



Jak wspierać dziecko w wyborze szkoły?

Anna Sowińska

Doradca kariery
Pedagog



Anna Sowińska
Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Spis treści

CZĘŚĆ I – Pomagam wybrać dziecku szkołę

| | |
|---------------------------------------|----|
| Dlaczego ten temat jest ważny..... | 1 |
| Z czym kojarzy się doradztwo? | 2 |
| Co wpływa na wybory nastolatków | 4 |
| 3 elementy | 7 |
| Możliwości | 10 |
| Szkoły - różnice | 11 |
| Egzaminy | 12 |
| Liceum | 13 |
| Technikum / Szkoła Branżowa | 14 |
| Rekrutacja | 19 |
| Egzaminy dodatkowe | 21 |
| Terminy rekrutacji | 24 |
| Jak podejmujemy decyzje | 25 |
| Rodzic o swojej karierze..... | 26 |
| Czym się kierować przy wyborze | 27 |
| Gdzie szukać informacji | 28 |
| Jak podjąć decyzję - technika | 29 |
| Kontakt..... | 30 |
| W czym mogę pomóc | 31 |
| Jak wygląda doradztwo | 32 |



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Dlaczego ten temat jest ważny?

Pierwszym doradcą dziecka jest **RODZIC**.

Do doradcy zawodowego kierujemy się w momencie wyboru dalszych decyzji edukacyjnych i zawodowych. Proces doradczy jest procesem krótkoterminowym tj. zazwyczaj kończy się na 10 - 20 godzinach wsparcia. Zdecydowanie jest to zbyt mało, by przeanalizować dotychczasowe życie nastolatka.

Rodzic natomiast obserwuje swoje dziecko od samego początku. Widzi dziecko w różnych sytuacjach, co więcej zdanie rodzica jest o wiele bardziej znaczące niż zdanie doradcy. Na pewno korzystna byłaby współpraca rodzica i doradcy we wsparciu nastolatka.

A dlaczego owo wsparcie jest istotne?

- Zmienny rynek pracy. Rynek pracy można opisać poprzez VUCA -
 - V - zmienność (ang. volatility) - rynek pracy nie jest stały
 - U - niepewność (ang. uncertainty); brak przewidywalności, prawdopodobieństwo nieoczekiwanego zdarzenia oraz świadomość i zrozumienie problemów
 - C - złożoność (ang. complexity); nakładanie się różnych problemów, brak efektu przyczynowo-skutkowego
 - A - niejednoznaczność (ang. ambiguity); trudność w zrozumieniu rzeczywistości
- Nastolatek będzie lepiej przygotowany na zmiany życiowe
- Będzie potrafił określać swoje zasoby i kompetencje, dzięki temu
- Może poczuć się pewniej i
- Budować swoją tożsamość



REFLEKSJA

Zanim zaproszę do dalszego zapoznania się z publikacją, zapraszam do zastanowienia się:

Z CZYM KOJARZY SIĘ DORADZTWO ZAWODOWE / DORADZTWO KARIERY?



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Doradztwo zawodowe

Doradztwo zawodowe dotychczas kojarzyło się jedynie z **usługą ekspercką**, gdzie doradca jako ekspert wykorzystywał testy do badania i wskazywał zawód.

jako usługa
ekspercka



jako element procesu
wychowawczego
i edukacji całościowej

Obecnie odchodzi się od takiego postrzegania, na rzecz doradztwa jako **elementu wychowania**, czyli elementu towarzyszącego przez całe życie. Od najmłodszych lat w codziennych sytuacjach określamy swoje potrzeby, co lubimy, czego nie lubimy. W tym wspiera też rodzic.

Taką **uwagę** możemy przenieść na grunt edukacyjny i zawodowy. Jest to ta sama umiejętność, z tą różnicą, że jest to obszar związany ze ścieżkami edukacyjnymi.

Ponadto od najmłodszych lat możemy kształtować różnego rodzaju kompetencje tylko pozornie nie związane z doradztwem tj. punktualność, sumienność, radzenie sobie ze zmianami itp.



REFLEKSJA

Jak Pan/i myśli:

CO WPŁYWA NA WYBORY EDUKACYJNE I ZAWODOWE NASTOLATKÓW?



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Co wpływa na wybory nastolatków?

Być może pojawiła się myśl:

- moda
- znajomi
- bliskość szkoły

Wg badań przeprowadzonych przez **Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej** (oraz moich obserwacji) wynika, że największy wpływ ma:

- **rodzice oraz tradycje rodzinne następnie**
- grupa rówieśnicza,
- znajomi i koledzy młodego człowieka
- nauczyciel
- wiedza czerpana z Internetu

Tradycje rodzinne są niezwykle kluczowe. Nastolatek dokonuje wyboru zawodu na podstawie tego co zna. Odnosi do posiadanej wiedzy. A tę wiedzę może czerpać z najbliższego otoczenia jakim jest rodzina. Obserwuje rodziców, dziadków i innych członków rodziny. Widzi ich nastawienie do pracy oraz co wykonuje. Na tej podstawie ocenia, czy to mu odpowiada, czy też nie.

Dodatkowo dla nastolatków zdanie rodziców jest niezwykle istotne. Nawet jeśli my-dorośli czasami uważamy inaczej biorąc pod uwagę różne relacje z naszymi dziećmi. Abstrahując od relacji, jesteśmy wzorem / lustrem dla naszych nastolatków, którzy są w wieku dojrzewania, w trakcie **tworzenia własnej tożsamości** i poszukiwania odpowiedzi **KIM JESTEM?** Paradoksalnie im bardziej burzliwe są relacje, tym ważniejsze jest zdanie dorosłych dla nastolatka (im większe przywiązanie, tym silniejszy bunt).



Co wpływa na wybory nastolatków?

Młodzi ludzie wewnętrznie pragną, aby rodzice byli z nich dumni i zadowoleni. Zależy im na pozytywnej opinii i akceptacji najbliższych. Warto wziąć to pod uwagę i zrozumieć, że to właśnie rodzice mogą być najlepszymi doradcami własnego dziecka. Porównajmy to z indywidualnym procesem doradczym u specjalisty, który zazwyczaj trwa od kilku do kilkunastu godzin. Rodzice mają tę przewagę, że obserwują dziecko na co dzień, widzą, jak dorasta i jak się rozwija, jak radzi sobie z wyzwaniami, co lubi, a co przychodzi mu z większym trudem.

Wielu Rodziców zastanawia się gdzie jest granica pomiędzy wsparciem/daniem rady, a narzucaniem swojej wizji. To wszystko zależy od naszego indywidualnego postrzegania "**rady**" jako takiej. To, czy dawać "wskazówki/rady" pomocna może być wypowiedź p. **Marka Kaczmarzyka (neurodydaktyk)**:

"Nastolatek przychodzi do rodziców czy opiekunów po radę, nie po to, aby ją zastosować jeden do jednego. Nie oczekuje gotowej instrukcji postępowania. Przychodzi po to, aby poznać zdanie dorosłych na konkretny temat i zbudować m.in. na tej bazie własną strategię postępowania. To absolutnie nie oznacza, że dorośli powinni odpuścić sobie wskazywanie nastolatkom własnych wypróbowanych rozwiązań. Przeciwnie, na jakiejś podstawie przecież muszą powstać te nowe."

więcej:

<https://przekroj.pl/nauka/jak-dojrzewa-mozg-aleksandra-pezda>



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

3 Elementy

Wspierając w wyborze dalszej ścieżki należy wziąć **3 elementy** pod uwagę:



CO MAM
jaki jestem?



CO CHCĘ
do czego dążę
i marzę



MOŻLIWOŚCI
jaki jest rynek
pracy i
edukacji

CO MAM - Zasoby, czyli to co mamy w osobistym plecaku/walizce doświadczeń i możemy z tego korzystać.

To obszar związany z tzw. zasobami, czyli:

- Co podpowiadają mi najbliżsi? Kto mnie wspiera i jest dla mnie ważny?
- Co potrafię?
- Na czym się znam?
- Moje mocne strony
- Charakter, temperament i osobowość
- Na co pozwala mój stan zdrowia
- Jakie mam przekonania



3 Elementy

Wspierając w wyborze dalszej ścieżki należy wziąć **3 elementy** pod uwagę:



CO MAM
jaki jestem?



CO CHCĘ
do czego dążę
i marzę



MOŻLIWOŚCI
jaki jest rynek
pracy i
edukacji

CO CHCĘ - To obszar związany z celami i marzeniami ("gwiazdka z nieba"), czyli:

- Czego chcesz więcej?
- Co chcesz rozwinąć?
- Czego chcesz się nauczyć?
- Co chcesz poznać?
- Jakie masz aspiracje – jak chcesz by twoje życie wyglądało
- Co jest dla Ciebie ważne?
- Jakimi wartościami chcesz się kierować?
- Jaką rolę chcesz pełnić?



3 Elementy

Wspierając w wyborze dalszej ścieżki należy wziąć **3 elementy** pod uwagę:



CO MAM
jaki jestem?



CO CHCĘ
do czego dążę
i marzę



MOŻLIWOŚCI
jaki jest rynek
pracy i
edukacji

MOŻLIWOŚCI - To obszar związany z edukacją i rynkiem pracy:

- Jakie są możliwości nauki - rodzaje szkół, długość nauki, możliwe kierunki
- Jak rozwija się rynek pracy, dokąd zmierza
- **Gdzie możesz znaleźć informacje o rynku pracy i edukacji?**
 - www.wynagrodzenia.pl
 - **www.mapakarier.pl** (ścieżki edukacyjne dla uczniów)
 - www.otouczelnie.pl
 - www.wybieramszkole.pl
 - www.waszaedukacja.pl



Możliwości

Pierwszym elementem jaki można rozważyć do pracy to **MOŻLIWOŚCI** - czyli rynek pracy i edukacji.

Jakie są korzyści znajomości rynku edukacyjnego?

- Dziecko uzyskuje wiedzę nt szkół rynku pracy – dziecko uzyskuje najważniejszą dla niego informację na samym początku
- Większe poczucie spokoju - gdy pozna rodzaje szkół, rynek pracy, wie do czego odnieść swoje predyspozycje
- sam może się „zdiagnozować” - jw. może się odnieść swoje predyspozycje do znanym mu możliwości
- Szybciej podejmie decyzje
- Zna szerszy kontekst - będzie wiedzieć, jakie są możliwości po danej szkole

Jakie są korzyści dla rodzica, że pozna ten obszar?

- wyjaśni dziecku różnice,
- zweryfikuje wyobrażenia dziecka
- podpowie jak dalej może dziecko pokierować karierą dziecka



Szkoły - różnice

LICEUM

- 4 lata nauki
- Przedmioty ogólne
- maks. 4 rozszerzenia
- matura

TECHNIKUM

- 5 lat nauki
- Przedmioty ogólne i zawodowe
- Egzamininy zawodowe + matura
- dyplom można odebrać z suplementem Europass

SZKOŁA BRANŻOWA

- 3 lata nauki
- Przedmioty ogólne i zawodowe
- Egzamininy zawodowe + matura
- dyplom można odebrać z suplementem Europass



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Egzaminy

MATURA

Część ustna:

- z języka polskiego (bez określania poziomu)
- z języka obcego nowożytnego (bez określania poziomu)

Część pisemna:

- z języka polskiego (na poziomie podstawowym)
- z matematyki (na poziomie podstawowym)
- z języka obcego nowożytnego (na poziomie podstawowym)
- z wybranego przedmiotu dodatkowego (na poziomie rozszerzonym)

W **2021 r.** zrezygnowano z obowiązku przystąpienia do egzaminu maturalnego z jednego przedmiotu na poziomie rozszerzonym.

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE (TECHNIKUM I SZKOŁA BRANŻOWA)

Jest to egzamin zewnętrzny. Ilość egzaminów jest tyle ile kwalifikacji wyodrębniono w zawodzie.

- w branżowej szkole I stopnia wyodrębniono jedną kwalifikację w zawodzie - oznacza to jeden egzamin
- w technikum lub szkole policealnej wyodrębnioną jedną lub dwie kwalifikacje - oznacza to jeden lub dwa egzaminy

Po zdaniu egzaminu w zakresie jednej kwalifikacji uczeń będzie uzyskiwał certyfikat kwalifikacji zawodowej.

Po zdaniu wszystkich kwalifikacji wymaganych w danym zawodzie otrzyma dyplom zawodowy



Liceum

Przykładowe rodzaje klas:

Klasy humanistyczne: *j. polski, historia, WOS, historia sztuki*

- Klasy dziennikarskie
- Klasy artystyczne

Klasy biologiczno-chemiczne

- Klasy ratownicze
- Klasymedyczne

Klasy ścisłe: *matematyka, fizyka, chemia, informatyka*

- Klasy matematyczno-informatyczne
- Klasy matematyczno-fizyczne
- Klasy matematyczno-językowe
- Klasy politechniczne

Klasy prawnicze: *matematyka-historia*

Klasy ogólne: *matematyka- geografia, WOS, historia*

- Nowe media
- Klasy psychologiczno-pedagogiczne
- Klasy mundurowe
- Klasy społeczne
- Klasy bankowo-ekonomiczne

Klasy dwujęzyczne / językowe / oddziały wstępne / IB - matura międzynarodowa



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Technikum i Szkoła Branżowa

Istnieje ponad 300 zawodów w szkołach branżowych i technicznych

Wybrane zawody gastronomiczne, hotelarskie, turystyczne, ekonomiczne

- Kelner
- Technik żywienia i usług gastronomicznych
- Technik hotelarstwa
- Technik technologii żywności
- Technik obsługi turystycznej
- Technik ekonomista
- Technik handlowiec
- Technik organizacji reklamy
- Technik eksploatacji portów i terminali
- Technik lotniskowych służb operacyjnych
- Technik automatyk – od 2018
- Technik agrobiznesu – od 2018
- Technik logistyk
- Technik spedytor
- Cukiernik– BS I
- KucharzBS I
- Sprzedawca – BS I



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Technikum i Szkoła Branżowa (BS)

Istnieje ponad 300 zawodów w szkołach branżowych i technicznych

Zawody branży budowlanej

- Technik budownictwa
- Technik inżynierii sanitarnej
- Monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie – BS1
- Technik renowacji elementów architektury - od 2018

Zawody branży samochodowej

- Technik pojazdów samochodowych
- Lakiernik – BS I
- Elektromechanik pojazdów samochodowych – BS I
- Mechanik pojazdów samochodowych BS I
- Mechanik motocyklowy – BS I
- Blacharz samochodowy – BS I
- Kierowca mechanik – BS I



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Technikum i Szkoła Branżowa (BS)

Istnieje ponad 300 zawodów w szkołach branżowych i technicznych

Zawody elektryczne, elektroniczne, mechaniczne, informatyczne

- Technik elektryk
- Technik elektroenergetyk transportu szynowego
- Technik elektronik
- Technik informatyk
- Technik mechatronik
- Technik teleinformatyk
- Technik energetyk
- Technik telekomunikacji
- Technik szerokopasmowej komunikacji elektronicznej
- Technik urządzeń dźwigowych
- Elektryk – BS I
- Elektronik– BS I
- Elektromechanik – BS I
- Elektronik – BS I
- Mechatronik – BS I
- Monter sieci telekomunikacyjnych- BS I



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Technikum i Szkoła Branżowa (BS)

Istnieje ponad 300 zawodów w szkołach branżowych i technicznych

Pozostałe

- Technik fotografii i multimediiów
- Technik analityk
- Technik architektury krajobrazu
- Technik awionik
- Technik chłodnictwa i klimatyzacji
- Technik budowy dróg
- Technik gazownictwa
- Technik geodeta
- Technik geolog
- Technik księgarstwa
- Technik mechanik lotniczy
- Technik ochrony środowiska
- Technik ogrodnik
- Technik optyk



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Technikum i Szkoła Branżowa (BS)

Istnieje ponad 300 zawodów w szkołach branżowych i technicznych

Pozostałe

- Technik procesów drukowania
- Technik grafiki i poligrafii cyfrowe
- Technik przemysłu mod
- Technik technologii drewna
- Technik usług fryzjerskich
- Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- Technik weterynari
- Technik realizacji nagrań i nagłośnienie
- Ogrodnik – BS
- Fotograf – BS1
- Drukarz – BS1
- Fryzjer – BS
- Złotnik – jubiler – BS1
- Optyk - mechanik – BS1



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Rekrutacja

Schemat podziału punktów w postępowaniu rekrutacyjnym uczniów ze szkoły podstawowej

| Kryteria - świadectwo | Punkty w postępowaniu rekrutacyjnym |
|---|---|
| Aktywność na rzecz innych osób | 3 pkt |
| Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem | 7 pkt |
| Szczególne osiągnięcia | 18 pkt |
| Wynik z języka polskiego | 6→18 pkt, 5→17pkt, 4→14pkt, 3→8 pkt, 2→2 pkt |
| Wynik z matematyki | 6→18 pkt, 5→17pkt, 4→14pkt, 3→8 pkt, 2→2 pkt |
| Wynik z I przedmiotu | 6→18 pkt, 5→17pkt, 4→14pkt, 3→8 pkt, 2→2 pkt |
| Wynik z II przedmiotu | 6→18 pkt, 5→17pkt, 4→14pkt, 3→8 pkt, 2→2 pkt |



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Rekrutacja

Schemat podziału punktów w postępowaniu rekrutacyjnym uczniów ze szkoły podstawowej

| Kryteria - egzamin | Punkty w postępowaniu rekrutacyjnym |
|---|-------------------------------------|
| Wynik z języka polskiego | $100\% \times 0,35 = 35$ pkt |
| Wynik z matematyki | $100\% \times 0,35 = 35$ pkt |
| Wynik z języka obcego na poziomie podstawowym | $100\% \times 0,30 = 30$ pkt |

Od roku 2022 ósmoklasista będzie przystępował do egzaminu z czterech przedmiotów obowiązkowych, tj.: języka polskiego, matematyki, języka obcego nowożytnego oraz jednego przedmiotu do wyboru spośród przedmiotów: biologia, chemia, fizyka, geografia lub historia.



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Dodatkowe egzaminy wstępne

Próby sprawności fizycznej

Oddziały sportowe, szkoły sportowe, oddziały mistrzostwa sportowego i szkoły mistrzostwa sportowego:

- umożliwiają uczniom godzenie zajęć sportowych z innymi zajęciami edukacyjnymi
- o przyjęcie do pierwszej klasy liceum ogólnokształcącego mistrzostwa sportowego może ubiegać się absolwent szkoły podstawowej, który:
- uzyskał pozytywny wynik z **prób sprawności fizycznej** określonych przez Polskie Związki Sportowe dla danej dyscypliny sportowej
- uzyskał zaświadczenie lekarskie o zdolności do uprawiania sportu wydane przez lekarza POZ, poświadczające bardzo dobry stan zdrowia

Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi:

- w oddziałach sportowych i szkołach sportowych - co najmniej 10 godzin;
- w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego - co najmniej 16 godzin



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Dodatkowe egzaminy wstępne

Egzamin praktyczny/sprawdzian uzdolnień kierunkowych

Oddziały artystyczne, plastyczne i inne

W zależności od szkoły egzamin składa się z:

- **egzaminu praktycznego** z przedmiotów artystycznych, rysunku, malarstwa i kompozycji przestrzennej oraz egzaminu ustnego ze znajomości zagadnień związanych z różnymi dziedzinami sztuk plastycznych w zakresie objętym podstawą programową kształcenia ogólnego przedmiotu plastyka dla szkoły podstawowej
- sprawdzianu uzdolnień kierunkowych np. rysunku, śpiewu, aktorstwa

Sprawdzian predyspozycji językowych (klasy wstępne)

Klasy wstępne

Przyjmowani są uczniowie, którzy uzyskają świadectwo ukończenia szkoły podstawowej i pozytywny wynik sprawdzianu predyspozycji językowych

- w klasach wstępnych uczniowie przygotowują się do kontynuowania nauki w **oddziałach dwujęzycznych**. Po ukończeniu klasy wstępnej, uczeń w kolejnym roku szkolnym będzie kontynuował naukę w klasie I oddziału dwujęzycznego w szkole, w której uczęszczał do klasy wstępnej
- nauka w liceum ogólnokształcącym z uwzględnieniem klasy wstępnej trwa 5 lat



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Dodatkowe egzaminy wstępne

Sprawdzian językowy

Oddziały dwujęzyczne / IB

Kandydat musi uzyskać **pozytywny wynik** ze **sprawdzianu** kompetencji językowych

- **Oddziały dwujęzyczne** - nauczanie jest prowadzone w dwóch językach: polskim oraz obcym nowożytnym będącym drugim językiem nauczania
- w dwóch językach prowadzone są co najmniej dwa zajęcia edukacyjne wybrane spośród zajęć obejmujących: *biologię, chemię, fizykę, matematykę, część geografii odnoszącą się do geografii ogólnej, część historii odnoszącą się do historii powszechnej*



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Terminy rekrutacji

| Egzamin ósmoklasisty | Terminy |
|---------------------------------|----------------|
| Język polski – 120 minut | 25 maja 2021 |
| Matematyka – 100 minut | 26 maja 2021 |
| Język obcy nowożytny – 90 minut | 27 maja 2021 |

| Egzamin ósmoklasisty | Terminy |
|--|-----------------|
| Ogłoszenie wyników egzaminu | 2 lipca 2021 |
| Przekazania szkołom wyników i zaświadczeń | do 8 lipca 2021 |
| Wydanie zaświadczeń oraz informacji zdającym | 9 lipca 2021 |



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Jak podejmujemy decyzje?

Często zadajemy sobie pytanie **CO WYBRAĆ**.
Toczy się walka pomiędzy SERCEM, a ROZUMIEM



Decyzje podejmuje się na **POZIOMIE EMOCJONALNYM, czyli kierujemy się sercem i przekonaniem** - coś jest zgodne z naszym systemem wartości i wyznawanymi prawdami.

Jeśli np. uważamy (np. na podstawie doświadczeń własnych, obserwacji) , że dana szkoła jest np. nieprzydatna - to nie będziemy jej brali pod uwagę.

Najpopularniejsze przekonania dotyczące edukacji:

- Do zawodówki (szkoły branżowej) idą uczniowie, którzy nie lubią się uczyć.
- Technikum jest lepsze niż liceum, ponieważ po jego ukończeniu ma się i zawód, i maturę.
- Do liceum idą te osoby, które jeszcze nie mają pomysłu na swoją przyszłość.
- Szkoły, które są wysoko w rankingu, są najlepsze.
- Profile „ściste” są bardziej przyszłościowe niż humanistyczne.
- W technikum jest mniej nauki niż w liceum.
- Warto mieć dobre oceny ze wszystkich przedmiotów, nawet tych, które mnie nie interesują.
- Praca fizyczna powinna być gorzej opłacana niż praca umysłowa.
- Wybierając szkołę ponadpodstawową należy kierować się przede wszystkim sytuacją na rynku pracy
- Na studia powinno się iść od razu po maturze.



Rodzic o swojej karierze

Jak widać są to powszechni funkcjonujące prawdy.

Jako Rodzic **zapytaj**:

- *jakie ma zdanie o szkołach?*
- *Skąd czerpiesz wiedzę?*
- *Skąd wiesz, że tak jest?*
- *Jakie masz dowody na to, że tak jest?*

Celem tych pytań jest weryfikacja wiedzy, zatrzymanie się i zastanowienie, poszerzenie perspektywy.

Rodzicu, przyjrzyj się też własnym przekonaniom:

- *Co sądzi Pan_i o swojej edukacji? Co by Pan_i zmienił_a?*
- *Co Pan_i myśli o swojej karierze?*
- *Kiedy Pan_i przychodzi do domu po pracy - i wspomina domownikom o dniu pracy - co Pan_i mówi? Co słyszy dziecko?*
- *Jaki wizerunek pracy, kariery może się kreować w jego głowie? Czy ten wizerunek jest zagrażający, czy wspierający?*

Pewne przekonania nabywamy poprzez to co mówią nam najbliżsi. Dziecko słysząc pewne prawdy tworzy wizję świata. Jest ona oparta na doświadczeniach bliskich osób, ale czy jest to bezwzględne?

Pamiętajmy, że wybieramy to co daje:

- **Prestiż** - wskazuje na naszą ambicję
- **Akceptację innych** - u nastolatków często są to rodzice. Jeśli wizja świata dziecka różni się od wizji świata Rodzica - nastolatek wtedy przeżywa napięcie.
- **Podniesiemy swój status** (stąd też niechęć do szkół branżowych) - wiąże się z akceptacją innych także wśród rówieśników.



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Czym się kierować przy wyborze szkoły?



Co można wziąć pod uwagę:

- Dojazd do szkoły
- Zdawalność
- Ofertę dodatkową
- Zespół specjalistów
- Współpracę z uczelniami / wyjazdy zagraniczne
- Typ szkoły tj. cel - czyli czy jest to technikum, liceum, szkoła branżowa
- Ranking - tutaj spora ostrożność
- Liczebność klas

Na podstawie moich doświadczeń, młodzież najczęściej bierze pod uwagę:

- Zawód / Co mam po szkole
- Zgodność z zainteresowaniami
- Dojazd
- Języki obce
- Wyjazdy / Wycieczki
- Zajęcia dodatkowe
- Akceptację innych
- Atmosfera i relacje uczeń - nauczyciel



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Gdzie szukać tych informacji?

www.jakdojade.pl

www.waszaedukacja.pl

www.takzdam.pl

www.perspektywy.pl

www.brp.edu.pl

- **www.jakdojade.pl** - sprawdzimy dojazd do szkół
- **www.waszaedukacja.pl** - znajdziemy opisy szkół ponadpodstawowych, średnich, zdawalność na maturze, wymagania rekrutacyjne do szkół, punkty
- **www.takzdam.pl** - kalkulator punktów
- **www.perspektywy.pl** - rankingi szkół
- **www.brp.edu.pl** - informacje o szkołach w Warszawie
- **www.otouczelnie.pl** - wyszukiwarka liceów i techników



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

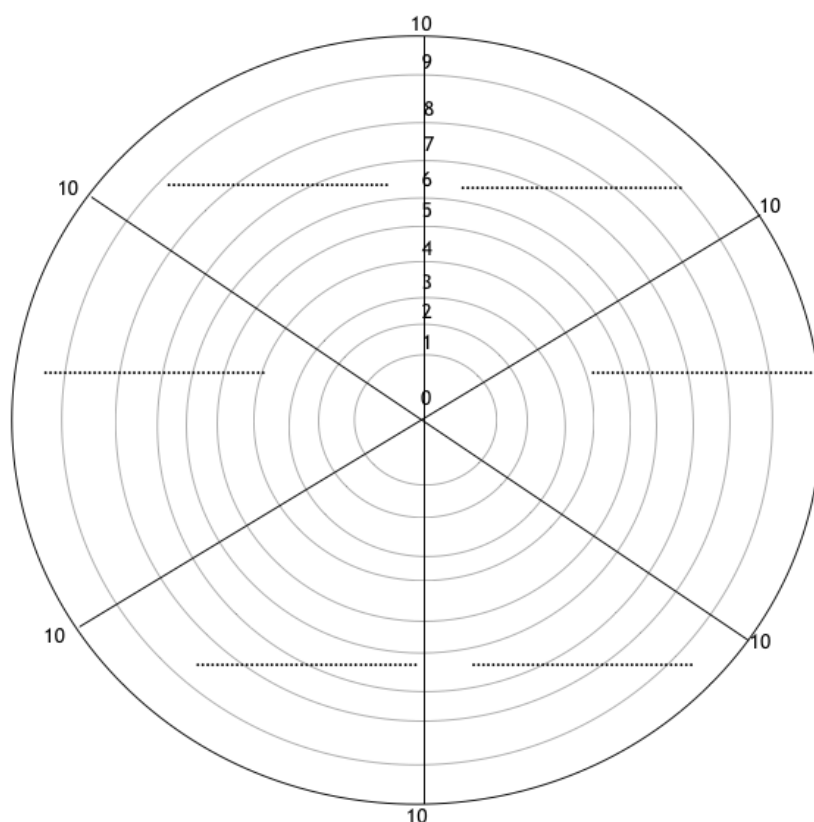
Ćwiczenie - jak podjąć decyzję?

Często zastanawiamy się, którą szkołę wybrać zwłaszcza, gdy mamy kilka szkół "na oku".

Spróbujmy z kołem coachingowym.

Porozmawiaj z dzieckiem, co dla Was jest ważne przy wyborze szkoły.

1. Wybierzcie 6 kryteriów, którymi chcecie się kierować przy wyborze.
2. Oceńcie na ile to jest dla Was istotne (w skali 0-10; gdzie 0 oznacza nie ważne, 10- bardzo ważne).i zaznaczcie na osi koła
3. Zróbcie listę szkół, które spełniają najwięcej kryteriów



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Co jeszcze?

Wiedza nt. rynku edukacyjnego pozwoli zweryfikować swoją wiedzę, dzięki temu możesz pomóc wskazać plusy i minusy danej szkoły.

Pamiętaj, że możesz wskazać dziecku, że to nie wybór do końca życia i jeden dzień dłużej. To, co najbardziej stresuje nastolatków w wyborze szkoły, to obawa, że ich wybór okaże się nietrafiony. Co się stanie, jeśli zmieni się ich wizja na życie? Otóż zmieni się i tyle. Nikt nie powiedział, że mamy przez całe życie pracować w wyuczonym zawodzie, którego nie lubimy (mimo iż na początku wydawało nam się, że to świetny wybór) lub decydować się na opcje związane jedynie z tym, co zdawaliśmy na maturze. Życie to pole ciągłych decyzji. Czasem przypadkowy wybór prowadzi nas w zupełnie niespodziewane miejsce, ale nie oznacza to, że z założenia ma być to miejsce do nas niepasujące. Zdarza się to każdemu, bez wyjątku: podejmujemy decyzje, które nie zawsze są dla nas satysfakcjonujące. Pytanie, co możemy z tym zrobić? Jaką naukę z tego wyciągnąć? Jakie znaczenie i jaką wartość ma dla nas to doświadczenie? Warto uspokoić nastolatka, że popełnianie błędów jest naturalne, a chybiony wybór to nie zawsze droga bez wyjścia. Gdy Twoje dziecko stoi przed ważną decyzją, przedyskutujcie różne warianty:

- Jakie masz marzenia związane z tym wyborem? Co najlepszego się stanie?
- Co najgorszego się stanie, jeśli to będzie to nietrafiony wybór?
- Jak myślisz, jakie skutki w rzeczywistości będzie miał dla Ciebie ten wybór?
- Jaki masz plan B? Kiedy po niego sięgniesz?
- Jakie decyzje były dla Ciebie satysfakcjonujące? Co je łączyło, jakie podobieństwa zauważasz?
- Jak myślisz, co w przyszłości warto wziąć pod uwagę przy podejmowaniu podobnej decyzji?
- Opowiedz także o swoich doświadczeniach i nietrafionych wyborach. Podziel się swoimi strategiami radzenia sobie z taką sytuacją.

Źródło: <https://mapakarier.org/>; Autor: Anna Sowińska

W drugiej części e-booka (już wkrótce), będę chciała poruszyć: w jaki sposób rozmawiać z nastolatkiem, jak określać jego predyspozycje i o nich mówić.



Kontakt

Drogi Rodzicu,

Mam nadzieję, że dzięki tej publikacji łatwiej będzie dokonywać wyborów edukacyjno-zawodowych. Możesz nie tylko podpowiedzieć dziecku, gdzie szukać wiedzy, ale także co wziąć pod uwagę.

W razie pytań i wątpliwości - zapraszam do kontaktu.

Anna Sowińska

Doradca zawodowy, pedagog, coach

507 783 781

anna.sowinska@mailplus.pl

Kim jestem? Moja **droga** do obecnego punktu **była kręta**. Pomimo uzdolnień analitycznych, humanistycznych, czy języków obcych, **los wybrał** mi **szkołę** o profilu....**matematyczno-informatycznym**. Niezwykle zainteresowana kryminałami i pragnieniem profilowania przestępców ;) zdecydowałam się na resocjalizację. Dzięki temu zostałam pedagogiem specjalnym. Po studiach życie zawodowe pozwoliło mi zebrać różne doświadczenia ze stanowisk związanych z **branżą kreatywną, tłumaczeniową, sprzedażową**, następnie **szkoleniową, pedagogiczną i pomocową**. Dzięki umiejętnościom reorientacji zawodowej postanowiłam zostać **doradcą zawodowym**.

Od 2009 wspieram młodzież i dorosłych w decyzjach edukacyjnych i zawodowych oraz szkołę specjalistów w zakresie doradztwa zawodowego.

W pracy wykorzystuje metody poznawczo-behawioralne zwłaszcza: **dialogu motywującego, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, czy uważności i zaangażowania**. Sięgam także po techniki projekcyjne takie jak: karty metaforyczne, figurki. Korzystam także z kwestionariuszów i ankiet. Interesuję się decyzjami życiowymi, reorientacją zawodową, budowaniu kariery w oparciu o kompetencje, wypaleniem zawodowym. Prywatnie pasjonuję się językami obcymi oraz backpackingiem.



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

W czym mogę pomóc

Komu pomagam

Rodzicom

Młodzieży

Co robię

Sesje ind.

Webinary

Jako doradca zawodowy wspieram **młodzież** w:

- skutecznym planowaniu zadań
- rozwijaniu umiejętności skutecznej nauki
- wsparcie w podjęciu decyzji edukacyjnej
- ocenę potencjału
- rozwoju umiejętności osobistych np. radzenie sobie ze stresem zw. z edukacją i egzaminami

Jako doradca zawodowy wspieram **Rodziców** w:

- skutecznej komunikacji dot. zasobów dziecka
- poszerzaniu wiedzy o rynku pracy i edukacji
- jak rozmawiać z dzieckiem o wyborach edukacyjnych i zawodowych
- Jak wspierać dziecko w zmianach
- Jak określać predyspozycje i potencjał nastolatka



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Jak wygląda spotkanie doradcze?

Wiele osób pyta czym jest doradztwo kariery?

Zazwyczaj odpowiadam, czym nie jest? **Nie jest psychoterapią**, czyli nie analizujemy, ani nie wglębiamy się we wrażliwe obszary osoby radzącej się. Czasami się zdarza, że dotykamy rzeczy ważnych mających rozwojowy, odkrywczy charakter (np. rozmawiamy o wartościach lub zauważamy pewne strategie działania) lecz nie analizujemy tego dogłębnie. Poruszamy się tak głęboko na ile mamy na to chęć. Doradztwo to proces krótkoterminowy.

Jaki jest mój styl pracy i jaki jest cel doradztwa?

Pracuję w oparciu o nurt BSFT (TSR - terapia skoncentrowana na rozwiązaniach) z wykorzystaniem podejścia ACT (nurt uważności i zaangażowania) oraz CBT (praca z przekonaniem). Głównym źródłem pracy doradczej jest tzw. praca na zasobach. Często doradca kojarzony jest jako ta osoba, która po zebraniu informacji mówi: "**Będiesz (dowolny zawód)**" lub "**Idź do szkoły (dowolny typ szkoły)**". Nie, to nie jest mój styl pracy. Owszem bywa, że wskazuję pewien obszar, który można wziąć pod uwagę lub źródła wiedzy, natomiast decyzja należy do osoby radzącej się i to ona poszukuje możliwości najlepszych dla siebie. Zależy mi, aby osoba, która zdecyduje się na doradztwo miała taką wiedzę o sobie i takie narzędzia, aby w przyszłości podobne decyzje mogła podejmować samodzielnie.



Anna Sowińska

Doradztwo zawodowe
dla młodzieży
Psychoedukacja

Jak wygląda spotkanie doradcze?

Czego można się spodziewać? Jak wygląda proces doradczy?

Proces składa się z kilku etapów.

- 1. Kontakt z rodzicem** - Jeśli uczeń jest niepełnoletni, wówczas wcześniej kontaktuję się z rodzicem np. mailowo. Wysyłam tzw. kartę rodzica, gdzie proszę o odpowiedź na kilka-kilkanaście pytań dotyczących, mocnych stron dziecka, dotychczasowej edukacji.
- 2. Konsultacja wstępna** - Konsultacja wstępna ma na celu wspólne poznanie się, zbadanie potrzeb i punktu do którego dążymy.
- 3. Sesje doradcze** - Wspólnie pracujemy nad celem. W pracy korzystam przede wszystkim... z rozmowy, ale także z metafor, figurek, karty pracy.
- 4. Podsumowanie** - Podczas tej części (na oddzielnej lub pod koniec danej sesji) dokonujemy podsumowania.
- 5. Monitoring** - Pozwalam sobie wówczas na kontakt z osobą radzącą się o krótkie podzielenie się, co się zmieniło od ostatniego spotkania.

Jak długo trwają sesje?

Sesja trwa ok 45 min

Ile jest spotkań?

Doradztwo jest procesem krótkoterminowym. Nie umawiam się na daną ilość spotkań. Pod koniec sesji pytam się o potrzebę następnej sesji. Zazwyczaj proces doradczy kończy się w 10 spotkaniach (na ogół trwa od 3 - 6 sesji).

Jak często są spotkania?

Początkowo częściej np. 1 raz na tydzień lub 2 tygodnie, potem może być rzadziej.

Jak umówić się spotkanie?

Mailowo anna.sowinska@mailplus.pl lub telefonicznie **507783781**



POWODZENIA!

Anna Sowińska

Doradca zawodowy, pedagog, coach