GAP compass

PERTRAUKOS METAI: (NE) TIK SVAJONĖSE?

GAP compass

PLANAS

1. Susipažinimas: kas yra gap year, pasirinkimo priežastys
2. Kaip pertraukos metais jaučiamasi ir ką jie suteikia?
3. Šeimos pokalbis: klausimai, naudingos nuorodos

- Tikros pertraukos metų istorijos!
- Klausimai, diskusija:)

GAP compass

KAS TAS GAP YEAR?

GAP compass

(įprastai 9-12 mėn.)

PERTRAUKA PRIEŠ AUKŠTĄJĄ MOKYKLĄ AR PO JOS, KAI DIRBAMA, KELIAUJAMA, SAVANORIAUJAMA

užsienyje ar gimtinėje

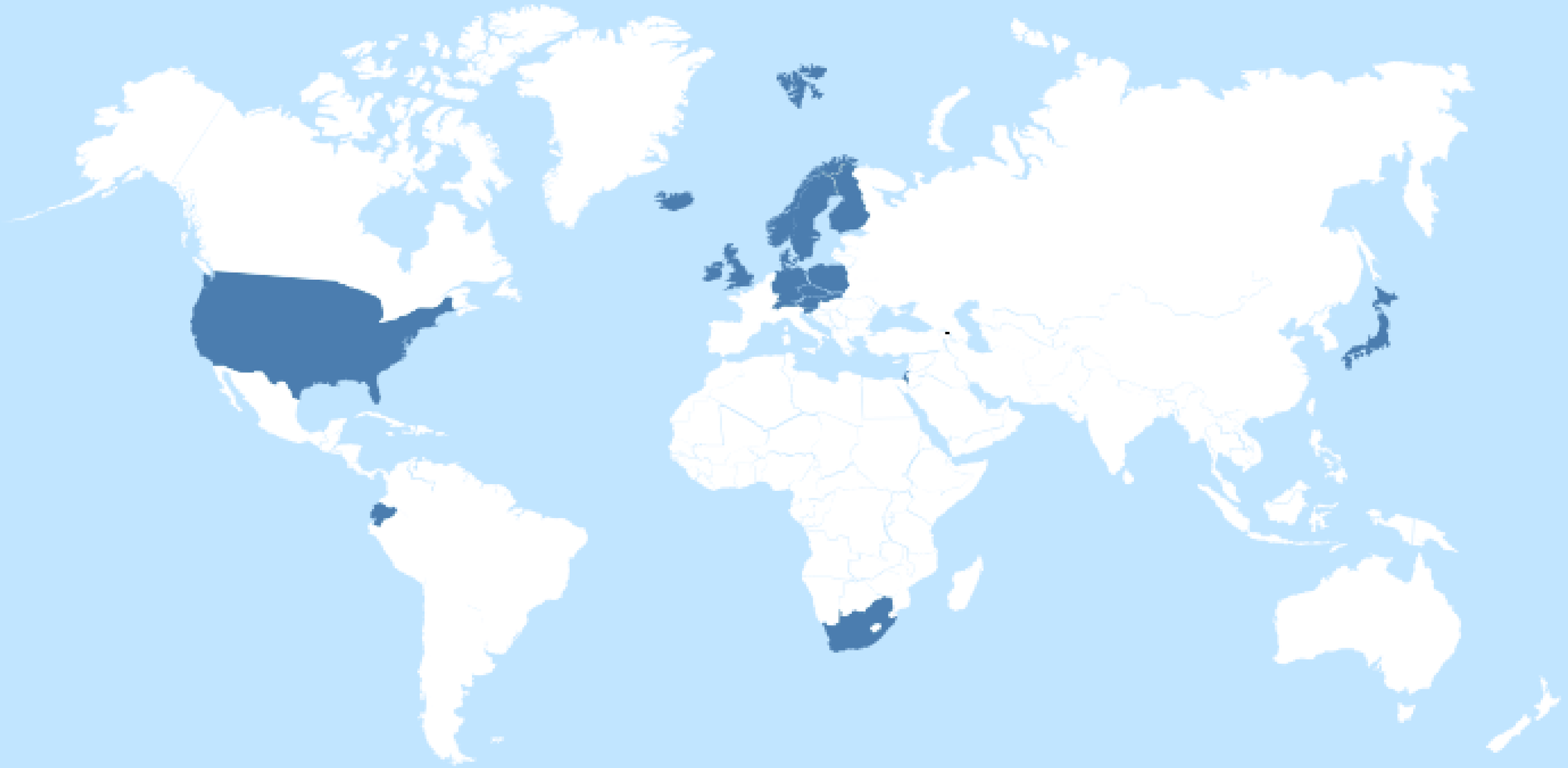
25%

EUROPOJE

(Hauschildt et al. 2015, 2021)

GAP compass

(Ozolinčiūtė, 2015)



PASIRINKIMO PRIEŽASTYS

poilsis

pasaulio tyrinėjimas

uždarbis

užsienio kalbos lavinimas

studijų/ karjeros pasirinkimas

savęs pažinimas

gyvenimiški įgūdžiai

...

PASIRINKIMO PATYRIMAS

1. Atsakomybė prieš save ir kitus
2. Džiuginantys lūkesčiai
3. Palaikymo svarba

Kokybinis tyrimas Lietuvoje

(Žuromskaitė ir Kaluževičiūtė, 2023)

GAP compass

Kokybinis tyrimas Lietuvoje

TILTAS TARP DVIEJŲ MOKYKLŲ: LAISVŲ NUO STUDIJŲ METŲ PATYRIMAS TARP JAUNŲ ŽMONIŲ

(Žuromskaitė ir Čepulienė, 2024)

GAP YEAR JAUSMAI

džiaugsmas

pasididžiavimas

savęs priėmimas

pilnatvė

baimė

nežinia

vienatvė

...

GAP compass

RYŠYS SU SAVIMI

vienai būti žiauriai pradėjo patikti. Man visadapatikdavo, bet dabar ypač, kai aš visiškai suprantu, ką man reik galvoti ar kaip vienai būt tai. Daug tokių, atrodo, ***praturtina sielą, tokia pilnatvė.***

–Miglė

GAP compass

VIENYBĖ SU TĖVYNE

*Bet šiaip tai mano požiūris į Lietuvą. Aš neturiu žodžių pasakyt, kaip pasikeitė. <...>. Bet man tai dabar visai kitaip pasijautė tas, kad yra **Lietuvoj iš tikrųjų dalykų, kuriuos aš labai branginu**.*

–Eglė

GAP compass

LŪKESČIŲ IR REALYBĖS NEATITIKIMAS

vėl gi įeinam dabar į tą Tik Tok pasaulį, kad tu kažkur nuvažiuosi. <...>.
Atrodo, kad atvažiuosiu čia ir visi man viską siūlys. Taprasme darbą siūlys, apgyvendinimą siūlys, visi bus draugai tavo. Nu atrodo, kad visi tavęs prašo, kad tu čia būtum. Bet realybėj tu biškį niekas, ***tu esi niekas kitų pasauly.***

–Jokūbas

GAP compass

PATIRIAMI SUNKUMAI

Tiesiog labai daug kas nesako, kad apie tuos gap year, kad tu turi išgyventi. ***Tu turi kažkaip išgyventi.*** *Niekas nepasako, kad blemba, žinok,* ***dirbsi kiekvieną dieną, kiekvieną dieną, septynias dienas per savaitę,*** *nes tiesiog neturi pinigų. Ir niekas to nepamini. Ir tada įkrenti. <...>. Tai tiesiog tas sunku pasidaro, taip slegia.*

–Miglė

GAP compass

GAP YEAR NAUDOS

1. Savarankiškesni ir pilietiškesni
2. Labiau pasitikintys savimi
3. Aukštesnė motyvacija mokslui
4. Tikslesni karjeros pasirinkimai
5. Geriau įveikiamas stresas

Der Merwe et al., 2023; Mouraz & Araujo, 2017; Rashid & Kibble, 2021

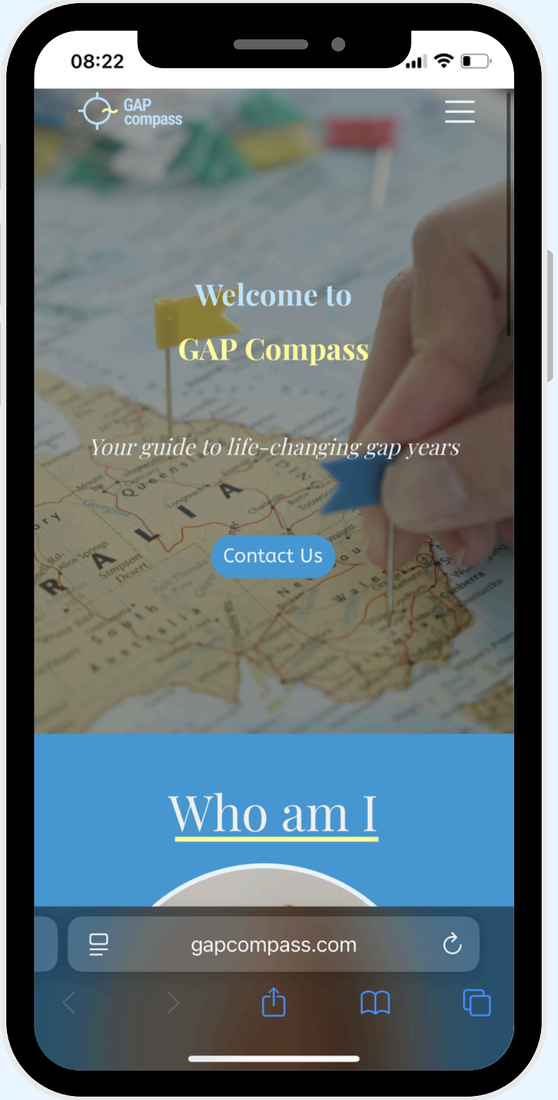
GAP compass

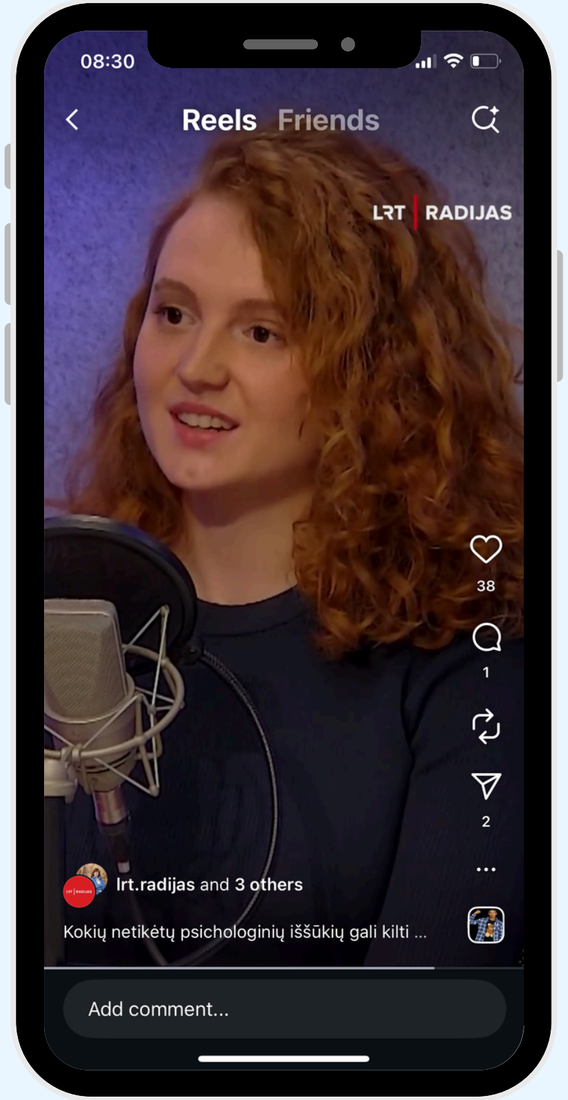
KAS YRA GAP COMPASS?

GAP compass

INFORMUOJAME IR ĮGALINAME JAUNIMĄ AUGINANČIOMS KELIONĖMS

GAP compass


08:22
GAP compass
Welcome to
GAP Compass
Your guide to life-changing gap years
Contact Us
Who am I
gapcompass.com

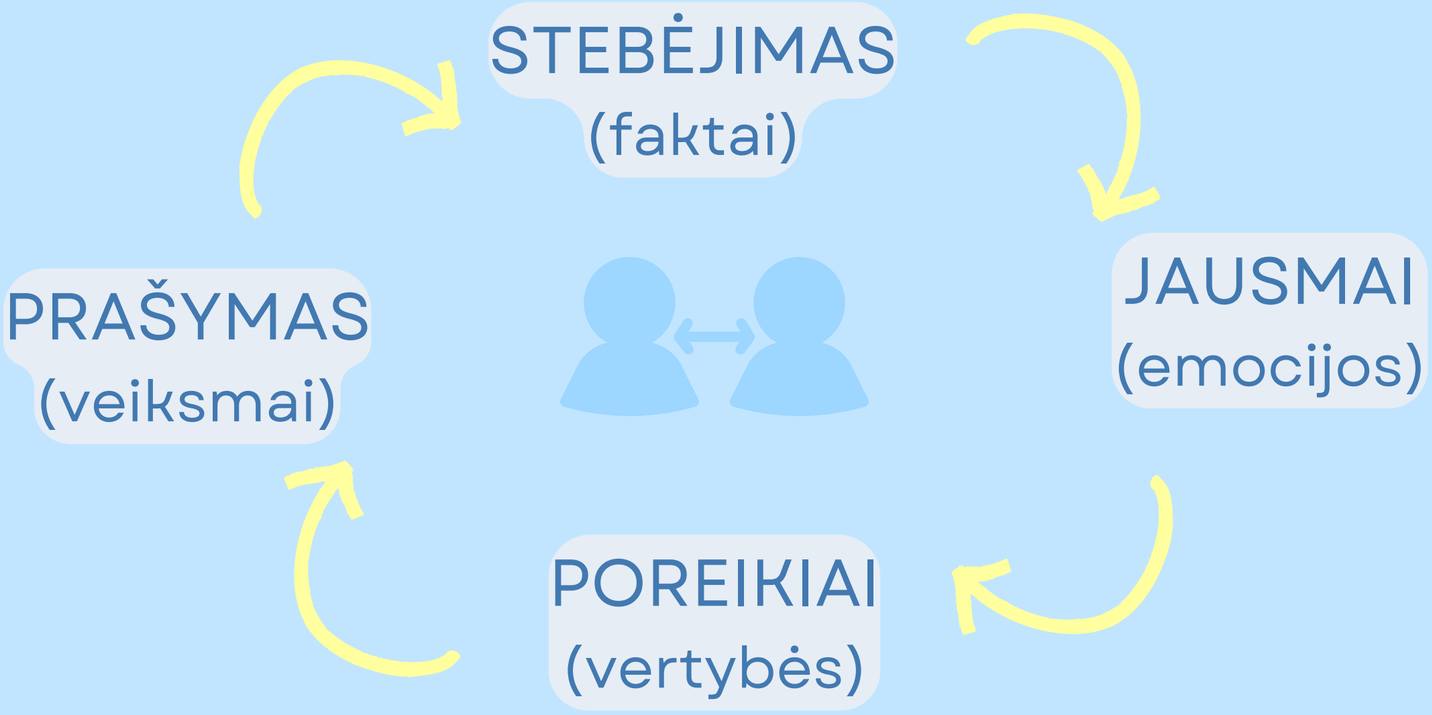

08:30
Reels
Friends
LRT RADIJAS
38
1
2
lrt.radijas and 3 others
Kokių netikėtų psichologinių iššūkių gali kilti ...
Add comment...

GAP compass

ŠEIMOS POKALBIS

NESMURTINIS BENDRAVIMAS

(*angl. non-violent communication*)



GAP compass

KAIP KALBĖTI SU SUAUGUSIAIS?

1. Pasiruošk iš anksto: apgalvok ar paruošk skaidres
2. Parink tinkamą pokalbiui laiką
3. Ramiai atsakyk į kylančius klausimus
4. Gali įtraukti tėvus į planavimo procesą

TEMOS APTARIMUI

Temos	Klausimai
SAUGUMAS	*Kaip užtikrinsi savo saugumą?*
FINANSAI	*Kaip pasirūpinsi finansais? Jų uždirbimas ir leidimas.*
KONTAKTAVIMAS SU ŠEIMA	*Kaip palaikysi ryšį su tėvais/ globėjais?*
KARJERA	*Kaip pertraukos metai padės tavo tolimesnei karjerai?*
STUDIJOS	*Kaip pertraukos metai padės apsispręsti dėl norimos studijų krypties ar patekti į norimą programą?*

GAP compass

KAIP KALBĖTI SU PAAUGLIAIS?

1. Įsijautimas: išgirdimas ir įsigilinimas
2. Atviras ir palaikantis domėjimasis
3. Empatiška komunikacija apie savo jausmus ir mintis
4. Komandinis darbas: bendrų sprendimų paieška

PRAKTIŠKI PATARIMAI

Temos	Pasiūlymai
SAUGUMAS	• *iš anksto pasidalinti lokacija su artimaisiais* • *šeimos susipažinimas su pertraukos metų planu* • *pasidalinimas kontaktų sąrašu* • *pasirūpinimas dokumentais (pvz., paso kopija, sveikatos draudimas)*
FINANSAI	• *preliuminarus finansų plano sudarymas* • *būdai stebėti išlaidas/ įplaukas* • *kaip bus finansuojamos kelionės (kitos patirtys)*
KONTAKTAVIMAS SU ŠEIMA	• *nusistatyti (vaizdo) skambučių dažnumą* • *aptarti, kaip dažnai informuojama apie kelionių eigą*
KITA	• *„mini gap year“* • *kelionėms svarbių savybių ugdymas Lietuvoje* • *esant poreikiui, konsultacija su specialistais*

GAP compass

NAUDINGOS NUORODOS

NAUDINGI ŠALTINIAI

- Įsikvėpimui - keliautojų Instagram profiliai: @simonacym @where.ugne.goes @varle.keliauninke
- Potencialiems projektams/veikloms: AIESEC, European Solidarity Corps, AuPair, Workaway
- Informacijai apie pertraukos metus: Instagram profilis @gapcompass
- Individualioms informavimo, planavimo, palaikymo konsultacijoms: www.gapcompass.com

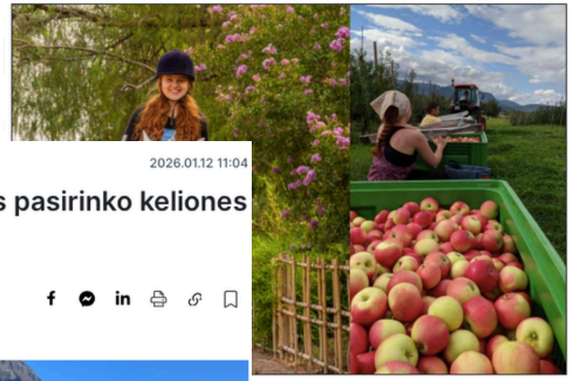
NAUDINGI ŠALTINIAI

„Vaikų pasaulis mūsų pasaulyje" viešnia – Akvilė Glušokaitė: „Tai buvo iššūkis, kurį reikėjo išspręsti"

Paskelbė FM99 | 05 liepos, 2024

Kokias neįkainojamas patirtis Lukrecijai dovanojo laisvi metai po mokyklos?

2024 LIEPOS 28 D., AUTORIUS: REDAKTORIUS



Delfi › Kelionės › Platus pasaulis 2026.01.12 11:04

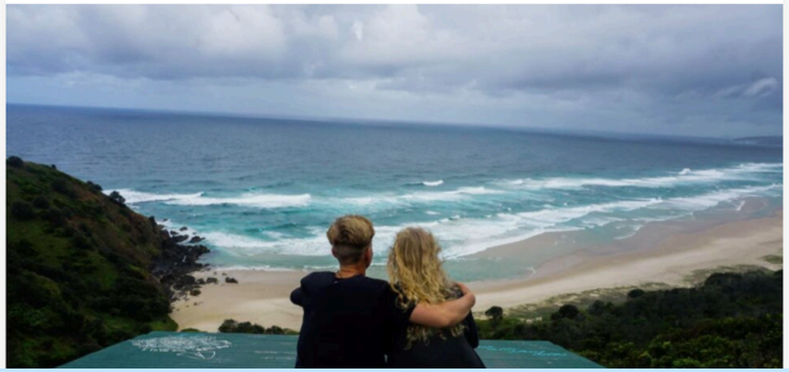
Vietoje mokyklos baigimo diplomo Gustas pasirinko keliones po pasaulį: baimė aplankydavo vakare

Redagavo Ema Miliūnaitė

Delfi

Studijas dėl kelionių nukėlę šimtukininkai: savanoriaujant galima pigiai apkeliauti pasaulį

Pernai mokyklą šimtukais baigę Rugilė Bausytė ir Justinas Kiškis visų nuostabai pasirinko ne stoti studijuoti, o vykti savanoriauti. Lietuvių savanoriavimo maršrutas išties įspūdingas – Jungtinė Karalystė, JAV, Pietų Amerika, Azija, Australija. Jaunuoliai pasakoja tokiu būdu norėję įgyti daugiau praktinių žinių.



LITERATŪRA

- Hauschildt, Kristina; Christoph Gwosć; Hendrik Schirmer; Froukje Wartenbergh-Cras (2021). Social and Economic Conditions of Student Life in Europe. *EUROSTUDENT VII Synopsis of Indicators 2018–2021*. https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/EUROSTUDENT_VII_Synopsis_of_Indicators.pdf
- Hauschildt, Kristina; Christoph Gwosć; Nicolai Netz; Shweta Mishra (2015). Social and Economic Conditions of Student Life in Europe. *EUROSTUDENT V Synopsis of Indicators 2012–2015*. https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/EVSynopsisofI ndicators.pdf
- Mouraz, A., & Araujo, A. (2017). Autonomy and citizenship effects of the gap year experience. *International Journal of Research in Sociology and Anthropology*, *3*(2). https://doi.org/10.20431/2454-8677.0302005
- Ozolinčiūtė, E. (2015). Pasirinkimas atidėti universitetines studijas šiuolaikinėse Lietuvos ir Vokietijos visuomenėse. [Daktaro disertacija, Vytauto Didžiojo universitetas]. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/d42483f3-4820-4503-8ffe-a712aa49940a/content
- Rashid, H., & Kibble, J. (2021). Understanding reasons for electing Gap years between undergraduate education and medical school and the perceived impact of gap years on the student experience of medical education: an interview study. *The FASEB Journal*, *35*(S1). https://doi.org/10.1096/fasebj.2021.35.s1.02720

SUŽINOK
DAUGIAU

Drauge nepramintais takais!

Tavo gap year mentorės