

Šeimos atmintinė pokalbiui apie GAP YEAR

Pertraukos metai (angl. *gap year*) – pauzė prieš aukštąją mokyklą ar po jos, kai dirbama, keliaujama, savanoriaujama.

Kaip apie tai kalbėtis ramiai ir produktyviai?

Kaip kalbėti su <u>suaugusiais</u> ?	Kaip kalbėti su <u>paaugliais</u> ?
Nesmurtinio bendravimo principai: jausmų įvardijimas, atjauta ir aiškūs prašymai be kaltinimų ar kritikos.	
1. Pasiruošk iš anksto: apgalvok ar paruošk skaidres	1. Įsijautimas: išgirdimas ir įsigilinimas
2. Parink tinkamą pokalbiui laiką	2. Atviras ir palaikantis domėjimasis
3. Ramiai atsakyk į kylančius klausimus	3. Empatiška komunikacija apie savo jausmus ir mintis
4. Gali įtraukti tėvus į planavimo procesą	4. Komandinis darbas: bendrų sprendimų paieška

Temos	Klausimai	Patarimai
SAUGUMAS	Kaip užtikrinsi savo saugumą?	- iš anksto pasidalinti lokacija su artimaisiais - šeimos susipažinimas su pertraukos metų planu - pasidalinimas kontaktų sąrašu - pasirūpinimas dokumentais (pvz., paso kopija, sveikatos draudimas)
FINANSAI	Kaip pasirūpinsi finansais? Jų uždirbimas ir leidimas.	- preliminarus finansų plano sudarymas - būdai stebėti išlaidas/ įplaukas - kaip bus finansuojamos kelionės (kitos patirtys)
KONTAKTAVIMAS SU ŠEIMA	Kaip palaikysi ryšį su tėvais/ globėjais?	- nusistatyti (vaizdo) skambučių dažnumą - aptarti, kaip dažnai informuojama apie kelionių eigą
KITA	Kaip pertraukos metai padės tavo tolimesnei karjerai ar/ ir studijų pasirinkimui?	„mini gap year“ - kelionėms svarbių savybių ugdymas Lietuvoje - esant poreikiui, konsultacija su specialistais