupie funkcjonuje jako lider, ustala cele, planuje i koordynuje działania;
- myśliciel – osoba kreatywna, mająca dużo pomysłów, w trudnych sytuacjach znajduje rozwiązania;
- realizator – osoba praktyczna i konkretna, potrafi konsekwentnie wykonać to, co zostało zaplanowane;
- krytyk wartościujący – uważny, wnikliwy obserwator, poddający w wątpliwość większość pomysłów, patrzy z dystansem na to, co robią inni;
- dusza zespołu – łatwo nawiązuje kontakty, osoba wrażliwa na innych, łagodzi konflikty.⁵⁶

Jakie role przyjmuje najchętniej i najczęściej Państwa dziecko?

⁵⁶ Role zespołowe zostały bardziej szczegółowo opisane w module IV *Czy współpraca się opłaca?*, w podrozdziale *Czym mogą różnić się osoby współpracujące ze sobą?*

Slajd 11 – Proces poszukiwania własnej drogi edukacyjno-zawodowej

Kiedy myślimy o przyszłości zawodowej dziecka w gimnazjum, wydaje nam się często, że właśnie nadszedł czas przygotowania go do dalszej edukacji i pracy. Czas ten jednak rozpoczął się znacznie wcześniej, kiedy w ogóle Państwo o tym nie myśleli.

Podstawę funkcjonowania w życiu, w tym również w życiu zawodowym, stanowi ogólny pogląd na świat, na życie, na otaczającą rzeczywistość. Jest to baza, na której powstaje wszystko inne. Kolejna ważna rzecz to stosunek do innych, obecnie stosunek dziecka do rodziców, kolegów, nauczycieli, ale także do pani woźnej w szatni, sprzedawcy w sklepie, przechodnia na ulicy. Człowiek funkcjonuje bowiem w społeczeństwie. To, jak dziecko nauczy się funkcjonować wśród ludzi, którzy go otaczają, przełoży się w przyszłości bezpośrednio na to, jak będzie funkcjonowało w pracy. Zatem światopogląd i związane z nim wartości oraz stosunek dziecka do innych jako rodzice kształtujecie Państwo w waszych dzieciach od bardzo dawna.

Na tych dwóch podstawach opiera się dopiero potencjał zawodowy i indywidualne talenty, które dziecko będzie wykorzystywać, wykonując konkretne zadania.

Nasza pomoc dzieciom w poszukiwaniu drogi edukacyjno-zawodowej powinna polegać właśnie na kształtowaniu ogólnego poglądu na świat, życzliwości i tolerancji w stosunku do innych, a następnie na odkrywaniu potencjału zawodowego i indywidualnych talentów.



MODUŁ IV. Informacja zawodowa, czyli co warto wiedzieć o zawodach?

Slajd 1 – Bieżąca tematyka jako element cyklu zajęć

Szanowni Państwo, tematyka poruszona podczas dzisiejszego spotkania stanowi jeden z elementów całego cyklu spotkań poświęconych dokonywaniu wyborów zawodowych przez Państwa dzieci.

Slajd 2 – Informacje o zawodach

Dzisiejsze spotkanie poświęcimy zagadnieniu informacji zawodowych. Poszukiwanie informacji o zawodach jest kolejnym bardzo ważnym krokiem w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowej. Ryzykowne jest wybieranie zawodu bez rzetelnej, aktualnej i wyczerpującej informacji o zawodach. Jest to szczególnie trudne, gdy zawód jest z branży, w której można znaleźć propozycje zawodów zbliżonych, podobnych czy tajemniczo nazywających się. Wybrać technika mechatronika czy technika elektronika? Technika optyka lub ortoptystki? Aby móc dokładnie wskazać różnice, zakresy zadań spotykane w każdym z branż pod uwagę zawodów, ważne jest skorzystanie z zasobów informacji zawodowej.

Slajd 3 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Podczas dzisiejszego spotkania szczególnie przyjrzymy się:

- cechom informacji,
- co warto wiedzieć o zawodzie,
- bezpośrednim i pośrednim źródłom informacji,
- roli informacji w powstawaniu pomysłów,
- dostępnym źródłom informacji o zawodach,
- roli rodziców w procesie gromadzenia informacji zawodowych przez dzieci.

Slajd 4 – Cechy informacji

Zapewne zapytani, na czym polega praca pielęgniarki, nauczyciela czy sprzedawcy w sklepie spożywczym potrafilibyśmy wymienić kilka istotnych cech tej pracy. Czy jednak byłyby to pełne i rzetelne informacje? Raczej nie. Każdy z nas ma bowiem pewne informacje o otaczających nas zawodach, ponieważ przedstawicieli tych zawodów spotykamy na co dzień, oglądamy w telewizji lub czytamy o nich w prasie. Te rzeczywiste czy wirtualne spotkania dostarczają nam tylko częściowych informacji o zawodach. Częstkowe informacje pozwalają na stworzenie pewnego ogólnego wyobrażenia o zawodach umożliwiające funkcjonowanie w codziennym życiu. Informacje te nie są jednak wystarczające do tego, aby na ich podstawie wybierać zawód. Do tego potrzebujemy wielu znacznie bardziej szczegółowych informacji, które są obiektywne, wyczerpujące i aktualne.

Slajd 5 – Co warto wiedzieć o zawodzie?

Jeśli dziecko jest zainteresowane jakimś konkretnym zawodem, to trzeba dowiedzieć się o nim jak najwięcej. Jakich informacji szukać? Na co zwrócić uwagę? Przede wszystkim warto dowiedzieć się:

- co robi osoba wykonująca dany zawód, jakie ma zadania zawodowe, jakie wykonuje czynności zawodowe,
- jakie są wymagania wobec osób zainteresowanych określonym zawodem,
- w jakich warunkach wykonuje się pracę w danym zawodzie,
- jakie są przeciwwskazania do pracy w danym zawodzie (kto nie powinien wykonywać tego zawodu głównie ze względu na stan zdrowia),
- jakie trzeba mieć wykształcenie, by zdobyć kwalifikacje zawodowe,
- jakie są możliwości doskonalenia zawodowego, poszerzania zakresu kompetencji w zawodzie,

- jakie są szanse na znalezienie pracy,
- czy mogą dany zawód wykonywać osoby niepełnosprawne.

Slajd 6 – Źródła informacji

Informacje o zawodach możemy czerpać z dwóch rodzajów źródeł:

- pośrednich,
- bezpośrednich.

Slajd 7 – Pośrednie źródła informacji

Pośrednie źródła informacji to wszelkiego rodzaju publikacje zawierające zgromadzone i opracowane informacje. Do tego typu źródeł należą m.in.:

- 1) **Informatory i przewodniki po zawodach**, np.: *Informator o zawodach* Wydawnictwa Perspektywy, *Przewodnik po zawodach* wydany przez MPiPS, *Informator o zawodach szkolnictwa zawodowego KOWEziU*.

Informacje o zawodach „szkolnych” znajdziemy w *Informatorze o zawodach szkolnictwa zawodowego*. Informator w bardzo ciekawy sposób zaprasza na spotkanie z zawodami. Co ważne został on przygotowany zgodnie ze zmianami, które dotyczą szkolnictwa ponadgimnazjalnego i obowiązują od września 2012 r. Oczywiście, opracowanie to powstało z myślą o uczniach i ich rodzicach. W *Informatorze* opisano 193 zawody, które można zdobyć, kształcąc się w różnych typach szkół ponadgimnazjalnych zawodowych. Właśnie w części II przewodnika można znaleźć opisy grup zawodów. Każda grupa jest opisana na dwóch stronach. Na pierwszej stronie wypisane są: wszystkie zawody, które zostały przypisane do danej grupy; typy szkół, w których można kształcić się w tych zawodach, dodatkowe warunki dotyczące kształcenia, jeśli są zapisane w prawie. Na drugiej stronie pokazane są zawody o wspólnych kwalifikacjach. Każdy zawód opisano także na dwóch stronach.

Na pierwszej stronie znajdują się:

- krótka informacja o tym, co robi osoba zatrudniona w tym zawodzie,
- nazwa kwalifikacji,
- typ szkoły, w której można się kształcić w tym zawodzie,
- informacja o tym, czy zawód ma kontynuację na poziomie technikum,
- informacja o tym, czy zawodu można nauczyć się w rzemiośle lub na kwalifikacyjnych kursach zawodowych,
- informacja, czy w danym zawodzie uczy się wiele osób.

Na drugiej stronie znajdują się informacje o warunkach pracy, potrzebnych kompetencjach, karierze edukacyjnej i zawodowej. Zglądając do tej publikacji, ma się gwarancję dotarcia do profesjonalnie przygotowanej informacji zawodowej. Ten przewodnik jest dostępny w wersji elektronicznej na stronie: www.euroguidance.pl

Informacje o zawodach spotykanych na rynku pracy znajdziemy m.in. w *Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy* oraz w bazie opisów zawodów i specjalności dostępnych na rynku pracy. W wyżej wspomnianej klasyfikacji można znaleźć długą listę zawodów istniejących na rynku pracy. Ile ich jest? Jest ich 2360. Natomiast *baza opisów i specjalności* umożliwia wyszukiwanie zawodu według jego kodu i nazwy. Ta baza stwarza możliwość zapoznania się z opisem zawodu przygotowanym według schematu: synteza, zadania zawodowe, dodatkowe zadania zawodowe. Na podanej niżej stronie są też zamieszczone klasyfikacje zawodów i specjalności przydatne np. podczas osvajania się z nazwami zawodów, ich wielością, a także wtedy, gdy chcemy sprawdzić, czy jest możliwe podjęcie kształcenia w danym zawodzie i na jakim poziomie w naszym kraju. Opisy zawodów są dostępne na stronie: www.psz.praca.gov.pl

- 2) Programy komputerowe i strony internetowe służące wyszukiwaniu informacji zawodowych i edukacyjnych, filmy o zawodach – www.koweziu.edu.pl (Strefa ucznia), www.doradztwo-zawodowe.koweziu.edu.pl.



Jeśli chcemy pozyskać informacje o lokalnym i krajowym rynku pracy, np. o zawodach nadwyżkowych (na które nie ma zapotrzebowania) lub deficytowych (na które jest zapotrzebowanie), to znajdziemy je w urzędach pracy. Ich wykaz znajduje się na stronie www.psz.praca.gov.pl. Dzisiaj warto zbierać informacje także na temat rynku pracy, tego, czy zawód, który uczeń chce wybierać, należy do tych, które są preferowane na rynku pracy.

Slajd 8 – Bezpośrednie źródła informacji

Bezpośrednie źródła informacji to ludzie związani z tematyką, o której chcemy zasięgnąć informacji. Mogą to być osoby wykonujące zawód, którym jesteśmy zainteresowani lub uczniowie szkoły, o której chcemy więcej się dowiedzieć. Najczęściej możemy spotkać ich:

- podczas targów pracy i salonów edukacyjnych,
- na dniach otwartych szkół i instytucji,
- na internetowych portalach branżowych,
- na internetowych portalach społecznościowych związanych z pracą,
- w stowarzyszeniach branżowych i cechach rzemiosł,
- w miejscach pracy i edukacji.

Ludzie jako źródło informacji są nie do przecenienia zarówno na etapie podejmowania decyzji o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej, jak i na dalszych etapach życia zawodowego. Już od wielu lat zagadnieniu sieci kontaktów, jako zasadniczemu elementowi decydującemu o powodzeniu w życiu zawodowym, poświęca się wiele miejsca w literaturze. Powstało nawet pojęcie definiujące to zjawisko – „networking”.

Slajd 9 – Czynniki wpływające na preferencje źródeł informacji

Ludzie różnią się między sobą preferencjami co do źródeł informacji, z których korzystają. Preferencje te wiążą się najczęściej z:

- otwartością na kontakty z ludźmi – osoby łatwo nawiązujące kontakty z ludźmi chętniej korzystają z bezpośrednich źródeł informacji niż osoby nieśmiałe,
- stylem podejmowania decyzji – osoby podejmujące decyzje w sposób analityczny są z reguły bardziej skłonne do korzystania z wielu różnych źródeł informacji, w przeciwieństwie do osób, które podejmując decyzje, kierują się emocjami,
- motywacją – osoby zmotywowane do poszukiwania informacji, rozumiejące sens tych poszukiwań, chętniej korzystają z wielu źródeł informacji, pomimo dużego wysiłku koniecznego do osiągnięcia satysfakcjonującego efektu.

Znajomość preferencji własnego dziecka do wykorzystywanych źródeł informacji pozwala bardziej świadomie wspierać je w poszukiwaniu informacji oraz motywować do korzystania ze źródeł mniej dla niego atrakcyjnych.

Slajd 10 – Rola informacji w powstawaniu pomysłów

Rolą informacji, zarówno tych dotyczących osobistego potencjału i predyspozycji dziecka, jak i tych dotyczących zawodów, rynku pracy oraz dostępnych możliwości edukacyjnych, jest doprowadzenie do powstania pomysłów co do jego przyszłości zawodowej. Pomysły te nie mają szans powstać bez gruntownie zebranych przez dziecko informacji o sobie oraz o świecie pracy. To właśnie informacje umożliwiają powstanie tych pomysłów. Pomysłów tych może być kilka. Mogą one być sformułowane na różnym poziomie ogólności, np. „w przyszłości chcę być lekarzem” albo „jako szkołę ponadgimnazjalną chcę wybrać liceum, ponieważ chcę dalej się kształcić” lub „będąc dorosłym, chciałbym wykonywać pracę związaną z pomaganiem ludziom”. Kolejnym etapem procesu decydowania będzie dokonanie wyboru najbardziej optymalnego celu spośród aktualnie rozważanych.

Slajd 11 – Rola rodzica w gromadzeniu informacji przez młodzież

Rolą rodziców w procesie poszukiwania przez dziecko informacji niezbędnych do powstania pomysłu na przyszłość zawodową jest przede wszystkim:

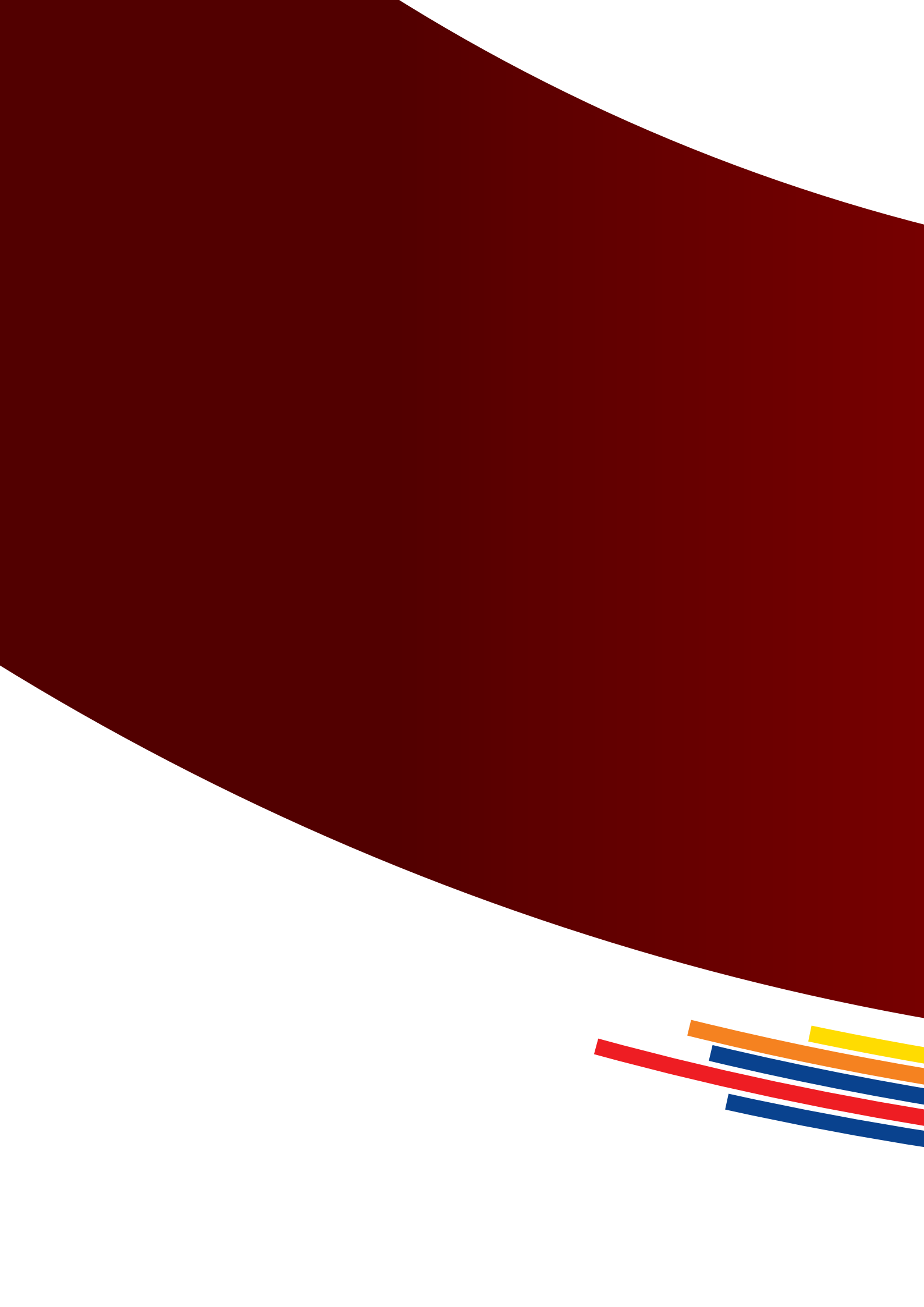
- zachęcanie dziecka do sięgania po informacje, aby jego pomysły na przyszłość nie były oparte jedynie na wyobrażeniach,
- pomoc w uzyskiwaniu informacji trudno dostępnych, np. pomoc w odszukaniu przedstawicieli interesujących dziecko zawodów,
- motywowanie do czerpania informacji ze źródeł pośrednich i bezpośrednich w celu uzyskania pełnej informacji,
- nadawanie sensu poszukiwaniom informacji w przypadku napotykania trudności i obniżenia motywacji, aby zachęcić dziecko do dalszego wysiłku,
- akceptowanie poszukiwań informacyjnych dziecka poprzez okazywanie zrozumienia dla podejmowanych przez młodego człowieka działań,
- stwarzanie dziecku możliwości dostępu do różnych źródeł informacji poprzez wygospodarowanie niezbędnego czasu, zakup lub wypożyczenie odpowiednich materiałów czy towarzyszenie dziecku w poszukiwaniach, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Slajd 12

Dziękuję za uwagę i zapraszam na kolejne spotkanie.



KLASA III



CZĘŚĆ 1. REALIZACJA ZAJĘĆ Z UCZNIAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ IX. Decyzje – szanse czy ograniczenia?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Gdybym miał w ciągu godziny podjąć decyzję i miałbym na to jedną godzinę, to przez 40 minut badałbym problem, przez 15 minut sprawdzałbym, czy to dobrze zrobiłem i w ciągu 5 minut podjąłbym decyzję.

Albert Einstein

Decyzje, style decyzyjne, proces decyzyjny, trudności decyzyjne

Decyzje... Każdego dnia podejmujemy ich dziesiątki. Z reguły nie wiemy, ile ich podjęliśmy, ponieważ nie przyglądamy się im zbyt dokładnie. Tymczasem podejmowanie decyzji to jedna z umiejętności wpływających zarówno na wielkie osiągnięcia naszego życia, jak i sprawność codziennego działania.

Podejmowanie decyzji jest bowiem bardzo indywidualne. Z reguły nie podejmujemy decyzji w warunkach laboratoryjnych, ale w konkretnej sytuacji, w której wpływa na nią wiele elementów, m.in.: wiele wykluczających się informacji, inni ludzie, ich opinie i oczekiwania, własne doświadczenia oraz emocje, obawa przed popełnieniem błędu i osobista tolerancja lub nietolerancja porażek. Przy tylu czynnikach utrudniających decydowanie, podejmowanie decyzji staje się nie lada wyzwaniem. Jednak po bliższym przyjrzeniu się temu zagadnieniu, możemy zauważyć również, że podejmowania decyzji możemy się nauczyć.

Decyzje

Dlaczego o decyzjach w gimnazjum?

Podobnie jak wiele innych umiejętności, podejmowanie decyzji jest sprawnością, którą im wcześniej opanujemy, tym lepiej. Decydowanie dotyczy każdego z nas na co dzień.

Niektóre z podejmowanych w dzieciństwie i młodości decyzji mogą mieć swoje konsekwencje w życiu dorosłym, jak np.: decyzje o wyborze szkoły. Aby usprawnić podejmowanie decyzji przez młodzież, a z impulsywnego działania uczynić świadomy proces, tematowi temu poświęcony został rozdział niniejszego poradnika.

Style decyzyjne

Style podejmowania decyzji

Podejmowanie decyzji to proces, w którym udział swój mają zarówno logiczne argumenty, jak i emocje. Zarówno jedno, jak i drugie związane są z pracą naszego mózgu, a przewaga jednych lub drugich zależy od dominacji półkul mózgowych. Mózg ludzki zbudowany jest z dwóch półkul, a każda z nich ma inne zadania. Za logiczne myślenie, liczenie, wypowiedzianie się czy pisanie odpowiada lewa półkula. Prawa natomiast wykorzystywana jest przy czynnościach, które wymagają wyobraźni i wizualizacji, gdy pojawiają się kolory, muzyka, rytm. Zatem lewa półkula zajmuje się liczbami, zdaniami, abstrakcją, racjonalizacją, logiką, werbalizacją i szczegółami. Z kolei prawa odpowiada za twórczość, formy, kolory i rytm, metafory, analogie, wyobraźnię i ogół.

W procesie decyzyjnym lewa półkula dostarcza racjonalnych argumentów, prawa zaś umożliwia wykorzystanie emocji. Ponieważ półkule nie są całkowicie symetryczne, a ich wpływ na nasze działanie nie stanowi dwóch idealnie równych części, u każdego z nas możemy zaobserwować dominację jednej z półkul. W aspekcie podejmowania decyzji rolą lewej półkuli jest dostarczanie argumentów racjonalnych a prawej – emocjonalnych, intuicyjnych. Dominacja półkul

w procesie podejmowania decyzji przejawia się w dostarczaniu większej liczby argumentów przez półkulę dominującą. Można zatem spodziewać się, że u osób z dominującą prawą półkulą mózgową przeważać będzie intuicyjny, a u osób z dominacją lewej półkuli – analityczny sposób podejmowania decyzji.

Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że emocjonalny sposób podejmowania decyzji sprawdza się przy podejmowaniu decyzji bieżących, prostych, automatycznych. Ma to związek z ewolucyjnym wymiarem rozwoju człowieka. Ewolucja wyposażyła nas bowiem w instynkt jako mechanizm sprzyjający przeżyciu i radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, np. ucieczki lub walki w sytuacjach zagrożenia. Biologowie ewolucjoniści przypuszczają, iż automatyczne reakcje podyktowane emocjami zostały utrwalone w naszym systemie nerwowym, ponieważ w okresie prehistorycznym od nich zależało, czy przeżyjemy czy zginiemy jako gatunek. Po prostu w sytuacjach, kiedy nasze życie znajdowało się w niebezpieczeństwie, korzystniej było dać ponieść się emocjom niż zastanawiać się nad tym, co należy zrobić.

Cywilizacja spowodowała, iż jako gatunek nie jesteśmy już w tak dużym stopniu uzależnieni od szybkiej reakcji w celu ochrony życia. W zamian za to w cywilizowanym świecie pojawiły się społeczne zasady, prawo, wymogi i procedury skłaniające do uruchomienia racjonalnej części naszego umysłu. Ta racjonalna część służy świadomej analizie, odwoływaniu się do faktów oraz refleksji.

Oba wymiary, emocjonalny i racjonalny służą jednemu celowi. W przypadku podejmowania decyzji celem tym jest dokonanie optymalnego wyboru. Aby podejmować decyzje najbardziej optymalne, warto korzystać z obu sposobów. Łączyć je w celu uzyskania najkorzystniejszego efektu. Aby robić to świadomie, warto znać korzyści płynące z jednego i drugiego stylu oraz własne preferencje co do dominującego stylu decydowania.

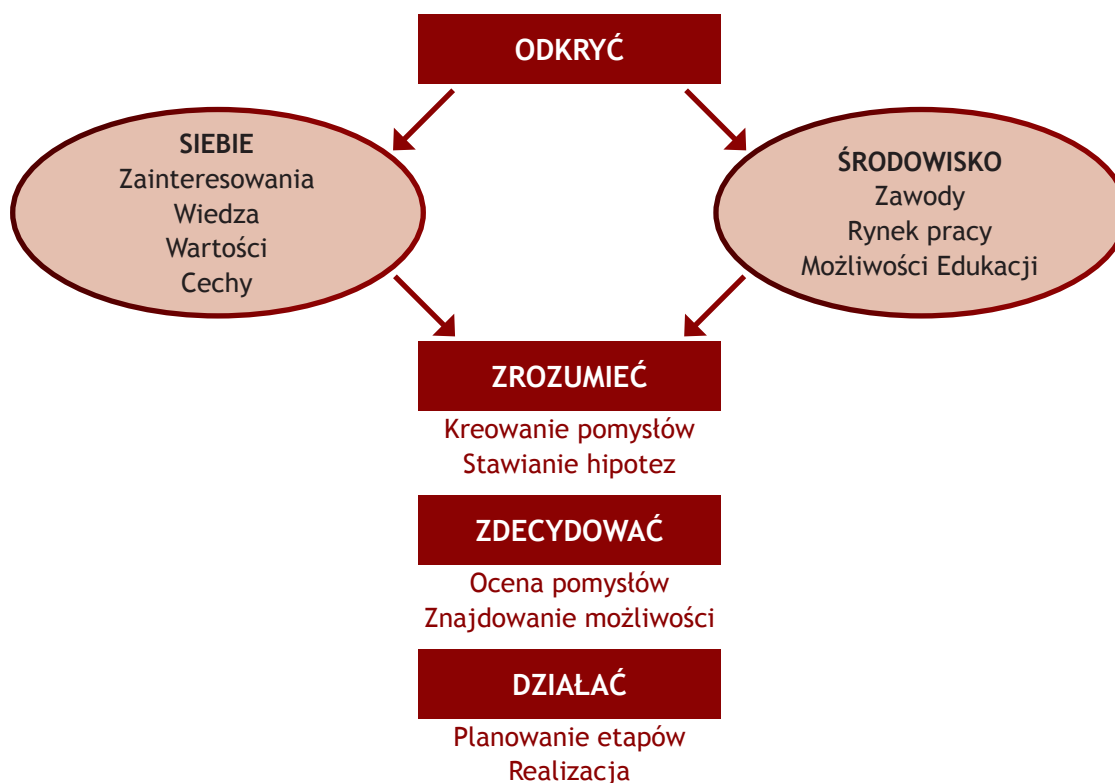
Podejmowanie decyzji jako proces

Optymalne podejmowanie decyzji postrzegane jest jako proces. Zakłada zatem istnienie czasu niezbędnego dla podjęcia decyzji. Istotnymi elementami tego procesu są następujące po sobie etapy przybliżające człowieka do dokonania wyboru. Interesujący sposób widzenia tego procesu proponują autorzy „Metody Edukacyjnej”. Rozważają oni proces decyzyjny w kontekście podejmowania decyzji zawodowych. Zdaniem autorów metody na proces ten składają się poszczególne etapy:

- eksploracji (odkryć), jego celem jest zgromadzenie wielu informacji o sobie oraz otoczeniu, które są niezbędne do podjęcia decyzji,
- krystalizacji (zrozumieć), jego celem jest wypracowanie pomysłów decyzji na podstawie informacji o sobie oraz o świecie,
- specyfikacji (wybrać), jego celem jest ocena pomysłów oraz wybór możliwości,
- realizacji (działać), jego celem jest przejście do realizacji wybranego pomysłu, tj. planowanie i wdrażanie działań.

Etapy te możemy zauważyć niemalże w każdej podejmowanej przez nas decyzji, bez względu na to, czy decyzja ta dotyczy wyboru szkoły, wyjazdu wakacyjnego czy kupna komputera. Zawsze bowiem wyodrębnić możemy etap wstępny, służący eksploracji oraz kolejne etapy zmierzające do ograniczenia liczby możliwości oraz dokonania wyboru. Niestety pomimo zbliżonej struktury różnych naszych decyzji nie każda z nich jest optymalna i nie z każdej jesteśmy zadowoleni. Kiedy np. decydujemy o kupnie nowego komputera, zdarza nam się że po sfinalizowanej transakcji odkrywamy, że dany model sprzętu mogliśmy kupić dużo taniej w małym sklepie za rogiem niż w dużej sieci handlowej – co ostatecznie zrobiliśmy. Stało się tak prawdopodobnie dlatego, że zamiast wykonać pracę związaną ze szczegółowym sprawdzeniem oferty różnych punktów sprzedaży, poprzestaliśmy na stereotypowym przekonaniu, że duży sklep ma niższe

ceny. Nie zgromadziliśmy zatem wystarczających informacji ze środowiska (patrz schemat procesu podejmowania decyzji), aby dokonać satysfakcjonującego wyboru.



PROCES PODEJMOWANIA DECYZJI⁵⁷

Wybiórcze gromadzenie informacji na tym etapie podejmowania decyzji zdarza się często i jak się później okazuje bywa powodem niezadowolenia. Wbrew pozorom nie jest to zjawisko dotyczące wyłącznie decyzji w sprawach błahych. W taki sposób ludzie podejmują również decyzje o wyborze szkoły, pracy czy miejsca zamieszkania. Często zdarza się, że młodzież przy wyborze przyszłej szkoły sugeruje się wyborami edukacyjnymi swoich rówieśników. Jest to przykład niewystarczająco wnikliwego realizowania etapu eksploracji, w którym pominięte zostało odkrywanie własnych potrzeb a decyzja została podjęta na podstawie zewnętrznych motywów.

Aby decyzja miała szansę być właściwą, niezwykle ważne jest, aby u jej podstaw leżało gruntowne zebranie wszystkich informacji, które mogą mieć wpływ na jej ostateczny kształt. Pełne informacje inspirują nas bowiem do wygenerowania hipotez, z których ostatecznie dokonamy wyboru.

Trudności
decyzyjne

Co nam przeszkadza w podejmowaniu decyzji?

Zdarza się, że pomimo skwapliwie zebranych pełnych informacji na etapie eksploracji oraz powstania kilku rozwiązań nie jesteśmy w stanie dokonać wyboru i zdecydować się na którąś z rozważanych opcji. Dzieje się tak, ponieważ w podejmowaniu decyzji ważną rolę odgrywają nie tylko informacje i ich właściwa obróbka, ale również niektóre nasze cechy i potrzeby. Dwa elementy, które zdają się odgrywać decydującą rolę w dokonaniu wyboru oraz wdrożeniu wybranej drogi zawodowej, edukacyjnej, życiowej czy innej to: potrzeba aprobaty społecznej oraz neurotyzm.

Potrzeba aprobaty społecznej to potrzeba uznania i akceptacji ze strony innych⁵⁸. W mniejszym lub większym stopniu dotyczy ona każdego człowieka. Jedni bardzo potrzebują akceptacji,

⁵⁷ J.F. Ho-Kim, M.T. Marti, *Metoda edukacyjna*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.

⁵⁸ www.hrm.pl, portal branżowy poświęcony zarządzaniu zasobami ludzkimi, data dostępu: 24.04.2013 r.

inni od niej stronią, ale nikt nie pozostaje obojętny wobec swojego otoczenia społecznego. Zwłaszcza ludzie młodzi, dla których otoczenie staje się jednym z istotnych źródeł informacji o sobie. Nadmierna potrzeba akceptacji ze strony otoczenia może utrudniać lub wręcz unieemożliwiać podejmowanie i wdrażanie decyzji. Dzieje się tak dlatego, że osoby o wysokiej potrzebie akceptacji każdą swoją decyzję postrzegają przez pryzmat swojego otoczenia i nie są skłonne podejmować decyzji nieakceptowalnych przez swoich najbliższych. W wyniku tego mogą nie podejmować decyzji, które nie spotkają się z aprobatą najbliższych czy osób na których im zależy

Innym, częstym powodem trudności w podejmowaniu decyzji, jest wysoki poziom neurotyczności. Neurotyczność oznacza podatność na doświadczanie negatywnych emocji, takich jak: strach, niezadowolenie, zmieszanie, gniew, poczucie winy oraz wrażliwość na stres psychologiczny⁵⁹. Ponieważ negatywne emocje obniżają możliwości adaptacyjne człowieka, osoby neurotyczne z trudem adaptują się do nowego otoczenia, a każdy stres przeżywany jest przez nie dotkliwie. Każda decyzja natomiast wiąże się z pewnym ryzykiem, ponieważ nigdy nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć jej konsekwencji. To ryzyko, niepewność efektu końcowego oraz stres związany ze znalezieniem się w nowej sytuacji skutecznie hamuje, a niekiedy nawet powstrzymuje osoby od dokonywania wyborów.

Warto zatem mieć świadomość, iż podejmowanie decyzji jest złożonym procesem, na efekt którego mają wpływ nie tylko informacje, emocje czy wnikliwość podejścia, ale również utrwalone schematy zachowania wyniesione najczęściej z najbliższego środowiska. Rolą rodziny i osób najbliższych jest pomaganie młodemu człowiekowi w budowaniu adekwatnego obrazu siebie, poznawaniu swoich możliwości oraz szukaniu sposobów ich spożytkowania w życiu dorosłym. Wspieranie młodego człowieka w podejmowaniu decyzji sprzyja jego rozwojowi.

Bibliografia

- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 2012.
- J.F. Ho-Kim, M.T. Marti, *Metoda edukacyjna*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.
- www.hrm.pl, portal branżowy poświęcony zarządzaniu zasobami ludzkimi, data dostępu: 24.04.2013 r.
- J. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak, M. Śliwińska, *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae – podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- J. Herring, *Podejmowanie decyzji. Co zrobić, kiedy nie wiesz co robić*, Samo Sedno, Warszawa 2013.
Książka poświęcona tematyce podejmowania decyzji. Ciekawa lektura dla osób chcących spojrzeć na zagadnienie podejmowania decyzji z wielu stron. Zawierająca między innymi opisy zastosowania różnych technik wspomagających procesy decyzyjne.
- D. Pisula, *ABC doradcy zawodowego. Rozmowa doradcza*, str. 33–39, KOWEZiU, Warszawa 2010.
Rozdział czwarty tej publikacji poświęcony rozmowie doradczej porusza zagadnienie analizowania i rozwiązywania problemów. Zawiera między innymi opis koncepcji stylów decyzyjnych według A.J. Rowe i J.D. Boulgarides oraz Techniki Kapeluszy Myślowych według popularnej koncepcji Ewarda de Bono.
- <http://www.doradztwozawodowe.koweziu.edu.pl/narzedzia-dla-ucznia.html>
Strona internetowa zawierająca różnego typu narzędzia testowe mogące wspierać młodzież w podejmowaniu decyzji zawodowych, między innymi Kwestionariusz Stylów Podejmowania Decyzji oparty na koncepcji stylów decyzyjnych A.J. Rowe i J.D. Boulgarides.

⁵⁹ J. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak, M. Śliwińska, *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998.

Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- zapoznanie uczniów z przebiegiem procesu decyzyjnego,
- poznanie przez uczniów różnych stylów podejmowania decyzji,
- identyfikacja osobistego stylu podejmowania decyzji,
- wygenerowanie pomysłów na przyszłość zawodową.

• Poruszane zagadnienia:

- proces podejmowania decyzji,
- style podejmowania decyzji,
- przełożenie zgromadzonej dotychczas wiedzy o sobie na pomysły zawodowe.

• Metody pracy:

- praca w parach/praca w grupach,
- miniwykład,

• dyskusja.

• Pomoce:

- flipchart/tablica,
- flamastry,
- fotografie oraz opisy przedmiotów do ćwiczenia w wariancie I,
- załącznik 1 – „Test stylu podejmowania decyzji”,
- załącznik 2 – „Moje pomysły na przyszłość”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przedstawia uczniom cele zajęć. Podkreśla, iż ze względu na to, że wkrótce będą podejmować ważne decyzje dotyczące ich dalszej edukacji, najbliższe kilkadziesiąt minut poświęconych zostanie podejmowaniu decyzji.

2. Zapoznanie młodzieży z procesem podejmowania decyzji (20 min)

Wariant I

Nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w ćwiczeniu, dzięki któremu przyjrzą się bliżej podejmowanym przez siebie decyzjom.

Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Zadaniem z każdej z grup będzie dokonanie wyboru jednej spośród dwóch propozycji.

Każda z grup będzie dokonywała wyboru na podstawie niepełnych informacji. Jedna z grup otrzyma jedynie fotografie przedmiotów, a druga jedynie opis ich funkcji bez informacji o wyglądzie.

Przedmioty użyte do tego ćwiczenia mogą być dowolne. Ważne, aby były to przedmioty, które wzbudzą zainteresowanie młodzieży. Mogą to być np. dwa różne modele telefonów komórkowych. Jednej z grup nauczyciel przekazuje wyłącznie informacje dotyczące wyposażenia i funkcji dwóch modeli telefonów.

Drugiej z grup przekazuje wyłącznie fotografie dwóch modeli telefonów.

Zadaniem grup jest dokonanie wyboru na podstawie posiadanych informacji.

Grupy nie mogą porozumiewać się między sobą.

Po dokonaniu wyboru każda z grup przedstawia na forum klasy swoją decyzję.



Po zaprezentowaniu decyzji nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się refleksjami dotyczącymi przebiegu pracy, pytając:

- Jak przebiegał proces decyzyjny w danej grupie?
- Co ułatwiało podjęcie decyzji?
- Co utrudniało jej podjęcie?
- Jak uczniowie oceniają trafność swojej decyzji?
- Czego potrzebowaliby aby dokonany wybór był bardziej satysfakcjonujący?

Wariant II Nauczyciel zaprasza uczniów do ćwiczenia, które pozwoli im bliżej przyjrzeć się podejmowanym przez siebie decyzjom. Dowolnym sposobem dobiera uczniów w pary. Zadaniem każdej osoby z pary jest opowiedzenie historii jednej swojej decyzji. W czasie gdy jedna osoba z pary opowiada, druga uważnie słucha.

Po opowiedzeniu o swojej decyzji zadaniem członków pary jest rozmowa o tym:

- czy osoby z pary różniły się w sposobie podejmowania decyzji,
- na czym polegały te różnice,
- czy w podejmowanych decyzjach można było zauważyć jakieś wyraźne etapy,
- co ułatwiało im podjęcie decyzji,
- co utrudniało im podjęcie decyzji.

Po zakończeniu pracy w parach nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się wrażeniami z przebiegu ćwiczenia na forum klasy.

Po zakończeniu tego etapu pracy nauczyciel prezentuje uczniom przebieg procesu decyzyjnego, rysując jego schemat na tablicy i omawiając poszczególne jego etapy.

Zadaniem nauczyciela jest krótkie zatrzymanie się nad każdym z etapów. Ważne jest wyjaśnienie każdego z nich, upewnienie się, czy młodzież rozpoznaje poszczególne etapy w podejmowanych przez siebie i omawianych przed chwilą decyzjach i czy rozumie ich funkcje.

3. Poznanie różnych stylów podejmowania decyzji (10 min)

Nauczyciel przedstawia dwa style podejmowania decyzji: racjonalny i emocjonalny. Krótko charakteryzuje oba style. Odwołuje się do zakończonego przed chwilą ćwiczenia. Wyjaśnia, że w ćwiczeniu, w którym przed chwilą brali udział, można było również zauważyć racjonalne oraz emocjonalne argumenty biorące udział w decyzji. Prosi uczniów o podanie przykładów argumentów z jednej oraz drugiej grupy, aby upewnić się, czy są one rozpoznawane przez młodzież.

Zapisuje na tablicy przykłady podawane przez uczniów. Po jednej stronie tablicy argumenty emocjonalne, po drugiej racjonalne. Zachęca do podawania jak największej liczby przykładów.

Podsumowuje ten etap pracy, podkreślając, że warto łączyć kierowanie się rozsądkiem z argumentami emocjonalnymi, by podjąć satysfakcjonującą decyzję.

4. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje lekcję. Podkreśla, że aby podjąć satysfakcjonującą decyzję, warto posługiwać się pełną informacją (dotyczącą siebie oraz otoczenia) oraz korzystać zarówno z racjonalnych, jak i emocjonalnych argumentów.

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel zachęca młodzież do refleksji nad własnym stylem podejmowania decyzji. W tym celu zaprasza uczniów do wypełnienia testu stylu podejmowania decyzji znajdującego się w załączniku 1.

Zaprasza uczniów również do zastanowienia się nad tym, jakie pomysły na dalszą drogę zawodową przychodzą im obecnie do głowy. W tym celu zachęca ich do wykonania zadania domowego zawartego w załączniku 2 – „Moje pomysły na przyszłość”.

Nauczyciel przypomina, aby wypełnione załączniki umieścić w swojej teczce w szkole w przeciągu tygodnia.

6. Spis załączników:

Załącznik 1 „Test stylu podejmowania decyzji”

Załącznik 2 „Moje pomysły na przyszłość”

7. Film 9



Załącznik 1 „Test stylu podejmowania decyzji”

Odpowiedz na zamieszczone poniżej pytania, wybierając odpowiedź „a” lub „b”.

Wybraną odpowiedź zakreśl kółkiem.

- 1) Większą radość daje Ci rozwiązanie problemu przez:
 - a) dokładną analizę wszystkich faktów,
 - b) zastosowanie twórczego rozwiązania.
- 2) Kiedy pracujesz nad pracą zadaną przez nauczyciel, wolisz, aby Twoja praca:
 - a) spełniała wymogi narzucone przez nauczyciela,
 - b) wyróżniała się nowatorskim pomysłem.
- 3) Co bardziej cenisz u ludzi:
 - a) logiczne myślenie,
 - b) sympatyczny sposób bycia.
- 4) Kiedy kupujesz sobie coś nowego, np. książkę, częściej:
 - a) Analizujesz, czy jest ci to faktycznie potrzebne,
 - b) kupujesz to, co Ci się podoba, nie zważając na realną potrzebę.
- 5) Jeśli dowiadujesz się, że Twój przyjaciel podjął decyzję, która przyniosła przykre konsekwencje i teraz bardzo cierpi, raczej:
 - a) wytykasz mu brak zastanowienia i nieracjonalną decyzję,
 - b) współczujesz mu.
- 6) Co jest dla Ciebie ważniejsze:
 - a) mieć rację,
 - b) mieć dobre stosunki z otoczeniem.
- 7) Kiedy znajomi proszą Cię, abyś rozstrzygnął spór, wtedy raczej:
 - a) dokładnie analizujesz fakty przed wydaniem opinii,
 - b) starasz się przede wszystkim zrozumieć intencje stron sporu.
- 8) Co jest dla Ciebie bardziej dotkliwe:
 - a) popełnienie błędu,
 - b) zrobienie przykrości bliskiej osobie.
- 9) Jakich nauczycieli cenisz bardziej:
 - a) tych, którzy nigdy się nie mylą i są zawsze precyzyjni,
 - b) tych, którzy są sympatyczni i gromadzą wokół siebie ludzi.

Podsumuj liczbę odpowiedzi „a” oraz ilość odpowiedzi „b”.

Odpowiedzi a:

Odpowiedzi b:

Poniżej znajdziesz wyjaśnienie do testu.

Przewaga odpowiedzi „a” jest charakterystyczna dla osób preferujących **analityczne podejście** do podejmowania decyzji.

Osoby o tym podejściu zwykle bardzo trzeźwo patrzą na świat. Swoje decyzje podejmują głównie na podstawie logicznej analizy faktów. Starają się dążyć do obiektywizmu, a stronić od emocji. Fakty mają dla nich dużo większe znaczenie niż uczucia. Zdarza się, że przypisując tak duże znaczenie faktom, pomijają emocje i intencje innych ludzi. Nie są skłonni dokonywać wyborów na podstawie intuicji czy przecucia.

Przewaga odpowiedzi „b” jest charakterystyczna dla osób preferujących **emocjonalne podejście** do podejmowania decyzji.

Osoby o tym podejściu są w znacznie mierze zorientowane na emocje, motywy i wartości każdego człowieka. Uważają, że logika jest niedostatecznym instrumentem przy podejmowaniu decyzji. Dlatego podejmując działania, starają się uwzględniać uwagi i uczucia wszystkich,

którzy mają związek ze sprawą. Uczucia, stosunek do sprawy cenią bardziej, aniżeli wkład czy pozytywne idee. Potrafią dokonywać wyborów intuicyjnie.

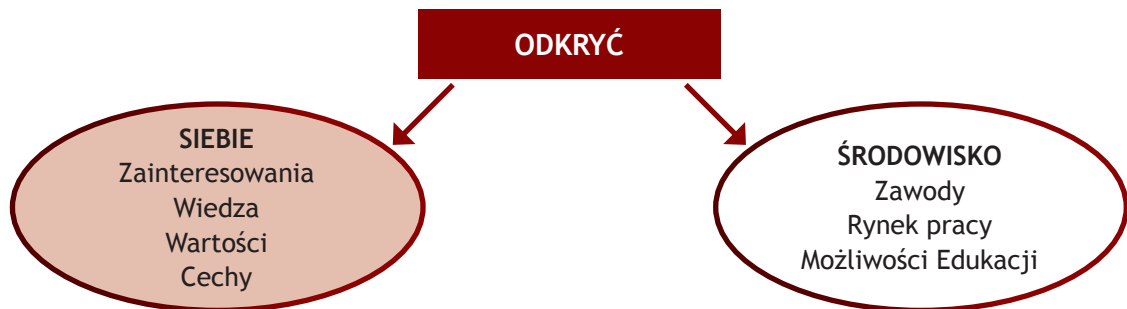
Rzadko zdarza się, że podejmujemy decyzje wyłącznie na podstawie faktów lub wyłącznie na podstawie emocji. Często łączymy obydwie style. Podejmowanie decyzji zarówno na podstawie faktów, jak i na podstawie uczuć sprzyja dokonywaniu satysfakcjonujących wyborów.

Pamiętaj, aby włożyć wypełniony test do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!



Załącznik 2 „Moje pomysły na przyszłość”

Proces podejmowania decyzji, któremu poświęcona była ostatnia lekcja, jak z pewnością pamiętasz, składa się z kilku etapów.



Pierwszym z nich jest gromadzenie wiedzy o sobie oraz o zawodach i możliwościach kształcenia. Prawdopodobnie jesteś teraz na tym etapie, jeśli chodzi o podjęcie decyzji dotyczącej Twojej przyszłości zawodowej.

Masz już wiele informacji o sobie, swoich cechach, preferencjach, umiejętnościach. Na podstawie tych informacji na swój temat, wypisz wszystkie pomysły na dalszą edukację i przyszłość zawodową jakie przychodzą Ci w tym momencie do głowy. Jeśli chcesz, możesz poprosić o pomoc rodziców lub innych dorosłych. Możecie wspólnie zastanowić się nad pomysłami.

Moje pomysły na dalszą edukację i przyszłość zawodową:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Niektóre z Twoich pomysłów mogą być sprecyzowane, inne mniej precyzyjne i niedoskonałe. Pomimo to nie oceniaj ich teraz, nie odrzucaj. Na kolejnych lekcjach będziesz miała okazję zebrać więcej informacji na ich temat, wtedy przyjrzyj się im się ponownie.

Pamiętaj, aby włożyć notatki do swojej teczeki w szkole. Masz na to tydzień!

MODUŁ X. Informacja zawodowa, czyli co warto wiedzieć o zawodach?

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Gdyby ludzie poświęcili wystarczająco dużo czasu na to, aby posiadać potrzebną im wiedzę, to w świetle tej wiedzy rozwiąliby zdecydowaną większość ich problemów.

Robert Hawkes

Informacje o zawodach, bezpośrednie źródła informacji, pośrednie źródła informacji

Zapytani, na czym polega praca pielęgniarki, nauczyciela czy sprzedawcy w sklepie spożywczym, potrafilibyśmy wymienić kilka istotnych cech wymienionych zawodów. Czy jednak byłyby to pełne i rzetelne informacje? Raczej nie. Posiadamy częściowe informacje o otaczających nas zawodach, ponieważ przedstawiciele tych zawodów spotykamy na co dzień, oglądamy w telewizji lub czytamy o nich w prasie. Te rzeczywiście, czy wirtualne spotkania dają tylko ogólne wyobrażenie zawodu. Na podstawie tych cząstkowych informacji jednak trudno wybierać przyszły zawód i ścieżkę edukacji. Do tego potrzebujemy wielu znacznie bardziej szczegółowych informacji.

Informacje o zawodzie

Poszukiwanie informacji o zawodach

Poszukiwanie informacji o zawodach jest kolejnym bardzo ważnym krokiem w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowej. Ryzykowne jest wybieranie zawodu bez rzetelnej, aktualnej i wyczerpującej informacji o zawodach. Jest to szczególnie trudne, gdy zawód jest z branży, w której można znaleźć propozycje zawodów zbliżonych, podobnych czy „tajemniczo nazywających się”. Wybrać technika mechatronika czy technika elektronika? Technika optyka lub ortoptystkę? Aby móc dokładnie wskazać różnice, zakresy zadań w każdym z branż pod uwagę zawodów, należy dowiedzieć się:

- co robi osoba wykonująca dany zawód, jakie ma zadania zawodowe, jakie wykonuje czynności zawodowe,
- jakie są wymagania wobec osób zainteresowanych określonym zawodem,
- w jakich warunkach wykonuje się pracę w danym zawodzie,
- jakie są przeciwwskazania do pracy w danym zawodzie (kto nie powinien wykonywać tego zawodu głównie ze względu na stan zdrowia),
- jakie trzeba mieć wykształcenie, by zdobyć kwalifikacje zawodowe,
- jakie są możliwości doskonalenia zawodowego, poszerzania zakresu kompetencji w zawodzie,
- jakie są szanse na znalezienie pracy,
- czy mogą dany zawód wykonywać osoby niepełnosprawne⁶⁰.

Źródła informacji o zawodach

Informacje o zawodach wymienione powyżej, w tym o zawodach „szkolnych”, możemy znaleźć w różnych źródłach. Dobrymi przykładami takich źródeł są:

- 1) **Informatory i przewodniki po zawodach**, np.: „Informator o zawodach” Wydawnictwa Perspektywy, „Przewodnik po zawodach” wydany przez MPiPS, „Informator o zawodach szkolnictwa zawodowego” KOWEziU.

⁶⁰ Ostatni punkt oczywiście analizujemy wtedy, jeśli dziecko jest niepełnosprawne.

Informacje o zawodach „szkolnych” znajdziemy w **Informatorze o zawodach szkolnictwa zawodowego**. Informator w bardzo ciekawy sposób zaprasza na spotkanie z zawodami. Co ważne został on przygotowany zgodnie ze zmianami, które dotyczą szkolnictwa ponadgimnazjalnego i obowiązują od września 2012 r. Oczywiście, opracowanie to powstało z myślą o uczniach i ich rodzicach. W Przewodniku opisano 193 zawody, które można zdobyć, kształcąc się w różnych typach szkół ponadgimnazjalnych zawodowych. Właśnie w części II przewodnika możesz znaleźć opisy grup zawodów. Każda grupa jest opisana na dwóch stronach. Na pierwszej stronie wypisane są: wszystkie zawody, które zostały przypisane do danej grupy; typy szkół, w których można kształcić się w tych zawodach, dodatkowe warunki dotyczące kształcenia, jeśli są zapisane w prawie. Na drugiej stronie pokazane są zawody o wspólnych kwalifikacjach. Każdy zawód opisano także na dwóch stronach. Na pierwszej stronie znajdują się:

- krótka informacja o tym, co robi osoba zatrudniona w tym zawodzie,
- nazwa kwalifikacji,
- typ szkoły, w której można się kształcić w tym zawodzie,
- informacja o tym, czy zawód ma kontynuację na poziomie technikum,
- informacja o tym, czy zawodu można nauczyć się w rzemiośle lub na kwalifikacyjnych kursach zawodowych,
- informacja, czy w danym zawodzie uczy się wiele osób.

Na drugiej stronie znajdują się informacje o warunkach pracy, potrzebnych kompetencjach, karierze edukacyjnej i zawodowej. Zglądając do tej publikacji, ma się gwarancję dotarcia do profesjonalnie przygotowanej informacji zawodowej. Ten przewodnik jest dostępny w wersji elektronicznej na stronie: www.euroguidance.pl

Informacje o zawodach spotykanych na rynku pracy znajdziemy m.in. w publikacji „Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy” oraz w bazie opisów zawodów i specjalności dostępnych na rynku pracy. W wyżej wspomnianej klasyfikacji można znaleźć długą listę zawodów istniejących na rynku pracy. Ile ich jest? Jest ich 2360. Natomiast *baza opisów i specjalności* – umożliwia wyszukiwanie zawodu według jego kodu i nazwy. Ta baza stwarza możliwość zapoznania się z opisem zawodu przygotowanym według schematu: synteza, zadania zawodowe, dodatkowe zadania zawodowe. Na podanej niżej stronie są też zamieszczone klasyfikacje zawodów i specjalności przydatne np. podczas osvajania się z nazwami zawodów, ich wielością, a także wtedy, gdy chcemy sprawdzić, czy jest możliwe podjęcie kształcenia w danym zawodzie i na jakim poziomie w naszym kraju. Opisy zawodów są dostępne na stronie: www.psz.praca.gov.pl

- 2) Programy komputerowe i strony internetowe służące wyszukiwaniu informacji zawodowych i edukacyjnych, filmy o zawodach – www.koweziu.edu.pl (Strefa ucznia), www.doradztwozawodowe.koweziu.edu.pl.

Jeśli chcemy pozyskać informacje o lokalnym i krajowym rynku pracy, np. o zawodach nadwyżkowych (na które nie ma zapotrzebowania) lub deficytowych (na które jest zapotrzebowanie), to znajdziemy je w urzędach pracy. Ich wykaz znajduje się na stronie www.psz.praca.gov.pl. Dzisiaj warto zbierać informacje także na temat rynku pracy, tego, czy zawód, który uczeń chce wybierać należy do tych, które są preferowane na rynku pracy.

Ciekawym źródłem informacji są ludzie, przedstawiciele zawodów. Mogą to być osoby wykonujące zawód, którym jesteśmy zainteresowani lub uczniowie szkoły, o której chcemy więcej się dowiedzieć. Najczęściej możemy spotkać ich:

- podczas targów pracy i salonów edukacyjnych,
- na dniach otwartych szkół i instytucji,
- na internetowych portalach branżowych,
- na internetowych portalach społecznościowych związanych z pracą,

- w stowarzyszeniach branżowych i cechach rzemiosł,
- w miejscach pracy i edukacji.

Bezpośrednie źródła informacji

Ludzie jako źródło informacji są nie do przecenienia zarówno na etapie podejmowania decyzji o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej, jak i na dalszych etapach życia zawodowego. Już od wielu lat zagadnieniu sieci kontaktów, jako zasadniczemu elementowi decydującemu o powodzeniu w życiu zawodowym poświęca się wiele miejsca w literaturze. Powstało nawet pojęcie definiujące to zjawisko – „networking”. Networking określany jest jako świadomy proces wymiany informacji, zasobów, wzajemnego poparcia i możliwości, prowadzony przy pomocy wzajemnie korzystnych kontaktów⁶¹.

Korzystanie z bezpośrednich źródeł informacji wymaga jednak sporej dozy samodzielności. Przede wszystkim musimy określić jakich informacji potrzebujemy, ustalić kto może ich nam udzielić, dotrzeć do tych osób oraz przygotować się do zbierania informacji.

Korzystając z bezpośrednich źródeł informacji, warto pamiętać o kilku zasadach, które ułatwią nam dotarcie do odpowiednich osób oraz pozostawienie po sobie dobrego wrażenia:

- warto dbać o pozytywne relacje z naszymi rozmówcami bez względu na sytuację w jakiej aktualnie jesteśmy,
- zawsze należy wyjaśnić osobie, w jakim celu chcemy zasięgnąć informacji,
- należy uprzedzić o tym, jak dużo czasu zajmiemy osobie i starać się tego czasu nie przekraczać,
- przed spotkaniem należy zebrać wszystkie informacje, które na dany temat są już dostępne w źródłach pośrednich,
- warto przygotować konkretne pytania, jakie zadamy podczas spotkania,
- na spotkanie warto zabrać przybory do pisania, aby móc zanotować uzyskane informacje,
- należy wywiązywać się z ustalonych terminów i zobowiązań.

Jak widać źródeł informacji jest wiele.

Jak gromadzić informacje

Sposoby zbierania informacji o zawodach

- W jaki sposób można pomóc uczniom zbierać informacje o zawodach? Można np.:
- zorganizować spotkanie z przedstawicielami zawodów, które interesują uczniów,
- zorganizować wycieczkę zawodoznawczą,
- zorganizować wycieczkę do instytucji, które zajmują się gromadzeniem i udostępnianiem zbiorów informacji zawodowej,
- zachęcić uczniów do odwiedzania stron internetowych szkół ponadgimnazjalnych,
- zachęcić uczniów, by rozmawiali z rodziną, znajomymi o zawodach, które oni wykonują,
- zorganizować wyjście na Targu Edukacyjne, Targi Pracy,
- uczestniczyć w drzwiach otwartych szkół, akcjach promocyjnych szkół ponadgimnazjalnych,
- zachęcić uczniów do sięgania do informatorów szkolnych, broszur i ulotek,
- zachęcić uczniów do korzystania z różnych mediów, w których są filmy, reportaże związane tematycznie z zawodami,
- zachęcić uczniów do odwiedzania stron internetowych z katalogami zawodów bądź testami pomagającymi wybrać zawód.

Sposobów szukania informacji o zawodach jest wiele. Warto wybrać te, które uznamy za ciekawe i przydatne. Ta inwestycja zapewne zaprocentuje w przyszłości satysfakcją z wykonywania przez nie wymarzonego zawodu.

⁶¹ R. Wendt, *Poradnik skutecznego networkingu*, ebook dla użytkowników portalu PROFEO.pl.

Dlaczego o zawodach w gimnazjum?

Informacje o zawodach odgrywają szczególnie istotną rolę w procesie podejmowania decyzji o dalszym kształceniu przez gimnazjalistów. Zdarza się bowiem, że młodzież wybierając szkołę ponadgimnazjalną, traktuje ten wybór jako główny i ostateczny, nie myśląc o tym, że ta czy inna szkoła to tylko ścieżka na drodze do zdobycia zawodu. Zachęcając młodych ludzi do poznawania zawodów, przybliżamy ich do świata pracy, w którym znajdują się w niedalekiej przyszłości. Pokazujemy, że istnieje bezpośredni związek między profilem szkoły, a tym jakie umiejętności zdobędą, w jakich kierunkach będą mogli kontynuować naukę oraz jakie zasoby będą mogli zaprezentować przyszłemu pracodawcy.

Osobiste preferencje

Poszukiwanie informacji jest zadaniem wymagającym zaangażowania i poświęcenia znacznej ilości czasu. Z pewnością ten czas oraz konieczność zaangażowania powoduje, że chętnie wybieramy drogi „na skróty” i zamiast solidnie zabrać się do sprawdzania informacji przed podjęciem decyzji, często szukamy gotowych wskazówek.

Preferencje
poszukiwania
informacji

Innym powodem, dla których ludzie rzadko skłonni są do poszukiwania kompleksowej informacji, są osobiste preferencje co do wykorzystywanych źródeł informacji. Osoby introwertywne, o mniejszej aktywności częściej skłonne są do korzystania z pośrednich źródeł informacji. Są one dla tych osób łatwiej dostępne, nie wymagają bowiem zbyt dużej aktywności, często są dostępne bez konieczności wychodzenia z domu, przez Internet, nie wymagają nawiązywania nowych znajomości.

Z kolei osoby ekstrawertywne, o dużej aktywności i dużej potrzebie działania częściej skłonne są do korzystania z bezpośrednich źródeł informacji. Niechętnie spędzają one długie godziny nad informatorami czy przewodnikami. Raczej pytają innych i szybko przechodzą do działania. Zarówno jedni, jak i drudzy wykorzystując jedynie jeden naturalny styl korzystania z informacji, pozbawiają się możliwości zgromadzenia pełnej informacji w interesującym ich temacie. Aby uzyskać pełną informację, warto bowiem łączyć oba style.

Bibliografia

- M.T. Ho-Kim, J.F. Marti, *Metoda edukacyjna*, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1999.
- D. Obidniak, A. Pfeiffer, M. Suliga, *Informator o zawodach szkolnictwa zawodowego*, KOWEZiU, Warszawa 2013.
- *Przewodnik po zawodach*, www.psz.praca.gov.pl, MGPIPS, Warszawa, 2003.
- R. Wendt, *Poradnik skutecznego networkingu*, ebook dla użytkowników portalu PROFEO.pl

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- R.N. Bolles, *Jakiego koloru jest Twój spadochron – praktyczne doradztwo dla poszukujących pracy i chcących zmieniać zawód*, Studio EMKA, Warszawa, 2011.
Książka o charakterze poradnikowym, przybliżająca stworzoną przez autora metodę określania preferowanego środowiska pracy. Zawiera wiele wskazówek dotyczących poszukiwania informacji drogą kontaktów bezpośrednich.
- T.W. Nowacki, *Zawodoznawstwo, ITE*, Radom, 2003.
Książka przybliżająca zagadnienie zawodów. Ciekawa lektura zwłaszcza dla tych, którzy chcieliby poznać historyczny kontekst powstawania zawodów, ich definiowania, klasyfikowania i opisywania.
- R. Wendt, G. Turniak, *Profesjonalny networking, czyli kontakty, które procentują*, Arte, Warszawa, 2006.
Książka przybliżająca zagadnienie networkingu, jego zasad oraz zastosowania. Interesująca publikacja promująca budowanie sieci kontaktów, napisana przez praktyków i pionierów tego zjawiska w Polsce.

Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- uwrażliwienie młodzieży na odróżnianie informacji od wyobrażeń o zawodzie,
- zapoznanie uczniów ze strukturą informacji o zawodzie,
- poznanie przez młodzież bezpośrednich i pośrednich źródeł informacji,
- weryfikacja pomysłów na przyszłość zawodową na podstawie zgromadzonych informacji.

• Poruszane zagadnienia:

- czym jest, a czym nie jest informacja zawodowa,
- co składa się na informację o zawodzie,
- źródła informacji o zawodach i edukacji.

• Metody pracy:

- praca w grupach/burza mózgów,
- miniwykład,
- dyskusja.

• Pomoce:

- załącznik 1 – „List”,
- flipchart/tablica,
- flamastry,
- załącznik 3 – „Moje pomysły – wyobrażenia a rzeczywistość”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel przedstawia uczniom cele zajęć. Przypomina, że informacje o zawodach są dla gimnazjalistów ważne ze względu na wybory edukacyjne i zawodowe, których wkrótce będą dokonywać. Wyjaśnia, że możemy odnieść wrażenie, iż nie potrzebujemy specjalnych informacji o zawodach, ponieważ większość zawodów znamy z codziennego życia. Podkreśla, iż to co wiemy o zawodach jest na ogół wyobrażeniem opartym na cząstkowych informacjach. Wyjaśnia różnicę między wyobrażeniem a informacjami, które służą wyborom zawodowym.

2. Zapoznanie młodzieży z zakresem informacji zawodowej niezbędnym do podjęcia decyzji (20 min)

Nauczyciel zaprasza uczniów do udziału w ćwiczeniu, dzięki któremu dowiedzą się, jak obszerne i pomocne mogą być informacje o zawodach.

Nauczyciel korzysta z załącznika 1 – „List”. Czyta list na forum klasy lub rozdaje wcześniej powielony do samodzielnego przeczytania. Po odczytaniu pyta młodzież o to, jakie informacje posiadane przed wyborem szkoły ponadgimnazjalnej uchroniłyby Kasię od dokonania wyboru, którego teraz żałuje.

Nauczyciel zachęca młodzież do generowania jak największej liczby pomysłów. Podawane przez młodzież sugestie nauczyciel zapisuje na tablicy. Po powstaniu listy nauczyciel stara się uporządkować ją, odnosząc pomysły podawane przez młodzież do oficjalnej struktury informacji o zawodzie tzn.: zadań i czynności, środowiska pracy, wymagań psychologicznych, wymagań fizycznych i zdrowotnych, warunków podjęcia pracy w zawodzie, możliwości awansu w hierarchii, możliwości podjęcia pracy przez dorosłych, możliwości zatrudnienia oraz płac, zawodów pokrewnych, literatury dotyczącej zawodu.



3. Zapoznanie uczniów ze źródłami informacji zawodowych (10 min)

Nauczyciel wyjaśnia, że informacje zawodowe podobne do tych, nad którymi przed chwilą pracowali, możemy zbierać w dwojaki sposób, ze źródeł bezpośrednich oraz pośrednich. Nauczyciel charakteryzuje bezpośrednie i pośrednie źródła informacji i podaje ich przykłady.

Podkreśla korzyści płynące z wykorzystywania zarówno jednych, jak i drugich źródeł.

4. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje lekcję. Przypomina o znaczeniu informacji zawodowych przy podejmowaniu decyzji zarówno tych najbliższych, jak i kolejnych, na kolejnych etapach życia zawodowego.

5. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel zachęca młodzież do weryfikacji własnych pomysłów na przyszłość zawodową na podstawie informacji zawodowych. W tym celu proponuje uczniom zadanie domowe, w którym sprawdzą swoje umiejętności korzystania z informacji, przyglądając się jednemu ze swoich pomysłów.

Nauczyciel rozdaje załącznik 2 – „Moje pomysły – wyobrażenia a rzeczywistość”, przypomina, że po wypełnieniu załącznika należy umieścić go w swojej teczce w szkole w ciągu tygodnia.

6. Spis załączników:

Załącznik 1 „List”

Załącznik 2 „Moje pomysły – wyobrażenia a rzeczywistość”

7. Film 10

Załącznik 1 „List”

Witaj Aniu

Przepraszam, że tak długo się nie odzywałam. To dlatego, że ostatnio miałam bardzo mało czasu. Przez ostatni miesiąc odbywałam obowiązkowe praktyki szkolne. Mama pomogła mi uzyskać zgodę na odbywanie praktyk w biurze rachunkowym. Miałam okazję spróbować, jak to jest być księgową. Przyznam Ci się, że po tych praktykach doszłam do wniosku, że źle wybrałam szkołę. Jeszcze nie jestem w pełni zdecydowana, ale zastanawiam się nad zmianą kierunku kształcenia.

Praca w księgowości wymaga siedzenia cały dzień przy biurku. W dodatku zostałam przydzielona do pokoju, w którym poza mną pracowała tylko jedna osoba, więc nie bardzo miałam z kim porozmawiać. Pewnie dlatego, że ta praca wymaga skupienia. Na swoim biurku miałam komputer, ale mogłam korzystać z jednego tylko programu, do którego wprowadzałam dane. W księgowości jest tak, że wszystkie czynności wykonuje się według ściśle określonych zasad. Nic nie mogłam zrobić po swojemu. Do wszystkiego są jakieś przepisy. W dodatku one często się zmieniają, więc trzeba ciągle je śledzić. Myślałam, że jeśli skończę technikum ekonomiczne, to będę mogła pójść do pracy i już więcej nie będę musiała się uczyć. Mama mówiła mi, że technikum ekonomiczne da mi konkretny zawód, dlatego je wybrałam. Teraz, kiedy spróbowałam pracy w księgowości myślę, że to nie jest zawód dla mnie. Szkoda, że nie wiedziałam tego wcześniej...

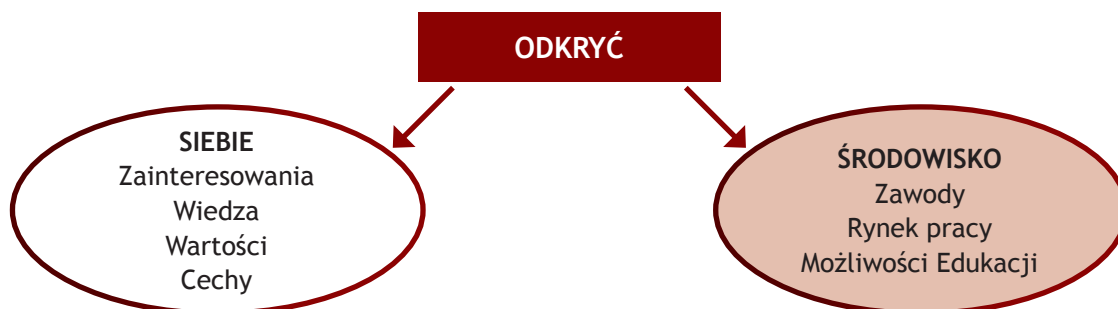
Kasia



Załącznik 2 „Moje pomysły – wyobrażenia a rzeczywistość”

W poprzednim zadaniu Twoim celem było wypisanie wszystkich pomysłów na przyszłość zawodową lub kierunek kształcenia, jakie przychodziły Ci do głowy. Podstawą do wytworzenia tych pomysłów były informacje jakie zgromadziłeś/aś dotąd na swój temat.

Teraz skorzystamy z drugiej części schematu podejmowania decyzji – informacji, które pomogą Ci ocenić, czy Twoje pomysły są zbieżne z rzeczywistością.



Wybierz jeden z wypisanych w poprzednim zadaniu domowym pomysłów i zapisz go.

Mój pomysł

.....

.....

.....

Teraz Twoim zadaniem jest zebranie wszystkich informacji na temat Twojego pomysłu. Skorzystaj z pośrednich oraz bezpośrednich źródeł informacji.

Pośrednie źródła informacji to między innymi:

- **informatory i przewodniki po zawodach**, np.:
 - *Informator o zawodach* Wydawnictwa Perspektywy,
 - *Przewodnik po zawodach* MPiPS,
 - *Informator o zawodach szkolnictwa zawodowego* KOWEziU,
- **książki opisujące zawody**, np.:
 - *Zawód z pasją* Wydawnictwa Park Sp. z o.o.,
- **informatory o kierunkach kształcenia**, np.:
 - *Informator licea i technika* Wydawnictwa Perspektywy,
- **programy komputerowe i strony internetowe służące wyszukiwaniu informacji zawodowych i edukacyjnych** np.:
 - www.edukacja.wpolsce.pl,
 - www.perspektywy.pl,
 - www.koweziu.edu.pl – Strefa ucznia.

Bezpośrednie źródła informacji to ludzie związani z tematyką, o której chcemy zasięgnąć informacji. Mogą to być osoby wykonujące zawód, którym jesteśmy zainteresowani lub uczniowie szkoły, o której chcemy więcej się dowiedzieć. Najczęściej możemy spotkać ich:

- podczas targów pracy i salonów edukacyjnych,
- na dniach otwartych szkół i instytucji,
- na internetowych portalach branżowych,
- na internetowych portalach społecznościowych związanych z pracą,
- w stowarzyszeniach branżowych i cechach rzemiosł,
- w miejscach pracy i edukacji.

Czerpiąc informacje bezpośrednio od ludzi pamiętaj, aby:

- dbać o pozytywne relacje ze swoimi rozmówcami,
- wyjaśnić, w jakim celu chcesz zasięgnąć informacji,
- ustalić, jak dużo czasu możesz zająć swojemu rozmówcy i nie przekraczać tego czasu,
- przed spotkaniem zebrać wszystkie informacje, które na dany temat są już dostępne w źródłach pośrednich,
- przygotować konkretne pytania, jakie zadasz podczas spotkania,
- zabrać przybory do pisania, aby móc zanotować uzyskane informacje.

Przykładowe pytania, które możesz zadać swojemu rozmówcy:

- jak doszło do tego, że zainteresował/a się Pan /i danym zawodem/szkołą?
- jakie warunki należało spełnić aby zacząć pracować w tym zawodzie/uczyć się w danej szkole?
- co najbardziej podoba się Panu/i w danym zawodzie/szkole?
- co sprawia Panu/i największą trudność w tym zawodzie/szkole?

Zanotuj uzyskane informacje. Pamięć jest zawodna.

Czy w świetle zebranych informacji Twój pomysł jest nadal aktualny?

Tak, dlatego, że

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nie, dlatego, że

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W podobny sposób możesz sprawdzić wszystkie swoje pomysły po to, aby ostatecznie wybrać najbardziej optymalny dla Ciebie – ten stanie się Twoim celem na najbliższe lata.

Pamiętaj, aby sporządzone notatki włożyć do swojej teczeki w szkole. Masz na to tydzień!



MODUŁ XI. Szkolnictwo ponadgimnazjalne. Ścieżki kształcenia

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Dla chcącego nie ma nic trudnego.

Erazm z Rotterdamu

Ktoś może powiedzieć, czytając powyższe znane wszystkim powiedzenie, że łatwo się mówi. No tak, ale po zastanowieniu, można dojść do wniosku, że coś w tym jest, jeśli naprawdę chcemy coś osiągnąć, to jak niektórzy mówią, mamy już 50% sukcesu. Pewnie każdy z nas ma wiele przykładów sytuacji osobistych, które są dowodem na prawdziwość powyższego cytatu. Jeśli człowiek nie ma motywacji, nie czuje się zmobilizowany do działania, to wówczas małe rzeczy urastają do ogromnie trudnych, skomplikowanych i niewykonalnych. Ale jeśli człowiek chce, zależy mu na czymś, to wówczas może podejmować wielkie wyzwania, które zwykle mają szansę zakończyć sukcesem.

Typy szkół ponadgimnazjalnych, informacja edukacyjno-zawodowa

Przykładem wyzwania może być wybór szkoły ponadgimnazjalnej. Może to być trudna decyzja, ale możliwa, wykonalna, szczególnie wtedy, gdy uczeń się do niej przygotowuje. Wybór szkoły ponadgimnazjalnej szczególnie dziś jest bardzo ważny, mając na uwadze chociażby zmiany, które obowiązują w szkolnictwie ponadgimnazjalnym od 1 września 2012 roku. Uczeń, który odpowiednio wcześniej zainteresuje się tematem, sięgnie do informacji o szkołach na pewno dokona trafego wyboru. I o tym warto powiedzieć gimnazjalistom, przygotować dla nich zajęcia, by mieli okazję zapoznać się z informacjami o typach szkół ponadgimnazjalnych, a tym samym, by poczuli się zaproszeni do poszukiwania pomysłów edukacyjnych dla siebie.

Typy szkół ponadgimnazjalnych

Absolwent gimnazjum ma do wyboru trzy typy szkół ponadgimnazjalnych: liceum ogólnokształcące, technikum lub zasadniczą szkołę zawodową. Dwa typy szkół to szkoły zawodowe, w których uczniowie zdobywają wybrane przez siebie zawody. Trzeci typ szkoły ponadgimnazjalnej liceum ogólnokształcące jest dla uczniów, którzy wybrali zawód, ale jest on możliwy do zdobycia na studiach wyższych bądź w szkole policealnej. Liceum ogólnokształcące wybierają także uczniowie, którzy nie mają jeszcze sprecyzowanego pomysłu na swoją karierę zawodową. Wówczas zyskują trzy lata na podjęcie decyzji edukacyjno-zawodowej.

Typy szkół ponadgimnazjalnych

Co warto wiedzieć o liceum ogólnokształcącym?

Szkoła, której ukończenie umożliwia uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego. Nauka trwa 3 lata. Absolwenci liceów ogólnokształcących po ukończeniu ostatniej klasy uzyskują wykształcenie średnie, co daje im możliwość ubiegania się o przyjęcie do szkół policealnych. Po zdaniu egzaminu maturalnego uzyskują prawo do ubiegania się o przyjęcie na studia wyższe.

Licea ogólnokształcące

Młodzi ludzie sądzą, że wybór liceum pozwala im na odroczenie decyzji o kierunku studiów o kilka lat. Warto uświadomić im, że to nie do końca słuszne rozumowanie. Zgodnie z wprowadzonymi przed dwoma laty zmianami, po ukończeniu pierwszej klasy licealiści muszą zdecydować, których przedmiotów będą się uczyć w zakresie rozszerzonym, a których w podstawowym. Wybór przedmiotów w zakresie rozszerzonym to wstęp do wyboru przedmiotów zdawanych na maturze, z których wyniki uwzględniane są przy rekrutacji na poszczególne kierunki studiów.

Jeżeli uczeń chce w przyszłości studiować fizykę, to właśnie tego przedmiotu (oraz matematyki) powinien się uczyć w zakresie rozszerzonym i zdać z fizyki maturę. Jeżeli zrealizuje fizykę w zakresie podstawowym, czeka go dużo dodatkowej pracy przed maturą. Szukanie pracy bezpośrednio po liceum może przysporzyć trudności, ponieważ ta szkoła nie daje kwalifikacji zawodowych. Jeżeli absolwent liceum nie zdecyduje się na studia, to najlepiej zrobi, wybierając jakiś zawód nauczany w szkole policealnej lub decydując się na kształcenie na kwalifikacyjnych kursach zawodowych.

Technikum

Co warto wiedzieć o technikum?

Technikum łączy zalety kształcenia zawodowego i ogólnego. Na zakończenie tego typu szkoły uczeń może uzyskać świadectwo dojrzałości i dyplom potwierdzający kwalifikacje.

Nauka w technikum trwa cztery lata. W programie są zarówno przedmioty ogólne, jak i zawodowe. Absolwenci technikum mają otwarte drzwi zarówno na studia wyższe, jak i na rynek pracy. Często wybierają studia na kierunkach zgodnych ze swoim „wyzuczonym w technikum” zawodem. Dla pracodawców absolwenci techników, zwłaszcza ci, którzy dobrze radzili sobie na praktykach zawodowych i mieli dobre wyniki w nauce, to pożądani kandydaci do pracy. Jeśli po ukończeniu technikum chce się zmienić zawód, to również jest to możliwe. Korzystając z tego, że ma się wykształcenie średnie, można zapisać się do szkoły policealnej, żeby uczyć się nowego zawodu lub rozpocząć studia na kierunku zgodnym z zawodem lub innym niż zawód wyuczony w technikum. Absolwent technikum może także skorzystać z oferty kwalifikacyjnych kursów zawodowych.

Technikum zapewnia dobre przygotowanie do wyższych studiów technicznych (np. na uczelniach politechnicznych). Absolwent technikum, który decyduje się na studia wyższe związane tematycznie z wybranym dotychczas zawodem, ma solidne przygotowanie do określonego kierunku na studiach wyższych. Dobry zawód jest dzisiaj w cenie. Absolwent technikum może oczywiście łączyć pracę zawodową ze studiami, co dla wielu uczniów stanowi ważny argument na rzecz wyboru tego typu szkoły.

Co warto wiedzieć o zasadniczej szkole zawodowej?

Nauka w zasadniczych szkołach zawodowych trwa trzy lata. W programie są zarówno przedmioty zawodowe, jak i ogólne. Większość zajęć ma charakter praktyczny. Po trzech latach nauki i zdaniu wszystkich egzaminów (jednego lub więcej w zależności od zawodu) potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie uzyskuje się dyplom umożliwiający podjęcie pracy. To bardzo dobra szkoła dla tych, którzy chcieliby się szybko usamodzielnić. To szkoła dla zainteresowanych szybkim zdobyciem konkretnego zawodu i szybkim podjęciem pracy.

Po ukończeniu zasadniczej szkoły zawodowej można oczywiście kontynuować naukę w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych albo zapisać się na kwalifikacyjny kurs zawodowy, żeby zdobyć dodatkowe kwalifikacje. Decyzji o dalszym kształceniu nie trzeba podejmować bezpośrednio po ukończeniu szkoły zawodowej – można dać sobie trochę czasu na pracę i lepsze poznanie siebie, a dopiero potem wrócić do nauki.

W zasadniczej szkole zawodowej dużą liczbę godzin stanowią zajęcia praktyczne, które służą przede wszystkim nabywaniu kompetencji zawodowych. Zatem mniej teorii, a więcej praktyki.

Zmiany w szkolnictwie zawodowym obowiązujące od 2012 roku. Najważniejsza innowacja w kształceniu zawodowym polega na tym, że w zawodach wyodrębniono kwalifikacje. Kwalifikacja to część zawodu stanowiąca spójny zbiór wiedzy, umiejętności i kompetencji, jaką zdobywa uczeń w zasadniczej szkole zawodowej lub technikum. W zależności od tego jak bardzo złożony jest zawód w jego skład może wchodzić jedna, dwie lub trzy kwalifikacje. Zawody z jedną kwalifikacją najczęściej nauczane są w zasadniczych szkołach zawodowych, a z dwiema lub trzema – w technikumach. Tak więc w szkołach zawodowych nadal uczy się zawodów, ale

„podzielonych” na kwalifikacje odrębnie potwierdzane w trakcie nauki w szkole, w ramach zewnętrznych egzaminów zawodowych. Kwalifikacje można też zdobywać na kwalifikacyjnych kursach zawodowych i po ich ukończeniu przystąpić do egzaminu zewnętrznego. Jeśli młody człowiek potwierdził wszystkie kwalifikacje składające się na dany zawód (maksymalnie 3) i do tego posiada odpowiedni poziom wykształcenia ogólnego oznacza to, że zdobył zawód, więc może uzyskać dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe. Kończąc kwalifikacyjny kurs zawodowy w zakresie pojedynczej kwalifikacji, jego absolwent otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu, a po zdaniu zewnętrznego egzaminu również świadectwo potwierdzające kwalifikację w zawodzie.

Bardzo ważne jest to, że tak pomyślany system kształcenia w zawodach jest bardziej elastyczny. Te same kwalifikacje powtarzają się w różnych zawodach należących do tej samej grupy. Dzięki temu łatwiej jest zdobyć nowy zawód. Na przykład kwalifikacja M.17. Montaż i obsługa maszyn i urządzeń została wyodrębniona w zawodzie mechanik – monter maszyn i urządzeń oraz w zawodzie technik mechanik. Dzięki temu absolwent szkoły zawodowej w zawodzie mechanik – monter maszyn i urządzeń może uzupełnić na kursie kwalifikację M.44. Organizacja i nadzorowanie procesów produkcji maszyn i urządzeń oraz uzupełnić poziom wykształcenia ogólnego w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych lub w ramach egzaminu eksternistycznego z zakresu LO dla dorosłych, by w ten sposób uzyskać zawód technik mechanik bez konieczności powtarzania tych samych lub podobnych zajęć, które realizował w zasadniczej szkole zawodowej!

Gdzie szukać informacji o szkołach ponadgimnazjalnych?

Źródła informacji o szkołach ponadgimnazjalnych:

- przedstawiciele szkół ponadgimnazjalnych,
- instytucje, które zajmują się gromadzeniem i udostępnianiem zbiorów informacji zawodowej,
- strony internetowe szkół ponadgimnazjalnych,
- rodzina, znajomi, starsi koledzy i koleżanki,
- nauczyciele,
- Targi Edukacyjne, prezentacje szkół ponadgimnazjalnych,
- tzw. Drzwi Otwarte szkół, akcje promocyjne szkół,
- informatory szkolne, broszury, ulotki,
- rankingi szkół ponadgimnazjalnych,
- prasa lokalna (szczególnie w okresie rekrutacji są w niej dostępne informacje o szkołach ponadgimnazjalnych),
- media, w których są filmy, reportaże, informacje związane tematycznie ze szkołami,
- tzw. „poczta pantoflowa”.

Źródła
informacji
o szkołach

Jak wygląda rekrutacja do szkół ponadgimnazjalnych?

To, w jakiej formie odbywa się rekrutacja, zależy od organu prowadzącego szkołę, czyli władz miasta czy powiatu. Informację o sposobie rekrutacji można uzyskać od władz samorządowych oraz w szkołach – także w gimnazjum.

Pomysł rekrutacji może być tradycyjny, czyli realizowany poprzez złożenie dokumentów w najwyższej trzech szkołach lub za pośrednictwem systemu elektronicznego, w którym dokonuje się wyboru szkół. Wówczas dokumenty składa tylko w jednej szkole.

Terminy dotyczące rekrutacji mogą się różnić w zależności od województwa. Mogą też być nieco inne dla naborów prowadzonych tradycyjnie i drogą elektroniczną.

Rekrutacja do
szkół ponad-
gimnazjalnych

Ważne jest, by uczeń pamiętał o terminie:

- składania podań o przyjęcie,
- dostarczenia kopii dokumentów,
- ogłoszenia przez szkołę wstępnych wyników rekrutacji,
- potwierdzenia przez zakwalifikowanych kandydatów woli nauki w wybranej szkole poprzez dostarczenie oryginałów dokumentów,
- ogłoszenia wyników rekrutacji,
- ogłoszenie dodatkowego naboru w przypadku, kiedy pozostały jeszcze wolne miejsca.

Najczęściej wymagane dokumenty:

- podanie przygotowane według ustalonego wzoru,
- zwykle dwa zdjęcia,
- świadectwo ukończenia gimnazjum,
- zaświadczenie okręgowej komisji egzaminacyjnej o wynikach egzaminu gimnazjalnego,
- zaświadczenie lekarskie (wymagane zazwyczaj w technikach i zasadniczych szkołach zawodowych).

Znaczenie informacji o szkolnictwie ponadgimnazjalnym

Gromadzenie różnych informacji jest ważne w życiu każdego człowieka, w zależności np. od tego, jakie są jego zadania. Gimnazjalista potrzebuje informacji o szkołach ponadgimnazjalnych szczególnie będąc w klasie trzeciej. Po pierwsze, uczeń poszukuje wówczas pomysłu na siebie. Po drugie, przygotowuje się do ukończenia jednej szkoły i przystępuje do poszukiwania nowej. Po trzecie, chodzi o to, by wybrać szkołę, która będzie stanowić bazę do przyszłego życia zawodowego ucznia. Zatem podejmowanie tematu związanego z poznawaniem ścieżek kształcenia to kolejna inwestycja w ucznia, w jego przyszłość edukacyjno-zawodową. Bardzo ważne jest, by uczeń łączył informacje o typach szkół ponadgimnazjalnych z informacjami o zawodach, o tym, co chciałby w przyszłości robić zawodowo.

Bibliografia

- www.koweziu.edu.pl
- www.men.gov.pl
- www.ore.edu.pl

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- Strony internetowe szkół ponadgimnazjalnych
- Informatory szkół ponadgimnazjalnych
- Strona internetowa kuratorium oświaty danego województwa
- Strony internetowe samorządów prowadzących szkoły ponadgimnazjalne
- System Informacji Oświatowej (SIO)



Część II. Realizacja zajęć

Cele:

- przekazanie informacji na temat typów szkół ponadgimnazjalnych,
- omówienie źródeł informacji edukacyjno-zawodowej,
- zainteresowanie uczniów poszukiwaniem informacji na temat szkół ponadgimnazjalnych.

• Poruszane zagadnienia:

- typy szkół ponadgimnazjalnych,
- zmiany w szkolnictwie ponadgimnazjalnym,
- informacja edukacyjno-zawodowa,
- znaczenie poszukiwania informacji o szkołach w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowej.

• Metody pracy:

- dyskusja,
- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca zespołowa,
- miniwykład.

• Pomoce/materiały:

- tablica,
- markery,
- załącznik nr 1 – „Typy szkół ponadgimnazjalnych” (koperty z informacjami na temat 3 typów szkół ponadgimnazjalnych; do każdego typu szkoły 2 zestawy),
- załącznik nr 2 – „Szkoła mojego wyboru”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Powitanie uczniów, zapoznanie z tematem zajęć, omówienie ich celów oraz ustalenie zasad pracy.

2. Szkoły ponadgimnazjalnej – co warto o nich wiedzieć? (25 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy (minimum 3 zespoły. Jeśli uczniów jest więcej, to możemy do każdego typu szkoły przyporządkować 2 grupy). Każda z grup otrzymuje załącznik 1 – „Typy szkół ponadgimnazjalnych”, kopertę zawierającą informacje prawdziwe i nieprawdziwe na temat danego typu szkoły. Zadaniem uczniów jest podzielenie informacji na temat otrzymanego typu szkoły na prawdziwe i fałszywe.

Kiedy uczniowie wykonają zadanie, nauczyciel prosi, aby chętna grupa przedstawiła informacje prawdziwe i fałszywe o danym typie szkoły. Po przedstawieniu efektów pracy grupy nauczyciel zaczyna z młodzieżą rozmowę na temat tego czy wszystkie informacje zostały właściwie przyporządkowane do kategorii „prawdziwe” i „fałszywe”. Po omówieniu i wyjaśnieniu z młodzieżą wątpliwości, nauczyciel przekazuje dodatkowe informacje na temat omawianego typu szkół⁶².

Nauczyciel prosi kolejną grupę o przedstawienie drugiego typu szkoły. Omawianie następuje w identyczny sposób jak w przypadku pierwszego typu szkoły. W tym miejscu nauczyciel także przekazuje uczniom dodatkowe informacje na temat danego typu szkoły.

⁶² Jeśli dany typ szkoły opracowywały 2 grupy, to dwie grupy prezentują wyniki swojej pracy.

Nauczyciel prosi kolejną grupę o przedstawienie trzeciego typu szkoły. Omawianie następuje w identyczny sposób jak w przypadku pierwszego typu szkoły. W tym miejscu nauczyciel także przekazuje uczniom dodatkowe informacje na temat określonego typu szkoły. Na zakończenie nauczyciel zachęca uczniów do szukania informacji na temat typów szkół ponadgimnazjalnych, szczególnie tych, które interesują ich indywidualnie.

3. Gdzie szukać informacji o szkołach ponadgimnazjalnych? (10 min)

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: Gdzie można szukać informacji o szkołach ponadgimnazjalnych?

Wszystkie odpowiedzi uczniów zapisuje na tablicy. Chodzi o to, by powstał bank pomysłów związanych ze źródłami informacji o szkołach ponadgimnazjalnych. Nauczyciel zwraca uwagę na konieczność zainteresowania się przez uczniów także zasadami rekrutacji prowadzonej w szkołach ponadgimnazjalnych.

4. Zadanie domowe (5 min)

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, zwraca uwagę na znaczenie informacji o szkolnictwie ponadgimnazjalnym w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowej. Rozdaje uczniom załącznik 2 – „Szkoła mojego wyboru”. Przypomina, by każdy uczeń w przeciągu tygodnia wypełnił swoją kartę, przyniósł do szkoły i umieścił ją w swojej indywidualnej teczce.

5. Spis załączników:

Załącznik 1 „Typy szkół ponadgimnazjalnych”

Załącznik 2 „Szkoła mojego wyboru”

6. Film 11



Załącznik 1 „Typy szkół ponadgimnazjalnych”

Liceum ogólnokształcące

Nauka w liceum ogólnokształcącym trwa 3 lata.
W liceum ogólnokształcącym wybiera się zawody.
Po ukończeniu liceum ogólnokształcącego absolwent nie ma kwalifikacji zawodowych.
W liceum ogólnokształcącym można wybrać 6 przedmiotów na poziomie rozszerzonym.
Po ukończeniu liceum ogólnokształcącego można kontynuować naukę tylko na studiach wyższych.
Jednym z przedmiotów uzupełniających może być przyroda.
Jednym z przedmiotów uzupełniających może być historia.
W liceum ogólnokształcącym można wybrać profil, np. humanistyczny z elementami dziennikarstwa.
Po ukończeniu liceum ogólnokształcącego każdy uczeń przystępuje do egzaminu maturalnego.
Po ukończeniu liceum ogólnokształcącego absolwent może zapisać się na kwalifikacyjny kurs zawodowy.
Po ukończeniu liceum ogólnokształcącego absolwent może uczyć się w szkole policealnej.
W liceum ogólnokształcącym możliwe jest uczenie się matematyki na poziomie rozszerzonym.
W liceum ogólnokształcącym zawsze wybiera się 3 przedmioty na poziomie rozszerzonym.
W liceum ogólnokształcącym nie można wybrać wychowania fizycznego na poziomie rozszerzonym.

Technikum

Nauka w technikum trwa 4 lata.
W technikum wybiera się profil.
W technikum wybiera się zawód.
Po ukończeniu technikum absolwent może zdawać egzamin maturalny.
Jednym z przedmiotów uzupełniających może być przyroda.
Jednym z przedmiotów uzupełniających może być historia.
W technikum uczeń wybiera tylko 2 przedmioty na poziomie rozszerzonym.
Po ukończeniu technikum absolwent zdaje egzamin zawodowy.
W technikum uczeń zdaje tyle egzaminów potwierdzających kwalifikacje zawodowe, ile kwalifikacji składa się na jego zawód.
Dyplom technika absolwent otrzymuje dopiero wtedy, gdy zda wszystkie egzaminy zawodowe i ukończy szkołę pozytywnie.
Po ukończeniu technikum można uczyć się na studiach wyższych.
Po ukończeniu technikum absolwent może szukać pracy.
Po ukończeniu technikum absolwent może korzystać z kolejnych kwalifikacyjnych kursów zawodowych.
Uczeń w technikum może wybrać na poziomie rozszerzonym przedmiot: podstawy przedsiębiorczości.
Po ukończeniu technikum absolwent nie może uczyć się w szkole policealnej.

Zasadnicza szkoła zawodowa

Nauka w zasadniczej szkole zawodowej trwa 3 lata.
W zasadniczej szkole zawodowej wybiera się 2 przedmioty na poziomie rozszerzonym.
W zasadniczej szkole zawodowej uczeń zawsze zdaje tylko jeden egzamin potwierdzający kwalifikacje zawodowe.
Po ukończeniu zasadniczej szkoły zawodowej absolwent może kontynuować naukę w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych
W zasadniczej szkole zawodowej zdobywa się wykształcenie średnie.
Po ukończeniu zasadniczej szkoły zawodowej można zdobywać kolejne kwalifikacje zawodowe, wybierając kwalifikacyjne kursy zawodowe.
Po zasadniczej szkole zawodowej nie można uczyć się w technikum uzupełniającym.
Po ukończeniu zasadniczej szkoły zawodowej absolwent może szukać pracy.
Uczeń w zasadniczej szkole zawodowej może odbywać zajęcia praktyczne u pracodawcy.
W programie nauczania zasadniczej szkole zawodowej są tylko przedmioty zawodowe.
W zasadniczej szkole zawodowej wszystkie zawody mają jedną kwalifikację.
W zasadniczej szkole zawodowej nie ma przedmiotu język polski.
Absolwent zasadniczej szkoły zawodowej jeśli będzie kontynuować naukę, może zostać studentem.
Aby zostać przyjętym do zasadniczej szkoły zawodowej, wymagane jest zaświadczenie lekarskie.



Załącznik 2 „Szkoła mojego wyboru”

Wypełnij kartę, zbierz informacje o szkole ponadgimnazjalnej, która Ciebie szczególnie interesuje. Możesz oczywiście zebrać informacje o wielu szkołach. Pamiętaj, by kartę w wyznaczonym terminie przez nauczyciela złożyć do swojej teczki w szkole.

Nazwa szkoły ponadgimnazjalnej:

.....

Dane adresowe szkoły:

.....

Adres strony www szkoły:

.....

Oferta edukacyjna szkoły (zawody/profile):

.....

.....

.....

ABC rekrutacji:

.....

.....

.....

Moje opinie na temat szkoły i jej oferty:

.....

.....

.....

.....

Taki sposób analizy oferty szkoły jest bardzo pomocny w podejmowaniu decyzji o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej. Daj sobie szansę na przemyślenie różnych kwestii, zanim powiesz ostatecznie: **TO TA SZKOŁA!**

Pamiętaj, aby włożyć wypełnioną kartę do swojej teczki w szkole. Masz na to tydzień!

MODUŁ XII. Krok za krokiem, czyli nie od razu Kraków zbudowano... O celach i planach edukacyjno-zawodowych

Część I. Wprowadzenie teoretyczne

Zrób to, co możesz, wykorzystując to, co masz, tam, gdzie jesteś...

Strefa bezpośredniego wpływu, cele strategiczne, cele średnio- i krótkoterminowe, cechy dobrego celu, cykl doskonalenia jakości życia

Powyższe stwierdzenie zawiera wszystko to, co jest potrzebne w kwestii stawiania sobie celów oraz planowania i podejmowania działań związanych z ich realizacją. Dla gimnazjalisty oznacza dokonanie takiego wyboru szkoły i kierunku kształcenia, który wydaje się dla niego najlepszy w tym okresie życia, w jakim aktualnie się znajduje 16-latek nie musi dokładnie wiedzieć, czym będzie się zajmował za 10 lat. Jest to wręcz niemożliwe, aby młodzi ludzie precyzyjnie mogli to przewidzieć.

Jak zatem podejść do swojej edukacji i przyszłej pracy? Skąd czerpać wskazówki i inspiracje? Co jest względnie stałe, na czym można się oprzeć myśląc o przyszłości? Przede wszystkim jest to indywidualny potencjał każdego człowieka, talenty, które otrzymał przychodząc na świat i które rozwija w wyniku zdobywania kolejnych doświadczeń. I druga bardzo ważna rzecz to wewnętrzna dyscyplina i systematyczne działanie pozwalające kreować rzeczywistość i osiągać stawiane sobie cele.

Strefa bezpośredniego wpływu

Na co i kiedy można mieć wpływ?

Jest wiele rzeczy, które są interesujące, którym człowiek mógłby z ochotą poświęcać swój czas. Myśląc o swojej przyszłości można mieć również wiele pomysłów na ciekawe zajęcia. Gimnazjalista mógłby wyznaczyć sobie niezliczoną liczbę celów, których realizacja dałaby mu satysfakcję i poczucie spełnienia. Opcji jest bardzo dużo. Swoją potencjał można realizować na wiele różnych sposobów. Zważając jednak na to, że doba ma 24 godziny, a tydzień tylko 7 dni istnieje potrzeba zawężenia swojego pola działania do tzw. strefy wpływu, czyli do takich obszarów, w których rzeczywiście człowiek może osiągać postawione sobie cele i zmieniać otaczającą go rzeczywistość. Do tej strefy należy to wszystko, na co mamy bezpośredni wpływ w obecnej chwili, dla gimnazjalisty może to być np. sposób w jaki spędza wolny czas, wyniki w nauce, relacje z bliskimi, wybór szkoły ponadgimnazjalnej. Poza strefą wpływu jest strefa zainteresowania. Należą do niej te elementy otaczającej rzeczywistości, które człowiek obserwuje, którymi może nawet interesować się, ale nie wywiera na nie bezpośredniego wpływu, np. na wydarzenia międzynarodowe, politykę, interesujące dziedziny aktualnie dla niego niedostępne⁶³.

Strefa wpływu jest dużo mniejsza niż strefa zainteresowania, bo ta może obejmować dosłownie wszystko. To, co jest ważne w życiu to wyraźne określenie swojej strefy wpływu. Osoby, które tego nie zrobiły są zainteresowane wieloma zagadnieniami, ale też nieco rozproszone. Konieczne jest tu dokonanie wyboru, w co inwestować swój czas, aby uzyskiwać zadowolenie

⁶³ S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.



Strefa wpływu i strefa zainteresowania według R.S.Coveya

i jak najlepsze efekty swoich działań. Jednocześnie działając systematycznie w swojej strefie wpływu, powodujemy jej poszerzenie. Przykładem może być chłopiec, który wracając do domu musi coś zjeść. Początkowo było to odgrzewanie potraw przygotowanych wcześniej przez mamę. Pewnego dnia, kiedy w lodówce czekało uduszone mięso, on miał wielką ochotę na naleśniki na słodko. Wybierając mięso, jego ochota na naleśniki pozostałaby jedynie w jego strefie zainteresowania. Chłopiec jednak usmażył sobie naleśniki, przez co poszerzył swoją strefę wpływu – poza podgrzewaniem gotowych potraw, zaczął przygotowywać je samodzielnie. Ważne było to, że mama nie wymagała od niego samodzielnego przygotowywania potraw, kiedy on jeszcze tego nie potrafił.

Ta zasada dotyczy to też edukacji i pracy. Człowiek powinien przede wszystkim skoncentrować się na tym obszarze, na który ma wpływ i stopniowo go poszerzać. Nieadekwatne, nadmierne oczekiwania wobec ucznia osłabiają jego poczucie wpływu na rzeczywistość. Dlatego gimnazjalista powinien wybrać szkołę, której poziom jest na miarę jego możliwości, a profil zgodny z zainteresowaniami i zdolnościami.

Jak gimnazjalista może wyznaczać swoje cele zawodowe?

Posiadanie celów w życiu, w tym również w obszarze zawodowym, jest bardzo ważne. Dzięki celom podejmowane przez człowieka działania są spójne i zmierzają w określonym kierunku. Cele jednak są różne. W zależności od tego, jakiej perspektywy czasowej dotyczą, mamy cele długo-, średnio- oraz krótkoterminowe⁶⁴. To, co gimnazjalista może i powinien zrobić, to określić swoje cele w tych trzech perspektywach czasowych. Potrzebna jest do tego znajomość siebie, orientacja w otoczeniu, w którym funkcjonuje, wiedza o systemie edukacji i podstawowych wymaganiach pracy. Te zagadnienia poruszane były na dotychczasowych zajęciach prowadzonych według programu tego poradnika oraz rozwijane przez uczniów w ramach zadań domowych.

Cele długoterminowe, tzw. strategiczne, określają to, co dla danej osoby jest najważniejsze, co wynika z jej indywidualnego potencjału i wiąże się z pewnymi wartościami i przekonaniem. Te cele wyznaczają kierunek rozwoju zawodowego w długiej perspektywie czasu, nie są bardzo precyzyjne, stanowią pewnego rodzaju wizję przyszłości, są drogowskazem pomocnym w wyznaczaniu celów średnioterminowych i motywatorem do realizacji celów krótkoterminowych. Celem długoterminowym dla gimnazjalisty może być np. tworzyć coś samodzielnie i niezależnie od innych, w pracy uczestniczyć ciągle w jakiejś akcji i móc działać, pracować z ludźmi, pomagać im w różnych sytuacjach.

Z celów strategicznych powinny wynikać cele średnio- i krótkoterminowe.

⁶⁴ M. Król-Fijewska, *Wyspy nicnierobienia*, „Charaktery”, nr 10 (57), 2011.

Cele średnio- i krótkoterminowe

Cele średnioterminowe – określają działania, które podejmowane są w krótszej perspektywie czasowej, wiążą się z zaangażowaniem w pewne projekty i zadania, dotyczą też inicjatyw prowadzących do zdobywania i podwyższenia kwalifikacji, np. ukończyć technikum ekonomiczne, nauczyć się języka angielskiego, uzyskać uprawnienia trenera jazdy konnej.

Cele krótkoterminowe, tzw. doraźne są to cele, które porządkują życie codzienne, czyli wszystkie bieżące zadania i czynności, takie jak np. przygotować się do sprawdzianu z biologii, wypełnić kwestionariusz osobowy do szkoły muzycznej, pojechać na dzień otwarty do szkoły, w której chciałbym/abym się uczyć.

Cechy dobrego celu

Czy można w 100% stwierdzić, że realizacja określonego celu przyniesie zamierzone rezultaty?

Każdy cel posiada określone cechy, na podstawie których można pokusić się o stwierdzenie, czy jest dobry czy zły⁶⁵. O dobrym celu mówimy wtedy, gdy jest:

- pozytywnie sformułowany, tzn. zamiast „Nie będę więcej jeść batonów czekoladowych” powinien brzmieć: „Będę się zdrowo odżywiać”;
- sformułowany jasno, konkretnie, precyzyjnie, tzn. zamiast „Mieć więcej czasu dla siebie”, powinien brzmieć „W tygodniu chciałabym/abym mieć 2 godziny dla siebie, aby chodzić na basen”;
- atrakcyjny i ważny dla osoby, tzn. cel, wynikający jedynie z powinności lub z oczekiwań np. swoich rodziców nawet jeśli zostanie zrealizowany, w przyszłości może być źródłem niezadowolenia i poczucia krzywdy „Skończyłam technikum ekonomiczne, bo tak było praktyczniej, ale tak naprawdę moje miejsce to liceum plastyczne”;
- realny i osadzony w strefie wpływu danej osoby, tzn. będący w zasięgu jej kontroli, tak że ma ona bezpośredni wpływ na jego realizację, zamiast „Pójdę do szkoły, którą wybiorą mi rodzice”, powinien brzmieć: „Wybiorę szkołę, która będzie odpowiadać moim zainteresowaniom i możliwościom”.

Cykl doskonalenia jakości zdrowia

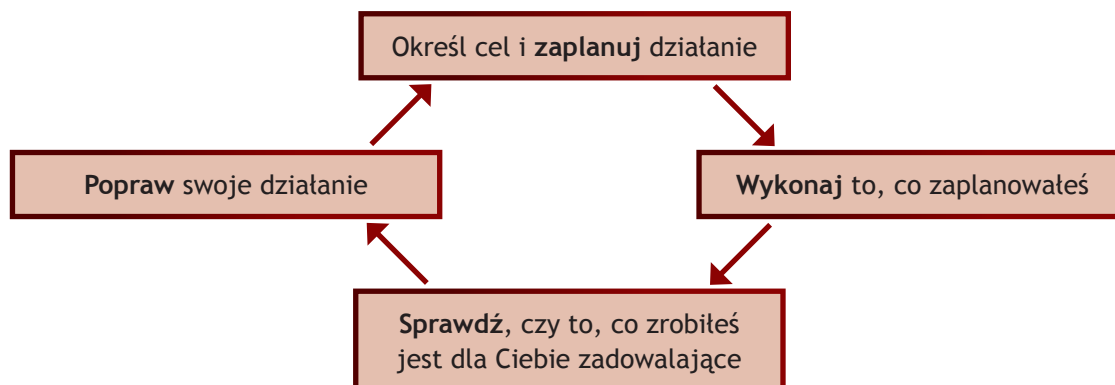
Niezależnie jednak od tego jak dobrze sformułowany jest cel, nigdy nie można w 100% przewidzieć, że jego realizacja przyniesie zamierzone rezultaty. To, co sprawdza się w życiu to podejmowanie kolejnych prób działania, jeśli coś nie funkcjonuje tak jak powinno i ciągłe doskonalenie tego, co już działa. Takie podejście wiąże się z przyzwoleniem na wystąpienie błędu czy niepowodzenia, dopuszczeniem do siebie myśli, że to, co robię nie musi być idealne. Szereg wskazówek w tym zakresie podał William Deming⁶⁶. Stworzona przez niego koncepcja mówi o zarządzaniu jakością w przedsiębiorstwie, można ją jednak odnieść do wszystkich obszarów życia. Doskonalenie jakości w danym obszarze przebiega w czterech etapach:

- zaplanowanie działań prowadzących do realizacji celu,
- wykonanie tego, co zostało zaplanowane,
- sprawdzenie, czy to, co zostało wykonane dotychczas przystaje do oczekiwań,
- poprawianie, modyfikowanie działań, jeśli zachodzi taka konieczność.

⁶⁵ A. Wieczorek, *Osiąganie celów, 10 zasad skutecznego działania*, OnePress, 2007.

⁶⁶ A. Hamral, W. Mantura, *Zarządzanie jakością*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Taki cykl można przedstawić w formie schematu:



Cykl doskonalenia jakości życia według W. Deminga.

O nieustannym poprawianiu, ulepszaniu i doskonaleniu mówi również wywodząca się z Japonii filozofia kaizen⁶⁷. Według kaizen egzystencja człowieka jako członka rodziny, organizacji sportowej, klasy w szkole czy zakładu pracy wymaga ciągłego doskonalenia. Ciągłego doskonalenia wymaga również działanie człowieka w każdej dziedzinie życia. A odbywa się to najczęściej metodą małych kroków. Perfekcji i mistrzostwa nie osiąga się od razu. Czasami potrzeba wielu prób, sprawdzania różnych dróg dochodzenia do celu, zanim człowiek osiągnie zadowalający dla siebie efekt.

Dotyczy to również życia zawodowego. Osoby, które zrealizowały wielkie cele, podejmowały często wiele prób, sprawdzały różne drogi dojścia do celu, czego przykładem może być przedstawiona w przebiegu zajęć w wariancie II Maria Skłodowska-Curie. Znalezienie swojego miejsca na ziemi wymaga czasami zmian kierunków działania. Aby wiedzieć, co zmienić, co poprawić, trzeba po prostu stawiać sobie kolejne cele, podejmować wyzwania, sprawdzać siebie w akcji, w konkretnych działaniach. W załączniku 1 opisane są sytuacje dwóch osób: Janka i Beaty. Beata nie od razu mogła robić to, co lubi. Kilkakrotnie stawiała sobie nowe cele, wdrażała je w życie i przekonywała się, że kolejne prace jej nie odpowiadają. Dopiero za trzecim razem, kiedy po ukończeniu kursu, zaczęła pracować jako fryzjerka, była naprawdę zadowolona.

O czym gimnazjalista powinien wiedzieć i na czym się koncentrować, wybierając szkołę ponadgimnazjalną?

Stawiając sobie określone cele edukacyjne i zawodowe, gimnazjalista powinien brać pod uwagę przede wszystkim własne talenty, potrzeby i możliwości – fizyczne, psychiczne, intelektualne. Szkoła, którą wybierze, powinna być na jego miarę. Klasa III, pisanie testu gimnazjalnego i wybór kolejnej szkoły to prawdziwa próba charakteru. Bardzo ważne jest to, aby młodzi ludzie mieli świadomość tego, że w realizacji celów sam talent to tylko jedna strona medalu. Potrzebna jest również ich systematyczna praca, konsekwencja w działaniu i gotowość do modyfikowania swoich działań, gdy te nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Gimnazjalista powinien też wiedzieć, że będąc w sytuacji decydowania o swojej przyszłości edukacyjno-zawodowej, nie jest sam, może zwrócić się do rodziców, wychowawcy, innych nauczycieli oraz doradcy zawodowego⁶⁸.

Bibliografia

- S.R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.
- M. Król-Fijewska, *Wyspy nicnierobienia*, „Charaktery”, 2001, nr 10 (57), 2001.
- A. Wieczorek, „Osiągnięcie celów, 10 zasad skutecznego działania”, OnePress, 2007.

⁶⁷ R. Mauer, *Filozofia kazein*, Wydawnictwo Helion, 2004.

⁶⁸ M. Łuczak, A. Łukaszewicz, M. Pater, M. Woźniak, T. Magnowski, *ABC Poradnictwa zawodowego w szkole*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2008.

- A. Hamral, W. Mantura, *Zarządzanie jakością*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- R. Mauer, *Filozofia kaizen*, Wydawnictwo Helion, 2004.
- <http://www.radiozet.pl/Programy/Doktor-Zet/Blog/Jagielski/-lekarzem-zobacz-jak-wygladal-kako-student-medycyny> (data dostępu: 4 maja 2013 r.).
- B. Goldsmith, *Geniusz i obsesja. Wewnętrzny świat Marii Curie*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2006.
- M. Łuczak, A. Łukaszewicz, M. Pater, M. Woźniak, T. Magnowski, *ABC Poradnictwa zawodowego w szkole*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2008.

Dodatkowe źródła informacji dla nauczyciela

- B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery. Poradnik dla nauczycieli*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2011.
Lektura Podrozdziału 2.2.3 Podejmowanie decyzji edukacyjno-zawodowych w warunkach niepewności i ciągłych zmian na nowym rynku pracy może poszerzyć perspektywę postrzegania zagadnień związanych z planowaniem kariery zawodowej przez młodzież w specyficznych warunkach rynkowych.
- J. Minta, *Od aktora do autora. Wspieranie młodzieży w konstruowaniu własnej kariery*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2012.
Część 1. Od wyboru zawodu do konstruowania kariery. Wybrane koncepcje poradnictwa kariery – zawiera opis przemian zachodzących we współczesnych karierach; cenna wiedza dla nauczycieli pracujących z młodzieżą stojącą przed decyzjami edukacyjno-zawodowymi.



Część II. Realizacja zajęć

• Cele:

- nabycie przez uczniów wiedzy na temat celów określanych w różnej perspektywie czasowej – długoterminowej, średnio- i krótkoterminowej, wskazanie uczniom konieczności podejmowania wielu prób i wyzwań w procesie poszukiwania własnej drogi zawodowej.

• Poruszane zagadnienia:

- cele długo-, średnio i krótkoterminowe,
- cykl doskonalenia jakości życia jako podstawowy element w procesie rozwoju zawodowego,
- określenie własnych celów edukacyjno-zawodowych.

• Metody pracy:

- miniwykład,
- analiza przypadku,
- praca w małych grupach,
- dyskusja,
- praca indywidualna.

• Pomoce/materiały:

- tablica,
- markery,
- załącznik 1 – „Życie to ciągły rozwój”,
- załącznik 2 – „W poszukiwaniu własnej drogi”.

• Czas przeznaczony na realizację: 45 minut.

• Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel podaje temat zajęć i uzasadnia, dlaczego określanie celów i planowanie działań jest ważne w kontekście własnego rozwoju zawodowego. Określa rodzaje celów długo-, średnio- i krótkoterminowych. Krótko je charakteryzuje.

2. Realizowanie celów zawodowych w dłuższej perspektywie – analiza przypadku, praca w małych grupach (15 min)

Wariant I

Nauczyciel dzieli klasę na 5–6-osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje opisane historie dwóch osób wraz z pytaniami – załącznik 1. Zadaniem uczniów w każdej grupie jest zapoznanie się z opisem historii Beaty i Janka oraz odpowiedź na podane pytania.

Po zakończonej pracy nauczyciel zachęca do dyskusji na temat drogi zawodowej przedstawionych osób. Pyta, czego wymagało od Beaty i Janka znalezienie satysfakcjonującej pracy.

Wariant II

Nauczyciel przedstawia sylwetki dwóch osób, pierwsza osoba to Wojciech Jagielski, druga – Maria Skłodowska-Curie.

Przedstawienie Wojciecha Jagielskiego rozpoczyna od przeczytania treści zawartej w jego dyplomie Akademii Medycznej⁶⁹:

⁶⁹ <http://www.radiozet.pl/Programy/Doktor-Zet/Blog/Jagielski-lekarzem-zobacz-jak-wygladal-jako-student-medycyny> (data dostępu: 4.05.2013 r.).

„Akademia Medyczna w Warszawie
Dyplom
Obywatel/ka: Wojciech Cezary Jagielski
Po odbyciu studiów na Wydziale Lekarskim w latach 1983–1992
i złożeniu przepisanych egzaminów, uzyskał dnia 30 czerwca 1992 r.
tytuł lekarza, stanowiący dowód ukończenia szkoły wyższej i uprawniający do ubiegania się
o stopień naukowy doktora oraz prawo wykonywania zawodu w myśl przepisów prawnych
obowiązujących w Rzeczypospolitej Polskiej.
Warszawa, dnia 10 grudnia 1992 r.”

Następnie pyta uczniów, czy znają tego pana i czy wiedzą jak przebiegało jego życie zawodowe. Uczniowie się wypowiadają, nauczyciel, mówi, że jest to polski dziennikarz telewizyjny i radiowy, perkusista, lekarz, dyrektor muzyczny Radia ZET.

Nauczyciel zadaje pytanie:

Co mogło być przyczyną zmiany kierunku rozwoju zawodowego przez Wojciecha Jagielskiego?

Co musiał zrobić, aby dokonać tej zmiany?

Następnie przedstawia drugą osobę, Marię Skłodowską-Curie – wybitną fizyczkę i chemiczkę polską, żyjącą i pracującą we Francji; dwukrotnie otrzymała nagrodę Nobla, po raz pierwszy wraz z mężem z fizyki za badania nad promieniotwórczością, po raz drugi z chemii za pracę nad własnościami pierwiastków promieniotwórczych – polonu i radu. Następnie czyta fragmenty jej biografii⁷⁰:

„Dysponując rzadko spotykaną wytrwałością i umiejętnościami, Maria siedziała przed swoją aparaturą dzień za dniem. Wstawała jedynie wtedy, gdy bolały ją plecy. Sposób rozumowania i postępowania madame Curie eliminował wszystko, co zbyteczne w danej kwestii, a jej umysł tak chętnie stawiał pytania (...).

Aby zdać sobie sprawę z umiejętności Marii Skłodowskiej-Curie w porównaniu z dzisiejszymi naukowcami, którzy mogą współpracować z całym światem oraz mają dostęp do zaawansowanych technologii, pomyślmy tylko o materiałach oraz technologii, jaką dysponowali państwo Curie. Swoje eksperymenty przeprowadzali z użyciem drutu, kleju, drewna, kryształów, blachy czy też szkła (...). Maria i Piotr skonstruowali swoją własną komorę próżniową z wyrzuconej przez kogoś sklejki, a do wytworzenia próżni użyli ręcznej pompki (...).

W lipcu 1902 roku, gdy dla Marii rozpoczął się czwarty rok pracy w jej prowizorycznym laboratorium, przeprowadziła jeszcze tylko jedno frakcjonowanie, mierząc promieniotwórczość. W końcu uzyskała próbkę, która zawierała tak niewiele baru, że nie mogło to wpływać na wagę radu. Przez te wszystkie nużące lata dokonywania pomiarów oraz ponownych pomiarów, po tysiącokrotnie wykonywanych frakcjonowaniach, dziesiątek ton przetworzonej blendy smolistej uzyskała tak niewielką ilość czystego radu, że przypominał on zaledwie kilka ziarenek piasku (...).”

Po przeczytaniu powyższych fragmentów nauczyciel zadaje uczniom pytanie:

Czego wymagało od Marii Skłodowskiej-Curie osiągnięcie tak wielkich naukowych sukcesów?

3. Cykl doskonalenia jakości życia – podsumowanie analizy przypadków i dyskusji grupowej – miniwykład (5 min)

Na podsumowanie dyskusji grupowej nauczyciel mówi, że to, co sprawdza się w życiu to podejmowanie kolejnych prób, doskonalenie swoich działań. Dotyczy to wszystkich sfer życia, w tym również życia zawodowego. Na zakończenie rysuje schemat Deminga, odnosi go do działań, które podejmowały w swoim życiu zawodowym omawiane osoby, w wariancie I – Beata /Janek, w wariancie II – Wojciech Jagielski/Maria Skłodowska-Curie.

⁷⁰ B. Goldsmith, *Geniusz i obsesja. Wewnętrzny świat Marii Curie*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2006.

4. Co jest moim celem na dziś – praca indywidualna i w małych grupach (15 min)

Nauczyciel krótko mówi o dotychczasowych zajęciach, zadaniach domowych, które miały na celu przybliżyć uczniów do pomysłów na dalszą edukację i przyszłą pracę. Rozdaje załącznik 2 – „W poszukiwaniu własnej drogi”. Prosi, aby uczniowie napisali odpowiedzi na pytania, a następnie w 3-osobowych grupach podzielili się swoimi planami na przyszłość.

5. Zakończenie (5 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom ich indywidualne teczki, prosi o wyjęcie i otwarcie „Tajemniczych kopert” i porównanie tego, co napisali o sobie w I klasie z tym, co wiedzą o sobie teraz – w klasie III. Sugeruje, aby zachować wszystkie materiały, które gromadzili na tych zajęciach, gdyż mogą im się przydać teraz nie tylko w gimnazjum, ale również w przyszłości, kiedy będą podejmować kolejne decyzje edukacyjne i zawodowe.

Na koniec wskazuje na możliwość skorzystania z pomocy doradców zawodowych.

6. Spis załączników

Załącznik 1 „Życie to ciągły rozwój”

Załącznik 2 „W poszukiwaniu własnej drogi”

7. Film 12

Załącznik 1 „Życie to ciągły rozwój”

Historia Janka. Janka od dziecka ciągnęło do techniki i przedmiotów ścisłych. Bardzo dobrze mu szło z matematyki, fizyki, informatyki. Kończąc gimnazjum, wiedział na pewno, że pójdzie do liceum o profilu matematyczno-fizycznym. Dostał się do dobrej szkoły, a potem na studia politechniczne, kierunek – informatyka. Czuł się tam jak ryba w wodzie – konkretne zajęcia w stałym kontakcie ze sprzętem, jego oprogramowaniem i budową. Po studiach podjął pracę jako informatyk w dużej firmie. Ciągłe się rozwija i jest zadowolony. Odpowiada mu ta praca. W przyszłości myśli o założeniu własnej działalności gospodarczej.

Historia Beaty. Beata ukończyła technikum krawieckie. Jednak praca w zakładzie krawieckim nie odpowiadała jej, była zbyt monotonna. Beata niczego nie musiała wymyślać, tworzyć. Ważne było tylko szycie według wzoru. Z czasem znalazła inne zajęcie – w firmie rodzinnej, w biurze przy obsłudze klientów i prowadzeniu dokumentacji. Z tej pracy też nie była zadowolona. Gdy zlikwidowano firmę, zdecydowała się zdobyć zawód fryzjerki. Dla niej był to wreszcie „strzał w dziesiątkę”, mogła robić to, co lubi – mieć twórczą pracę i jednocześnie kontakt z ludźmi.

1) Co w pracy daje opisanym osobom największe zadowolenie?

Jankowi

Beacie

2) Jaką drogę musieli przejść, aby znaleźć pracę, która ich satysfakcjonuje?

Janek

Beata

3) Czym różni się droga dochodzenia do celu, jakim jest satysfakcjonująca praca, Janka i Beaty?

.....
.....
.....



Załącznik 2 „W poszukiwaniu własnej drogi”

Zrób to, co możesz, wykorzystując to, co masz, tam, gdzie jesteś...

1) Jakiego rodzaju praca może dać Ci największe zadowolenie?

.....
.....
.....

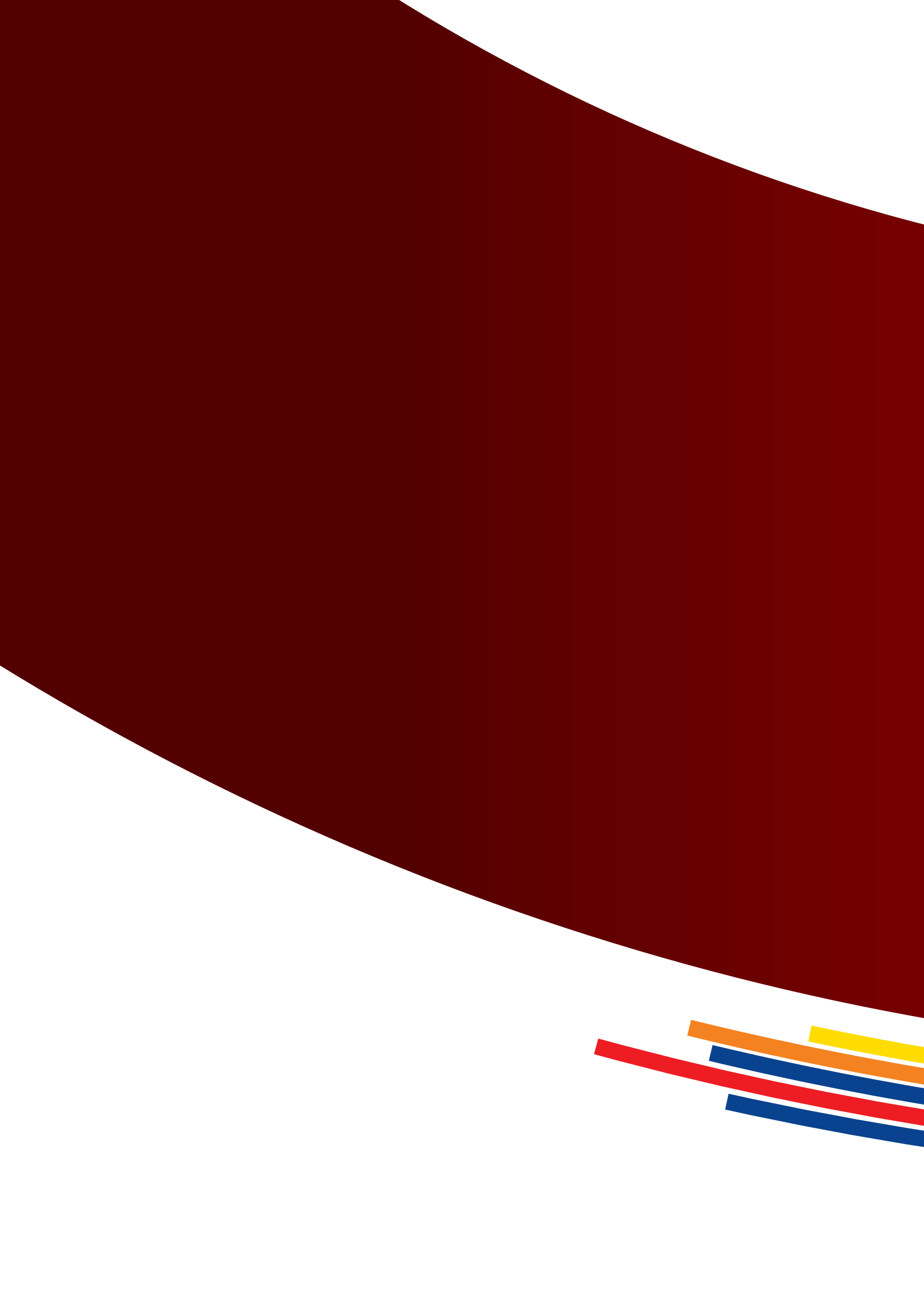
2) Jaką szkołę ponadgimnazjalną wybierasz?

.....
.....
.....

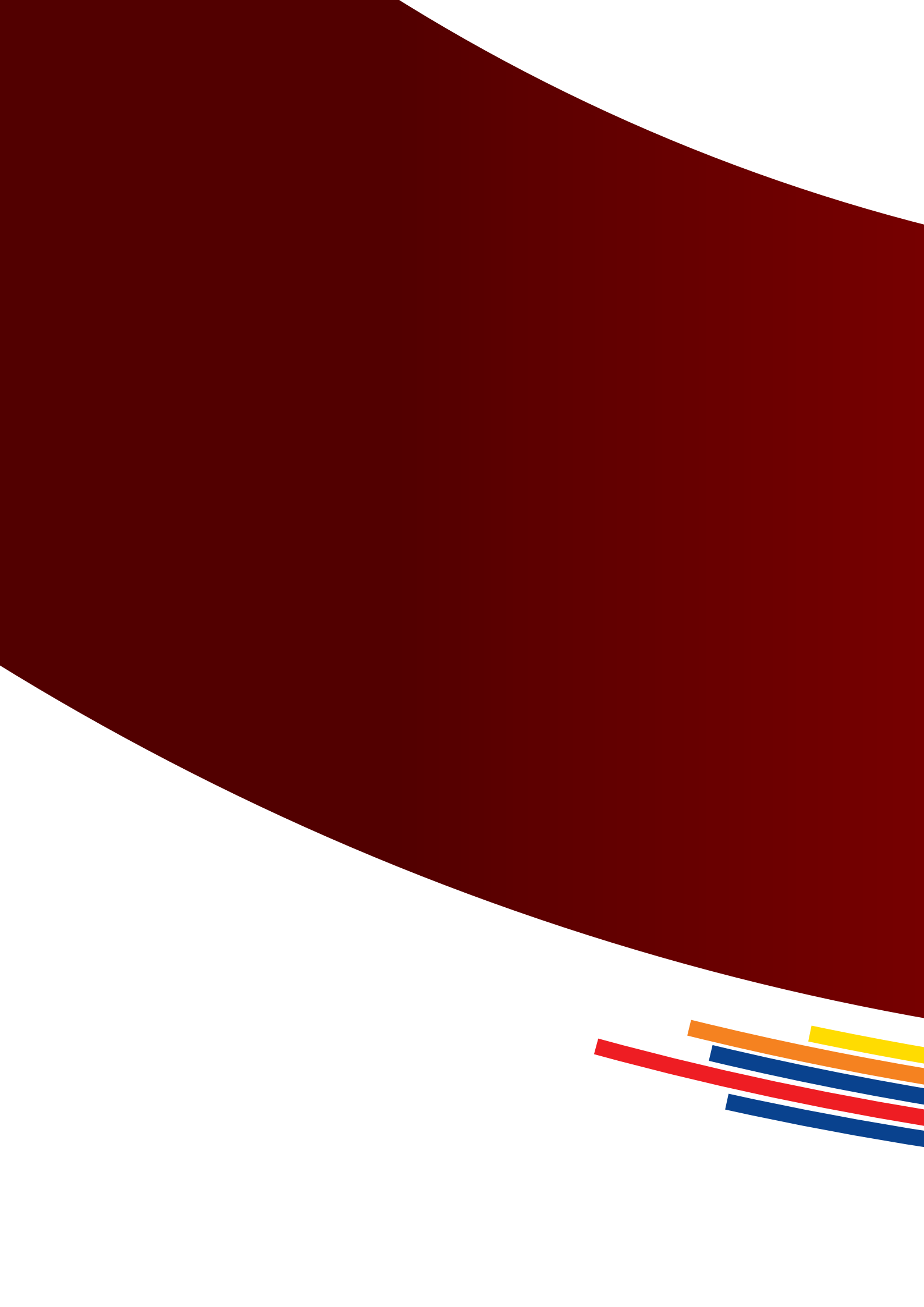
3) Czego jeszcze potrzebujesz, żeby podjąć decyzję?

.....
.....
.....

Pamiętaj o możliwości umówienia się na spotkanie z doradcą zawodowym, który może pomóc Ci w podjęciu optymalnej decyzji.



KLASA III



CZĘŚĆ 2. REALIZACJA ZAJĘĆ Z RODZICAMI



Postaw na przyszłość

MODUŁ V. Szkolnictwo ponadgimnazjalne

Slajd 1 – „Rozwijam skrzydła” cykl spotkań dla rodziców gimnazjalistów

Witam Państwa na kolejnym spotkaniu informacyjnym z cyklu „Rozwijam skrzydła”. Na slajdzie możecie Państwo zobaczyć jakie tematy zostały już zrealizowane i jakie jeszcze pozostały nam do omówienia.

Slajd 2 – Szkolnictwo ponadgimnazjalne

Zgodnie z informacjami zamieszczonymi na poprzednim slajdzie dzisiaj mamy piąte spotkanie z cyklu „Rozwijam skrzydła” zaplanowane w klasie III gimnazjum.

Slajd 3 – Ku refleksji

Jako wprowadzenie do naszych rozważań proponuję słowa pisarza. Myślę, że one trafnie oddają sytuację, w której znajdujecie się Państwo ze swoimi dziećmi. Potraktujmy słowa P. Coelho jako zaproszenie do tego, by pomóc uczniom wybrać jedną ścieżkę kariery na najbliższe 3 bądź 4 lata. Chodzi o wybór jednej drogi adekwatnej do potrzeb, możliwości i oczekiwań dziecka, będącej efektem dobrej decyzji, a nie rezygnacji.

Slajd 4 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Przedstawię plan dzisiejszego spotkania.

Na początek omówię typy szkół ponadgimnazjalnych. Przekażę podstawowe informacje, które warto wziąć pod uwagę, podejmując decyzję o wyborze dalszej ścieżki edukacji.

Potem powiem o rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych.

Na zakończenie zaproszę Państwa do korzystania z różnych źródeł informacji o szkolnictwie ponadgimnazjalnym.

Slajd 5 – Typy szkół ponadgimnazjalnych

Absolwent gimnazjum może szukać dla siebie miejsca w jednym z trzech typów szkół ponadgimnazjalnych:

- liceum ogólnokształcącym,
- technikum,
- zasadniczej szkole zawodowej.

Slajd 6 – Liceum ogólnokształcące⁷¹

Co warto wiedzieć o liceum ogólnokształcącym?

Nauka w LO trwa 3 lata. Uczeń wybiera profil klasy.

W klasie pierwszej wszystkie przedmioty są realizowane w zakresie podstawowym.

Nowością jest wybór w klasie II od 2 do 4 przedmiotów w zakresie rozszerzonym. W tym miejscu warto zwrócić uwagę, które przedmioty dane LO oferuje uczniom w poszczególnych profilach klas. Jest to ważne pod kątem przygotowywania się do matury i w dalszej perspektywie do wyboru kierunku studiów.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że przy różnych wyborach przedmiotów rozszerzonych uczeń będzie realizował także tzw. przedmiot uzupełniający.

Slajd 7 – Liceum ogólnokształcące

O czym warto jeszcze wiedzieć, rozważając wybór liceum ogólnokształcącego?

Na slajdzie macie Państwo informacje na temat przedmiotów, które można realizować tylko w zakresie podstawowym, które w podstawowym lub rozszerzonym, a które tylko w rozszerzonym.

⁷¹ W części I Poradnika można znaleźć informacje, które mogą być przydatne podczas spotkania z rodzicami

Podsumowując, o tym wszystkim warto wiedzieć, bo uczeń już w klasie II jest niejako ukierunkowany na ścieżkę humanistyczną lub ścisłą. To będzie w przyszłości rzutowało na wybór przedmiotów maturalnych, co z kolei będzie miało przełożenie na rekrutację jaką prowadzi uczelnie wyższe.

Slajd 8 – Technikum

Co warto wiedzieć o technikum?

Nauka w technikum trwa 4 lata, uczeń wybiera zawód z oferty szkoły ponadgimnazjalnej.

Warto pamiętać, że technikum obejmuje kształcenie ogólne i zawodowe. W technikum uczeń w klasie II również zaczyna realizować 2 przedmioty w zakresie rozszerzonym. Są to przedmioty związane z kształceniem w określonym zawodzie.

Oczywiście, jednym z tych przedmiotów, podobnie jak w LO, musi być: matematyka, biologia, geografia, fizyka lub chemia.

Na slajdzie możecie Państwo zobaczyć, że uczeń będzie, podobnie jak w LO, realizował tzw. przedmiot uzupełniający.

Slajd 9 – Technikum

Technikum to przede wszystkim kształcenie zawodowe.

Ukończenie tego typu szkoły umożliwi zdobycie tytułu technika w danym zawodzie. Absolwent otrzyma dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe, kiedy zda egzaminy potwierdzające kwalifikacje w danym zawodzie i ukończy szkołę średnią.

W 2012 roku w zawodach wyodrębniono, w zależności od zawodu, od jednej do trzech kwalifikacji zawodowych. Po każdej kwalifikacji uczeń przystępuje do zewnętrznego egzaminu. Jeśli zawód składa się z trzech kwalifikacji, to zdaje trzy egzaminy potwierdzające kwalifikacje zawodowe. Każda szkoła ma swój plan nauczania, w którym dokładnie planuje każdy z egzaminów po zakończeniu przygotowania uczniów do zdobycia poszczególnych kwalifikacji.

Slajd 10 – Zawód = suma kwalifikacji

Zobaczcie Państwo przykład rozbicia zawodu na kwalifikacje. W tym przykładzie widać, że zawód technik pojazdów samochodowych został podzielony na trzy kwalifikacje. Uczeń po każdej kwalifikacji będzie zdawał egzamin. Zdobędzie tytuł technika, gdy zda wszystkie trzy egzaminy i pozytywnie ukończy technikum.

W tym przykładzie:

3 świadectwa potwierdzające kwalifikacje + pozytywne ukończenie technikum = dyplom technika pojazdów samochodowych.

Na slajdzie widać jeszcze jedną ważną rzecz. W zawodzie technik pojazdów samochodowych wyodrębniono trzy kwalifikacje, które wyodrębniono również w zawodach z poziomu ZSZ. Są to dwie kwalifikacje: kwalifikacja M.18. Diagnostowanie i naprawa podzespołów i zespołów pojazdów samochodowych, wyodrębniona w zawodzie mechanik pojazdów samochodowych i kwalifikacja M.12. Diagnostowanie oraz naprawa elektrycznych i elektronicznych układów pojazdów samochodowych wyodrębniona w zawodzie elektromechanik pojazdów samochodowych. Trzecia kwalifikacja z poziomu technikum wyodrębniona jest tylko w zawodzie technik pojazdów samochodowych.

Slajd 11 – Zasadnicza szkoła zawodowa

Zasadnicza szkoła zawodowa jest trzecim typem szkoły, który może wybrać absolwent gimnazjum.

Nauka w ZSZ trwa 3 lata (w każdym zawodzie). Uczeń wybiera zawód z oferty szkoły ponadgimnazjalnej.

Ukończenie tego typu szkoły umożliwi zdobycie tytułu robotnika wykwalifikowanego w danym zawodzie. Absolwent otrzyma dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe, kiedy zda egzamin/y potwierdzający/e kwalifikacje w danym zawodzie i ukończy pozytywnie szkołę.

Od 2012 każdy zawód został podzielony na kwalifikacje zawodowe. Ich liczba zależy od zawodu. Po każdej kwalifikacji uczeń zdaje egzamin. Jeśli w zawodzie wyodrębniono jedną kwalifikację, to zdaje jeden egzamin potwierdzający kwalifikacje zawodowe. W zawodach, których kształcenie prowadzone jest na poziomie zasadniczej szkoły zawodowej wyodrębniono przede wszystkim jedną kwalifikację. Są jednak również takie, w których wyodrębniono dwie, a nawet trzy kwalifikacje.

Slajd 12 – Rekrutacja do szkół ponadgimnazjalnych

Szanowni Państwo, gdy podejmujemy decyzję o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej warto zapoznać się także z zasadami rekrutacyjnymi.

Na slajdzie umieszczono podstawowe informacje dotyczące rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych. Oczywiście, warto zapoznać się z konkretnymi datami, które zwykle pojawiają się w Zarządzeniu Kuratora Oświaty⁷².

Wspomnę o tym, że każda szkoła ponadgimnazjalna przygotowuje informację o postępowaniu rekrutacyjnym. Zatem trzeba także sięgnąć do tych szczegółowych danych. Gorąco do tego zachęcam.

Slajd 13 – Źródła informacji o szkolnictwie ponadgimnazjalnych⁷³

Szanowni Państwo warto szukać, pomagać swoim dzieciom w poszukiwaniu informacji o szkołach ponadgimnazjalnych.

Na slajdzie możecie Państwo zobaczyć przykładowe źródła informacji o szkołach ponadgimnazjalnych. Warto korzystać ze wszystkich, po to, by mieć aktualną, rzetelną i wiarygodną informację o szkole, do której chce złożyć swoje dokumenty nasz absolwent.

Slajd 14 – Zakończenie

Dziękuję za uwagę. Zapraszam do zadawania pytań.

⁷² Jeśli w czasie, gdy wychowawca ma spotkanie z rodzicami jest już opublikowane Zarządzenie Kuratora Oświaty w sprawie postępowania rekrutacyjnego do szkół ponadgimnazjalnych, to warto z nim zapoznać rodziców.

⁷³ Warto, by wychowawca podał szczełolowe informacje na temat oferty gimnazjum w tym zakresie (np.: kiedy będą oracowane spotkania z przedstawicielami szkół ponadgimnazjalnych, czy planuje z uczniami udać się na Targi Edukacyjne i kiedy itd.). Chodzi o to, by rodzice poznali program działań gimnazjum w zakresie wsparcia uczniów w poznawaniu ofert szkół ponadgimnazjalnych.



MODUŁ VI. Jak wyznaczać i osiągać cele zawodowe?

Slajd 1 – Rozwijam skrzydła

W ramach programu „Rozwijam skrzydła” mającego na celu przygotowywanie Państwa dzieci do wyboru szkoły ponadgimnazjalnej w ciągu trzech lat przedstawiłam/em Państwu proces podejmowania decyzji zawodowych, zagadnienia związane z odkrywaniem potencjału dziecka, docieraniem do informacji o zawodach. W tym roku poruszyliśmy już temat szkolnictwa ponadgimnazjalnego a dziś będziemy mówić o celach i planach edukacyjno-zawodowych.

Slajd 2 – O celach i planach edukacyjno-zawodowych⁷⁴

Ta prezentacja poświęcona jest celom i planom związanym z wyborem przez Państwa dzieci szkoły i kierunku dalszego kształcenia.

Slajd 3 – Zagadnienia poruszane podczas prezentacji

Na początek powiem Państwu o tym, jakie mogą być cele edukacyjno-zawodowe.

Kolejne zagadnienie, które poruszę, to podejmowanie przez dziecko działań związanych z realizacją celów.

Zakończę refleksją na temat roli rodziców w wyborze drogi edukacyjno-zawodowej.

Slajd 4 – Czy warto wyznaczać sobie cele?

Czy warto wyznaczać sobie cele zawodowe przy tak dużej zmienności rynku pracy? Wiele osób ma wątpliwości. Może lepiej żyć z dnia na dzień, nie myśląc o przyszłości?

Skojarzenia związane z wyobrażeniem sobie życia bez celu wiążą się jednak raczej ze smutkiem, apatią, wyhamowaniem aktywności.

Dlaczego cele są takie ważne? Bo ukierunkowują działania, nadają życiu bieg, dzięki posiadanym celom człowiek może realizować swój potencjał. Zatem wyznaczać cele warto, wręcz należy to robić, mając jednocześnie na uwadze fakt, że na skutek zmian w otoczeniu mogą ulegać modyfikacji. Ale nie same cele są istotne, ale przede wszystkim ważny jest sens, jaki mają one dla osoby, która je realizuje.

Cele są różne. W zależności od tego, jakiej perspektywy czasowej dotyczą, mamy cele długo-, średnio- oraz krótkoterminowe. To, co gimnazjalista może i powinien zrobić, to określić swoje cele w tych trzech perspektywach czasowych. Potrzebna jest do tego znajomość siebie, orientacja w otoczeniu, w którym funkcjonuje, wiedza o systemie edukacji i podstawowych wymaganiach pracy.

Slajd 5 – Długoterminowe cele zawodowe

Cele długoterminowe określane są również jako cele strategiczne lub całożyciowe. Określają to, co dla człowieka jest najważniejsze, co może dać poczucie spełnienia, bez czego człowiek będzie odczuwał brak, tęsknotę i pustkę. Te cele są w najmniejszym stopniu modyfikowane pod wpływem sytuacji w środowisku zewnętrznym, gdyż wynikają z indywidualnego potencjału, wartości i głębokich przekonań. Te cele wyznaczają kierunek rozwoju zawodowego w długiej perspektywie czasu, nie są bardzo precyzyjne, stanowią pewnego rodzaju wizję przyszłości. Określenie celów długoterminowych wymaga od dziecka posiadania świadomości siebie, przekonań i wiedzy o sobie – jakie ma cechy, styl bycia, sposób pracy, czym się interesuje, jakie czynności najchętniej podejmuje w czasie wolnym, czego uczy się najszybciej i najchętniej, osiągając przy tym dobre efekty, czyli jakie ma zdolności. Bardziej szczegółowo mówiliśmy o tym w II klasie. Celem długoterminowym dla gimnazjalisty może być np. pracować twórczo,

⁷⁴ Zagadnienia związane z wyznaczaniem i realizacją celów opisane są w module XII *Krok za krokiem, czyli nie od razu Kraków zbudowano... O celach i planach edukacyjno-zawodowych.*

działać samodzielnie, niezależnie od innych, pomagać ludziom, w pracy mieć kontakt z naturą/przyrodą.

Slajd 6 – Średnioterminowe cele zawodowe

Cele średnioterminowe określają działania, które podejmowane są w określonym czasie, wiążą się z zaangażowaniem w pewne projekty i zadania, dotyczą często zdobywania i podwyższania kwalifikacji, np. ukończyć liceum ekonomiczne, uzyskać certyfikat z języka angielskiego.

Cele średnioterminowe powinny prowadzić do realizacji celów długoterminowych, być z nimi powiązane i spójne. Bo jeśli dziecko uwielbia czytać literaturę piękną, potrafi z łatwością pisać opowiadania i inne teksty, a w liceum ogólnokształcącym wybierze profil matematyczno-fizyczny to prawdopodobnie nie przybliży go to do realizacji celu długoterminowego jakim jest być może twórcza praca z tekstem.

Ważne jest również to, aby cele związane z edukacją były adekwatne do możliwości dziecka. Wybierając szkołę, należy wziąć pod uwagę nie tylko kierunek kształcenia, ale również poziom nauczania czy atmosferę panującą w szkole. Może bowiem zdarzyć się tak, że zdolne, ale wrażliwe dziecko poradzi sobie z nauką, ale nie wytrzyma np. silnej rywalizacji, z której stynie dana szkoła. Cele długoterminowe, związane z indywidualnym potencjałem, można realizować na wiele różnych sposobów, tzn. różne cele średnioterminowe mogą ostatecznie prowadzić do zrealizowania wizji życia i pracy. Bardzo rzadko jest tak, że tylko poprzez ukończenie jednej szkoły można podjąć w przyszłości określony rodzaj pracy. Zwykle jest wiele różnych możliwości. Ważne jest to, aby wybrać tę, która na dzisiaj wydaje się najbardziej optymalna dla dziecka.

Slajd 7 – Jaki cel określany jest jako „dobry”?

Dobrze sformułowany cel na dalszą edukację charakteryzuje się tym, że jest atrakcyjny i ważny dla dziecka. A będzie atrakcyjny i ważny, kiedy będzie sformułowany przez dziecko samodzielnie i będzie miał dla niego osobiste znaczenie. Jedna z mam wspomina: „Przez wszystkie lata nauki w liceum dwujęzycznym moja córka, kiedy otrzymała gorszą ocenę, z zalem przypomniała mi, że namówiłam ją do wyboru tej szkoły”.

Cel powinien być też pozytywny, tzn. sformułowany „do”, a nie „od”. Cel pozytywny wiąże się z dążeniem do rozwoju, a nie unikaniem porażki. Jedno dziecko może wybrać technikum ekonomiczne z chęci wykorzystania swoich umiejętności matematycznych, a inne z chęci uniknięcia w przyszłości bezrobocia. Chodzi o to, aby motywem przewodnim był jednak rozwój, a nie lęk. Cel sformułowany jasno, konkretnie i precyzyjnie to taki cel, z którego jasno wynika jego efekt. Dla ucznia wybierającego szkołę ponadgimnazjalną może to być np. zdobyć kwalifikacje mechanika samochodowego, ukończyć liceum ogólnokształcące, które umożliwi studia na kierunkach filologicznych.

Cel powinien znajdować się w zasięgu wpływu dziecka, powinien być dla niego realny do osiągnięcia. Wyjazd z domu i podjęcie nauki w szkole z internatem w dużym mieście dla nieśmiałego 16-latka może okazać się poza zasięgiem jego możliwości. Poza tym, jeśli nawet ukończyłby swoją wymarzoną szkołę, warto rozważyć, czy nie poniesie zbyt dużych strat w innych obszarach życia, np. w swoim rozwoju emocjonalnym, kontaktach z rodziną czy rówieśnikami.

Mając na uwadze to wszystko, czym powinien odznaczać się tzw. „dobry cel”, można sobie jednocześnie zadać pytanie – czy można przewidzieć rezultaty wyboru przez dziecko określonej drogi edukacyjno-zawodowej.

Slajd 8 – Czy można przewidzieć rezultaty wyboru określonej drogi edukacyjno-zawodowej?

Tak, poprzez refleksję, zbieranie informacji o świecie pracy, ale nigdy w 100%.

Co zatem robić?

Slajd 9 – Realizowanie celów i ich modyfikowanie

Na pewno wyznaczać sobie cele. Cele są ważne, nadają życiu bieg i kierunek działania. Szereg wskazówek w zakresie realizacji celów podał William Deming. Stworzona przez niego koncepcja



mówi o zarządzaniu jakością w przedsiębiorstwie, można ją jednak odnieść do wszystkich obszarów życia. Należy określać cele, planować działania prowadzące do ich realizacji, konsekwentnie wykonywać to, co zostało zaplanowane, następnie sprawdzać, czy to, co zostało wykonane dotychczas przystaje do oczekiwań, modyfikować działania, jeśli zachodzi taka konieczność. Można powiedzieć, że taki cykl to życie w pigułce – planowanie, wykonanie, sprawdzanie, poprawianie. Dotyczy to również życia zawodowego. Znalezienie swojego miejsca w świecie pracy wymaga czasami zmiany celów i kierunków działania. Ale żeby wiedzieć co zmienić, co poprawić, trzeba po prostu stawiać sobie kolejne cele, podejmować wyzwania, sprawdzać siebie w akcji, w konkretnych działaniach. Przykładem może być Beata, która kilkakrotnie stawiała sobie nowe cele zawodowe i przekonywała się, że kolejne prace jej nie odpowiadają. Po ukończeniu technikum krawieckiego podjęła pracę jako krawcowa. Zajęcie to wydawało jej się zbyt monotonne, żmudne. Jeszcze bardziej niezadowolona była z pracy w biurze. Dopiero za trzecim razem, kiedy po ukończeniu kursu zaczęła pracować jako fryzjerka, była naprawdę zadowolona.

Slajd 10 – Cele krótkoterminowe

Cele krótkoterminowe, tzw. doraźne, są to cele, które porządkują życie codzienne. Wyznaczają wszystkie bieżące zadania i czynności, np. przygotować się do sprawdzianu z biologii, wypełnić kwestionariusz osobowy do szkoły muzycznej.

Cele krótkoterminowe prowadzą do realizacji celów średnioterminowych i w konsekwencji również długoterminowych, jeśli są z nimi spójne.

Cele krótkoterminowe wymagają umiejętności mobilizowania się, systematyczności i konsekwencji. Tylko systematyczne drobne kroki mogą prowadzić do zadowalających osiągnięć. Przykładów można szukać w sporcie, nauce i w każdej innej dziedzinie zawodowej.

Slajd 11 – Krok za krokiem, czyli codzienne wyzwania i obowiązki

Na portalu internetowym Adama Małysza można przeczytać: „Już jako przedszkolak zjeżdżał na zjazdówkach z górki za stawem w pobliżu domu. Małemu, drobnemu chłopcu trudno było jeździć na niedopasowanych nartach. Był jednak uparty i nie rezygnował.”

Z biografii Marii Skłodowskiej-Curie wynika to samo, tzn. systematyczna praca i konsekwentne pokonywanie codziennych trudności: „Dysponując rzadko spotykaną wytrwałością i umiejętnościami, Maria siedziała przed swoją aparaturą dzień za dniem. Wstawała jedynie wtedy, gdy bolały ją plecy (...). Przez te wszystkie nużące lata dokonywania pomiarów oraz ponownych pomiarów, po tysiącokrotnie wykonywanych frakcjonowań, dziesiątek ton przetworzonej blendy smolistej uzyskała tak niewielką ilość czystego radu, że przypominał on zaledwie kilka ziarenek piasku (...).”

Trzeba pamiętać o tym, że ludzie, którzy osiągają sukcesy na polu zawodowym, na co dzień koncentrują się na drobnych zadaniach, codziennych obowiązkach. Sukcesy następują dopiero później.

Slajd 12 – Rola rodziców w wyborze drogi edukacyjno-zawodowej

Rodzice mają wpływ na podejmowane przez dzieci decyzje. Jak mają zatem postępować, aby wpływ ten był pozytywny. Myśląc o celach długoterminowych, rodzice powinni szukać w swoich dzieciach czegoś, co jest tzw. nicią przewodnią w życiu dziecka, w jego codziennym funkcjonowaniu, podejmowanych działaniach. Chodzi tu o indywidualne cechy, styl bycia, zainteresowania, uzdolnienia. Zadaniem rodziców jest pomaganie dziecku w odkrywaniu i rozwijaniu posiadanego przez nie potencjału.

Określając cele średnioterminowe, czyli te, które wiążą się z wyborem kolejnej szkoły, dziecko szczególnie potrzebuje kontaktu z rodzicami. Ci, towarzysząc swojemu synowi czy córce w procesie podejmowania decyzji, powinni to robić w sposób umiarkowany, tzn. nie zostawiać dziecka samego z wątpliwościami i problemami, ale też nie narzucać mu swoich pomysłów i gotowych rozwiązań. Rodzice mogą podsuwać pomysły, ale przede wszystkim powinni być uważni na to, co jest po stronie dziecka. Cele związane z dalszą edukacją powinny być spójne

z naturalnymi tendencjami, ujawniającymi się talentami dziecka. Rodzice powinni też zachęcać do zbierania informacji o świecie edukacji i pracy, a także do korzystania z pomocy ekspertów – doradców zawodowych, psychologów.

Zadanie rodziców to również zachęcanie dziecka do podejmowania codziennego wysiłku, mobilizowania się, systematyczności i konsekwencji w wypełnianiu codziennych obowiązków, realizowaniu doraźnych celów. Ważne jest to, aby rodzice potrafili dostrzegać i doceniać działania dziecka podejmowane na co dzień. Dziecko przygotowuje się bowiem do tego, co będzie robić w przyszłości poprzez jak najlepsze realizowanie zadań, które należą do niego obecnie.

Slajd 13

Dziękuję za uwagę, proszę o zadawanie pytań.



Na zakończenie

Wszystkie wielkie rzeczy mają małe początki...

Mówi o tym Peter Senge konsultant biznesowy i autor książki „The fifth”. Choć uczniowie gimnazjum nie wiedzą tego, jak będzie wyglądać ich dorosłe życie, to jednak wszystko, czego dokonają w przyszłości ma swój początek już teraz, w ich codziennym życiu rodzinnym i szkolnym, w wydarzeniach, które obecnie wydają się być może mało istotne.

Cykl zajęć do realizacji na godzinach wychowawczych, zaproponowany w tym poradniku, porusza zagadnienia istotne w procesie przygotowywania młodzieży do poruszania się w przyszłości na rynku pracy.

Praca stanowi integralną część życia każdego dorosłego człowieka, umożliwiając zaspokajanie różnego typu potrzeb – od najbardziej podstawowych, związanych z zapewnieniem egzystencji i warunków bytowych, do potrzeb wyższego rzędu, takich jak potrzeba przynależności, akceptacji, samorealizacji. W stabilnej erze przemysłowej przebieg życia zawodowego był możliwy do przewidzenia – ukończenie szkoły, studiów, nabycie umiejętności w danej branży, potem wieloletnia praca i awans w firmie czy instytucji, w której podjęto się pracę bezpośrednio po szkole. W obecnej, zmiennej erze technologicznej, kariery nie przebiegają w sposób tak stabilny, są „poprzerywane”, w dużym stopniu zależą od zdolności przystosowania się danej osoby do zmieniającego się rynku oraz jej gotowości do podejmowania pracy w nowych organizacjach i branżach.

Wraz z dynamicznymi zmianami na rynku pracy, uelastycznieniu uległ również system edukacji. Młodemu ludziom, aby mogli odpowiednio zaplanować swoją ścieżkę edukacyjno-zawodową, potrzebna jest wiedza o typach szkół oraz możliwościach dalszego kształcenia. Pojawiła się potrzeba, już na etapie gimnazjum, celowego, bardziej zaplanowanego i kompleksowego przygotowywania uczniów do podejmowania decyzji zawodowych. Ważne jest to, aby kształtować w nich postawę odpowiedzialności za siebie, wykazywania aktywności w przygotowywaniu się do dorosłości i przyszłej pracy. Stąd inicjatywa zaangażowania w ten proces nie tylko doradców zawodowych, ale całej społeczności szkolnej, wychowawców i nauczycieli, a także w bardziej systematyczny sposób również rodziców. Wszystko po to, aby każdy uczeń mógł „rozwinąć skrzydła”, czyli w pełni wykorzystać w przyszłości swój potencjał poprzez podjęcie optymalnych decyzji dotyczących kierunku dalszego kształcenia.

Bibliografia

1. Belbin R.M., *Twoja rola w zespole*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
2. Bolles R.N., *Jakiego koloru jest twój spadochron? Praktyczny podręcznik dla poszukujących pracy i zmieniających zawodów*, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2011.
3. Brophy J., *Motywowanie uczniów do nauki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
4. Covey S.R., *7 nawyków skutecznego działania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2003.
5. Druczak K., Gotner-Szafrańska M., Krawczyk L., Perlik E., *Programy, scenariusze w zakresie doradztwa zawodowego: indywidualnego i grupowego. Projekt WANT2LEARN. Chcę się uczyć*, 2007.
6. Dunaj B., *Wielki słownik języka polskiego*, Buchmann, 2009.
7. *Encyklopedia Popularna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.
8. Franken E.R., *Psychologia motywacji*, GWP, Gdańsk 2005.
9. Gaarder J., *Świat Zofii: cudowna podróż w głąb historii filozofii*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995.
10. Goldsmith B., *Geniusz i obsesja. Wewnętrzny świat Marii Curie*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2006.
11. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 2012.
12. *Gotowość do zmian*, Zeszyty informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 2000.
13. Gurycka A., *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, WSiP, Warszawa 1989.
14. Hamral A., Mantura W., *Zarządzanie jakością*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
15. Ho-Kim M.T., Marti J.F., *Metoda Edukacyjna*, Zeszyty Informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego, Krajowy Urząd Pracy, Warszawa 1996.
16. Karbowski M., *7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres*, Wydawnictwo Helion, 2011.
17. J. Kincher, *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa, 2006.
18. Kostecka A., *Umiejętności Lidera Klubu Pracy, Program szkolenia*, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 1997.
19. Król-Fijewska M., *Wyspy nicnierobienia*, „Charaktery”, 2001, nr 10 (57).
20. Król-Fijewska M., Fijewski P., *Asertywność menedżera*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2000.
21. K. Lelińska, G. Sołtysińska, M. Gruza, *Zawody kształcenia zawodowego. Vademecum informacyjne doradcy zawodowego*, Warszawa 2005.
22. Łuczak M., Łukaszewicz A., Pater M., Woźniak M., Magnowski T., *ABC Poradnictwa zawodowego w szkole*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2008.
23. Mauer R., *Filozofia kaizen*, Wydawnictwo Helion, 2004.
24. McGinnis A. L., *Sztuka życia, czyli jak osiągnąć sukces w pracy zawodowej i szczęście w życiu rodzinnym*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1998.
25. Mrozek M., *Poznaj swój temperament*, „Perspektywy”, Gimnazjum nr 5, wrzesień 2002.
26. Murray E.J., *Motywacja i uczucia*, PWN, Warszawa 1986.
27. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość - stres a zdrowie*, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2010.
28. Paszkowska-Rogacz A., *Psychologiczne podstawy wyboru zawodu, Przegląd koncepcji teoretycznych*, KOWEziU, Warszawa 2003.
29. Perski A., *Poradnik na czas przelomu, o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze*, Wydawnictwo Jacek Santorski &Co, 2002.
30. Reykowski J., *Emocje i motywacja*, w: Tomaszewski T. (red.), *Psychologia*, Warszawa 1985.
31. Reykowski J., *Motywy ludzkiego działania*, Zeszyt Nauk Instytutu Psychologii, UW 1972, nr 2.
32. Reykowski J., *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*, w: *Psychologia Ogólna*, red. Tomaszewski T., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

33. Reykowski J., *Psychologia ogólna. Procesy, motywacja, osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
34. Robbins S.P., *Zachowania w organizacji*, PWE, Warszawa 1998.
35. Sokół-Jedlińska J., *Duchowość na co dzień*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.
36. Sołtysińska G., Woroniecka J., *Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu*, KOWEziU, Warszawa 2006.
37. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*, Pracownia Testów PTP 2005.
38. Strelau J., Jurkowski A., Putkiewicz Z., *Podstawy Psychologii dla nauczycieli*, Warszawa 1975.
39. Strelau J., *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, GWP, Gdańsk 2001.
40. Szewczuk W., *Słownik psychologiczny*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985.
41. J. Szczepański, *Zagadnienie wykształcenia ogólnego i zawodowego w szkolnictwie wyższym*, Studia Socjologiczne nr 3, 1970.
42. Terelak F.J., *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995.
43. Wendt R., *Poradnik skutecznego networkingu*, ebook dla użytkowników portalu PROFEO.pl
44. Wieczorek A., *Osiąganie celów, 10 zasad skutecznego działania*, One Press, 2007.
45. Wojtasik B., *Warsztat doradcy zawodu. Aspekty pedagogiczno-psychologiczne*, Wydawnictwo szkolne PWN, Warszawa 1997.
46. Zawadzki J., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae – podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998.
47. Zimbardo F.G., Ruch F.L., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.

Elektroniczne źródła informacji

1. www.naukawpolsce.pap.pl serwis poświęcony polskiej nauce, Artykuł: *Nadmierny stres naraża dzieci na ryzyko choroby serca* (data dostępu: 11 kwietnia 2013).
2. www.eduforum.pl portal edukacyjny, Plichta A., *Metoda refleksyjna w pracy opiekuńczo-wychowawczej* (data dostępu: 25.07.2005).
3. www.psz.praca.gov.pl *Przewodnik po zawodach*, MGPiPS, Warszawa, 2003.
4. www.radiozet.pl/Programy/Doktor-Zet/Blog/Jagielski/-lekarzem-zobacz-jak-wygladal-ka-ko-student-medycyny (data dostępu: 4 maja 2013).
5. www.hrm.pl – portal branżowy poświęcony zarządzaniu zasobami ludzkimi (data dostępu: 24.04.2013).
6. www.koweziu.edu.pl
7. www.men.gov.pl
8. www.ore.edu.pl

Krajowy Ośrodek
Wspierania Edukacji
Zawodowej i Ustawicznej

ul. Spartańska 1B
02-637 Warszawa

tel. (022) 844 18 68

fax (022) 646 52 51

www.koweziu.edu.pl

