

5-8  
klasei



Mokytojo knyga

# UGDYMAS

---

# KARJERAI

# Ugdymas karjerai

## Mokytojo knyga

5-8  
klasei

### Leidėjas

Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras

### Rengėjas

UAB „Biznio mašinų kompanija“

### Mokslinė vadovė

Vilija Stanišauskienė

### Dizainas ir maketavimas

Kostas Klimavičius

### Turinio autorės

Vilija Stanišauskienė, Aldona Augustinienė, Giedrė Valaitienė

### Iliustracijos ir piešiniai

Vasarė Krugždaitė, Gražvydas Zujus

### Kalbos redaktorės

Indrė Arbačiauskienė, Saulė Markevičiūtė

### Recenzantai

Asta Railienė, Zigmantas Kairaitis

Leidiny s parengtas įgyvendinant Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro projektą Nr. 09.4.1-ESFA-V-735-02-0001 „Kokybiškų karjeros paslaugų teikimas realioje ir virtualioje aplinkoje“. Projektas finansuojamas Europos Sąjungos fondo lėšomis.



Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale <https://ibiblioteka.lt/>.

ISBN 978-9955-899-20-4

Antrasis pataisytas ir papildytas leidimas

© Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras, 2023

Elektroninė leidinio versija prieinama svetainėje [www.mukis.lt](http://www.mukis.lt).

Leidinio turinį cituoti ar kitaip naudoti galima tik nurodant jo leidėją, autorius ir šaltinį.

# Turinys

## Ivadas

Mokytojo knygos paskirtis .....	4
5–8 klasės mokinių ugdymas karjerai .....	5
Karjeros kompetencijų struktūra .....	6
Amžiaus tarpsnio psichologiniai, edukaciniai ypatumai ..	11
Ugdymo karjerai klasėje didaktiniai principai .....	15
Mokytojo knygos struktūra .....	18



## Savęs pažinimas

Karjerai svarbios mano savybės .....	19
Mano socialiniai ryšiai .....	32



## Karjeros galimybių pažinimas

Man svarbi karjeros informacija .....	42
Mokymasis ir karjeros sėkmė .....	50
Darbo pasaulis .....	56



## Karjeros planavimas

Mano ateities vizija ir tikslai .....	62
Su karjera susiję sprendimai .....	69
Karjeros planavimas .....	75



## Karjeros įgyvendinimas

Iššūkiai karjeros kelyje .....	81
Perėjimas į naujas mokymosi ir laisvalaikio veiklas .....	87
Žingsniai į darbo pasaulį .....	95



Literatūra .....	101
Skaitmeninis Karjeros vadovas .....	106

# Įvadas



## Mokytojo knygos paskirtis

Šiame metodiniame leidinyje pateikiamas visuminis ir nuoseklus požiūris į mokinių ugdymą karjerai. Mokytojo knygos paskirtis – padėti planuoti, organizuoti, diferencijuoti ir individualizuoti 5–8 klasės mokinių ugdymo karjerai procesą dirbant su mokinio knyga ir užduočių paketais bei teikti ugdymo procesui reikalingos papildomos medžiagos.

5–8 klasės mokinių ugdymo karjerai mokomasis ir metodinis turinys sukurtas ir atnaujintas remiantis:

- Ugdymo karjerai programa (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro patvirtinta 2014 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. V-72),
- Pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų aprašu (patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2015 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-1309),
- Bendrojo ugdymo dalykų vadovėlių ir mokymo priemonių atitikties teisės aktams įvertinimo ir aprūpinimo jais tvarkos aprašu (patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. birželio 26 d. įsakymu Nr. V-755, galiojanti suvestinė redakcija 2022-05-26),
- Ugdymo karjerai paslaugų virtualios aplinkos koncepcija (2021) ir kitais susijusiais dokumentais.

Taip pat atsižvelgėme į naujausius mokslinius ir metodinius šaltinius, Europos Komisijos švietimo ir mokymo stebėsenos išvadas ir rekomendacijas. 5–8 klasės mokiniams skirtas ugdymo karjerai turinys atliepia šio amžiaus tarpsnio mokinių ugdymo karjerai poreikius ir ugdymo(si) specifiką. Mes laikėmės šių turinio formavimo principų: kokybės, dalykinio tikslumo ir teisingumo; atitikimo mokinių amžiaus tarpsnio pažinimo ypatumams; ugdymo tikslų suderinamumo; pristatomų sąvokų, teorijų, interpretacijų šiuolaikiškumo; grįžtamojo ryšio ir pritaikomumo; galimybės motyvuoti ir sudominti besimokančiuosius; galimybės naudoti įvairiuose mokymosi kontekstuose ir su skirtingais besimokančiais.

Šiuolaikinių informacinių komunikacinių technologijų (IKT) galimybės leidžia karjeros paslaugas ir priemones perkelti į virtualią erdvę ir padaryti jų turinį prieinamą, patrauklų įvairioms tikslinėms grupėms. Faktas, kad vis didesnė gyventojų dalis, ypač – mokiniai ir jaunimas, IKT integruoja į savo kasdienę veiklą (Bimrose ir kt., 2015), skatina daugiau dėmesio skirti šiuolaikiško suskaitmeninto ugdymo karjerai mokomojo ir metodinio turinio kūrimui. IKT, atliepiančios ugdymo karjerai principus (prieinamumą, nešališkumą, individualizavimą), sukuria galimybę teikti paslaugas socialiai pažeidžiamoms, turinčioms specialiųjų ugdymosi poreikių visuomenės grupėms ir užtikrinti vienodą paslaugos kokybę tiek didmiesčių, tiek nutolusių regionų gyventojams, t. y. įgalina atsirasti progresyvesnę visuomenės įtrauktį (Keele, Swann, Davie-Smythe, 2020).

## 5–8 klasės mokinių ugdymas karjerai

Paauglystės laikotarpis yra itin svarbus ugdymo karjerai požiūriu. Būtent šiuo laikotarpiu, 5–8 klasėje, kai paauglys bando įtvirtinti savąjį tapatumą, nustatyti savo vaidmenį visuomenėje, kyla natūralus poreikis geriau pažinti save, plėsti supratimą apie karjeros galimybes, bendrauti ir veikti socialinėje aplinkoje. Tokia veikla yra prielaida karjeros kompetencijoms įgyti.

Daugelio mokyklų, šeimų ir bendruomenių kultūriniai ir aplinkos reikalavimai 12–14 metų paaugliams diktuoja specifines pereinamųjų laikotarpių sąlygas. Pereinamasis laikotarpis – žmogaus gyvenimo ar karjeros raidoje susidaranti sąlyga pereiti iš vienos veiklos aplinkos į kitą. 5–8 klasės mokinių karjeros pereinamasis laikotarpis priklauso nuo jų savęs pažinimo ypatybių, sprendimų ir elgsenos. Nors mokiniai savo raidos ir gebėjimų ypatybėmis labai skiriasi, vis dėlto visi pasiekia sprendimo suvokimo tašką, kai pajunta būtinybę priimti sprendimą – kur mokysis po 8 klasės, kokios karjeros sieks gimnazinėse (9–12) klasėse. Tai svarbus apsisprendimo momentas, nes karjeros galimybės ir kliūtys įvairiose bendruomenėse ir kultūrose yra labai skirtingos (Lapan ir kt., 2016). Ugdyti karjerai 5–8 klasės mokinius yra svarbu, nes paauglystėje karjeros sprendimams daro įtaką lyčių stereotipai ir nelygybės patirtis švietimo aplinkoje, jaučiamas nerimas ir abejonės. Paauglystėje priimti sprendimai gali turėti didelės įtakos karjeros kryptims ateityje (McMahon ir Watson, 2022).

## Karjeros kompetencijų struktūra

Kompetencija – gebėjimas atlikti tam tikrą veiklą, remiantis įgytų žinių, mokėjimų, įgūdžių, vertybinių nuostatų visuma (*Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas (Žin., 2011, Nr. 38-1804)*).

Karjeros kompetencijos – žinios, gebėjimai ir vertybinės nuostatos, kurių reikia sąmoningai ir sėkmingai kurti ir valdyti savo karjerą, t. y. visą gyvenimą trunkančių asmeniui ir visuomenei reikšmingų asmens mokymosi, saviraiškos ir darbo patirčių seką. Karjeros kompetencijos yra bendrosios asmeninės kompetencijos dalis, glaudžiai susijusi su kitomis bendrosiomis ir dalykinėmis kompetencijomis (*Ugdymo karjerai programa, 2014*).

Ugdymas karjerai apima keturias ugdymo sritis: savęs pažinimo, karjeros galimybių pažinimo, karjeros planavimo ir karjeros įgyvendinimo (žr. 1 pav.).

### A. Savęs pažinimas

- A1. Savęs pažinimas ir priėmimas
- A2. Socialinės aplinkos, socialinių vaidmenų ir jų poveikio asmeninei karjerai pažinimas

### B. Karjeros galimybių pažinimas

- B1. Karjeros informacijos paieška ir veiksmingas naudojimas
- B2. Mokymosi visą gyvenimą galimybių pažinimas
- B3. Darbo pasaulio galimybių, įvairovės ir kaitos pažinimas

### C. Karjeros planavimas

- C1. Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimas
- C2. Su karjera susijusių sprendimų priėmimas
- C3. Karjeros plano sudarymas ir atnaujinimas

### D. Karjeros įgyvendinimas

- D1. Karjerai svarbiausių bendrųjų kompetencijų taikymas ir plėtojimas
- D2. Sėkmingas perėjimas į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimas joje
- D3. Efektyvi darbo, praktikos paieška ar verslo kūrimas

1 pav. Karjeros kompetencijų sritys ir turinys

Detaliai aprašant kiekvieną kompetencijų sritį, svarbu pastebėti, kad visos karjeros kompetencijos yra sistemiškai susijusios: pavyzdžiui, be savęs pažinimo ir priėmimo kompetencijos (A1) negalimos su karjera susijusių sprendimų priėmimo (C1), karjeros plano sudarymo ir atnaujinimo (C3) kompetencijos. Karjeros informacijos paieškos ir veiksmingo naudojimo (B1) kompetencija svarbi ugdant efektyvios darbo, praktikos paieškos ar verslo kūrimo (D3) kompetenciją.

Kiekvieną karjeros kompetenciją nusako tam tikros žinios ir supratimas, gebėjimai ir nuostatos, kurie atitinkamai plečiasi ir (arba) gilėja, pereinant iš vieno ugdymo lygmenį į kitą didėjimo tvarka, nuo siauresnių ir paprastesnių iki sudėtingesnių ir susiliejiančių elementų. Todėl aprašant karjeros kompetencijas toliau bus aptariami jų nusakantys elementai (žinios ir supratimas, gebėjimai, vertybinės nuostatos) ir jų ugdymo galimybės.

**Savęs pažinimo (A) srityje** – dvi kompetencijos: A1 – Savęs pažinimas ir priėmimas ir A2 – Socialinės aplinkos, socialinių vaidmenų ir jų poveikio asmeninei karjerai pažinimas.

**A1. Savęs pažinimo ir priėmimo kompetencijos** esmė – pažinti savo asmenybės ypatumus (savybes, vertybes, gabumus, polinkius, interesus, kompetencijas), savo asmenybę kaip visumą ir asmenybės ypatumų sąsajas su karjera; būti savimi, priimti save, vertinti ir kūrybingai realizuoti save.

Kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas, kaip asmenybės savybės, vertybės, gabumai, polinkiai, interesai ir kompetencijos paveikia karjeros sprendimus ir trajektorijas. Itin svarbūs gebėjimai taikyti objektyvaus įsivertinimo priemones, technikas, įrankius, įvardyti ir pavyzdžiais pagrįsti savo asmenybės stipriąsias ir tobulintinas puses, numatyti tobulėjimo gaires, integruoti įvairius savęs pažinimo aspektus, sudarant ir atnaujinant karjeros planą. Ugdant savęs pažinimo ir priėmimo kompetencijų skatinama pažinti ir tyrinėti save, savo kaitą, priimti save, vertinti save realiai ir teigiamai, drįsti rizikuoti ir realizuoti save.

5–8 klasės mokiniai pažįsta, analizuoja, tobulina savo asmenybės savybes, gabumus, kompetencijas, atsižvelgia į interesus, vertybes ir svajones, yra savimi, priima ir kūrybingai realizuoja save.

**A2. Socialinės aplinkos, socialinių vaidmenų ir jų poveikio asmeninei karjerai pažinimo kompetencijos** esmė – pažinti ir sąmoningai vertinti socialinės aplinkos įtaką, esamus ir numatomus savo socialinius vaidmenis planuojant ir įgyvendinant karjerą.

Šios kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas apie socialinių ryšių įvairovę bei dinamiką, socialinės aplinkos įtaką karjerai, bendradarbiavimo svarbą mokymosi ir darbinės veiklos sėkmei, skirtingais žmogaus gyvenimo etapais išryškėjančių socialinių vaidmenų įtaką karjerai. Būtina kompetencijos dalis – gebėjimas analizuoti savo socialinę aplinką, įvertinti socialinių ryšių pobūdį, bendradarbiauti mokymosi grupėje ir tarp grupių, nagrinėti savo esamus ir numatyti būsimus socialinius vaidmenis bei su jais susijusius įsipareigojimus, analizuoti, kaip esami ir būsimi socialiniai vaidmenys riboja ir (arba) praplečia karjeros galimybes. Kompetencijai svarbi nuostata kritiškai vertinti socialinės aplinkos bei socialinių vaidmenų poveikį karjerai.

5–8 klasės mokiniai pažįsta savo socialinę aplinką, socialinius ryšius, analizuoja ir vertina savo socialinius vaidmenis.

**Karjeros galimybių pažinimo (B) srityje** išskiriamos trys kompetencijos: B1 – Karjeros informacijos paieška ir veiksmingas naudojimas, B2 – Mokymosi visą gyvenimą galimybių pažinimas, B3 – Darbo pasaulio galimybių, įvairovės ir kaitos pažinimas.

**B1. Karjeros informacijos paieškos ir veiksmingo naudojimo kompetencijos** esmė – rasti, analizuoti, sisteminti, vertinti ir įgyvendinant karjerą naudoti aktualia karjeros informacija (apie savęs pažinimą, tobulinimąsi, darbus, profesijas, mokymosi, įsidarbinimo galimybes ir kt.).

Kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas, kur ir kaip ieškoti ir rasti informacijos apie savęs pažinimą ir tobulinimąsi, užimtumo sritis, darbus, profesijas, mokymosi formas ir kryptis, visų tipų mokymosi įstaigas, įsidarbinimo galimybes ir kitus aktualius karjeros klausimus, informacijos paieškos, tvarkymo, sistemavimo ir atnaujinimo būdus. Ugdomi gebėjimai naudojantis įvairiais informacijos rinkimo būdais rasti, analizuoti, sisteminti, kritiškai vertinti ir nuolat atnaujinti sau aktualią karjeros informaciją. Mokiniai skatinami nuolat domėtis aktualia karjeros informacija ir tikslingai panaudoti ją siekiant karjeros tikslų.

5–8 klasės mokiniai naudojami įvairiais klausimynais išsiaiškinti savo interesus, renka ir sistemina sau aktualią karjeros informaciją (apie darbus, profesijas, mokymosi galimybes ir kt.).

**B2. Mokymosi visą gyvenimą galimybių pažinimo kompetencijos** esmė – pažinti mokymosi visą gyvenimą galimybių įvairovę ir pasirinkti sau veiksmingiausius mokymosi būdus. Kompetencijos pagrindas – žinios apie mokymosi visą gyvenimą galimybes ir būdus, mokymosi strategijas. Kompetenciją parodo gebėjimas pasirinkti ir taikyti sau tinkamus mokymosi būdus ir metodus, kurie padėtų veiksmingai tobulėti ir siekti išsikeltų karjeros tikslų, objektyviai vertinti, išbandyti ir sąmoningai pasirinkti sau tinkamas mokymosi galimybes, institucijas. Mokiniai skatinami jausti poreikį mokytis ir tobulėti, pripažįstant tai kaip labai įdomų ir sėkmingai karjerai būtiną visą gyvenimą trunkantį procesą, pažinti ir praktiškai išbandyti plačią mokymosi galimybių įvairovę.

5–8 klasės mokiniai taiko sau įvairius veiksmingus mokymosi būdus; prisiima atsakomybę už savo mokymosi pažangos pokytį; paaiškina nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšį; įvardija 3 tolimesnio mokymosi galimybes.

**B3. Darbo pasaulio galimybių, įvairovės ir kaitos pažinimo kompetencijos** esmė – pažinti darbo pasaulio galimybes (įvairius darbus ir profesijas (ypač tas, kurios domina), jų tipus ir kt.), suprasti jo kaitos tendencijas ir tai susieti su savo karjera. Svarbi šios kompetencijos sudėtinė dalis – žinios apie darbų įvairovę pagal įvairius kriterijus (pobūdį, savarankiškumą, atsakomybę, sudėtingumą, darbo organizavimą, ūkio sektorius ir pan.), svarbiausias profesijų ir veiklų klasifikavimo sistemas, darbo pasaulio kaitos tendencijas ir jų galimą poveikį žmogaus karjerai. Kompetenciją parodo gebėjimas tyrinėti darbo pasaulio įvairovę ir atrasti sau labiausiai patinkančias veiklas – rinkti, interpretuoti, vertinti ir asmeninės karjeros tikslams panaudoti surinktą informaciją apie pasirinktas profesijas, dominančius ūkio sektorius, karjeros kryptis, organizacijas, darbo vietas, pareigybes bei įvertinti galimą darbo pasaulio kaitos poveikį pasirinktai asmeninei karjerai. Svarbi kompetencijos sudėtinė dalis – nuostata kryptingai domėtis darbo pasauliu ir jo galimybėmis, tyrinėti ir išbandyti profesijas, veiklas, kurios labiausiai patinka, atitinka asmenines svajones, vertybes, gebėjimus, tikslus.

Šiai kompetencijai itin svarbi tiesioginė patirtis, įgyta veiklinimo, praktikos ar kitu būdu ir bendraujant su atitinkamų profesijų atstovais.

5–8 klasės mokiniai pažįsta įvairius darbus, profesijas, jų šeimą, darbų tipus ir domisi darbo pasauliu pagal savo interesus.



**Karjeros planavimo (C) srityje** išskiriamos trys kompetencijos: C1 – Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimas, C2 – Su karjera susijusių sprendimų priėmimas, C3 – Karjeros plano sudarymas ir atnaujinimas.

**C1. Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimo kompetencijos** esmė – išsikelti, vertinti ir suderinti savo gyvenimo ir karjeros tikslus ir prioritetus, koreguoti juos atsižvelgiant į asmeninius ir aplinkos pokyčius. Kompetencijos pagrindas – žinios apie tikslų, prioritetų ir asmeninės vizijos formulavimo ir derinimo principus, aplinkos poveikį žmogaus gyvenimo ir karjeros tikslams, karjeros ir darbo rinkos kaip nuolat kintančio reiškinio supratimas. Kompetencijos požymis – gebėjimas formuluoti savo asmeninę viziją remiantis žiniomis apie save patį ir socialinę aplinką, pasirinkti savo gyvenimo prioritetus, kelti ir suderinti savo gyvenimo ir karjeros tikslus ir numatyti veiksmų planą jiems įgyvendinti, periodiškai įsivertinti ir prireikus koreguoti savo karjeros ir gyvenimo tikslus atsižvelgiant į asmeninį tobulėjimą, brandą, socialinės aplinkos ir darbo pasaulio pokyčius. Svarbi nuostata veikti tikslingai, pagal susikurtą asmeninę viziją ir karjeros tikslus ir atsižvelgiant į reikšmingus aplinkybių pokyčius.

5–8 klasės mokiniai kelia vidutinės trukmės gyvenimo tikslus, remdamiesi asmenine ateities vizija; juos peržiūri ir tikslina.

**C2. Su karjera susijusių sprendimų priėmimo kompetencijos** esmė – savarankiškai ir apgalvotai priimti karjeros sprendimus, juos reflektuoti ir kritiškai vertinti, taikyti įvairius karjeros sprendimo priėmimo modelius ir technikas. Kompetencijos pagrindas – žinios apie karjeros sprendimų procesą, karjeros sprendimo priėmimui taikomus modelius ir technikas, su karjeros sprendimais susijusių sunkumų įveikimo būdus. Kompetencijos požymis – gebėjimas savarankiškai, ramiai ir apgalvotai svarstyti ir priimti gyvenimo ir karjeros sprendimus, taikyti įvairius karjeros sprendimo priėmimo modelius ir technikas, įvertinus asmeninius ypatumus ir aplinkos teikiamas galimybes numatyti kitas galimas karjeros sprendimų alternatyvas. Taip pat svarbus gebėjimas analizuoti ir ramiai įsivertinti savo karjeros sprendimus, mokytis iš klaidų ir pasiekimų bei prisiimti atsakomybę už gyvenimo ir karjeros sprendimus bei rezultatus. Kompetenciją atspindi nuostata sąmoningai, savarankiškai ir atsakingai priimti ir objektyviai vertinti gyvenimo ir karjeros sprendimus.

5–8 klasės mokiniai supranta ir taiko įvairius sprendimo priėmimo modelius ir technikas gyvenimo situacijose ir rinkdamiesi tolimesnį mokymosi kelią.

**C3. Karjeros plano sudarymo ir atnaujinimo kompetencijos** esmė – sukurti, analizuoti ir atnaujinti savo karjeros planą, paremtą savo asmenine vizija, giliu savęs ir karjeros galimybių pažinimu. Kompetencijos pagrindas – žinios apie asmeninės vizijos kūrimo, karjeros plano sudarymo būdus, karjeros plano kūrimo principus, rizikas ir įgyvendinimui reikalingus išteklius. Kompetenciją parodo gebėjimas sukurti, objektyviai įsivertinti ir periodiškai atnaujinti asmeninę viziją / karjeros planą, pagrįstą giliu savęs pažinimu atsižvelgiant į savo ir karjeros galimybių kaitą, objektyviai vertinti su karjeros plano įgyvendinimu susijusius išteklius, rizikos veiksnius, pagrįsti galimas karjeros plano alternatyvas. Kompetenciją atspindi nuostata kurti ir periodiškai atnaujinti savo karjeros planą atsižvelgiant į asmeninės vizijos ir karjeros galimybių pokyčius.

5–8 klasės mokiniai peržiūri ir koreguoja savo mokymosi ir laisvalaikio, siejamo su asmenine ateities vizija, planą.

**Karjeros įgyvendinimo (D) srityje** išskiriamos 3 kompetencijos: D1 – Karjerai svarbių bendrųjų kompetencijų taikymas ir plėtojimas, D2 – Sėkmingas perėjimas į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimas joje, D3 – Efektyvi darbo, praktikos paieška ar verslo kūrimas.

**D1. Karjerai svarbiausių bendrųjų kompetencijų taikymo ir plėtojimo kompetencijos** esmė – plėtoti ir taikyti karjerai svarbiausias bendrąsias kompetencijas siekiant realizuoti savo asmeninę viziją ir įgyvendinti karjeros planą. Kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas apie laiko ir kitų išteklių valdymo technikas, streso priežastis, pasekmes ir įvairius veiksmingus streso valdymo ir išvengimo būdus, konstruktyvius konfliktų sprendimo būdus, komandos formavimo principus, galimus vaidmenis ir efektyvų elgesį komandoje, kūrybišką problemų sprendimą. Kompetenciją parodo gebėjimas planuoti laiką ir kitus išteklius, taikyti įvairius streso valdymo būdus sudėtingose karjeros (mokymosi ir darbo) situacijose, konstruktyviai spręsti konfliktus karjeros (mokymosi ir darbo) situacijose, formuoti darbo ir mokymosi komandas, bendradarbiauti mokymosi ir darbo karjeros veiklose, kūrybiškai spręsti problemas karjeros (mokymosi ir darbo) kelyje. Kompetenciją atspindi nuostata plėtoti ir taikyti karjerai svarbiausias bendrąsias kompetencijas realizuojant savo asmeninę viziją ir karjeros planą.

5–8 klasės mokiniai plėtoja karjerai svarbiausias bendrąsias kompetencijas ir susieja jas su akademiniiais ir gyvenimo tikslais.

**D2. Sėkmingo perėjimo į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimo joje kompetencijos** esmė – sėkmingai pereiti į naują mokymosi, darbo ar kt. aplinką ir įsitvirtinti joje. Kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas apie adaptacijos naujoje karjeros aplinkoje etapus, sėkmingo perėjimo iš vienos mokymosi aplinkos į kitą, mokymosi ar darbo aplinką lemiančius veiksnius, kliūtis ir galimus paramos šaltinius, žmogaus konkurencingumą darbo rinkoje lemiančius veiksnius. Kompetenciją parodo gebėjimas analizuoti įvairius perėjimo iš vienos mokymosi aplinkos į kitą mokymosi ar darbo aplinką atvejus išskiriant palankius veiksnius ir kliūtis, pasinaudoti išorinės paramos galimybėmis pereinant į kitą karjeros aplinką. Svarbi kompetencijos dalis – nuostata prisiimti asmeninę atsakomybę už sėkmingą adaptaciją naujoje aplinkoje.

5–8 klasės mokiniai sėkmingai veikia įvairiose mokymosi ir laisvalaikio veiklose pagal savo interesus.

**D3. Efektyvios darbo, praktikos paieškos ar verslo kūrimo kompetencijos** esmė – taikyti įvairius darbo paieškos arba (ir) verslo pradėjimo būdus, išbandyti įvairius darbus ir profesijas modeliuojant tai savo karjeros plano kontekste, pasirengti savo kompetencijos aplanką. Kompetencijos pagrindas – žinios ir supratimas apie darbo paieškos ir verslo pradėjimo būdus, pasirengimą pokalbiui dėl darbo, kompetencijų aplanko, motyvacinio laiško, gyvenimo aprašymo rengimo ir panaudojimo galimybes. Kompetenciją parodo gebėjimas racionaliai įvertinti ir pasirinkti konkrečioje karjeros situacijoje tinkamus darbo paieškos arba verslo pradėjimo būdus, savarankiškai susirasti ir atlikti profesinio veiklinimo veiklas pagal savo polinkius ir planus, parengti ir pristatyti šiuolaikinius reikalavimus atitinkančius asmeninius karjeros dokumentus (asmeninį kompetencijų aplanką, gyvenimo aprašymą, motyvacinį laišką ir pan.), simuliacinėse pokalbio dėl darbo veiklose formuluoti racionalius atsakymus, pozityviai reaguoti dinamiškai kintančiomis sąlygomis, improvizuoti. Kompetenciją atspindi nuostata susirasti darbą, praktiką arba sukurti verslą, atitinkančius asmeninę viziją, poreikius, vertybes ir gebėjimus, pripažįstant asmeninių pastangų ir veiksmų svarbą prisiestatymo, darbo ir praktikos vietos paieškos veiksmingumui.

5–8 klasės mokiniai pristato save, savo ar grupės darbo rezultatą ir procesą, susiranda ir išbando įvairias neformaliojo ugdymo ir profesinio veiklinimo veiklas; papildo savo kompetencijos aplanką.

Mokinių ugdymo karjerai kompetencijų turinys ir raida aprašoma 1 lentelėje (žr. I priedą). Karjeros kompetencijų raidos aprašas sudarytas remiantis *Ugdymo karjerai programa* (2014), atnaujinant bei papildant karjeros kompetencijų raiškos sritį aktualiais ugdymo siekiniais.

Kompetencijos aprašomos, suskirstant į 4 kompetencijos raiškos lygius: 1 – priešmokyklinio ugdymo, 2 – pradinio ugdymo programos (1–4 klasės) mokiniams, 3 – pagrindinio ugdymo programos pirmosios dalies (5–8 klasės) mokiniams, 4 – pagrindinio ugdymo programos antrosios dalies (9–10 (I–II gimnazijos) klasės) ir profesinio mokymo programų, skirtų neturintiems pagrindinio išsilavinimo, mokiniams, vidurinio ugdymo programų (11–12 (III–IV gimnazijos) klasės) mokiniams, profesinio mokymo programų, skirtų turintiems pagrindinį išsilavinimą ir siekiantiems įgyti tik kvalifikaciją, profesinio mokymo programų, skirtų asmenims, siekiantiems kartu su kvalifikacija įgyti ir vidurinį išsilavinimą, profesinio mokymo programų, skirtų asmenims, kurie jau turi vidurinį išsilavinimą, mokiniams.

Aukščiausias aprašytas karjeros kompetencijų lygis apima visus žemesnius ir yra galutinis ugdymo karjerai mokykloje tikslas bei rezultatas. Karjeros kompetencijos ir jų dalys – žinios ir supratimas, gebėjimai ir nuostatos – atitinkamai plečiasi ir (arba) gilėja, pereinant iš vieno lygio į kitą didėjimo tvarka, nuo siauresnių ir paprastesnių iki sudėtingesnių ir susiliejančių elementų.

## Amžiaus tarpsnio psichologiniai, edukaciniai ypatumai

5–8 klasės mokiniai išgyvena paauglystės raidos etapą. Šiuo metu mokinių biologiniai raidos procesai, ypač smegenų branda, lemia kognityvinės raidos pasiekimus – simbolinį ir dialektinį mąstymą. Paaugliai vis geriau geba sisteminti informaciją, nuosekliai ir logiškai samprotauti apie abstrakčias idėjas, reflektuoti, įvertinti visas logines problemas ir savo galimybes, svarstyti ateities perspektyvą, atmesti nenaudingus sprendinius ir, įvertinę išteklius, planuoti, ko jie galėtų siekti gyvenime (Keshavan, Giedd, Lau, Lewis ir Paus, 2014; Sakurai ir Gamo, 2019).

Karjeros brandumo požiūriu, pagal Havighurst (1964), 5–8 klasės mokinių amžius patenka į du etapus – besibaigiantį *identifikacijos su darbuotoju* (5–10 metų) ir *pagrindinių darbingumo gebėjimų įgijimo* (10–15 metų). Darbuotojai, su kuriais identifikuojasi vaikai, gali būti ne tik jų tėvai, bet ir mokytojai, kaimynai ar pramanyti personažai. Vaikai įsivaizduoja, kas tai yra būti tuo asmeniu jo darbiname vaidmenyje, tokiu būdu mokydamiesi pažinti darbinę veiklą. Kitu etapu – pagrindinių darbštumo gebėjimų įgijimo – atlikdami namų ar mokyklos užduotis paaugliai išmoksta (arba neišmoksta) planuoti laiką ir pastangas tikslams pasiekti ir tam tikromis situacijomis teikti pirmenybę darbui, o ne žaidimui. Taip susiformuoja supratimas „Aš gebu organizuoti“, „Aš gebu sunkiai dirbti“, „Aš renkuosi slampinėti, o ne stengtis“. Ir nors tai nėra karjeros tyrinėjimas, bet gali būti svarbūs žingsniai karjeros tyrinėjimo link.

Pagal Erikson (1968) psichosocialinės raidos teoriją, paauglystėje vyksta konfliktas tarp tapatumo ir vaidmenų sumaišties. Pagrindinė šio laikotarpio problema – įtvirtinti tapatumo jausmą. Paaugliams kyla daugybė klausimų, kuriais jie siekia išsiaiškinti, kas jie yra ir koks jų vaidmuo visuomenėje. Nesugebėjimas suprasti, kas aš esu, – tapatumo stoka – sukelia sumaištį.

Tinkamai ugdomi karjerai ir asmeniškai tyrinėdami save bei aplinką, paaugliai šio etapo pabaigoje susiformuoja stiprų savo tapatumo pojūtį, autonomiškumo ir kontrolės jausmą. Jie įsipareigoja būti ištikimi savo vertybėms ir turi aukštus karjeros lūkesčius.

Tapatumo nesusiformavę paaugliai lieka neužtikrinti dėl savo vaidmens: „Aš nežinau, kuo noriu būti, kai užaugsiu“. Tai gali paskatinti difuzijos – sutrikimo būseną ar norą būti viskuo. Erikson (1968) atkreipia dėmesį į „visumos“ svarbą tapatumo raidai, taip pat į tapatinimosi su vaidmenų modeliais ir psichosocialinės gyvenimiškos patirties, aprėpiančios krizes ir sprendimus, svarbą. Marcia (1980, p. 159) tai apibūdina kaip „potraukių, gebėjimų, įsitikinimų ir individualios patirties mozaiką“, kuri vėliau sukryžminama su tuo, kas laikoma priimtinais profesiniais pasirinkimais (Meijers, 1998). Brandesnė tapatumo būsena atsiranda paaugliams tyrinėjant alternatyvas (moratoriumo būsena), jų pagrindu priimant ir įgyvendinant sprendimus (pasiektos tapatybės būsena, anot Marcia ir kt., 1993).

Karjeros brandos požymiai – orientacija į socialines vertybes atsiranda 9–12 metų mokiniams suvokiant esminę savo ir kitų skirtį socialinio statuso ar intelekto požiūriu (Gottfredson, 1981). Profesijos, atrodančios per sunkios pasiekti, pagal vaiko savo gebėjimų vertinimą, arba atrodančios per žemo prestižo, yra atmetamos. Šis atmetimo procesas siejamas ir su lytiškumo supratimu, tad sukuriamos darbų toleravimo ribos pagal priimtina statusą, o pagal toleruotinas pastangų ribas nustatomi per sunkūs darbai. Tik nuo 14 metų, anot Gottfredson (1981), atsiranda orientacija į vidinį, unikalų save. Paaugliai atmeta profesijas, nesuderinamas su jų interesais, vertybėmis, kompetencijomis, ir renkasi tas, kurios labiausiai atitinka savąjį Aš.

Dėl darbo aplinkos, darbo rinkos pokyčių suvokimo į ankstyvąją karjeros raidą dar žiūrima per konstruktyvizmo, veiklos (Young ir Valach, 2016), socialinio pažintinio brandumo (Lent, 2013) ir netgi laimingo atsitiktinumo (Krumboltz, Foley ir Cotter, 2013) sampratas. Šiame kontekste kalbama apie karjeros adaptyvumo (pritaikomumo) gebėjimus, t. y. asmens požiūrius, įsitikimus ir kompetencijas, reikalingas ateičiai planuoti, karjeros sprendimams priimti, sau ir profesijoms tyrinėti ir įsitikinimui, kad galėsi formuoti savo karjerą, įgyti (Hartung, Porfeli, Vondracek, 2008; Savickas, 2013). 5–8 klasės mokiniai savo karjeros adaptyvumą formuoja keturiais būdais: patirdami rūpestį dėl savo ateities, įgydami patirties kontroliuoti savo gyvenimą, smalsaudami apie karjeras ir darbus, pasitikėdami gebėjimais konstruoti ateitį ir įveikti kliūtis (Savickas, 2013). Kad pasiektų geriausios įmanomos gyvenimo–karjeros sėkmės, svarbu mokinius padirginti apie save kurti pasakojimus, kur jie labai aiškiai išsakytų, kuo jie ketina tapti, kur labiausiai norėtų dirbti ir kaip norėtų darbą pritaikyti, kad būtų kuo labiau savimi.

Howard ir Walsh (2011) moksliniais tyrimais pagrįstas karjeros pasirinkimo ir pasiekimų sampratos modelis pagrindžia tikslingą ugdymą karjerai vaikystėje ir leidžia vertinti jo veiksmingumą. **Vaikų supratimo apie karjeros pasirinkimą ir pasiekimus modelis** (žr. 2 pav.) išreiškia karjeros raidos aspektus, nenagrinėtus kituose modeliuose. Modelį sudaro šeši profesinio mąstymo – samprotavimo apie karjerą – raidos lygmenys (Howard ir Dinius, 2019). Kiekvienas lygmuo apima vis sudėtingesnę karjeros pasirinkimo ir siekimo formulavimą, kuris pereina nuo dėmesio sutelkimo į išorinius, stebimus profesijos objektus ar veiklas prie veiksmų, kurių imamasi profesijai pasirinkti ir pradėti dirbti, prie dinamiško daugelio veiksnių, susijusių su darbo ar karjeros siekimu, svarstymo. Jis apima mažų vaikų magišką mąstymą ir vyresniems paaugliams bei suaugusiems būdingą abstraktų, sudėtingą mąstymą.



2 pav. Vaikų supratimo apie karjeros pasirinkimą ir jos siekimą modelis (pagal Howard ir Walsh, 2010, 2011)

- Pagal **karjeros pasirinkimo ir pasiekimų sampratų modelį** (Howard ir Walsh, 2011), pirmoji samprotavimo prieiga – **asociacijų** – tai mąstymo **asociacijomis** lygmuo. Jam būdinga tai, kad vaikai, pasitelkdami fantaziją, galvoja apie karjeros pasirinkimą, įsivaizduodami save įvairiuose vaidmenyse ar darbo aplinkoje. Vaikai mažai reflektuoja save ir nėra išsivystę savęs pažinimo, reikalingo informacijai apie pageidavimus, gebėjimus ir galimybes sujungti. Vaikai renka būsimo profesiją save susiedami asociacijomis su herojais, idealais ar kitais vaizdinių junginiais (pavyzdžiui, astronautų princesė; Gottfredson, 1996). Vaikai dar nesugeba nustatyti, kaip asmuo pasirenka ar užsitikrina darbą ir (arba) karjerą, taip pat negeba įvardyti mechanizmo ar proceso, vykstančio priimančiam karjeros sprendimus. Asociacijų prieiga dar skiriamas į du lygmenis.
  - **1-asis lygmuo** – **grynujų asociacijų**; vaikas geba įvardyti karjeros buvimą, tačiau negali suformuluoti priežasties ir pasekmės. Vaikas negali paaiškinti, kaip priimami karjeros sprendimai, tik nurodo, kad žmonės eina į darbą.
  - Pasiekęs **antrąjį lygmenį (magiškas mąstymas)** vaikas gali pateikti paprastą priežasties ir pasekmės paaiškinimą, bet dar ne tokį, kuris apimtų faktinių veiksmų supratimą. Vaikai geba apibūdinti paprastą darbo / profesijos pasirinkimo ir įgijimo būdą, tačiau nesugeba apibūdinti, kaip galima pasirinkti profesiją arba įgyti darbą / profesiją. Remdamasis tuo, ką yra matęs, vaikas geba įvardyti kai kuriuos profesijos bruožus, pavyzdžiui, gaisrinius automobilius. Vaikai daugiausia dėmesio skiria išvaizdai, neaptaria įgūdžių, gabumų ar išsilavinimo, kurių reikia norint įgyti šią profesiją.
- **Sekos** prieiga apibrėžiama tuo, kad vaikai ir paaugliai geba nustatyti veiksnį (pvz., veiklą, įvykį, situaciją ar sąlygą), kuris lemia darbo ir (arba) karjeros pasirinkimą ir įgijimą. Vaikai supranta karjeros pasirinkimą ir karjeros siekimą kaip atskirus procesus ir geba paaiškinti, kaip jie susiję. Paaiškinimas paprastai pateikiamas konkrečiais terminais, apimančiais tiesioginį erdvinį kontaktą arba laiko seką (pvz., gauti diplomą, eiti į universitetą, tada pradėti dirbti).
  - **3 lygis** – **išorinė veikla**: būdinga, kad vaikai geba paprastai apibūdinti, kaip jie sužino apie darbą ir kaip išsirenka jiems patinkantį darbą. Šį lygmenį pasiekę vaikai taip pat geba apibūdinti veiklą, dėl kurios pasiekiamas darbas ir (arba) profesija. 3 lygmens samprotavimo logika: laikantis mokymosi sekos bus įgytas darbas.

- **4 lygis – vidiniai procesai ir gebėjimai:** vaikas geba apibūdinti karjeros pasirinkimą kaip savęs ir esamų darbų suderinimo procesą. Šis procesas dažnai apima savo interesų ir įgūdžių supratimą, taip pat darbo veiklos ir darbo vietos ypatumų supratimą. 4 lygio vaikų atsakymai apie karjeros pasirinkimą atspindi derinimo procesą, apimantį darbo veiklos, darbo ir (arba) darbo vietos ypatybių bei asmeninių interesų ir gebėjimų apsvaistymą. 4 lygmens atsakymai apie pasiekimus atspindi poreikį išmokti reikiamų įgūdžių ir gebėjimų atlikti darbą. Profesijos pasirinkimas apibūdinamas kaip atsirandantis iš lyginimo, ką mėgstama daryti, suvokiamų interesų ir gebėjimų, su darbo reikalavimais. Nors suvokiama, kad interesai ir gebėjimai yra svarbūs, atsakymai neatspindi įsisąmoninto karjeros pasirinkimo ir pasiekimų dinamiškumo.

Vaikai, samprotaujantys **sekos** prieiga (**3 ir 4 lygiai**), geba nustatyti mechanizmą ar veiksmų seką, kuri lemia darbo ir (arba) karjeros pasirinkimą ir įgijimą. Jie ne tik geba atskirti karjeros pasirinkimą ir karjeros siekimą kaip atskirus procesus, bet ir paaiškinti jų tarpusavio ryšį. Vaikai karjeros pasirinkimą apibūdina kaip nesudėtingą procesą, kurio metu sužinoma apie profesijas ir pasirenkamas patrauklus darbas. Karjeros siekimas apibūdinamas kaip darbai reikalingų įgūdžių ir (arba) veiklos mokymasis arba jų demonstravimas ir reikalingo išsilavinimo ir (arba) mokymo, reikalingo norint pradėti dirbti tam tikrą darbą, baigimas. Nors vaikai aiškina, kad karjeros siekimas yra miglotas vidurinės mokyklos ir koledžo baigimo procesas, vis dėlto jiems dar sunku tai susieti su faktiniu darbo gavimu.

- **Sąveikos** prieigai būdinga tai, kad paaugliai darbo ar profesijos pasirinkimo veiksmų apibrėžia kaip procesą, apimantį dinamišką savęs pažinimo ir asmeninių savybių (pvz., interesų, įgimtų gebėjimų, išugdytų įgūdžių, vertybių) ir aplinkos galimybių (pvz., darbo ar profesijos prieinamumo, galimybių ugdyti reikiamus įgūdžius, dabartinių darbo rinkos sąlygų) sąveiką. Karjeros siekimo procesas aiškinamas kaip dinamiška sąveika, kai asmeninės savybės susijamos su darbo ir (arba) karjeros savybėmis.
  - **5 lygis – sąveika:** būdingi atsakymai apima kelių priešasčių identifikavimą individualiu (t. y. biologiniu, psichologiniu), santykių (t. y. sąveikos su kitais) ir tiesioginės aplinkos (t. y. darbo savybių, darbo galimybių) lygmenimis;
  - **6 lygis – sisteminė sąveika:** atsakymai taip pat apima dinamišką daugelio priešasčių sąveiką individualiu (t. y. biologiniu, psichologiniu), santykių (sąveika su kitais asmenimis) ir tiesioginės aplinkos (t. y. darbo charakteristikos, darbo vietų pasiūla) lygmenimis, tačiau taip pat apima ir sisteminio lygmens veiksnius (t. y. užimtumo tendencijas, dabartinę darbo rinkos būklę, naujų užimtumo sričių plėtrą).

**Sąveikos** lygmenims (**5 ir 6 lygiai**) būdingas abstraktus mąstymas ir dedukcinis samprotavimas. Pasiekę šiuos lygmenis paaugliai geba paaiškinti karjeros pasirinkimo ir karjeros siekimo procesus, kurie yra sudėtingi ir daugialypiai. Darbo ar karjeros pasirinkimas apibūdinamas kaip interaktyvus procesas, apimantis asmeninius (pvz., interesus, įgimtus gebėjimus, išugdytus įgūdžius, vertybes) ir aplinkos (pvz., darbo ar karjeros prieinamumą, galimybes ugdyti reikiamus įgūdžius, dabartinės darbo rinkos sąlygas) poveikius. Paaugliai geba apibūdinti karjeros pasirinkimą kaip procesą, turintį daug galimų rezultatų (lygiavertiškumas). Kartu įtraukiami ir papildomi abstraktesnio, sistemų lygmens veiksniai, pavyzdžiui, užimtumo tendencijos, naujos technologijos, darbo rinkos sąlygos.

Šio modelio praktinis pritaikymas yra keleriopas. Tėvams, mokytojams ir kitiems specialistams modelis galėtų padėti atrasti gaires, kokią mokymosi patirtį būtų galima įgyti namuose, mokykloje ir bendruomenėje, kad būtų remiamas perėjimas nuo vieno mąstymo apie karjeros pasirinkimą ir pasiekimus lygio prie kito (Howard ir Dinius, 2019).

Mokiniam, kurie samprotauja apie profesijas asociacijų lygmeniu, galėtų būti sudarytos galimybės plėsti profesiją, su kuriomis jie yra susipažinę, spektrą per klasės veiklą arba popamokinę / bendruomenės programą. Galima padėti vaikams išsiugdyti pagrindinį supratimą apie įvairių sričių specialistų atliekamų užduočių ir darbų tipus ir apie tai, kad prieš pradėdami dirbti įvairiose profesijose reikia tam tikro pasirengimo ar mokymo. Kai mokiniai samprotauja apie profesijas sekos lygmeniu, ugdymo karjerai veikla galėtų būti sutelkta į interesus, vertybių, tikslų ir poreikių tyrinėjimą ir į tai, kaip šios žinios apie save padeda pasirinkti profesiją. Be to, būtų galima nagrinėti pasirengimo įvairioms būsimos karjeros galimybėms procesą, kad mokiniai lengviau suprastų pagrindinius bendruosius gebėjimus, reikalingus įvairiose srityse, taip pat kai kuriuos konkrečioms profesijoms būdingus įgūdžius (Howard ir Dinius, 2019).

## Ugdymo karjerai didaktiniai principai

Didaktiniai principai – tai pagrindinės mokymo organizavimo idėjos ir normos. Didaktinių principų taikymas mokymo turiniui, metodams, formoms, mokinių ir mokytojų praktinei veiklai duoda optimalius mokymo(si) rezultatus. Didaktiniais principais remiamasi sudarant mokymo planus ir programas, kuriant vadovėlius ir kitas mokymo priemones, rengiant užduotis, klausimus ir, žinoma, ugdant mokinius.

*Karjeros kompetencijų ugdymo gairėse (Ugdymo karjerai programa, 2014)* išskiriami šie principai: aktyvaus mokinio vaidmens, laisvo pasirinkimo ir asmeninės atsakomybės už karjeros sprendimus, individualizavimo, bendradarbiavimo ir mokymosi vieniems iš kitų, reflektivaus mokymosi, mokymosi per patyrimą, tęstinumo, žaidybinimo.

**Aktyvaus mokinio vaidmens principas** – mokinytampa esminiu, kuriančiu ugdymo proceso veikėju, tam sudaromos palankios sąlygos, sužadinamas intensyvus mokymasis.

Optimalūs ugdymo rezultatai galimi, kai mokiniai noriai ir aktyviai mokosi, suprastdami mokomąsias užduotis ir veiklos rezultatus. Aktyvumo principo teorinis pagrindas – žmogus yra ne pasyvus aplinkos produktas, o aktyvus savo gyvenimo kūrėjas. Nors mokytojas yra mokymo proceso organizatorius, mokinyt negali likti vien pasyvus jo veiklos objektas. Jis yra aktyvus mokymosi subjektas. Be vidinių mokinio pastangų mokymas nepasieks tikslo. Svarbiausias reikalavimas mokytojui – skatinti mokinio iniciatyvą ir aktyvumą. Mokykla privalo išmokyti ne vien mokslo tiesų, daug svarbiau – ieškoti tiesos, ją rasti ir ginti: ieškoti sprendimų, juos tikrinti ir tik tada priimti mokslo teiginius kaip tiesą. Baigtos, statiškos žinios neskatina mokinių savarankiškumo, juo labiau – aktyvumo ir kūrybingumo. Ugdant karjerai, reikia skatinti mokinius abejoti, ieškoti informacijos ir kritiškai ją vertinti. Aukščiausia sąmoningumo ir aktyvumo išraiška yra kūrybinė mokinių veikla, kuri pasireiškia mokiniams ryškinant ateities viziją, kuriant karjeros planus.

**Laisvo pasirinkimo ir asmeninės atsakomybės už karjeros sprendimus principas** – asmuo skatinamas savarankiškai pasirinkti ir įgyvendinti geriausias savo karjeros vystymo galimybes, priimti su mokymusi ir darbu susijusius sprendimus, sudaromos galimybės juos grįsti net ir gilios nuojautos ar vidinio tikėjimo, didelio potraukio argumentais. Turėdamas laisvę rinktis, asmuo taip pat prisiima atsakomybę už savo pasirinkimą.

**Individualizavimo principas** – ugdymas vykdomas, atsižvelgiant į individualius asmenų poreikius, interesus, amžiaus tarpsnio ypatumus. Mokiniai yra skirtingi savo gabumais, poreikiais, interesais, turima patirtimi. Į tai būtina atsižvelgti organizuojant ugdymo karjerai procesą. Svarbu suprasti, kad mokiniai skirtingais būdais pasiekia geriausių rezultatų, kad jie ugdo karjeros kompetencijas ne tik per pamokas, bet ir namuose, neformalioje veikloje, todėl kiekvienas turi skirtingą patirtį ir „starto poziciją“. Ugdymo individualizavimas padidina mokinių motyvaciją, pasitikėjimą ir savigarbą, yra būtina sąlyga karjeros kompetencijoms ugdyti.

Individualizuojant ugdymą karjerai, nustatomi individualūs mokinio poreikiai, atsižvelgiant į juos pritaikomas ugdymo turinys, pasirenkami metodai ir priemonės. Kiekvienas mokiny gali ir turi patirti atradimo džiaugsmą, susijusį su karjeros kompetencijų ir asmenybės ūgtimi. Individualizavimo principas realizuojamas ugdant karjerai popamokinėse veiklose, kurias mokiniai laisvai renkasi pagal savo poreikius ir interesus.

Laikantis individualizavimo principo sudaroma galimybė mokiniams pasirinkti užduotis, mokymosi būdus, nuolat stebima, peržiūrima individuali kiekvieno mokinio pažanga, teikiamas grįžtamasis atsakas. Individualizuotas ugdymas karjerai prisideda prie kiekvieno žmogaus vertingumą pripažįstančios mokyklos kultūros ir palankaus mikroklimato kūrimo.

**Bendradarbiavimo ir mokymosi vieniems iš kitų principas** – grupė mokinių mokosi ir veikia kartu, siekia bendro tikslo, skatina vienas kito ugdymosi pokytį ir yra atsakingi už pasiektą rezultatą. Ugdant karjeros kompetencijas bendradarbiavimo principas yra itin svarbus, nes gebėjimas bendradarbiauti, veikti komandoje yra viena iš adaptyvumo darbo pasaulyje sąlygų. Bragger ir Posse (2007) teigia, kad mokymasis bendradarbiaujant ugdo savarankiškumą, skatina suvokti grupių skirtumus ir juos panaudoti bendradarbiaujant, pagerina grupės rezultatus bei skatina pasitikėjimą savimi.

Ugdymo karjerai turinio specifika sąlygoja mokinių bendradarbiavimo būtinybę ir vertę. Savęs pažinimo srityje svarbu ne tik analizuoti save, bet ir galėti palyginti savo ir kitų vertybes, polinkius, interesus, asmenybės bruožus. Tyrinėjant karjeros galimybių įvairovę, aktualu diskutuoti grupėje, dalintis informacija ir patirtimis. Bendradarbiavimas ugdant karjeros kompetencijas vyksta ir per pamokas, ir po pamokų. Neformalus ugdymas yra itin palankus mokinių bendradarbiavimo ir mokymosi vieniems iš kitų veikloms.

**Reflektyvaus mokymosi principas** – skatinamas nuolatinis savo patirties, jausmų, minčių ir veiklos apmąstymas, susiejimas ir panaudojimas mokymuisi.

Refleksija – procesas, per kurį žmogus, analizuodamas asmeninę ar grupės patirtį, pažįsta savo paties psichinius veiksmus ir būsenas bei atpažįsta teorinius savo ir (ar) grupės veiklos modelius. Ugdant karjerai taikytinas (Gibbs, 1988, Knasel, Meed, Rossetti, 2000) refleksijos ciklas. Refleksijos ciklą sudaro 6 etapai: 1 – apibūdinimas (kas nutiko?), 2 – savijauta (kaip jaučiausi tuo metu?), 3 – vertinimas (kas gero ir kas blogo yra šiame patyrimo?), 4 – analizė (ką galima suprasti iš šios situacijos?), 5 – išvados (kokias išvadas galima padaryti?), 6 – veiksmų planas (jei tai vėl pasikartotų, ką turėčiau daryti?).



**Mokymosi per patyrimą principas** – ugdymo veiklos organizuojamos taip, kad mokiniai realiai galėtų save išbandyti konkrečioje situacijoje „čia ir dabar“.

Patirtinis mokymasis leidžia mokiniams ugdytis kompetencijas per gyvenimišką patirtį, tiesiogiai dalyvaujant įvairiose veiklose, mokymo turinį derinant su kryptinga refleksija ir analize. Patirtinis mokymasis mokiniams yra įdomus, nes mokomasi ne įprastoje mokyklos aplinkoje, o kitomis sąlygomis, pavyzdžiui, tikroje darbo vietoje, universiteto laboratorijoje, bibliotekoje ir kt.

Mokymosi per patyrimą principas ugdant karjerai realizuojamas vykdant profesinį veiklinimą – veiklas, kuriose bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams padedama pažinti įvairias užimtumo sritis, profesijų ypatumus ir karjeros galimybes, kaupti darbo patirtį, ugdytis profesinę motyvaciją bei planuoti būsimą karjerą. Taikomos įvairios profesinio veiklinimo formos: mokinių pažintiniai vizitai į įmones, įstaigas, organizacijas, profesinio veiklinimo patirtiniai vizitai (mokinių asistavimas – stažuotė), mokinių praktikos įmonėje ir kt.

**Tęstinumo principas** – užtikrinamas karjeros kompetencijų ugdymo tęstinumas, atsižvelgiant į mokinio patirtį, įgytą formalioju, neformalioju ar savišvietos būdu.

Karjeros kompetencijos ugdomos nuosekliai, plečiant ir gilinant ugdymo turinį, siejant jį su ugdytinio amžiaus tarpsnio aktualijomis. Tęstinumą užtikrinti padeda karjeros kompetencijų raidos aprašas ir individualios mokinio pažangos stebėsena.

**Žaidybinimo principas** plačiai taikomas kuriant mokymosi ir mokymo veiklas švietimo aplinkoje, siekiant į mokymosi sistemą įtraukti smagių elementų, kad procesas vartotojams taptų įdomus, palengvintų nuostatų ir elgesio mokymąsi (Landers, 2014). Žaidybinimas gali padidinti mokinių dalyvavimą ir suvokimą apie karjeros galimybes. Norint sėkmingai plėtoti mokinių idealaus darbo paiešką, labai svarbus mokinių susidomėjimas. Pagrindiniai žaismo, išradingumo ir patirties principai padeda didinti mokinių motyvaciją sąmoningai pažinti karjeros reiškinį. Be to, žaidybinimas teikia daug galimybių skatinti kūrybiškumą ir problemų sprendimą, ypač įveikiant daugybę kliūčių ir susiduriant su sudėtingomis taisyklėmis. Žaisdami žaidimus mokiniai sustiprina savo gebėjimus, taip pat padidėja jų pasiekimų jausmas ir optimizmas. Žaidžiant dažnai nėra neigiamo neteisingų ar nepagrįstų sprendimų poveikio, dėl kurio mokiniai nusiviltų ir norėti vengti nesėkmių, nors jos yra gyvybiškai svarbios mokymosi procese (Ansted, 2016; Balci, Secaur, Morris, 2022). Rimti žaidimai yra patirtinio mokymosi pavyzdžiai. Jie leidžia sugalvoti imitacines sudėtingų situacijų iliustracijas, kurias besimokantieji gali atskleisti, suprasti ir analizuoti. Sudėtingas problemas galima suskaidyti į mažesnes dalis, kad būtų galima parodyti komponentų sudėtingumą ir sąveiką (Mylonas ir kt., 2023, Parola ir kt., 2023).

### **Mokinio pažangos ir pasiekimų vertinimas**

Prioritetas teikiamas motyvuojančiam mokytiis formuojamajam vertinimui: vertinami mokinio individualūs pasiekimai ir pažanga nelyginami su kitų mokinių pasiekimais; mokytojas su mokiniu išsiaiškina mokymosi uždavinius ir vertinimo kriterijus; mokytojas (kai kuriose skaitmeninėse užduotyse – vedlys arba automatinis atsakas) pozityviai skatina mokymosi motyvaciją – kelia mokinių pasitikėjimą savo jėgomis ir norą siekti daugiau nurodydamas, kas pavyko, pagrįstai pagirdamas; mokytojas taiko formuojamojo vertinimo strategijas, kad mokinys patirtų sėkmę.

## Mokytojo knygos struktūra

Mokytojo knygos 5–8 klasės mokiniams turinys ir medžiaga yra skirstoma į 4 skyrius (kurie atitinka mokinio knygos skyrius: savęs pažinimo, karjeros galimybių pažinimo, karjeros planavimo, karjeros įgyvendinimo). Kiekviename skyriuje – 2 arba 3 temos (iš viso 11 temų, kaip ir mokinio knygoje).

Kiekvienoje su mokinio knygos tema susietoje temoje atskleidžiama ugdomos karjeros kompetencijos esmė, aptariami ugdymo siekiniai, jų vertinimo kriterijai, siūlomi šiai kompetencijai ugdyti ir įsivertinti tinkami metodai, akcentuojamos nepamokinės ugdomosios veiklos (profesinis veiklinimas, neformalaus ugdymo užsiėmimai ir kt.). Mokytojo knygoje teikiama papildomų žinių, patariama, kaip rasti integracinių ryšių ugdymo karjerai dalyko viduje bei tarp dalykų. Mokytojo knygoje aptariamos su tema susijusios užduotys, pateikiama alternatyvių užduočių, kurias rekomenduojama atlikti klasėje. Pateikiama būdų, kaip vertinti mokinių karjeros kompetencijas. Svarbi mokytojo knygos dalis – nuorodos į aktualius informacijos šaltinius, kuriuos galima naudoti ruošiantis pamokoms.

Mokytojo knygoje kiekviena tema aprašoma laikantis bendros struktūros. Temų dalys žymimos ir simboliais:



Tikslas / Uždavinsys



Mokinio pasiekimai



Temos teorinis pagrindimas



Temos įvadas



Temos analizė



Pritaikymas



Refleksija



Metodai



Užduotys / Žaidimai



Nepamokinės veiklos



Sėkmės kriterijai



Hipersaitas



Naudota ir rekomenduojama literatūra

# Savęs pažinimas

Karjeros kompetencijų sritis: A. Savęs pažinimas

Karjeros kompetencija: A1. Savęs pažinimas ir priėmimas

TEMA

## Karjerai svarbios mano savybės



### Tikslas

Sudaryti sąlygas mokiniams pažinti asmenines savybes, vertybes, interesus ir gabumus, priimti ir kūrybingai realizuoti save.



### Mokinio pasiekimai

Pažins savo savybes, vertybes, interesus ir gabumus. Bus savimi, priims ir kūrybingai realizuos save.

#### Žinios ir supratimas

- Įvardys ir pavyzdžiais pagrįs savo asmenybės ypatumus: savybes, vertybes, interesus, ryškėjančius gabumus.
- Įvardys stipriuosius ir keistinus savo asmenybės ypatumus.
- Pateiks ir aptars paprastus pavyzdžius apie žmogaus dvasinį, psichinį ir fizinį asmenybės aspektus.
- Apibūdins svajonių, vertybių, interesų ir gabumų įvairovę ir jų įtaką gyvenimo kokybei.
- Diskutuos, kokie asmenybės ypatumai svarbiausi pagrindinėse gyvenimo srityse.
- Nusakys kelis pagrindinius savęs pažinimo būdus ir priemones.
- Žinos keletą savęs motyvavimo ir pasitikėjimo stiprinimo būdų.

<b>Gebėjimai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Stebės ir tyrinės save – savo elgesį, mintis, emocijas, kūną.</li> <li>→ Taikys pagrindinius savęs pažinimo būdus ir priemones: kels ir ieškos atsakymų į esminius klausimus: kas aš esu, koks aš esu, kokios mano svajonės. Apmąstys savo patirtį; gaus grįžtamąjį ryšį iš artimų žmonių; taikys kitus sau patinkančius būdus.</li> <li>→ Stengsis įvairiose situacijose veikti sąmoningai suvokdamas save ir aplinką.</li> <li>→ Pastebės, apgalvos ir pasitars dėl atvejų, situacijų, kuriose nepriima savęs ar atskirų savo savybių.</li> </ul>
<b>Nuostatos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pažins ir tyrinės save, savo kaitą. Priims save, vertins save realiai ir teigiamai. Tobulins save, ugdys savo refleksyvumą.</li> </ul>



## Temos teorinis pagrindimas

Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių karjeros sėkmę bei pasitenkinimą darbu, yra žmogaus asmeninių savybių bei tam tikroje veiklos srityje keliamų reikalavimų dermė. Kiekvienas žmogus unikalus savo polinkiu rizikuoti, bendravimo stiliumi, humoro jausmu ir kitomis savybėmis. Tačiau tai, kas vienur bus vertinama kaip privalumas, kitur taps akivaizdžiu trūkumu. Pavyzdžiui, spontaniškas, nuspėjamas elgesys yra netinkamas finansų srityje ar aviacijoje, tuo tarpu tarp menininkų ar šou verslo srityje ne tik toleruotinas, bet netgi gali būti naudingas. Taigi priimant karjeros sprendimus yra būtina save pažinti ir objektyviai save vertinti.

Savęs pažinimas – tai nuolatinis, nesibaigiantis procesas. Asmenybė formuojasi, keičiasi gyvenimo patirties kontekste, todėl neįmanoma baigtinis savęs pažinimas. Mokinys, skirtingais aspektais pažįstantis save, turi suvokti, kad įvairiais būdais išryškintos jo savybės – tai tik šio momento paveikslas. Bėgant laikui jis keičiasi, atsinaujina, įgyjama naujų savybių, gebėjimų, interesų, kurie koreguoja visą asmenybės savęs vaizdą.

Ugdant karjerai akcentuojamas ne tik savęs pažinimas, bet ir objektyvus bei teigiamas savęs vertinimas. Objektyvus savęs vertinimas įgalina mokinį kritiškai žvelgti į save, derinti savo norus su galimybėmis, kelti sau saviugdą, tobulėjimo tikslus, atsisakyti nerealių siekių. Teigiamas savęs vertinimas nusako palankų nusiteikimą savęs, kaip nepakartojamos individualybės, savo galimybių ir ateities atžvilgiu.

Ugdant karjerai 5–8 klasės mokinius, svarbūs šie turinio elementai: *asmeninės savybės, vertybės, interesai, gabumai, savivertė*.

Personalo atrankos specialistai pastebi, kad dauguma pretendentų į darbo vietas pristato standartinėmis, stereotipinėmis frazėmis (esu darbštus, draugiškas, komunikabilus ir pan.). Gilesnis savęs pažinimas, žodyno, kuriuo galima nusakyti **asmenines savybes**, praplėtimas ir sugebėjimas iliustruoti savo savybes realiais pavyzdžiais iš savo patirties – svarbūs tiek renkantis karjeros kelią, tiek prisitariant įvairiose karjeros situacijose.

**Vertybės** – tai svarbiausi principai, kuriais vadovaujamės savo gyvenime. Vertybės tarytum programuoja visą žmogaus veiklą, lemia jo elgesį. Vertybės nėra įgimos. Tai, kokia vertybių sistema bus būdinga žmogui, nuo pat kūdikystės yra nulemta aplinkos, kurioje tas žmogus auga. Vertybių sistemos pradžia – šeimoje, artimojoje vaiko aplinkoje. Bręsdamas žmogus stebi, kartais kopijuoja jam reikšmingų asmenų (tėvų, mokytojų, draugų) elgesį ir perima dalį jų vertybių. Besiformuojančiai vertybių sistemai įtakos turi įvairiausi kultūros produktai (literatūros kūriniai, filmai, spektakliai, masinės šventės, kiti renginiai), religija, įstatymai ir kt. Kai žmogus visiškai subręsta, jis ima pats formuoti savo vertybių sistemą, pats renkasi, kas jam svarbiausia gyvenime.

Kiekvieno žmogaus unikalus vertybių rinkinys lemia jo sprendimus ir pasitenkinimą atliekamomis veiklomis bei karjeros eiga.

**Interesas** – tai susidomėjimas kuo nors, turint norą pažinti (Psichologijos žodynas, 1993). Interesai suteikia kryptį asmenybės veiklai, padeda suvokti ir pažinti naujus dalykus. Analizuojant interesus karjeros vystymo kontekste dažniausiai taikoma J. Hollando asmens ir aplinkos tarpusavio sąveikos teorija. Anot šios teorijos autoriaus, karjeros pasirinkimas ir vystymas atskleidžia žmogaus asmenybę, saviraiškos būdus, pomėgius ir vertybes (J. Holland, 1992).

J. Hollando teorija nusakoma keturiomis esminėmis prielaidomis:

1. dauguma žmonių gali būti priskirti vienam iš šešių tipų: realistinis, tyrinėtojo, meninis, socialinis, verslusis ir tradicinis;
2. yra šešios aplinkos kategorijos: realistinė, tyrinėjimo, meninė, socialinė, verslumo, tradicinė;
3. žmonės ieško tokios aplinkos, kurioje jie galėtų pritaikyti savo žinias ir gebėjimus, išreikšti savo požiūrį ir vertybes bei prisiimti jiems tinkamus vaidmenis;
4. asmens elgesį lemia ryšiai tarp jo asmenybės ir jį supančios aplinkos (J. Holland, 1992).

Kaip jau minėta, pagal J. Hollando teoriją žmonės skirstomi į 6 tipus. Labai nedaug žmonių yra „grynojo“ tipo ir turi tik vieno kurio nors tipo bruožų. Daugumai žmonių būdingos dviejų ar daugiau tipų charakteristikos. J. Hollando teorija grįstas interesų nustatymo metodikas naudoja daugelis karjeros konsultantų. Mokiniais asmenybės tipų ir veiklos sričių aprašymai padeda analizuoti ir geriau pažinti savo interesus, siejant juos su kitomis asmenybės savybėmis.

Žmogaus **gabumai** yra asmens pajėgumas mokantis ir lavinantis įgyti kompetencijų, reikalingų kuriai nors veiklos rūšiai. Gabumams išryškinti dažnai naudojamas H. Gardnerio klausimynas. H. Gardneris (2002), remdamasis neurobiologijos ir neuropsichologijos mokslinių tyrimų išvadamis, sukūrė intelekto įvairovės teoriją, apibrėžiančią aštuonis intelekto tipus: verbalinį, muzikinį, loginį matematinį, erdvinį, kinestezinį, vidinį, tarpasmeninį ir gamtinį. Dominuojantis intelekto tipas (arba kelių tipų kombinacija) yra prigimtinė žmogaus savybė, tiesiogiai susijusi su gabumais ir lemianti jo veikimo pobūdį bei polinkį į tam tikrą veiklą ir karjeros sritį. Asmens gabumai yra įgimti, tačiau jie nėra statiški ir nuolat kinta bei kokybiškai vystosi per praktinę veiklą, todėl svarbu akcentuoti, kad norimai karjeros sričiai reikalingus gabumus galima išlavinti.

**Savivertė** – asmens savo savivaizdžio vertinimas. Pasak psichologų (Bagdonas, Bliumas, 2019), savivertė apima savigarbą ir turi didelės įtakos asmenybės raidai. Nuo savivertės priklauso žmogaus savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo nesėkmes ir pasiekimus, santykiai su kitais. Asmuo, kuris teigiamai save vertina, atkakliau sprendžia sunkius kasdienes uždavinius, mažiau pasiduoda kitų spaudimui, yra ne toks drovus bei vienišas ir tiesiog laimingesnis. Žema savivertė paprastai sukelia nepasitenkinimo savimi ir kitais bei neviltingas išgyvenimus.

Ugdant karjerai akcentuojamas objektyvus ir teigiamas savęs vertinimas, kaip savivertės stiprinimo prielaida. Mokiniam analizuojant savo asmenines savybes, gabumus, interesus, jų dėmesys kreipiamas į stipriąsias puses. Silpnosios pusės objektyviai pripažįstamos, bet nesureikšminamos. Į jas atsižvelgiama įvardinant asmens tobulėjimo siekinius.



## Temos įvadas

Tema „Karjerai svarbios mano savybės“ yra kompleksinė ir gana plati, todėl šiai temai rekomenduojama skirti užsiėmimų ciklą (5–6 pamokas).

Savęs pažinimo užsiėmimų ciklą galima pradėti žaidybine užduotimi „**Archeologo dėžutė**“, kuri skatina apibūdinti save kūrybiškai.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *savęs pažinimo aspektai;*
- 2) *karjerai svarbios asmens charakteristikos: asmeninės savybės, vertybės, interesai, gabumai;*
- 3) *objektyvus teigiamas savęs vertinimas.*

- 1) Su mokiniais aptariant *savęs pažinimo aspektus*, akcentuojamas kiekvieno žmogaus unikalumas ir savęs pažinimo aspektų įvairovė. Diskutuojama, kurie savęs pažinimo aspektai yra svarbiausi, lemiantys su karjera susijusius sprendimus ir eigą.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Jeigu būčiau...**“, kuri skirta giliau save pažinti, taikant metaforų metodą. Nors šią užduotį galima atlikti savarankiškai (tiesiog užsirašyti ir reflektuoti įvardijimus), puiku, kai mokiniai turi galimybę pristatyti savo nuomonę klasėje ar grupėje, išgirsti kitų grupės narių vertinimus. Ši užduotis itin žaisminga, tad ją galima atlikti kaip pramoginę užduotį neformaliojo ugdymo veiklose ar klasės renginiuose.

Jeigu būčiau...



- 2) Dažniausiai mokslininkai ir praktikai išskiria penkias pagrindines *karjerai svarbias asmens charakteristikas*. Tai – *asmeninės savybės, vertybės, interesai, gabumai ir gebėjimai*. Pastarieji bus analizuojami kitame ugdymo karjerai etape (9–12 kl.). 5–8 klasės mokiniams rekomenduojama atskirai tyrinėti savo savybes, vertybes, interesus ir gabumus, kiekvienai charakteristikai skiriant pakankamai dėmesio ir laiko.

Asmeninėms savybėms pažinti skirta skaitmeninė užduotis „**Mano asmeninės savybės**“. Atlikdami šią užduotį mokiniai išryškina pagrindines savo savybes, numato, kokias savybes norėtų patobulinti.

**Mano asmeninės savybės**



Mokiniui pažįstant savo asmenines savybes, svarbų vaidmenį vaidina jį supantys žmonės (bendraklasiai, mokytojai ir pan.). Todėl rekomenduojama atlikti užduotį „**Autoportretų paroda**“. Ši užduotis grįsta galimybe pažvelgti į save iš kito žmogaus pozicijų, išgirsti, kokias asmenybės savybes pastebi aplinkiniai. Šią užduotį galima organizuoti tiek per pamokas, tiek neformaliojo ugdymo veiklų metu, jei yra pasitikėjimu ir atvirumu grįstas grupės psichologinis klimatas, klasės ar grupės nariai pakankamai gerai pažįsta vieni kitus.

Vertybių analizei skirta skaitmeninė užduotis „**Mano vertybės**“. Užduoties rezultatai išsaugomi mokinio aplanke, kaip svarbūs kitoms užduotims („**Psichologinis portretas**“, „**Karjeros planas**“ ir kt.) atlikti.

**Mano vertybės**



Klasėje ar grupėje prasminga aptarti vertybes taikant diskusijos metodą, analizuojant žinomų žmonių gyvenimo ir karjeros istorijas. „**Vertybių aukcionas**“ – itin aktyvus dalykinis vaidmeninis žaidimas, kuris puikiai tinka kaip įžanga į rimtą diskusiją.

Su *intereso sąvoka* mokiniai susipažįsta atlikdami skaitmeninę užduotį „**Man patinka / nepatinka...**“. Ši užduotis mokinius skatina analizuoti savo norus ir pomėgius, įžvelgti juose galimus karjeros interesus. Nors užduotis atliekama individualiai, jos rezultatus naudinga aptarti grupėje. Ypač pravartūs mokytojo ar kito suaugusiojo pastebėjimai, vertinant išryškintus interesus.

**Man patinka / nepatinka...**



7–8 kl. mokiniams rekomenduojama atlikti Holando testą (nuoroda į testą: <http://www.mukis.lt/mod/sppk/>), kurio rezultatai išsaugomi mokinio aplanke ir naudojami mokiniui sudarant savo psichologinį portretą.

*Gabumai* analizuojami atliekant skaitmeninę užduotį „**Mano gabumai**“. Užduoties pagrindas – nestandartizuotas intelekto tipų nustatymo klausimynas, parengtas pagal Smith (1999). Užduotyje pristatomi intelekto tipų sąlygoti mąstymo ir veiklos ypatumai, akcentuojant su karjeros pasirinkimo skirtumus.

**Mano gabumai**



Grupėje rekomenduojama atlikti užduotį „**Gabumų bankas**“. Atlikdami šią užduotį mokiniai reflektuoja savo gabumus ir susipažįsta su gabumų įvairove, sieja juos su karjera.

- 3) *Objektyvus teigiamas savęs vertinimas* skatinamas pokalbiuose su mokiniais akcentuojant kiekvieno žmogaus svarbumą ir tai, kad visi turime daug puikių savybių. Grupėje atliekama užduotis „**Mūsų „pačiausieji**“, kuri yra labai žaisminga, ugdanti gebėjimą išryškinti savo ir kitų pasiekimus bei stiprinanti kiekvieno mokinio savivertę.



## Pritaikymas

Savęs pažinimas siejamas su pozityviu savęs priėmimu, kuris svarbus stiprinant pasitikėjimą savimi. Todėl mokiniams skiriama užduotis **užrašyti ir garsiai perskaityti 5 komplimentus sau**. Komplimentus sau geriausia rašyti specialiose kortelėse, o vėliau VISŲ mokinių kortelės pakabinti klasės stende.

Supratimą apie savo asmenines savybes, vertybes, interesus ir gabumus mokiniai apibendrina kurdami savo psichologinį portretą, kurį aptaria su šeimos nariais ir kitais artimais žmonėmis. Mokinį gerai pažįstančių žmonių nuomonė padeda susidaryti objektyvų savęs vaizdą.



## Refleksija

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Psichologinis portretas**“, kurios tikslas – apibendrinti asmeninių savybių, vertybių, interesų, gabumų pažinimui skirtas užduotis, sujungiant jų rezultatus į vientisą paveikslą. Psichologinis portretas išsaugomas mokinio aplanke, jį galima atsispausdinti.

Psichologinis portretas



## Metodai

Pokalbis, diskusija, vaidmenų žaidimai. Temą galima integruoti į dailės (užduotis „**Autoportretų paroda**“), istorijos (užduotis „**Archeologo dėžutė**“), dorinio ugdymo (užduotis „**Vertybių aukcionas**“) pamokas ir neformaliojo ugdymo užsiėmimus.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Archeologo dėžutė“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę pažvelgti į savo patirtį, analizuoti ją ir pristatyti kitiems mokiniams ir mokytojui.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 7–12 mokinių (klasė dalijama į dvi ar tris grupes).

**Užduoties atlikimo laikas:** apie 30 minučių.

**Reikalingos priemonės:** specialių priemonių nereikia, tačiau yra svarbi sąlyga – kad visi grupės nariai būtų paruošę namų darbus (atsineštų savo „archeologo dėžutes“).

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** patalpa turi būti pakankamai erdvi, kad mokiniai galėtų laisvai judėti, apžiūrinėti „archeologo dėžučių“ parodą, susėsti ratu aptarti.



## Užduoties atlikimo eiga

### Pirmasis etapas. Namų darbas

Mokytojas skiria namų darbą:

*„Kitam mūsų susitikimui turite atsinešti „archeologo dėžutę“. Kas tai yra? Įsivaizduokite, kad norite papasakoti apie save ateities kartoms. Paimkite dėžutę (nesvarbu, kokio dydžio, kokios formos; gali būti ir visai ne dėžutė, o, pavyzdžiui, maišelis, stiklainis ir t. t.). Įdėkite į ją daiktų, kurie geriausiai atspindi jūsų pomėgius, charakterį, vertybes, pasaulį, kuriame gyvenate, ir t. t. Jei po tūkstančio metų archeologai atkastų jūsų dėžutę, jie turėtų suprasti, kokia nuostabi asmenybė ją sukūrė. Vardo ir pavardės ant savo dėžutės nerašykite.“*

### Antrasis etapas. „Archeologija“

Kita pamoka pradedama nuo „archeologo dėžučių“ parodos. Mokiniai jas sudeda tam skirtoje vietoje. Mokytojas kiekvienai dėžutei skiria numerį (užključiuoja lapelį su skaičiumi), kad būtų lengviau vėliau organizuoti aptarimą.

Mokytojas kviečia mokinius pačius pabūti archeologais:

*„Per 15 minučių jums reikia susipažinti su visų „archeologo dėžučių“ turiniu. Ką galite pasakyti apie kiekvienos dėžutės savininką, žvelgdami į jose sudėtus daiktus? Pasižymėkite bent po keletą minčių, kilsiančių apžiūrint dėžutes.“*

Mokiniai susėda ratu. Kiekvienas paima savo dėžutę. Mokytojas sako: „Dabar kalbėsime apie dėžutę Nr. 1. Ką jums atskleidė šios dėžutės turinys? Kokios savybės, jūsų nuomone, būdingos šios dėžutės savininkui?“ Mokiniai dalijasi pastebėjimais, dėžutės savininkas reziūnuoja, pakomentuodamas, ką jis iš tiesų norėjo pasakyti apie save, į dėžutę įdėdamas būtent tokių daiktų.

Jei yra galimybė, „archeologų dėžutes“ rekomenduojama surinkti, sudėti į vieną didelę dėžę ir paslėpti keleriems metams, kol mokiniai baigs mokyklą. Paprastai tai būna nuostabus siurprizas absolventams.

## Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)

„Archeologo dėžutę“ galima kurti žodžiu: mokiniai parašo po 5 daiktus, kurie geriausiai atspindi jų asmenybę. Šis variantas nereikalauja specialaus pasirengimo, tačiau įtaigumu, pasitelkiamų pojūčių įvairove tikrai neprilygsta originaliam variantui.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, kaip mokiniai įsitraukia į „archeologo dėžutės“ tyrimus, pats dalyvauja šiame procese.

**Vertinimas.** Grįžtamasis atsakas teikiamas žodžiu: įvertinamos mokinių pastangos kuriant savo „archeologo dėžutes“ ir įvardijant kitų dėžučių autorių savybes.

**Aptarimas.** Aptariant užduotį, akcentuojamas kiekvieno mokinio individualumas, ypatingumas, kurį atskleidė jo sukurta „archeologo dėžutė“.

## Užduotis „Autoportretų paroda“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę meninės raiškos formomis perteikti savo individualias savybes ir sužinoti artimosios socialinės aplinkos žmonių (bendraklasių, mokytojų ir kt.) nuomonę apie jas.

**Tikslinė grupė** – 5–6 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–25 mokiniai.

**Užduoties atlikimo laikas:** 45 minutės.

**Reikalingos priemonės:** 15–25 lapai balto ar spalvoto kietesnio popieriaus (geriausia A4 formato), klijai, seni žurnalai, 5–6-erios žirklys, pieštukai, kreidelės, flomasteriai, lipni juosta darbams eksponuoti.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** patalpa turi būti pakankamai erdvi, kad mokiniai galėtų laisvai kurti, o po to sukabinti kūriniai ant sienos peržiūrai.

### Užduoties atlikimo eiga

Priemonės išdėstomos bendram naudojimui. Mokiniai susėda prie stalo.

Mokytojas skelbia užduotį:

*„Dabar trumpam tapsite dailininkais, kuriančiais geriausiai jums pažįstamo žmogaus portretą. Kas tas žmogus? Kiekvienas iš jūsų! Kurdami autoportretą galite naudoti pačias įvairiausias priemones: piešti, klijuoti, rašyti, karpyti ir t. t. Ne taip svarbu išorinis atvaizdo panašumas. Svarbiausia – kad jūsų kūrinys atspindėtų jūsų asmenybę, jūsų pomėgius, ypatingus charakterio bruožus ir t. t. Pasirašyti lapo apačioje negalima. Parodoje mes bandysime atpažinti Jus pagal kitus požymius. Kūrybai skiriama 30 minučių.“*

Mokiniai piešia, klijuoja, lipdo autoportretus. Mokytojas kas 10 minučių praneša, kiek liko laiko. Po 30 minučių kūriniai kabunami ant sienos. Kūrinių autoriai (jei yra galimybė, siūloma pakviesti klasės auklėtoją, psichologą ar kitą mokiniams svarbų suaugusįjį) apžiūri parodą. Po to visi kartu, eidami nuo vieno autoportreto prie kito, juos aptaria ir bando įvardyti kūrinio autorių. Atpažintas autoportreto autorius gali pakomentuoti savo kūrinio detales. Procesą moderuoja mokytojas.

### Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)

Taupant pamokos laiką, autoportretą mokiniai gali kurti namie, o klasėje organizuojama tik paroda ir jos aptarimas.

Vietoj piešto ar koliažo technika atlikto autoportreto galima surengti kūdikystės ir vaikystės nuotraukų parodą. Kiekvienas mokinys turėtų atrinkti 4–5 labiausiai jo asmenybę atspindinčias nuotraukas ir eksponuoti jas A3 formato kartono lape.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, kaip savarankiškai mokiniai kuria autoportretus, skatina juos portrete drąsiau išreikšti savo pomėgius ir charakterio savybes, ne tik perteikti išorinį panašumą (pavyzdžiui, akių, plaukų spalvą ir t. t.).

**Vertinimas.** Grįžtamasis atsakas teikiamas žodžiu aptariant autoportretus ir garsiai įvardijant, kokios asmenybės savybės atspindėtos paveiksluose. Vengiama vertinti kūrinio atlikimo meniškumą, nes tai nėra užduoties tikslas.

**Aptarimas.** Aptarimas organizuojamas susėdus ratu. Mokiniai atsako į klausimus:

- Kuris autoportretas geriausiai atspindi autoriaus savybes? Kodėl?
- Ką naujo apie save sužinojote kurdami portretus? Ir t. t.

## Žaidimas „Vertybių aukcionas“

**Tikslas** – sudaryti sąlygas mokiniams žaidybine forma patirti savųjų vertybių reikšmingumą.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 20–30 mokinių

**Užduoties atlikimo laikas:** apie 20 minučių.

**Reikalingos priemonės:** lenta (gali būti stendinis bloknatas), kreida (ar kita rašymo lentoje priemonė), vadovaujančiojo aukcionui plaktukas (gali būti žaislinis).

### Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas lentoje stulpeliu užrašo tokias vertybes:

- Puiki išvaizda
- Prabangus namas puikioje vietoje
- Galimybė išgelbėti pasaulio žmones nuo skurdo ir bado
- Galimybė apkeliauti pasaulį
- Švari sąžinė
- Ištikimi draugai
- Vaikai
- Turtingas vidinis pasaulis
- Geras išsilavinimas
- Graži šeima
- Meilė
- Tikėjimas
- Sveikata
- 1 000 000 Eur
- Sėkminga karjera

Vertybių sąrašą galima trumpinti, pildyti, keisti pagal situaciją. Svarbu, kad vertybių būtų mažiau negu aukciono dalyvių.

Mokiniai sėdi atsigręžę į vertybių sąrašą. Mokytojas, stovėdamas prieš juos, skelbia aukciono pradžią:

*„Sveiki atvykę į vertybių aukcioną! Kiekvienas iš jūsų turi po 100 eurų, už kuriuos gali įsigyti bet kurią (arba net kelias) iš čia nurodytų vertybių. Peržvelkite jas ir nuspręskite, į ką norėtumėte investuoti savo pinigus.*

*Aš skelbsiu vertybę ir jos pradinę kainą, o jūs, norėdami įsigyti tą vertybę, turėsite kelti ranką ir garsiai sakyti savąją kainą. Kaip ir tikrame aukcione, vertybės savininku taps tas, kuris pasiūlys didesnę kainą (arba kuris pirmas pasiūlys maksimalią kainą – 100 Eur). Taigi pradedame!“*

Mokytojas skelbia vertybes (rekomenduojama tai daryti ne iš eilės pagal sąrašą, o šokinėjant nuo vienos prie kitos, iš pažiūros neturint jokios sistemos, pasiekiant pabaigai sveikatą ir sėkmingą karjerą). Mokiniai siūlo savo kainą. Jei daugiau niekas nekelia kainos arba jeigu pasiekiamas 100 Eur, skelbiama, kad vertybė parduota („100 eurų – vienas, 100 eurų – du, 100 eurų – trys. Parduota!!!!“), ir vertybės savininko vardas iškilmingai užrašomas prie jos lentoje.

Aukcionas vyksta labai triukšmingai ir azartiškai. Mokytojui reikia labai atidžiai sekti, kas kelia ranką, kas pirmas pasiūlo aukščiausią kainą ir t. t. Labai gerai, jei šio dalykinio žaidimo metu mokytojas turi pagalbininką.

Kai visos vertybės „parduotos“, iš kiekvieno mokinio (ir tų, kurie neįsigijo vertybių) imamas interviu. Klausama: Kaip jautėtės? Kokią vertybę norėjote įsigyti? Kokią įsigijote? Kodėl taip nutiko (pasisekė arba ne)? Ką darysite su įsigyta (įsigytomis) vertybe (vertybėmis)? Ir t. t.

Po tokio azartiško dalykinio žaidimo pereinama prie ramaus vertybių įtakos karjerai aptarimo.

#### **Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)**

Aukciono, kaip dalykinio žaidimo, formą galima taikyti analizuojant asmenybės savybių, būdo bruožų ir pan. svarbą karjeros sėkmei.

**Stebėseną.** Mokytojas, vadovaudamas vertybių aukcionui, stebi, kokios vertybės yra populiariausios mokinių grupėje, kaip jos siejasi su karjeros tikslais. Savo pastebėjimus pateikia apibendrinamojo pokalbio metu.

**Vertinimas.** Mokytojas žodžiu vertina mokinių prasmingą aktyvumą, elgesį (dažnai per vertybių aukcioną kyla konfliktų), jų argumentavimą.

### **Užduotis „Gabumų bankas“**

**Tikslas** – atskleisti mokinių gabumų įvairovę ir jų įtaką asmenybės savitumui.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** apie 20 minučių.

**Pasirengimas:** mokiniams reikia paaiškinti, kad gabumas yra prigimtinė žmogaus savybė. Kiekvienas esame kam nors daugiau ar mažiau gabus. Galima pateikti gabumų pavyzdžių.

**Reikalingos priemonės:** lipnūs lapeliai arba kortelės (kiekvienam mokiniui po 2–3).

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** ypatingų reikalavimų nėra.

#### **Užduoties atlikimo eiga**

Mokytojas išdalija mokiniams po 2–3 korteles (lipnius lapelius) ir skelbia užduotį:

*„Kiekvienas iš Jūsų esate kam nors daugiau ar mažiau gabus. Pavyzdžiui, vienas yra labiau gabus muzikai, kitas – matematikai, trečias – dailei ir pan. Kiekviename iš šių lapelių parašykite po vieną savo gabumą ir pagrįskite, kodėl taip manote. Pavyzdžiui: „Esu gabus LITERATŪRAI, nes mokytoja dažnai garsiai visai klasei perskaito mano rašėnėlius.“ Šiai užduočiai skiriamos 5 minutės.“*

Po 5 minučių mokiniai kiekvienas iš eilės pristato savo gabumus. Gabumų kortelės (lapeliai) klijuojamos ant lentos ar sienos, grupuojant jas pagal panašumą (mokytojas gali sugalvoti savo sistemą, pavyzdžiui, galima nusipiešti „lentynas banko seife“).

Gabumai analizuojami, drauge su mokiniais atsakant į klausimus:

- Kokių gabumų klasėje daugiausia?
- Kurie gabumai labiausiai pastebimi mokykloje?
- Kurie gabumai labai svarbūs siekiant karjeros?
- Kuriuos savo gabumus norėtumėte tobulinti?

#### Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)

Galima pratęsti užduotį, leidžiant mokiniais „pasiimti iš banko“ (nusiklijuoti kortelę) po vieno – nebūtinai savo – gabumą. Tuomet mokiniai turi aiškiai argumentuoti pasirinkimą.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, ar mokiniai vardija įvairius gabumus, ar pateikia tinkamus savo gabumų įrodymus, ar sieja savo gebėjimus su karjera.

**Vertinimas.** Grįžtamasis ryšys teikiamas žodžiu įvertinant mokinių aktyvumą, jei reikia, patikslinant jų turimą gabumų sampratą.

**Aptarimas.** Aptariant užduotį, akcentuojama gabumų įvairovė, lemianti asmenybės unikalumą ir karjeros sėkmę skirtingose veiklos srityse.

### Žaidybinė užduotis „Mūsų „pačiausieji“

**Tikslas** – suteikti mokiniais galimybę analizuoti ir įvardyti savo pasiekimus, taip stiprinat savivertę.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 20–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** 30 minučių.

**Reikalingos priemonės:** popierius užrašams, rašikliai.

#### Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas suskirsto klasę į dvi ar tris grupes po 7–10 žmonių. Kiekviena grupė gauna popieriaus užrašams ir rašiklį. Mokytojas skelbia užduotį:

*„Kiekvienas iš mūsų tam tikroje srityje arba tam tikru aspektu esame „pačiausias“: greičiausias, stilingiausias, kūrybiškiausias, draugiškiausias ir t. t. Jūs turite gerai pagalvoti, pasitarti ir įvardyti, kuo kiekvienas grupės narys yra „pačiausias“. Šios savybės grupėje negali kartotis. Jums teks pristatyti visus „pačiausius“ klasei, tad pamąstykite, kaip kūrybiškai tai padaryti. Užduočiai skiriama 15 minučių.“*

Mokiniai dirba grupėse. Mokytojas stebi grupių darbą ir, jei reikia, nukreipia mokinių mintį tinkama linkme. Kas 5 minutes mokytojas primena, kiek laiko liko iki pristatymo.

Po 15 minučių mokiniai pristato savo grupės „pačiausius“ (galima vaidinti, dainuoti ar tiesiog žodžiu įvardyti); kitos grupelės pritarimą išreiškia plojimais.

**Aptarimo metu** mokytojas klausia:

*„Ar lengva buvo įvardyti savo ar draugų „pačiausią“ savybę? Į ką greičiau atkreipiamas dėmesys – į išorines savybes (aukščiausias, šviesiausias, stilingiausias, stipriausias ir t. t.) ar į vidines (ryžtingiausias, stropiausias, valingiausias, dvasingiausias ir t. t.)? Kokiu „pačiausiu“ norėtumėte būti? (Tyliai pagalvokite kiekvienas.)“*

**Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)**

Galima rengti nominacijų teikimą. Mokiniam pasiūlomos (dar geriau – mokiniai patys sugalvoja) nominacijos (pavyzdžiui, „mūsų darbščiausias“, „klasės siela“, „didysis vadybininkas“, „auksinė širdis“ ir pan.). Mokiniai siūlo kandidatus kiekvienai nominacijai. Po to slapto balsavimu išrenkami ir apdovanojami nominantai. Kadangi šiam užduoties variantui reikia daugiau laiko ir kitų išteklių, rekomenduojama šią užduotį integruoti į klasės šventes ar kitus renginius. Būtų idealu, jei nė vienas klasės ar grupės narys neliktų nepastebėtas.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, kad grupėse būtų laikomasi etikos principų, „pačiausieji“ įvardijami tik teigiama prasme (negali būti „kvailiausiu“, „storiausiu“ ir pan.).

**Vertinimas.** Grįžtamasis atsakas teikiamas žodžiu: vertinamas mokinių prasmingas aktyvumas rengiant grupės „pačiausiųjų“ prisistatymą.



## Nepamokinės veiklos

Mokiniai pažįsta save pačiose įvairiausiose gyvenimo ir mokymosi situacijose – reikia tiesiog padėti jiems apibendrinti savęs pažinimo patirtį. Šiam tikslui galima pasitelkti mokyklos psichologą, klasės auklėtoją, būrelių vadovus. Ypač geri pagalbininkai mokiniams analizuojant savo savybes gali būti šeimos nariai ir kiti artimieji.



## Sėkmės kriterijai

- Apibūdina vertybių, interesų ir gabumų įvairovę.
- Nusako 2–3 savęs pažinimo būdus ir priemones.
- Apibūdina ir pavyzdžiais iš patirties pagrindžia 5 savo asmenines savybes.
- Įvardija po 2–3 savo vertybes, interesus ir gabumus.
- Paaiškina savivertės sąvoką ir jos stiprinimo būdus.
- 5–7 sakiniais papasakoja apie savo pomėgius.



## Hipersaitas

**Renginys moksleiviams „Savęs pažinimas – booster’is Tavo ateičiai“:**

<https://www.youtube.com/watch?v=cld98MEZWBO>

**Pasaulyje svarbiausios vertybės viename grafike:**

<https://www.weforum.org/agenda/2020/11/values-graphic-care-behaviour-family-love-tradition-free-speech/>

**Interesų įsivertinimo klausimynas / JAV darbo rinka:**

<https://www.careeronestop.org/GetMyFuture/Toolkit/interest-assessment.aspx>

**Asmenybės karjeros testas (Jungia Holando ir „didžiojo penketo“ teorijas.**

**Mokamas, bet nemokamai parodo darbo stilių ir karjeros interesus):**

<https://www.truity.com/view/tests/personality-career>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Armaliienė, D.; Krisčiūnaitė R. Siek, planuok, veik. Kaip teisingai pasirinkti karjeros kelią. Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas, 2009.

Aš renkuosi profesiją. Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas, Lietuvos darbo rinkos mokymo ir konsultavimo sistemos, 2008.

Gardner, H. Atsisveikinimas su IQ. Bendroji intelektų įvairovės teorija. Stuttgart: Klett Cotta Verlag, 2002.

Grakauskas Ž.; Valickas A. ir kt. Savęs pažinimo vadovas studentui. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007.

Head, H. Tavo geriausias tu. Vilnius: Alma littera, 2021.

Moore-Mallinos, J., Seal, J. Svarbiausios vertybės: 44 vertybės, kuriomis dera vadovautis gyvenime. Presvika, 2022.

Smith, A. Accelerated Learning in the Classroom. Network Educational Press Ltd, 1999.

Smith, St. Be Your Best! Readymade Tools for Personal Development. London: Kogan Page, 1997.

# Savęs pažinimas

Karjeros kompetencijų sritis: A. Savęs pažinimas

Karjeros kompetencija: A2. Socialinės aplinkos, socialinių vaidmenų ir jų poveikio asmeninei karjerai pažinimas

TEMA

## Mano socialiniai ryšiai



### Tikslas

Sudaryti sąlygas mokiniams pažinti asmenines savybes, vertybes, interesus ir gabumus, priimti ir kūrybingai realizuoti save.



### Mokinio pasiekimai

Pažins savo savybes, vertybes, interesus ir gabumus. Bus savimi, priims ir kūrybingai realizuos save.

- Žinios ir supratimas**
- Apibūdins savo socialinių ryšių įvairovę ir dinamiką.
  - Paaškins socialinių vaidmenų kaitą žmogaus gyvenime.
  - Pristatys ir aptars įvairius karjeros pavyzdžius iš savo aplinkos.

- Gebėjimai**
- Nagrinės savo socialinius ryšius, nupieš ryšių tinklą.
  - Pastebės socialinės aplinkos įtaką savo pasaulio suvokimui, kasdienių ir karjeros sprendimų darymui.
  - Apibūdins savo paties ir artimųjų socialinius vaidmenis.
  - Savęs pažinimui ir savo karjeros kūrimui į pagalbą pasitelks išmintingus, pozityvius asmenis.

- Nuostatos**
- Sieks pažinti socialinius ryšius, vaidmenis ir jų kaitą.





## Temos teorinis pagrindimas

Palaikanti socialinė aplinka gali būti puiki pagalbininkė įveikiant stresą bei su juo susijusias sveikatos problemas (Graham, 2011). Tai, kaip mums pavyksta valdyti santykius su kitais, gali nepaprastai stipriai lemti mūsų gebėjimą patirti gyvenimo pilnatvę (Seligman, 2002). Vienatvė žmonėms gali sukelti sensorinę deprivaciją (jutimų stygių), o ši – plėtotis iki depresijos. Taigi, net ir šiuolaikiniam žmogui „kokybiškas gyvenimas“ – gyvenimas tarp žmonių, su žmonėmis, nors mūsų laikais suaugę žmonės labiau kliaujasi ne instinktais, o žiniomis (Rath, 2010).

Kai žmogus apmąsto įsimintiniausius gyvenimo įvykius, patirtis, išgyvenimus, jiems visiems dažniausiai bendra tai, jog šios patirtys susijusios su kitais žmonėmis, jose dalyvauja koks nors „svarbus kitas“ – artimasis, draugas, mylimasis. Taigi geriausiuose mūsų gyvenimo patyrimuose atsispindi mūsų socialiniai ryšiai, santykiai su kitais žmonėmis (Csikszentmihalyi, 1990).

**Socialiniai ryšiai** yra svarbūs karjerą kuriančiam žmogui. Ugdant mokinius karjerai būtina supažindinti juos su socialinių vaidmenų, ryšių ir tinklų sampratomis, skatinti mokinius atsakingai kurti savo socialinius tinklus.

Socialiniai ryšiai – žmonių tarpusavio priklausomybė, atsirandanti dėl įsisąmonintų ar neįsisąmonintų, neišvengiamų ar atsitiktinių, organizuotų ar savaime atsirandančių **socialinių santykių** ir **socialinės sąveikos**. Apima mainus, bendradarbiavimą, lojalumą, draugystę, priešišumą, konfliktus ir kita. Socialiniai ryšiai nereiškia dalyvių (socialinių veikėjų) tarpusavio supratimo ar vienodo požiūrio į tam tikras situacijas, t. y. jie nebūtinai turi būti nekonfliktiniai ar simetriški (Česnutytė, 2019).

Tarpusavio santykių tarp individų sistema, siejanti juos tarpusavyje skirtingo intensyvumo ir artimumo ryšiais, apibrėžiama kaip **socialinis tinklas** (Morris, 2012).

Socialinių tinklų nariai glaudžiai tarpusavyje susiję tarpasmeniniais ryšiais (pvz., giminytė, draugystė) ir ekonominiais, politiniais, socialiniais santykiais. Dažniausiai skiriami du socialinių tinklų tipai: grįsti stipriais ir silpnais ryšiais. Stipriais ryšiais grįstiems socialiniams tinklams būdinga didelis tarpusavio pasitikėjimas, neformalumas, tiesioginis ryšys, parama. Silpnais ryšiais grįsti socialiniai tinklai yra lankstūs, įtraukia daug įvairių dalyvių, tokie socialiniai tinklai itin naudingi informacijai gauti ir skleisti. Informacinių technologijų, ypač interneto, sklaida kuria vadinamąją socialinę tinklaveiką be erdvės ir laiko apribojimų (Butkevičienė, 2021).



## Temos įvadas

Pamoką pradėti galima nuotraukų peržiūra. Mokytojas atsineša nuotraukų albumą, atspindintį įvairiausių žmonių skirtingus amžiaus tarpsnius ir gyvenimo akimirkas. Jei klasėje mažiau mokinių, visi gali susėsti ratu ir kartu apžiūrėti nuotraukas. Jei klasėje yra daugiau mokinių, nuotraukas galima demonstruoti ekrane (persikėlus jas į ppt, prezi, Canva ar kitas demonstracines erdves). Žiūrint nuotraukas, aptariamos užfiksuotos gyvenimo akimirkos, emocijos, nuotraukų herojai.

Po kiek laiko lentoje užrašoma (arba demonstruojama ekrane) citata: „Diena, praleista be draugo – kaip ąsotis, kuriame neliko lašo medaus“ (A. A. Milne „Mikė Pūkuotukas“).

Mokinių klausama: „Kaip suprantate šią citatą?“ Mokiniams pasisakius, pranešama pamokos tema – „Mano socialiniai ryšiai“.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas šiomis potemėmis:

- 1) *socialinių ryšių įvairovė;*
- 2) *socialinių vaidmenų kaita žmogaus gyvenime;*
- 3) *socialinis tinklas kuriant karjerą.*

1) Aptariant *socialinių ryšių įvairovę*, mokiniai analizuoja socialinius ryšius, jų svarbą asmenybės augimui ir tobulėjimui. Rekomenduojama pažaisti žaidimą „**Klasės fotografija**“, kuris sudarys mokiniams sąlygas analizuoti ir giliau pažinti savo mokymosi grupę (klasę) kaip artimos socialinės aplinkos dalį.

Klasės fotografija



2) Nagrinėjant *socialinių vaidmenų kaitą žmogaus gyvenime*, kartu su mokiniais aptariama, kokius ir socialinius vaidmenis tenka atlikti skirtingais gyvenimo etapais. Mokiniams siūloma atlikti užduotį „**Problemų sprendimas**“, skirtą pastiprinti turimus ir mokytis naujų problemų sprendimo įgūdžių. Mokiniai aptaria, su kokiomis aktualiomis problemomis šiuo metu susiduria, ir ieško tinkamų tų problemų sprendimo būdų.

Problemų sprendimas



3) Gilinantį *socialinį tinklą kuriant karjerą*, analizuojama, kokią įtaką žmogaus socialiniai vaidmenys turi jo asmeninio gyvenimo kokybei ir karjeros sėkmei. Diskutuojama, kodėl „gyvas“ bendravimas turi daugiau pranašumų nei virtualus. Aptariama, kokie pavojai kyla savo socialinį tinklą kuriant skubotai ir neapgalvotai.

Rekomenduojama atlikti užduotį „**Socialinis tinklas**“, kuri padės mokiniams geriau pažinti savo artimiausią socialinę aplinką ir jos dalyvius. Mokiniai įsivertins, kas jų aplinkoje juos tenkina, o ką norėtų tobulinti.

Užduotys „Tinklas“ (I ir II) sudarys mokiniams sąlygas dalyvauti grupinėje veikloje; remiantis mokinių išgyventa asmenine patirtimi, vaizdžiai ir įtaigiai atskleis socialinio tinklo esmę ir prasmę; mokiniai suvoks savo asmeninę atsakomybę už kuriamus ar puoselėjimus asmeninius santykius.

Užduotis „**Mano ir kitų žmonių vertybės**“, leis mokiniams išsiaiškinti savo ir kitų grupės narių vertybes; suprasti, kad panašios vertybės stiprina įvairių socialinių grupių ryšius ir užtikrina bendrą sėkmę.

Atliekamos skaitmeninės užduotys „**Luko istorija**“, „**Socialiniai ryšiai**“, „**Mano socialinis tinklas**“.

Luko istorija



Socialiniai ryšiai



Mano socialinis tinklas



## Pritaikymas

Tegul mokiniai prisimena 5 situacijas, kuomet jie nerimavo atsidūrę naujoje socialinėje aplinkoje.

Duokite mokiniams užduotį aprašyti jas, nurodant, pagal kokius požymius (*jų elgesys, miego, valgymo, bendravimo ypatumai, veido išraiška, kūno kalba ir pan.*) jie nusprendė, jog nerimauja. Pasitardami su namiškiais, mokiniai gali sugalvoti ir užrašyti, koks jų elgesys galėjo (galėtų) padėti sumažinti kylantį nerimą kiekvienoje situacijoje.



## Refleksija

Pamokos pabaigoje mokytojas padalina mokinius į grupes po šešis.

Pusei sudarytų grupelių duodama užduotis: pasitarkite ir užrašykite visus būdus, kuriais galima stiprinti tarpusavio bendravimą ir kurti kuo geresnius santykius su savo socialinės aplinkos žmonėmis.

Likusioms grupelėms duodama užduotis: pasitarkite ir užrašykite visus būdus, kuriais galima silpninti tarpusavio bendravimą ir kurti kuo silpnesnius santykius su savo socialinės aplinkos žmonėmis.

Grupėms atlikus darbą, mokinių mintys užrašomos lentoje ir aptariamos.



## Metodai

Diskusija, refleksija.

Tema „Mano socialiniai ryšiai“ tinka integruotų pamokų dienai. Šią temą galima integruoti į dailės, užsienio kalbų, dorinio ugdymo, lietuvių kalbos ir literatūros pamokas.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Problemų sprendimas“

**Tikslas** – mokyti problemų sprendimo įgūdžių; vėliau juos galima praktikuoti su savo mokiniais kasdienėje veikloje.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** 35–45 min. Kuo didesnė mokinių grupė ir kuo jaunesni mokiniai, tuo daugiau reikia laiko.

**Reikalingos priemonės:** po rašiklį ir užrašų lapą kiekvienai grupei.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** klasėje mokinių suolai turi būti sustatyti grupėmis.

#### Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas suskirsto mokinius į mažas grupėles. Vienoje grupelėje gali būti 3–4 nariai.

*Per 7–8 minutes* mokytojas paprašo kiekvienoje mažoje grupelėje aptarti, su kokiomis aktualiomis problemomis šiuo metu susiduria mokiniai (pvz., *negali išsirinkti, kokioje mokykloje nori mokytis po 8 klasės, nejaučia pasitenkinimo klasės gyvenimu, prastai sutaria su draugu ir pan.*).

*Per kitas 10–15 minučių* mokiniai išsirenka 1–2 problemas ir išanalizuoja jas, remdamiesi siūlomu modeliu:

1 žingsnis. Kokia yra problema? Užrašykite ją.

2 žingsnis. Kokie yra galimi sprendimai? Užrašykite visus sprendimus, kurie ateina į galvą, net ir kvailai atrodančius. Svarbiausia – paskatinti smegenis galvoti apie tai. Kai surašėte visus įmanomus sprendimus, pagalvokite dar šiek tiek – gal dar kas ateis į galvą.

3 žingsnis. Kokie yra antrame žingsnyje užrašytų sprendimų plusai ir minusai?

4 žingsnis. Atidžiai nagrinėdami trečiame žingsnyje gautus atsakymus, nutarkite, kurį sprendimą verta išmėginti.

5 žingsnis. Rūpestingai suplanuokite žingsnius, kuriais būtų galima įgyvendinti pasirinktą sprendimą.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi grupelių darbą, esant poreikiui – konsultuoja, atsako į mokiniams kylančius klausimus, skatina į aktyvų grupių darbą įsitraukti visus diskusijoje dalyvaujančius mokinius, prižiūri, kad grupėse nebūtų tik 1 ar 2 dominuojantys mokiniai.

**Vertinimas.** Formuojamasis: keliantis mokinių mokymosi motyvaciją, padedantis atskleisti jų darbo grupėje stipriąsias ir tobulintinas puses, leidžiantis mokiniams analizuoti esamus pasiekimus ar kylančias nesėkmes.

**Aptarimas (5–7 min.).** Paprašykite kiekvienos grupelės pasidalinti savo aptartomis problemomis ir siūlomais sprendimo būdais. Jei kitos grupelės turi pasiūlymų, gali juos irgi išsakyti.

## Žaidimas „Klasės fotografija“

**Tikslas** – sudaryti sąlygas mokiniams analizuoti ir giliau pažinti savo mokymosi grupę (klasę) kaip artimos socialinės aplinkos dalį.

**Tikslinė grupė** – 5–6 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 15 min.

**Reikalingos priemonės:** specialių priemonių nereikia, tačiau įtaigiau ir įdomiau yra žaisti, jei naudojamas fotoaparatas (ar telefonas) arba jei yra galimybė projektuoti fotografijų ekrane.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** kuo erdvesnė aplinka, kad mokiniai galėtų saugiai laisvai judėti.

### Užduoties atlikimo eiga

2–3 min. Mokytojas skelbia užduotį:

*„Įsivaizduokite, kad štai atėjote į fotoateljė įsiamžinti klasės nuotraukoje. Tačiau fotografas pasitaikė nepaprastas, jis susodins jus ypatingai. Nuotraukoje bus matyti, su kuo jūs bendraujate, kas yra dėmesio centre, kas linkęs būti nematomas. Galbūt net pasisėks nuotraukoje užfiksuoti jūsų pomėgius, polinkius, interesus. Tai bus išreiškiama kūno kalba ir naudojant čia turimus daiktus... Galėsime padaryti keletą nuotraukų, jas režisuos skirtingi fotografai. Kuris iš jūsų norėtų būti pirmuoju fotografu?“*

*lki 7 min.* Vienas mokiny (geriausia – savanoris) režisuoja fotografiją, kiekvienam mokiniui nurodydamas, kur ir kaip jis turi atsistoti, atsisėsti ir pan. Kai visi mokiniai „įsikomponuoja“ į bendrą vaizdą, „fotografas“ taip pat greitai suranda nuotraukoje vietą sau, o mokytojas nufotografuoja.

Jei yra laiko ir noro, galima kartoti žaidimą su kitu (kitais) fotografu (fotografais).

**Stebėseną** – mokytojas stebi žaidimo procesą, iškilus poreikiui, primena žaidimo taisykles, užtikrina pagarbius mokinių santykius.

**Vertinimas** – formuojamasis: keliantis mokinių mokymosi motyvaciją, padedantis mokiniams atsipalaiduoti, pasitikėti savimi ir aktyviai įsitraukti į bendrą veiklą.

**Aptarimas (5–7 min.).** Mokytojas projektuoja fotografiją ekrane, mokiniai drauge su mokytoju analizuoja, ką „fotografas“ norėjo parodyti, ar jis buvo teisingas, taip sugrupuodamas žmones, ir t. t. Aptariamas socialinių ryšių stiprumas, artimumas, dinamika ir t. t.

## Užduotis „Tinklas“ (I)

**Tikslas** – mokiniai dalyvaus grupinėje veikloje, atsakys į mokytojo klausimus ir atliks refleksijos užduotį, kurioje atspindės savo patirtas mintis, jausmus ir įspūdžius.

**Tikslinė grupė** – 7–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** 35–45 min. (kuo didesnė mokinių grupė, tuo daugiau reikia laiko).

**Reikalingos priemonės:** siūlų kamuolys, refleksijos lapų tiek, kiek yra mokinių.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** erdvi vieta (mokyklos aktų ar sporto salė; didesnė fojė; mokyklos kiemas).

### Užduoties atlikimo eiga

**10–15 min.** Visi mokiniai sustoja ratu. Mokytojas pateikia šiuos nurodymus:

*„Pradėsime nuo (mokinio vardas). Laikydamas laisvą siūlų kamuoliuko galą jis kamuoliuką numes kitam grupės nariui. Kamuoliuką pagavęs mokiny laikys siūlą ir mes kamuoliuką kitam. Siūlų kamuoliuką galite mesti bet kuriam mokiniui, išskyrus tuos, kurie yra jums iš dešinės arba iš kairės. Pradedant nuo pirmojo mokinio, siūlų kamuolys paleidžiamas visiems mokiniams, esantiems rate. Taip suformuojamas didelis tinklas“.*

Kai tinklas suformuotas, mokytojas nukerpa siūlą ir atskiria kamuoliuką nuo tinklo. Mokytojas paprašo mokinių laikyti tinklą taip tvirtai, kad jis galėtų išlaikyti futbolo kamuolį, kuris dedamas į tinklo vidurį. Grupės užduotis – neleisti kamuoliui nukristi nuo tinklo. Mokiniai dirba kartu, kad išlaikytų kamuolį tinkle.

Tuomet mokytojas paprašo vieno mokinio paleisti siūlo galą. Mokiny paleidžia savo siūlo galą, o kiti mokiniai toliau stengiasi neleisti kamuoliui nukristi.

Tada mokytojas paprašo dar dviejų mokinių paleisti laikomą siūlą. Du mokiniai atlaisvina siūlus. Kiti mokiniai stengiasi suvaldyti atsiradusį laisvumą.

Mokytojas gali pažaisti ir su grupę sudarančių mokinių vardais. Pasirinkite raidę, kuria prasideda didesnė dalis mokinių vardų. Pavyzdžiui: „Jei jūsų vardas prasideda R raide, paleiskite savo siūlų galus“.

Kai dalis mokinių paleis savo siūlo galus, likusiems mokiniams bus sunku išlaikyti tinklo ir futbolo kamuolio kontrolę.

Galiausiai mokytojas paprašo visų mokinių numesti savo laikomus siūlus, nukritęs tinklas paliekamas grupės viduryje.

**10–15 min.** Mokytojas kartu su mokiniais, susėda aplink tinklą ratu ant grindų ir pradeda diskusiją.

Galimi klausimai žaidime dalyvaujantiems mokiniams:

- Kaip jautėtės nerdami tinklą?
- Kaip jautėtės, kai pirmą kartą buvo paleistas siūlas?
- Kaip jautėtės, kai visi kiti vis dar dalyvavo žaidime, bet jūs nebebuvote grupės dalis?
- Kaip jautėsi tie, kuriems teko labiau stengtis, kai kiti iškrito? Kiek iš jūsų norėjo turėti galimybę pasitraukti iš žaidimo, nes pasidarė sunkiau suvaldyti kamuolį?
- Mokytojas tęsia aiškinimą, kad šis siūlų tinklas yra analogija tam, ką turime daryti gyvenime, norėdami būti komandos dalimi. Mokinių prašoma paaiškinti, kaip tinklas yra susijęs su buvimu komandos dalimi.

- Mokytojas toliau tęsia klausimus, o mokiniai išsako savo nuomonę;
- Ar pasitikėjote draugais, kad nerdami tinklą jie laikysis savo siūlo galo?
- Kokią atsakomybę kiekvienas jūsų tuomet prisiėmė? Kodėl?
- Kai visi numetėte tinklą, kas atsitiko su tinklu ir jo bendrai sukurta forma?
- Ar galime sugrąžinti numesto tinklo formą ir tvirtumą? Ką tai sako apie mūsų santykių grupėse, kuriose esame?
- Jei pabandysime pakelti tinklą nuo grindų ir vėl jį išskleisti, kas nutiks? Kaip tai susiję su pažeistų ar nutrūkusių santykių atkūrimu?
- Kuriuo žaidimo momentu būtų lengviausia pataisyti tinklą? Kaip tai susiję su mūsų santykiais?

**Iki 8 min.** Pabaigoje mokiniai pildo individualius **refleksijos lapus (Priedas 1.1)**, kuriuos taip pat svarbu aptarti.

**Stebėseną** – mokytojas stebi žaidimo procesą, iškilus poreikiui, primena žaidimo taisykles, užtikrina pagarbius mokinių santykius.

**Vertinimas** – mokytojas, pasitelkdamas tinklo analogiją, skatins mokinius bendradarbiauti ir atsakyti į esminį klausimą – kaip savo veiksmais ir elgesiu žmonės gali veiksmingai prisidėti prie bendruomenės kūrimo.

**Aptarimas (5–7 min.)**. Mokiniais pristatant refleksijos lapus, atsakoma į šiuos klausimus:

- Kaip jautėtės, kai jums arba kam nors kitam teko paleisti siūlą?
- Jei buvote vienas iš tų, kurie buvo paprašyti paleisti siūlą, kaip jautėtės atsiskyre nuo komandos, kurios nariai vis dar dalyvavo žaidime?
- Ką, atlikdami šią užduotį, sužinojote apie save? Ką sužinojote apie savo draugus? Ar jūsų grupė stengėsi dirbti kartu? Ar grupės nariai gerbė vieni kitų idėjas ir leido visiems siūlyti idėjas? Ar buvo narių, kurie dominavo grupėje?

## Užduotis „Tinklas“ (II)

**Tikslas** – vaizdžiai ir įtaigiai mokiniams atskleisti socialinio tinklo esmę ir prasmę.

**Tikslinė grupė** – 7–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** 35–45 min. (kuo didesnė mokinių grupė, tuo daugiau reikia laiko).

**Reikalingos priemonės:** 30 metrų tvirtos virvės.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** erdvi vieta (mokyklos aktų ar sporto salė; didesnė fojė; mokyklos kiemas).

**Užduoties atlikimo eiga:**

**2–3 min.** Mokiniai sustoja gana glaudžiu ratu. Mokytojas, kreipdamasis į bet kurį mokinį, klausia:

*„Ar galėtumėte viena ranka pakelti žmogų?“* Mokiniai, žinoma, abejoja. Tada mokytojas sako: *„Netrukus jūs kai ką suprasite. Ištieskite vieną ranką, aš ant kiekvieno iš Jūsų rankos vieno piršto užmegsiu tinklą. Kol kas laikykite tą giją ir laukite.“*

**15–20 min.** Mokytojas „audžia“ tinklą, vyniodamas virvę nuo vieno mokinio prie kito, priešais stovinčio, kol užkabina giją ant kiekvieno rate stovinčio mokinio piršto. Svarbu, kad būtų kuo daugiau persikryžiuojančių gijų rato viduryje.

Kai tinklas nuaustas, mokytojas sako: „Štai dabar Jūs esate socialinio tinklo modelis. Kas norėtų pasisupti šiame tinkle?“ Jei nėra savanorių, pradžia mokytojas pakviečia draugiausią (perima iš jo virvės giją). Visi mokiniai nuleidžia tinklą ant žemės (nepaleisdami savo gijos), vienas gulasi ant tinklo, tada visi sutartinai stojasi ir kelia gulintįjį tinklą į viršų. Pojūčiai išties ypatingi, tad paprastai beveik kiekvienas grupės narys nori pabandyti „socialinio tinklo“ jėgą. Mokytojas taip pat gali tai padaryti.

**Stebėseną.** Mokytojas turi labai atidžiai stebėti grupės mikroklimatą. Jei yra tikimybė, kad grupės nariai elgsis neetiškai, grupėje stinga pasitikėjimo, o mokytojas abejoja savo gebėjimais valdyti situaciją, geriau šios užduoties neatlikti.

**Vertinimas.** Formuojamasis: keliantis mokinių mokymosi motyvaciją, padedantis mokiniams atsipalaiduoti, pasitikėti savimi ir aktyviai įsitraukti į bendrą veiklą.

**Aptarimas (5–7 min.).** Mokytojas diskutuoja su mokiniais, kaip jie jautėsi prieš, per ir po užduoties.

- Kuo tie jausmai panašūs į kiekvieną dieną mūsų jaučiamus?
- Kokiose situacijose ir kodėl tokie jausmai išryškėja?
- Kuo mums tokie jausmai svarbūs, o kuo – ne?

Apibendrinamas mokytojas sako:

*„Vienam pakelti žmogų labai sunku. Tačiau susijungus į tinklą, galima tai padaryti vienu pirštu. Tada dar devyni pirštai lieka kitiems darbams. Lygiai taip yra ir socialinėje tikrovėje. Tarkime, jei Jums reikia pagalbos siekiant karjeros tikslų, pirmiausia ieškokite jos savo artimojoje socialinėje aplinkoje.“*



## Nepamokinės veiklos

Kartu su mokiniais suorganizuokite „Švelnumo ir dėmesio“ savaitę.

Paprašykite mokinių vieną savaitę stebėti savo socialinę aplinką ir skaičiuoti:

- Kiek kartų per savaitę jie kitiems žmonėms pasakė komplimentą?
- Kiek kartų per savaitę jie patys girdėjo komplimentus?
- Kiek kartų per savaitę jie ką nors apkabino?
- Kiek kartų per savaitę juos kas nors apkabino?
- Kiek kartų per savaitę jie ką nors padrąsino?
- Kiek kartų per savaitę juos kas nors padrąsino?

Gautus šios savaitės rezultatus mokiniai gali pristatyti individualiai arba grupėse (grupių rezultatus). Svarbiausia, kad mokinių ir mokytojų išvados leistų suprasti, kad kiekvienam žmogui yra svarbu būti pastebėtam, apkabintam ir padrąsintam. Mokiniai turi įtvirtinti supratimą, kad geros emocijos ir rūpestis kitu stiprina kiekvieno mūsų socialinius ryšius ir tinklus.





## Sėkmės kriterijai

- Apibūdina socialinių ryšių įvairovę ir dinamiką.
- Paaiškina socialinių vaidmenų kaitą žmogaus gyvenime.
- Papasakoja apie savo socialinius ryšius, nupiešia savo kontaktų tinklą.
- Apibūdina 3–4 savo paties ir artimųjų socialinius vaidmenis.
- Siekia pažinti socialinius ryšius, vaidmenis ir jų kaitą.



## Hipersaitas

### **Socialinė izoliacija. Kodėl sunku pritapti?:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mVvCNqTETuQ>

### **Julius Tilvikas. Socialiniai tinklai. Kodėl neprisijungus apima nerimas?:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sPFoSKOulXo>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Wiking, M. (2017). Mažoji laimės knyga. HYGGE: gyvenimas pagal danus. Kaunas: Jotema.

Murthy, V. (2020). Together: Why Social Connection Holds the Key to Better Health, Higher Performance, and Greater Happiness.

Miller, V. (2020). The Art of Showing Up: How to Be There for Yourself and Your People.

Friedman, S. (2008). Total Leadership: Be a Better Leader, Have a Richer Life.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row.

Graham, C. (2011). Insecurity, Health and Well-Being: An Initial Exploration Based on Happiness Surveys with Juan Camilo Chaparro (Inter-American Development Bank Monographs).

Rath, T., Harter James K. (2010). Wellbeing: The Five Essential Elements. New York: Simon and Schuster.

Seligman, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The Free Press.

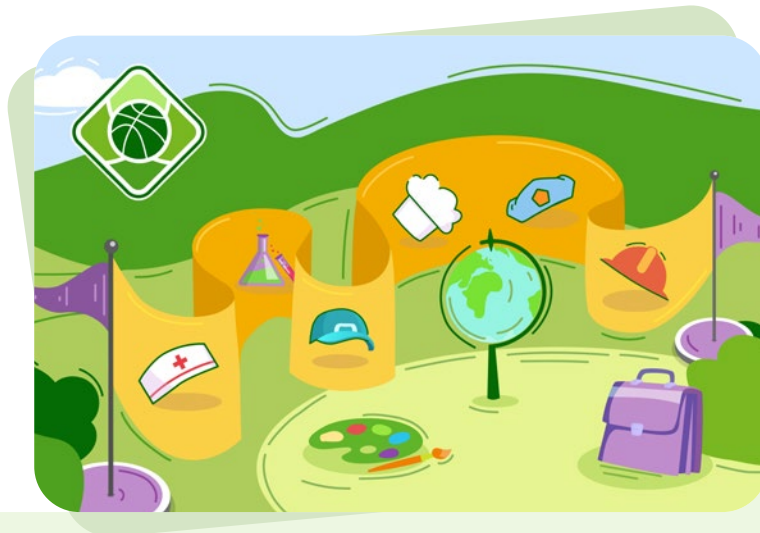
# Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencijų sritis: B. Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencija: B1. Karjeros informacijos paieška ir veiksmingas naudojimas

TEMA

## Man svarbi karjeros informacija



### Tikslas

Padėti mokiniams formuoti gebėjimus rasti, sisteminti ir saugoti sau aktualią informaciją apie darbus, profesijas ir mokymosi galimybes, pasirenkant saugius ir patikimus šaltinius.



### Mokinio pasiekimai

Geba rasti, sisteminti ir saugoti karjeros informaciją, palyginti įvairius karjeros informacijos šaltinius, jų patikimumą.

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Žinios ir supratimas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Įvardys informacijos apie karjerą paieškos būdus.</li> <li>→ Apibūdins karjeros informacijos sisteminimo būdus.</li> <li>→ Paaiškins informacijos šaltinio patikimumo, saugumo požymius.</li> <li>→ Įvardys būdus informacijai apie karjerą saugoti.</li> </ul> |
| <b>Gebėjimai</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gebės atrinkti ir sisteminti pagrindinę informaciją apie profesiją.</li> <li>→ Gebės patikrinti, kad lankoma svetainė tikrai saugi ir patikima.</li> </ul>  |
| <b>Nuostatos</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Atras, kad mąstyti kritiškai gali bet kokio amžiaus, kilmės, kultūros žmogus.</li> <li>→ Pripažins karjeros informacijos paieškos, sisteminimo ir saugojimo svarbą.</li> </ul>  |



## Temos teorinis pagrindimas

Profesinės tapatybės raida, prasidėjusi nuo vaikystės, paauglystėje tampa vis detalesniu susivokimu, kokio gyvenimo trokštama. Kad paaugliai galėtų rinktis, jiems svarbu turėti tinkamų vidinių ir išorinių išteklių; aukštas saviveiksmingumo ir profesinio smalsumo lygis, taip pat geresnis darbo ir deramo darbo sampratos vaizdavimas ir perteikimas galėtų padėti šiuolaikiniams paaugliams planuoti ateitį.

**Profesinis smalsumas** skatina asmenį pažinti profesijas, tyrinėti aplinką, sužinoti informaciją apie save ir rasti šių aspektų atitikimo taškus, susijusius su interesais (Burton, Revell, 2018). Profesinis (karjeros) smalsumas – troškimas tyrinėti profesijų įvairovę ir informaciją apie darbus, atvirumas naujam patyrimui siekiant pasirinkti karjerą. Todėl tai svarbus ugdymo karjerai aspektas, nes jis leidžia asmenims įžengti į darbo pasaulį atidžiai išanalizavus savo nuostatas ir darbo pasiūlymus. Profesinio smalsumo stoka gali lemti, kad mokinys susidarys tikrovės neatitinkantį darbo vaizdą (Savickas, 2013), susiformuos siaurą savę, darbo ir galimų darbo scenarijų akiratį (Zammiti, Magnano, Santisi, 2020). Šiai rizikai išvengti svarbu skatinti tiriamąjį paauglių požiūrį į karjeros informaciją (Patton, Porfeli, 2007).

**Karjeros informacija** – įvairialypė informacija apie profesijas, studijas ir įsidarbinimo galimybes, t. y. situacijas ar palankias aplinkybes, kai yra įmanoma daryti tai, ką žmogus nori daryti. Smalsumas su kritiniu mąstymu virsta karjeros kritiniu tyrinėjimu, keliant įvairias hipotezes, ieškant pagrįstų išvadų.

Karjeros informacijai rasti ir sisteminti reikia mokinius skatinti taikyti sistemines skaitymo strategijas. Paieška bus sėkminga su 3 įgūdžiais: paieškai taikyti pagrindinius žodžius, skaityti peržvelgiant ir atrenkant; tekste pastebėti ir išryškinti, pabraukti pagrindinę mintį. Taigi prasminga pasiūlyti mokiniams instrumentus: skaitymo užrašus, konspektus, dienoraštį, citatų rinkinius, grafines tvarkykles – lenteles ar schemas, skaitmenines skaitykles, kuriose tekstą pagal individualius poreikius galėtų žymėti ir kitaip pertvarkyti kiekvienas mokinys sau patogiausiu ir priimtinausiu būdu, kad rastų reikalingą informaciją, pasižymėtų ją sau aiškia forma. Anot G. Petty, (2008), kuo tema abstraktesnė, tuo svarbiau ją pateikti vaizdu.

**Grafinės tvarkyklės** taikomos gana retai (Augustinienė, Simonaitienė, 2020) dėl jų naudos ir vertės neatpažinimo. Informacijos tvarkymo modelis taikant įvairias tvarkykles yra prasmingas, jį reikėtų aktyviau naudoti praktikoje ir mokinius mokyti jas naudoti. Grafinės tvarkyklės įvairaus amžiaus mokiniams padeda suprasti ir struktūruoti mokymosi medžiagą, išskirti svarbiausią informaciją, idėjas, suprasti santykius, ryšius, prisiminti svarbiausius dalykus (Petty, 2008).

**Venn'o schema** – tai vienas iš grafinių mokomosios informacijos tvarkymo ir mokymosi metodų, kuriuo mokiniai gali papildyti savo užrašus. Ši schema susideda iš vieno, dviejų ar daugiau susiliečiančių ir (ar) susikertančių apskritimų, rėmelių, stulpelių ir pan. Naudojama subjektams, objektams, reiškiniams, idėjoms ir kt. išryškinti, atrinkti, palyginti, ieškant bendrų sąlyčio taškų ar kontrastų (Buehl, 2004).

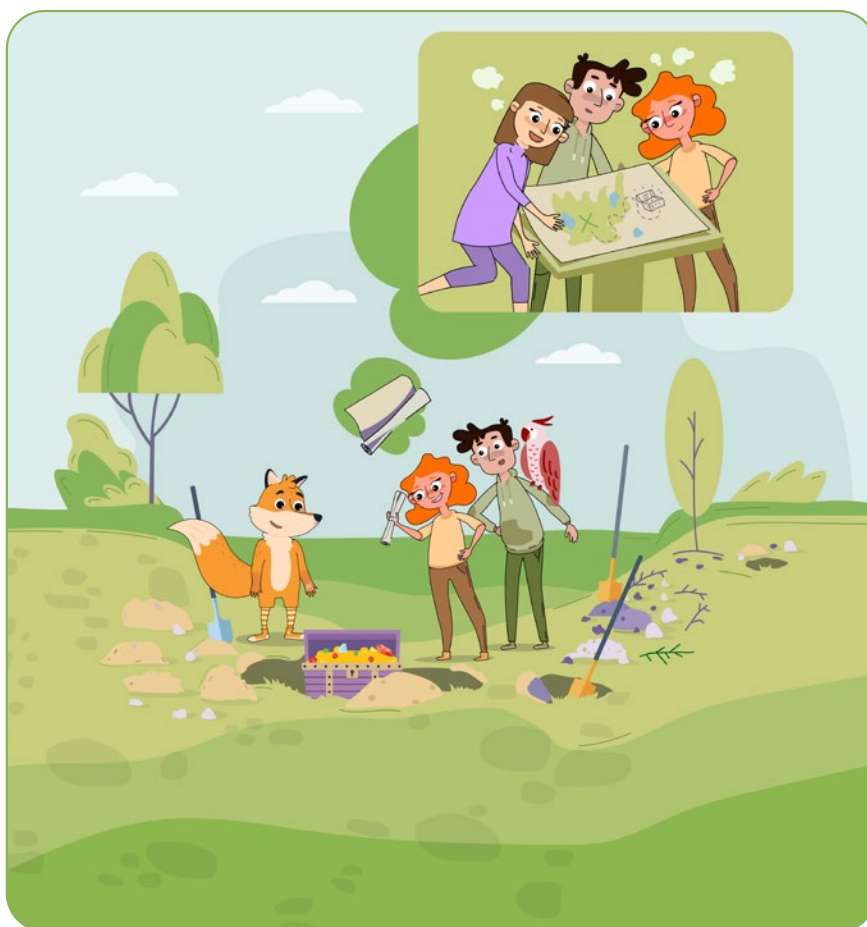
**Mokymosi dienoraščio** rašymas – tai puikus būdas fiksuoti klasėje ar mokykloje patirtus įspūdžius, jausmus ir nuomones (Buehl, 2004). Jame galima saugiai jaučiantis išreikšti ir atskleisti emocinį mokymo aspektą bei pastangas analizuoti ir apmąstyti savo veiklą. Prie dienoraštyje išdėstytų minčių galima grįžti vėliau – po kelių dienų, savaitių ar mėnesių ir įvertinti mokymąsi, palyginti, kaip pasimokius pasikeitė dalyko supratimas. Mokymosi dienoraštis skatina mokinius apmąstyti, ko ir kaip mokosi, ir tai laisvai aprašyti. Dienoraštis gali būti rašomas klasės darbų sąsiuvinyje, atskirame lape ar sąsiuvinyje, gali būti taikomas mokant visų dalykų ir tinka visų klasių mokiniams (Buehl, 2004; Pollard A. ir kt., 2002.).

Ši tema yra galimybė mokiniams pakartoti, kas yra patikima informacija, ir toliau ugdyti vertybinę nuostatą, kad naudotis informaciniais šaltiniais ir technologijomis reikia saugiai, atsakingai ir teisėtai.



## Temos įvadas

Pamokos pradžioje rekomenduojama aptarti mokinio knygos paveikslėlį, vaizduojantį keliauninkus, kurie atkasa lobio skrynių. Mokiniai kviečiami pažvelgti į paiešką kaip į atkaklumo reikalaujantį procesą, kur esminės detalės atskiriamos nuo pašalinių, nesvarbių.



Atsakoma į klausimus: Kaip manai, ar norėdami atkasti paslėptą lobį, keliauninkai skaičiuo smėlio saujas, akmenėlius, šakeles? Rask užuominą, kaip jie sužinojo, kur ieškoti paslėpto lobio. Kokios asmens savybės jiems padėjo ieškoti?



## Temos analizė

Tema nagrinėjama kartu atliekant užduotis, žiūrint vaizdo medžiagą ir ją aptariant, naršant po informacinius portalus ir perfrazuojant informaciją įvairiomis grafinėmis ir užrašų formomis. Temos nagrinėjimo nuoseklumas grindžiamas šiomis potemėmis:

- 1) *karjeros informacijos paieška;*
- 2) *karjeros informacijos patikimumas;*
- 3) *karjeros informacijos sisteminimas ir saugojimas;*
- 4) *mokiniui aktuali informacija apie mokymosi ir darbo galimybes.*

- 1) Su mokiniais aptariant *karjeros informacijos paiešką*, pirmiausia akcentuojama, kad smalsumas yra svarbus išteklius karjeros tyrinėjimui ir sėkmei.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Profesinis smalsumas**“, kuri leidžia įsivertinti karjeros tyrinėjimo prielaidas, formuoti aktyvią ir atvirą naujoms žinioms nuostatą, požiūrį, kad profesinis smalsumas yra ir charakterio vertybė. Mokytojai turi pasikalbėti su žemus įverčius gavusiais mokiniais, nesmalsūs asmenys linkę nepasitikėti savimi ir žemai save vertinti. Jiems padėtų mokytojo padrąsinimas ir kvietimas sukaupti drąsą eiti ten, kur veda širdis, ieškoti naujų žinių, net jei ir reiktų įveikti nerimą. Būtina bendradarbiauti ir su pagalbos specialistais. Klausimyną galima taikyti ir po kurio laiko ar kitais metais, stebėti dinamiką.

Profesinis smalsumas



Toliau pirmoji potemė nagrinėjama primenant mokiniams karjeros informacinių šaltinių 3 grupes ir atskleidžiant, kaip karjeros informacija susijusi su karjeros galimybėmis. Atlikdami skaitmeninę užduotį „**Rask aukso grynuolį**“ mokiniai gauna progą išlavinti informacijos atrankos gebėjimus, teksto skaitymą pritaikyti informacijos tvarkymo gebėjimams ugdyti, turtinti karjeros kompetencijų dalykinį žodyną: 1) informacijai atrinkti taikys pagrindinius (*reikšminius*) žodžius, 2) taikys skaitymo strategiją „peržvelgiu ir įsigilinu“; 3) tekste pastebės ir išryškins pagrindinius žodžius, pagrindinę mintį. Prieš šią užduotį mokiniais sudominti ir pademonstruoti, kad yra įvairių informacijos šaltinių, siūloma parodyti iki 2 min. trukmės vaizdo įrašus iš *Atostogos kaime.lt* projekto medžiagos.

Rask aukso grynuolį



- 2) Analizuojant *karjeros informacijos patikimumo* klausimą, apibūdinami ir palyginami įvairūs karjeros informacijos šaltiniai. Karjeros informacijos šaltinių įvairovė mokiniams atskleidžia pasaulio turtingumą ir skatina pripažinti nuomonių įvairovę, mokyti mąstyti kritiškai, mažinti savo mąstymo egocentrizmą, būdingą paauglystės laikotarpiu. Pagrindiniai skaitmeniniai įgūdžiai ir gebėjimai apima šaltinių patikimumo įvertinimą, tad mokiniai atlieka skaitmeninę užduotį „**Patikimi ir naudingi karjeros informaciniai šaltiniai**“. Mokiniai, atlikdami šią užduotį, pritaikys savo žinias apie karjeros informacijos šaltinio patikimumo, saugumo požymius, kartu suprasdami šaltinio naudingumo argumentų svarbą.

Patikimi ir naudingi  
karjeros informaciniai  
šaltiniai



- 3) Potemė apie *karjeros informacijos sisteminimą ir saugojimą* paaiškina, kaip sisteminti ir kur saugoti informaciją. Skaitymo užrašai, santraukos, citatų rinkiniai, grafinės tvarkyklės (lentelės ar schemas) yra pristatomos kaip patogios formos informacijai tvarkyti, svarbiems dalykams išskirti. Išsamiau mokiniai susipažįsta su Venno schema ir mokymosi dienoraščiu.
- 4) Mokiniui *aktualios informacijos apie mokymosi ir darbo galimybes* paieškai atliekama skaitmeninė užduotis „**Mano atradimai apie karjeros galimybes**“.

Mano atradimai  
apie karjeros galimybes



## Pritaikymas

Gebėjimą atrinkti ir sisteminti pagrindinę informaciją apie profesiją mokiniai pritaikys, atlikdami skaitmeninę užduotį „Mano atradimai apie karjeros galimybes“. Užduotį galima atlikti ir poromis, kad būtų lengviau. Informacijos sisteminimas reikalauja naudoti kelis informacijos blokus ir skirtingomis formomis sisteminti. Pirma, reikia nuosekliai derinti skaitymą informacijos portale su skaitymo užrašais ir karjeros galimybių atranka pagal tris sritis (informacija apie profesijas, informacija apie mokymosi galimybes, informacija apie darbo galimybes). Galiausiai informaciją glaudinti ir vizualizuoti Venno schema. Kad mokiniai bendradarbiautų, svarbu skatinti vienas kitam padėti ir išsakyti palinkėjimą pasiekti savo svajones.

Galima atlikti kūrybiškumą ir bendradarbiavimą skatinančią užduotį „Profesijos koliažas“.



## Refleksija

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Mokymosi dienoraštis**“, kurios tikslas – apibendrintai fiksuoti klasėje ar mokykloje patirtus įspūdžius, jausmus ir nuomones, apmąstyti, kaip pasikeitė mokinių supratimas apie karjeros informaciją, savo gebėjimus ją rinkti ir sisteminti.

Mokymosi dienoraštis



## Metodai

Pokalbis, diskusija atsakant į klausimus, refleksija.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Profesijos koliažas“

**Koliažas** – tai paveikslas, darbas, mozaika, sukurta asmens ar grupės narių.

**Tikslas** – kūrybiškai pateikti informaciją apie pasirinktas karjeros galimybes.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 7–12 mokinių (klasė dalijama į dvi ar tris grupes).

**Užduoties atlikimo laikas:** apie 30 minučių.

**Reikalingos priemonės:** koliažui naudojamos įvairios, pasiekiamos, nesudėtingos priemonės – popierius, pieštukai, seni žurnalai, laikraščiai, atvirukai, klijai, žirklys ir kt.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** patalpa turi būti pakankamai erdvi, kad mokiniai galėtų laisvai judėti.

#### Užduoties atlikimo eiga

##### Pirmasis etapas. Namų darbas

Mokytojas skiria namų darbą: „Kitam mūsų susitikimui turite atsinešti popieriaus, pieštukų, senų žurnalų, laikraščių, atvirukų, klijų, žirklių ir kt.“

##### Antrasis etapas – koliažo kūrimas

Mokiniam pateikiama užduotis vizualizuoti, kaip jie sužino apie vienos pasirinktos karjeros (profesijos) galimybes. Grupelėse per 30 min. jie turi padaryti koliažą, t. y. paveikslą, kuriame galima panaudoti iškarpas, piešti ir bet kokia kita forma pristatyti pasirinktą karjerą (profesiją) ir informacijos apie ją šaltinius. Mokiniam baigus, pedagogas prašo, kad kiekviena grupelė sugalvotų koliažo pavadinimą.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, kaip mokiniai įsitraukia į veiklą, patys dalyvauja šiame procese.

**Vertinimas.** Grįžtamasis atsakas teikiamas žodžiu aptariant mokinių darbus ir garsiai įvardijant, kokios karjeros galimybės atspindėtos. Vengiama vertinti kūrinio atlikimo meniškumą, nes tai nėra užduoties tikslas.

**Aptarimas.** Aptarimas organizuojamas susėdus ratu. Grupelių koliažai pakabinami ant sienos ir pristatomi jų pavadinimai bei tai, ką norėta jais pasakyti. Mokiniai atsako į klausimą: Ką naujo sužinojote?



## Nepamokinės veiklos

Ekskursija į mokyklos biblioteką, darbo biržą, edukacinės kelionės susipažinti su amatais (pavyzdžiui, pagal amatų internetinės svetainės [www.atostogoskaime.lt](http://www.atostogoskaime.lt) polapį „Amatų kelias“ <https://www.atostogoskaime.lt/amatukelias/> "Lietuvos amatų ir UNESCO objektų gidą" ir <https://www.atostogoskaime.lt/edukaciju-sarasas/>), peržiūrėti kai kuriuos vaizdo pasakojimus apie 30 amatų „Lietuvos tradiciniai amatai“.



## Sėkmės kriterijai

- Apibūdins karjeros informacijos sisteminimo būdus.
- Paaiškins informacijos šaltinio patikimumo, saugumo požymius.
- Įvardys būdus informacijai apie karjerą saugoti.
- Gebės bent iš 2 šaltinių sisteminti informaciją apie savo svajonių darbą, taikydami užrašų ir grafinio vaizdavimo metodus.



## Hipersaitas

### **Profesijos pasirinkimo testas mokiniams:**

[https://www.aikos.smm.lt/Testai/\\_layouts/15/SharePointLearningKit/Frameset/Frameset.aspx?SilkView=Execute&LearnerAssignmentId=c78c5df6-564e-48dc-a52e-2bb8ece3aa49](https://www.aikos.smm.lt/Testai/_layouts/15/SharePointLearningKit/Frameset/Frameset.aspx?SilkView=Execute&LearnerAssignmentId=c78c5df6-564e-48dc-a52e-2bb8ece3aa49)

### **Testas „Ar mąstai kritiškai?“:**

<https://www.euroguidance.lt/karjeros-planavimas/renkuosi-karjeros-kelia/testai/ar-mastai-kritiskai>

### **Testas „Ar esi saugus internete“:**

<http://testas.draugiskasinternetas.lt/>

### **Skaidrumo ataskaita įvedus svetainės adresą:**

<https://transparencyreport.google.com/safe-browsing/search>

### **Darbo skelbimai ir paieška pagal raktinius žodžius (darbai ir atlyginimai (miestas, darbo sritis, atlyginimas)):**

<https://www.cvbankas.lt/>

### **Paieška pagal profesijų pavadinimus, profesijų aprašai (tikslas, profesijai reikalingos asmeninės savybės (interesai, vertybės, gebėjimai) ir kita):**

<https://www.aikos.smm.lt/Karjera/SitePages/Lietuvos%20profesij%C5%B3%20klasifikatorius.aspx?ss=1feb5891-d0e2-48cb-a643-124bbd297fd1>

### **Profesijų aprašai:**

[http://www.mukis.lt/mod/sarasai/aprasai\\_prof/](http://www.mukis.lt/mod/sarasai/aprasai_prof/)

### **Vaizdo pasakojimas apie 30 amatų:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLabXwsvxY6-zbDKEFL-V0rBWd9NpzbBIX>

### **Edukacinės kelionės susipažinti su amatais:**

<https://www.atostogoskaime.lt/amatukelias/>

<https://www.atostogoskaime.lt/edukaciju-sarasas/>

<https://www.atostogoskaime.lt/unesco>





## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Augustinienė, A., & Simonaitienė, B. (2020). Mokymosi strategijos ir mokinių pasiekimų sąsajos. Mokslo monografija. Kaunas: Technologija.

Bakonis, E., Daukšienė, D., Indrašienė, V., Jarienė, R., Grinytė, L., & Penkauskienė, D. (2013). Kriatinio mąstymo ugdymo metodinė medžiaga (vadovas) neformaliojo ugdymo specialistams, klasių auklėtojams. Prieiga per internetą: [http://www.esparama.lt/es\\_parama\\_pletra/failai/ESFproduktai/2013\\_KM\\_ugdymo\\_Vadovas\\_neformaliojo\\_ugdymo\\_specialistams\\_ir\\_klasiu\\_aukletojams.pdf](http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2013_KM_ugdymo_Vadovas_neformaliojo_ugdymo_specialistams_ir_klasiu_aukletojams.pdf).

Buehl, D. (2004). Interaktyviojo mokymosi strategijos. Vilnius: Garnelis, Pollard A. ir kt. (2002). Refleksyvusis mokymas. Vilnius: Garnelis.

Burton, V., & Revell, L. (2018). Professional curiosity in child protection: Thinking the unthinkable in a neo-liberal world. *The British Journal of Social Work*, 48(6), 1508–1523.

Patton, W., & Porfeli, E. J. (2007). Career exploration for children and adolescents. In *Career development in childhood and adolescence* (pp. 47–69). Brill Sense: Leiden, The Netherlands.

Petty, G. (2008). Įrodymais pagrįstas mokymas. Praktinis vadovas. Vilnius: Tyto alba.

Pollard, A. ir kt. (2002). Refleksyvusis mokymas. Vilnius: Garnelis.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 2, 144–180.

Simonsen, R. (2022). How to maximize language learners' career readiness. *Language Teaching*, 55(2), 156–162.

Zammiti, A., Magnano, P., & Santisi, G. (2020). "Work and Surroundings": A training to enhance career curiosity, self-efficacy, and the perception of work and decent work in adolescents. *Sustainability*, 12(16), 6473.

# Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencijų sritis: B. Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencija: B2. Mokymosi visą gyvenimą galimybių pažinimas

TEMA

## Mokymasis ir karjeros sėkmė



### Tikslas

Padėti mokiniams pažinti savo mokymosi galias ir suprasti nuolatinio mokymosi reikšmę karjerai.



### Mokinio pasiekimai

Apibūdins savo mokymosi mokyti galias, nuolatinio mokymosi reikšmę savo pažangai ir karjerai.

#### Žinios ir supratimas

- Paaiškins nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšį.
- Įvardys savo tolimesnio mokymosi galimybes.

#### Gebėjimai

- Taikys augimo mąstysenos ir vidinės kontrolės būdus atskiroms užduotims.

#### Nuostatos

- Prisiims atsakomybę už savo mokymosi pažangos pokytį.
- Formuosis aktyvaus ir veiklaus dalyvavimo, augimo mąstysenos, kaip karjeros sėkmės prielaidos, nuostatas.



## Temos teorinis pagrindimas

Ši tema skatina 5–8 klasės mokinius sąmoningai svarstyti mokymosi visą gyvenimą perspektyvą ir suprasti išsilavinimo ir mokymosi mokyti prasmę karjeros sėkmės atžvilgiu. Pagrindinė pamokos mintis yra tai, kad nuolatinis mokymasis ir karjeros sėkmė yra susiję su atsakomybe už savo mokymosi pokytį, aktyviu ir veikliu įsitraukimu į mokymąsi.

Ugdant karjerai 5–8 klasės mokinius, svarbūs trys turinio elementai: nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšys; jaunimui prieinamos formaliojo ir neformaliojo mokymosi galimybės; įvairūs mokymosi būdai ir metodai, mokymosi strategijos.

**Karjeros sėkmė** – tai gerovė ir patiriamas džiaugsmas dėl savo darbo pažangos, žavėjimasis savo darbu, organizacija, finansinė nauda ir pripažinimas, galėjimas daryti įtaką visuomenei ir pasiekti karjeros tikslų (Drewery, Pretti, & Nettinga, 2022).

**Nuolatinis mokymasis** suprantamas plačiau – ne vien kaip suaugusiųjų švietimas ar tęstiniai mokymai už mokyklos ribų, o kaip nuolatinis tobulėjimas per viso gyvenimo metu ir visose gyvenimo srityse. **Mokymasis visą gyvenimą** taip pat apima skirtingas mokymosi aplinkas (Pasaulio bankas, 2003): formalią (švietimo įstaigose, pavyzdžiui, mokyklose, universitetuose); neformalią (struktūruotas mokymasis už formalaus švietimo ribų, pavyzdžiui, mokymų metu); informalią arba savaiminio mokymosi aplinką (nestruktūruotas mokymasis, vykstantis bendruomenėje, šeimoje, pavyzdžiui, patenkant į naujas situacijas – į šią aplinką patenka tiek savišvieta, tiek savaiminis mokymasis). Mokymasis visą gyvenimą ne tik vyksta įvairiose mokymosi aplinkose ar užpildo formalaus švietimo spragas, bet ir yra paremtas kokybiškai nauju požiūriu į mokymąsi. Jungtinių Tautų Švietimo, mokslo ir kultūros organizacijos (UNESCO) teigimu, mokymasis visą gyvenimą yra „visuomenės pripratimas ir prisitaikymas nuolat atnaujinti žinias ir lavinti gebėjimus“ (UNESCO, 2014).

Vėlyvoji vaikystė ir ankstyvoji paauglystė laikomos lemiamomis veiklos orientacijų raidai ir asmens ir aplinkos santykių supratimui. Šiais gyvenimo laikotarpiais intensyviai vystosi kontrolės lokusas. **Kontrolės vieta** yra savybė jausti, kiek gyvenimo aplinkybių ir įvykių valdymas priklauso nuo paties žmogaus. Tai asmenybės nuostata, kad viskas, pavyzdžiui, žmogaus sėkmė ar nesėkmė, karjera, priklauso arba nuo paties žmogaus (internalumas, arba vidinė kontrolė), arba sėkmes ar nesėkmes lemia išorinės jėgos, tai yra kiti žmonės, likimas, antgamtinės jėgos (eksternalumas, arba išorinė kontrolė) (Rotter, 1966; Bagdonas ir Pociūtė, 1988). Kontrolės vieta gali būti skirtinga įvairioms žmogaus gyvenimo sritims. Pavyzdžiui, asmuo, kuris mano, kad jo socialinė sėkmė priklauso nuo jo paties psichinių savybių, tuo pat metu gali manyti, kad jo mokymosi ar profesinės nesėkmės yra nulemtos blogos kloties arba kitų žmonių blogų ketinimų. Tyrimai rodo, kad mokiniai, įsitikinę savo gebėjimu kontroliuoti įvykių eigą, yra mažiau linkę neigiamus gyvenimo įvykius suvokti kaip nulemtus išorinių veiksnių. Jie labiau linkę imtis veiksmų, kad ištaisytų sunkią situaciją, pavyzdžiui, kreipdamiesi paramos į kitus, o tai ypač svarbu mokiniams, pereinantiems iš vieno mokymosi etapo į kitą. Kontrolės šalutinis poveikis vystosi vaikystėje veikiamas šeimos ir mokyklos auklėjamosios įtakos, kuri skatina atsakomybės už savo veiksmus jausmo vystymąsi (Borecka-Biernat ir kt., 2019).

Nors ir panašios, sampratos **kontrolė** ir **atsakomybė** skiriasi. Nors žmogus gali jaustis galintis ką nors padaryti, tai nebūtinai reiškia, kad jis jaučiasi esąs asmeniškai įsipareigojęs tai daryti (Lauermann ir Karabenick, 2013). Vis dėlto tie, kas jaučiasi galintys kontroliuoti savo veiklos situacijas ar aplinkybes, yra labiau linkę priimti atsakomybę už savo pačių mokymąsi (Anderson ir Prawat, 1983).

Šioje temoje taikomos metapažintinės, metasocialinės mokymosi strategijos (Oxford, 2016) – mokinio vykdomos operacijos, skirtos padėti taikyti aktyvaus ir veiklaus dalyvavimo, augimo mąstysenos ir atsakomybės už mokymąsi elgseną. Augimo mąstysenai ugdyti taikomos strategijos, keičiančios požiūrį į savo gebėjimus, kaip į nekintamus, įgimus, nes būtent mąstysena apie savo gebėjimus yra pagrindinis veiksnys, lemiantis žmogaus reakciją į nesėkmę ir didinantis sėkmės galimybes (Dweck, 2017, Kontvainienė, 2019).



## Temos įvadas

Pamokos pradžioje aptariama citata iš A. Lindgren „Pepė Ilgakojinė“, mokiniai kviečiami pamąstyti apie Pepės požiūrį į mokymąsi: Ar pritari Pepės sprendimui pirkti pianiną? Kodėl? Mokinių atsakymai gali būti užrašomi lentoje ar dideliame lape. Prie jų galima grįžti apibendrinant pamoką.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšys;
- 2) jaunimui prieinamos formaliojo ir neformaliojo mokymosi galimybės;
- 3) įvairūs mokymosi būdai.

- 1) Siekiant atskleisti nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšį, pradžioje su mokiniais analizuojamos nuotraukos ir paveikslas, vaizduojantis karjeros sėkmės elementus ir besimokančius įvairaus amžiaus žmones. Atkreipiamas mokinių dėmesys į tai, kad žmonės mokosi ne tik mokykloje, bet ir darbe, muziejuje, kelionėse, savarankiškai ir veikdami drauge.

Atliekama skaitmeninė užduotis „Nuolatinio mokymosi strategijos“, kuria siekiama padėti mokiniams įsigilinti į nuolatinio mokymosi strategijų ir būdų įvairovę.

Nuolatinio mokymosi strategijos



- 2) Su mokiniais aptariant, kokios yra jaunimui prieinamos formaliojo ir neformaliojo mokymosi galimybės, apibūdinamos švietimo įstaiogos: 1) vykdančios formalųjį švietimą; 2) vykdančios neformalųjį švietimą; 3) teikiančios švietimo pagalbą.

Atliekama skaitmeninė užduotis „Mokymosi būdai“, kurios tikslas – atskleisti mokymosi būdų įvairovę ir parodyti, kaip pasinaudoti mokymosi būdais, siekiant geresnių mokymosi rezultatų.

Mokymosi būdai



- 3) Analizuojant *įvairius mokymosi būdus*, akcentuojamos karjeros ir asmeninei pažangai svarbios asmenybės savybės ir elgesio būdai, kviečiama giliau pažinti savo kontrolės vietas, atsakomybės už mokymąsi, aktyvaus ir veiklaus mokinio savybes ir nuostatas, mokiniai gauna rekomendacijų pagal surinktus įverčius.

Tuo tikslu mokiniai atlieka skaitmenines užduotis: „**Kontrolės vieta**“, „**Atsakomybė už mokymąsi**“, „**Aktyvus ir veiklus mokinys**“. Gauti atsakymai (užduoties pavadinimas, data, rezultatai) išsaugomi ir perkeliama į el. kompetencijų aplanką. Šias užduotis galima atlikti po metų ir stebėti mokinio savybių dinamiką.

Kontrolės vieta



Atsakomybė  
už mokymąsi



Aktyvus ir veiklus  
mokinys



## Pritaikymas

Pritaikydami žinias ir supratimą apie mokymosi būdus, mokiniai atlieka pratimą „**Mano pomėgiai**“. Šios užduoties tikslas – padėti mokiniams daugiau sužinoti, kur gali tobulinti savo pomėgius ar išmokti ką nors nauja.

Taip pat mokiniams pasiūloma apmąstyti, kad aktyvumas ir veiklumas dalyvaujant mokymosi veiklose yra nusipelnomas išeinant iš savo komforto zonos. Pasiūloma dienoraštyje parašyti refleksiją apie pokalbį su artimais asmenimis apie jų mokymosi kelionę ir ko jie išmokė iš savo didžiausio pasiekimo.



## Refleksija

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Išsilaisvink iš slegiančių pančių**“, kurios tikslas – apibendrintai fiksuoti klasėje ar mokykloje patirtus įspūdžius, jausmus ir nuomones, apmąstyti, kaip pasikeitė mokinių supratimas apie karjeros informaciją, savo gebėjimus jų rinkti ir sisteminti.

Išsilaisvink  
iš slegiančių pančių



## Metodai

Pokalbis, testų atlikimas, edukacinis pabėgimo kambarys. Temą rekomenduojama integruoti į socialinių mokslų, dailės, technologijų, lietuvių kalbos pamokas.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis – pratimas „Mano pomėgiai“

Trukmė – 20 min.

**Priemonės:** rašikliai, piešimo priemonės, muzikos įrašai.

#### Darbo eiga

Pristatoma užduotis – daugiau sužinoti, kur galima tobulinti savo pomėgius ar išmokti ką nors nauja.

Mokiniai kviečiami: „*Atsipalaiduok, pasiklausyk muzikos ar pasimankštink. Nusistatyk laikrodį ir 3 min. rašyk, piešk tai, kas patinka, kas įdomu.*“

Mokiniai 3 min. rašo, piešia tai, kas patinka, kas įdomu.

Mokytojas kviečia: „*Pažiūrėk, ką nuveikei!*“. Pavyzdžiui, „*Tu nupiešei puošnų nertinį ar skanų pyragaitį. Galbūt nori lankyti mezgimo būrelį ar jaunųjų konditerių klubą? Surask, kur gali mokytis ir tobulėti!*“.

Mokiniai naršo adresu: [www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt) (neformalaus švietimo įstaigos) Ir užsirašo: *Mano pomėgių įgyvendinimo galimybės* ..... (10 min.)

Visi kartu aptaria, kokias naujas galimybes atrado. (5 min.)

**Stebėseną.** Mokytojas stebi mokinių veiklą, padeda laikytis trukmės limito.

**Vertinimas.** Grįžtamasis ryšys teikiamas žodžiu, įvertinant konstruktyvų mokinių aktyvumą ir įžvalgas.



## Nepamokinės veiklos

Per visas pamokas mažų grupių ir visos klasės diskusijose aptariamos ir lyginamos mokymosi strategijos. Galima analizuoti neformalaus ugdymo, kultūros paso pasiūlymus, kviesti būrelių vadovus pristatyti mokiniams rimtojo laisvalaikio idėjas.



## Sėkmės kriterijai

- Taiko sau įvairius veiksmingus mokymosi būdus.
- Prisiima atsakomybę už savo mokymosi pažangos pokytį.
- Paaiškina nuolatinio mokymosi ir karjeros sėkmės ryšį.
- Įvardija 3 tolimesnio mokymosi galimybes.



## Hipersaitas

**Pozityvioji psichologija: „Mąstysena: nauja sėkmes psichologija.**

**Carol Dweck:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5czw3A2AQP>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Anderson, J. (2021). Learner Agency. [www.jamesanderson.com.au](http://www.jamesanderson.com.au).

Anderson, L. M., & Prawat, R. S. (1983). Responsibility in the classroom: A synthesis of research on teaching self-control. *Educational Leadership*, 40(7), 62–66.

Bagdonas, A.; Pociūtė, L. (1988). Eksternališkumo–internališkumo skalė. *Psichologija*, 8, 105–118.

Borecka-Biernat, D. (2020). Coping strategies in adolescents in situations of social conflict and the locus of control. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(2), 157–169.

Dweck, C. S. (2017). The journey to children's mindsets—and beyond. *Child Development Perspectives*, 11(2), 139–144.

Drewery, D., Pretti, T. J., & Nettinga, J. (2022). Priming Jobs as Skill Development Opportunities and Responses to Job Postings. *Canadian Journal of Career Development*, 21(2), 4–16.

Kontvainienė, L. (2019). Mąstykite kaip nugalėtojai. *Psichologija Tau*. Prieiga per internetą: <https://www.psichologijatau.lt/mastykite-kaip-nugaletojai/>.

Lauermann, F., & Karabenick, S. A. (2013). The meaning and measure of teachers' sense of responsibility for educational outcomes. *Teaching and Teacher Education*, 30, 13–26.

Mameli, C., Molinari, L., & Passini, S. (2019). Agency and responsibility in adolescent students: A challenge for the societies of tomorrow. *British Journal of Educational Psychology*, 89(1), 41–56.

Oxford R. L. (2016). *Teaching and researching language learning strategies: Self-regulation in context*. Routledge.

Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 579–595.

# Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencijų sritis: B. Karjeros galimybių pažinimas

Karjeros kompetencija: B3. Darbo pasaulio galimybių, įvairovės ir kaitos pažinimas

TEMA

## Darbo pasaulis



### Tikslas

Padėti mokiniams susipažinti su darbo pasaulio ypatumais: darbo reikšme, profesijų įvairove, XXI a. darbuotojo kompetencijomis.



### Mokinio pasiekimai

Pažįsta pagrindinius darbus, profesijas, jų tipus, darbų tipus ir bendrai domisi darbo pasauliu.

- Žinios ir supratimas**
- Išsamiai apibūdins sau labiausiai patinkančius darbus, profesijas.
  - Išnagrinės savo šeimos narių ir artimųjų karjeras.
  - Papasakos apie pagrindinius darbus, profesijas, jų tipus ir įvairovę.
  - Aptars, kaip keičiasi darbai ir profesijos.
  - Aptars, kokie įgūdžiai, mokėjimai yra svarbūs XXI amžiaus darbuotojui.

- Gebėjimai**
- Tyrinės darbo pasaulio įvairovę (darbus, profesijas, žmonių karjeras ir kt.) dabar ir skirtingais istoriniais laikotarpiais.
  - Išbandys dominančias profesijas ir veiklas.
  - Vertins savo karjeros viziją darbo pasaulio perspektyvų aspektu.

- Nuostatos**
- Domėsis darbo pasauliu ir jo galimybėmis.
  - Tyrinės ir išbandys profesijas, veiklas, kurios labiausiai patinka, atitinka asmenines svajones, vertybes, gebėjimus, tikslus.





## Temos teorinis pagrindimas

Šiuolaikinio darbo pasaulio dinamika ir mokymosi galimybių įvairovė kelia žmogui gausybę reikalavimų jo karjeros kelyje: jam būtinos karjeros kompetencijos apibrėžiamos kaip nuostatų, žinių, supratimo ir gebėjimų visuma, kuria grįstas asmens savęs ir karjeros pažinimas, jos planavimas, valdymas ir derinimas su kitais savo gyvenimo aspektais.

**Kompetencija** – tam tikros srities žinių, gebėjimų ir nuostatų visuma, įrodytas gebėjimas atlikti užduotis, veiksmus pagal sutartus reikalavimus (Kompetencijų ugdymas. <http://www.ugdome.lt>).

**Įgūdis** – ilgalaikiu kartojimu išmoktas ir automatizuotas veiksmas arba veikla (veiksmų visuma). Pagal atliekamų veiksmų pobūdį įgūdžiai skirstomi į mąstymo (pavyzdžiui, automatizuotas anksčiau spręsto uždavinio sprendimo veiksmas, būdas), kalbėjimo, suvokimo, arba percepcinius (gerai žinomo, ne kartą anksčiau suvokto dalyko savybių automatizuotas jutiminis atspindėjimas), motorinius (automatizuoti judesiai, pavyzdžiui, teksto rinkimas klaviatūra, naudojimas atsuktuvu ar kitu įrankiu), socialinius (pavyzdžiui, nekalbinio bendravimo) (Bagdonas, 2018).



## Temos įvadas

Mokytojas sveikinasi su mokiniais ir pateikia jiems klausimus:

- Kokias veiklas jau atlikote iki šios pamokos?
- Ką veikėte, kur buvote?
- Kokių profesijų žmones sutikote šiandien ryte?
- O kokių profesijų atstovai dirbo, kai jūs kietai miegojote?
- Kaip matote, profesijų atstovų ir jų atliekamų darbų aplink mus labai daug. Pasigilinkime į darbo pasaulį.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas šiomis potemėmis:

- 1) *darbo reikšmė žmogui;*
- 2) *darbų ir profesijų įvairovė;*
- 3) *profesijų kaita;*
- 4) *XXI a. kompetencijos.*

- 1) Nagrinėjant *darbo reikšmę žmogui*, aiškinamasi, dėl kokių priežasčių žmonės dirba, kokią naudą žmogui ir visuomenei teikia darbas. Rekomenduojama atlikti žaidimą „**Ko-dėl žmonės dirba?**“, kuris stiprina mokinių supratimą apie darbą ir jo paskirtį.

- 2) Analizuojant *darbų ir profesijų įvairovę*, išskiriamos pagrindinės profesijų sritys, atrandami kiekvienos srities profesijų pavyzdžiai. Užduotis „**Man įdomios profesijos**“ stiprins mokinių gebėjimus pažinti karjeros galimybes.

Atliekamos skaitmeninės užduotys „**Šeimos karjeros medis**“ ir „**Profesijų svetainė**“

Šeimos karjeros medis



Profesijų svetainė



- 3) Potemėje apie *profesijų kaitą* išsiaiškinama, kokie pasaulio procesai ir pokyčiai sąlygoja profesijų pasaulio kaitą.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Profesijų kryžiažodis**“.

Profesijų kryžiažodis



- 4) Gilinantis į potemę *apie XXI a. kompetencijas*, aptariami šiuolaikinės darbo rinkos pokyčius sąlygojantys veiksniai ir aptariamos aktualios kompetencijos.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**3 profesijos**“.

3 profesijos



## Pritaikymas

Mokiniai pritaiko įgytas žinias ir gebėjimus, sukurdami bendrą koliažą – kokios ketinamų įgyti profesijų vizijos jų klasėje dominuoja.

Mokiniai klasėje gali parengti plakatą, kuriame atsispindėtų XXI a. darbo pasaulyje svarbios kompetencijos ir jų turimi įrodymai (*apibendrinti, ne asmeniniai*).

Mokiniai papildo savo žinojimus ir atradimus apie save kaupiamuose karjeros kompetencijų aplanukuose.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Mano profesija**“.

Mano profesija



## Refleksija

Kartu su mokiniais pamoka apibendrinama šiais teiginiais:

- Visos profesijos yra vertingos. Geriausia ta, kuri kiekvienam iš mūsų yra asmeniškai įdomiausia, patraukliausia ir labiausiai atitinka mūsų vertybes, gabumus, interesus ir kompetencijas.
- Kiekviena profesija turi susijusių, giminiškų profesijų. Jos gali būti svarstomos kaip profesijos pasirinkimo alternatyvos.



## Metodai

Diskusija, grupiniai užsiėmimai.



## Užduotys / žaidimai

### Žaidimas „Kodėl žmonės dirba?“

**Tikslas** – stiprinti mokinių supratimą apie darbo paskirtį.

**Tikslinė grupė** – 5–7 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – neribojamas

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 1,5 val.

**Reikalingos priemonės:** rašymo priemonės ir užrašai.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** rami, svarbiausia – mokiniui patogi aplinka.

#### Užduoties atlikimo eiga

Pokalbiams skirti rekomenduojama *iki 45 min.* Mokytojas pristato užduotį: atlikite trumpą apklausą – pasikalbėkite su tėvais, seneliais ir savo draugais (iš viso turėtų būti ne mažiau kaip 5 žmonės) apie darbo paskirtį. Visiems jiems pateikite tą patį klausimą: Kodėl žmonės dirba? Atsakymus užrašykite.

*Iki 15 min.* Apibendrinkite juos, išskirdami tris dažniausiai pasitaikančius atsakymus.

*Iki 30 min.* Visos klasės mokinių atliktų užduočių aptarimas.

**Stebėseną** – mokytojas konsultuoja ir padrąsina mokinius, padeda sugalvoti apklausiamų žmonių sąrašą.

**Vertinimas** – formuojamasis: keliantis mokinių mokymosi motyvaciją, padedantis mokiniams pasijusti tikrais žurnalistais.

#### Aptarimas (30 min.):

- O ką Jūs patys manote šiuo klausimu?
- Kokias priežastis įvardijo Jūsų pašnekovai?
- Kaip manote, kuri priežastis dirbti ir siekti karjeros yra svarbiausia?

### Užduotis „Man įdomios profesijos“

**Tikslas** – patobulinti mokinių gebėjimus pažinti karjeros galimybes.

**Tikslinė grupė** – 7–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 1,5 val.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** įprasta klasės aplinka, kurioje veikia WI-FI ir mokiniai gali dirbti savo mobiliuosiuose įrenginiuose.

### Užduoties atlikimo eiga

Užduotis atliekama keliais etapais.

**I etapas** – informacijos peržiūra. *Iki 45 min.*

Mokytojas paprašo mokinių peržiūrėti įvairią informaciją, susijusią su profesijos pasirinkimu, jos tinkamumu. Daug testų ir tekstinės bei vaizdinės informacijos apie profesijas rasite internetiniuose puslapiuose: <http://www.mukis.lt/lt/pradzia.html>; <https://www.euroguidance.lt/>

**II etapas** – apmąstymas. *Iki 20 min.*

Mokytojas prašo mokinių pamąstyti, kokios profesijos juos sudomino ir kodėl. Gali padėti metodas „tinklo nėrimas“. Lapo viduryje mokiniai užrašo: „Man įdomios profesijos“. Aplink prašoma „nerti tinklą“, t. y. įrašyti profesijas ir viską, su kuo mokiniams siejasi šios profesijos. Informacija turi būti susijusi loginiais ryšiais.

**III etapas** – pristatymas ir aptarimas. *Iki 20 min.*

Mokytojas paprašo mokinių pakabinti savo tinklus ant sienos. Aptariami jų darbų rezultatai.

**Stebėseną** – mokytojas stebi dirbančius mokinius, teikia techninę ir pedagoginę individualią pagalbą, sprendžia kilusias problemas, akcentuoja dažniausiai mokiniams kylančius klausimus.

**Vertinimas** – mokytojas skatina mokinius už atsakingai renkamą informaciją ir jų galutines išvagas.

**Aptarimas (5–7 min.)**. Užduoties aptarimui mokytojas suskirsto mokinius į grupes, vėliau darbo grupių rezultatai pristatomi visos klasės mokiniams:

*Aptarkite ir sudarykite jūsų grupei įdomiausių profesijų sąrašą. Tuomet pasiskirstykite profesijas ir pagalvokite, kaip galite savo bendramoksliams papasakoti apie jums įdomias profesijas. Galbūt parengsite pasakojimą, suvaidinsite, o gal sudarysite kryžiažodį, kurį spręsdami, visi sužinosite daugiau? Sėkmės.*



## Nepamokinės veiklos

Mokiniai susipažįsta su profesijų įvairove per pažintinius vizitus į įmones. Itin vertingas šia prasme yra profesinis veiklinimas, suteikiantis galimybę pažinti ir išbandyti profesijas realioje darbo aplinkoje.



## Sėkmės kriterijai

- Mokiniai pažįsta įvairius darbus, profesijas ir jų tipus. Gali įvardyti mažiausiai po 5 pavyzdžius.
- Savais žodžiais 4–6 sakiniais paaiškina, kodėl svarbu suvokti darbo ir karjeros prasmę.
- Gali pateikti mažiausiai 3 įrodymus, kaip keitėsi darbo pasaulis.



## Hipersaitas

### Nuobodžiausių (?) profesijų sąrašas:

<https://www.delfi.lt/darbas/profesijos/5-nuobodziausios-profesijos-moksliskai-irodytas-sarasas.d?id=89887995>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Laužackas R., Pukelis K. (2003). Kvalifikacija ir kompetencija: samprata, santykis bei struktūra profesijos mokytojo veiklos kontekste // Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos. Nr. 7, p. 10–17. Kaunas: VDU.

Gray, A. (2016). The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution. <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>

New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning Through Technology  
[https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_New\\_Vision\\_for\\_Education.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Vision_for_Education.pdf)

Soffel J. (2016). What are the 21st-century skills every student needs?

<https://www.weforum.org/agenda/2016/03/21st-century-skills-future-jobs-students/>

The Future of Jobs (2016) World Economic Forum

[https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf)

Torkington S. (2016). The jobs of the future – and two skills you need to get them.

<https://www.weforum.org/agenda/2016/09/jobs-of-future-and-skills-you-need/>

# Karjeros planavimas

Karjeros kompetencijų sritis: C. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: C1. Gyvenimo ir karjeros tikslų kėlimas

TEMA

## Mano ateities vizija ir tikslai



### Tikslas

Padėti mokiniams atskleisti savo ateities viziją, suformuluoti įvairių gyvenimo sričių tikslus ir numatyti būdus, kaip jų siekti.



### Mokinio pasiekimai

Kels gyvenimo tikslus remdamiesi asmenine ateities vizija.

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Žinios ir supratimas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Žinos savo svajones ir tikslus, aptars juos su pasirinktais asmenimis.</li> <li>→ Apibūdins asmeninės vizijos, gyvenimo tikslų, svajonės, karjeros sampratą ir jų svarbą.</li> <li>→ Įvardys pagrindines gyvenimo sritis.</li> <li>→ Nusakys asmeninės vizijos ir tikslų formulavimo principus.</li> <li>→ Aptars aplinkos poveikį žmogaus gyvenimo ir karjeros tikslams.</li> </ul> |
| <b>Gebėjimai</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Svajos, rinksis prioritetus, kels gyvenimo tikslus, modeliuos asmeninę viziją.</li> <li>→ Gebės paversti asmeninę viziją realiais gyvenimo ir karjeros tikslais numatant veiksmus ir terminus.</li> </ul>  |
| <b>Nuostatos</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sieks sukurti asmeninę viziją.</li> </ul>  |



## Temos teorinis pagrindimas

Vizija tarptautinių žodžių žodyne (2005) (lot. *visus*) apibrėžiama kaip „menamas vaizdas, regėjimas, fantazijos sukurtas paveikslas, ko nors įsivaizdavimas (vaizdinys) ar svajonė“. Ateities vizija, arba svajonė, kad ir kaip nemoksliskai skambėtų šis terminas, yra labai svarbi sudedamoji karjeros tikslų formulavimo proceso dalis. Tik svajodamas žmogus yra visiškai atviras ir nuoširdus sau. Todėl ugdant mokinius karjerai reikia skatinti juos svajoti ir šiose svajonėse įžvelgti tikruosius savo gyvenimo bei karjeros tikslus.

Ateities vizijos gali būti kuriamos, integruojant ugdymą karjerai ir gimtosios arba užsienio kalbos dalykus. Kadangi svajonės yra ganėtinai privati sritis, nagrinėjant asmeninės vizijos temą, reikia būti itin atidiems bendravimo etikos požiūriu, atsižvelgti į tai, koks grupėje vyrauja psichologinis klimatas.

Karjeros plano kūrimo pagrindas ir esminis orientyras karjeros kelyje yra žmogaus karjeros tikslas, apibrėžiamas kaip „apibendrintas rezultato, kurį asmuo numato ir kurio siekia, vaizdas“ (Laužackas, 2005). Nagrinėjant karjeros ir gyvenimo tikslų kėlimo bei derinimo temą, akcentuoti trys esminiai aspektai: tikslų ir asmeninės vizijos ryšys; visų gyvenimo sričių tikslų dermė; tikslų formulavimo principai.

Kadangi karjera yra tik viena iš žmogaus gyvenimo sričių, karjeros tikslai negali būti atsieti nuo kitų gyvenimo sričių tikslų. Tik jų dermė sukuria sąlygas asmenybei save realizuoti ir pasitenkinti tiek karjera, tiek gyvenimu apskritai.

Ugdant mokinių gebėjimą kelti gyvenimo ir karjeros tikslus, akcentuojama būtinybė įvertinti (visada) ribotus laiko, energijos bei kitus išteklius. Žmogaus vertybės ir gyvenimo prioritetai lemia, kuri sritis bus laikoma svarbiausia, prie kurios bus derinami kitų sričių tikslai. Bėgant metams prioritetai keičiasi (pavyzdžiui, šeima gali tapti svarbesnė už karjerą, pašlijusi sveikata gali iš esmės perrikiuoti visus prioritetus), tad mokiniai turi suvokti, kad reikia nuolat peržiūrėti ir derinti karjeros eigoje visas gyvenimo sritis ir tikslus.

Gebėjimas tinkamai formuluoti tikslus naudingas ne tik planuojant karjerą, bet ir kitose veiklose: mokantis, planuojant laisvalaikį, rūpinantis namais ar savo sveikata.



## Temos įvadas

Tema pradedama pokalbiu apie ateities vizijos ir tikslų vaidmenį žmogaus gyvenime. Galima drauge analizuoti pasirinktą vieną ar kelias sentencijas. Pavyzdžiui:

- „Logika nuves tave nuo A iki B. Vaizduotė – visur.“ Albertas Einšteinas.
- „Galimybė įgyvendinti svajonę – štai kas gyvenimą daro įdomų.“ Paulas Kueljas.
- „Jeigu galite apie tai svajoti, tai galite ir padaryti.“ Voltas Disnėjus.
- „Savo tikslu pasirinkime aukščiausiąjį gėrį, prie kurio veržtumės, į kurį žvelgtume atlikdami kiekvieną darbą – kaip jūrininkai, nusistatantys kryptį pagal kokią nors žvaigždę. Gyvenimas be tikslo yra klaidžiojimas.“ Seneka.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *ateities vizija;*
- 2) *gyvenimo sritys;*
- 3) *gyvenimo ir karjeros tikslai.*

- 1) Nagrinėjant *ateities vizijos* potemę, mokiniai kviečiami svajoti apie savo ateitį ir pasidailinti savo vizijomis su kitais (jei yra tam palankus psichologinis mikroklimatas). Primenamas faktas, kad svajojant smegenys skatinamos gaminti daugiau hormono dopamino, kuris suteikia laimės, džiaugsmo pojūtį. Svajonės žadina žmogaus kūrybines galias, o ateities vizijoje randame atsakymą apie tai, ko verta siekti.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Mano ateities vizija**“, kuri padeda mokiniams pamatyti ir pajauti save ateityje, o konkretūs klausimai – pastebėti visas gyvenimo sritis. Svarbu, kad mokiniai nevaržytų savo fantazijos, išreikštų tai, apie ką iš tikrųjų svajoja, ir nesistengtų pritempti prie stereotipinių sėkmingo gyvenimo standartų.

Išryškinti karjeros viziją padeda skaitmeninė užduotis „**Autoportretas darbe**“. Galima surengti „Autoportretų darbe“ parodą ir jos aptarimą.

- 2) Analizuojant *žmogaus gyvenimo sritis* ir su kiekviena iš jų siejamus lūkesčius, akcentuojama, kad jų darna užtikrina žmogaus gyvenimo kokybę. Vienu metu siekiame keleto skirtingų tikslų, kurie turi derėti tarpusavyje. Skaitmeninė užduotis „**Gyvenimo sritys ir tikslai**“ padeda išryškinti mokiniui svarbių sričių tikslus ir konkrečius veiksmus, kaip jų pasiekti.

Rekomenduojama atlikti užduotį „**LEGO Statyba**“, kuri leidžia mokiniams žaidybinėje situacijoje patirti, kaip sudėtinga vienu metu siekti nederančių, vienas kitam prieštaraujančių tikslų.

- 3) *Gyvenimo ir karjeros tikslų* potemėje akcentuojami tikslų formulavimo principai, aptariamais skirtingos trukmės tikslai (artimi, vidutinės trukmės ir tolimi). Atliekama skaitmeninė užduotis „**Laiptai svajonės link**“, kuri padeda mokiniams įsivardyti savo tolimus ar vidutinės trukmės tikslus ir numatyti žingsnius, vedančius jų link.

Galima atlikti užduotį „**Gyvenimo tikslų įvairovė**“, leidžiančią mokiniams bendrai diskutuoti apie tikslus ir jų prasmingumą.

Mano ateities vizija



Autoportretas darbe



Gyvenimo sritys ir tikslai



Laiptai svajonės link







## Pritaikymas

Mokiniai skatinami kalbėtis apie savo ateities viziją ir tikslus su šeimos nariais ir kitais artimais žmonėmis. Mokiniam gali būti skiriama užduotis paimti interviu iš savo artimo suaugusio žmogaus apie jo paauglystės svajones, tikslus ir jų siekimą.



## Refleksija

Atliekama skaitmeninė užduotis „Vizijų lenta“, kurios tikslas – suvesti į vieną paveikslą su įvairiomis gyvenimo sritimis siejamas svajones ir tikslus. Galima surengti „vizijų lentų“ parodą ir aptarimą.

Vizijų lenta



## Metodai

Pokalbis, diskusija, vaidmenų žaidimai. Asmeninės vizijos kūrimo potemę galima integruoti į gimtosios kalbos ir dailės pamokas.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Gyvenimo tikslų įvairovė“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę grupėje aptarti gyvenimo tikslų įvairovę ir jų sąsajas.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas** – apie 30 minučių.

**Reikalingos priemonės:** popieriaus lapai, seni spalvoti žurnalai, žirkklės, klijai, rašikliai.

#### Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po 4–6. Kiekviena grupė susėda ratu prie jai skirtą stalo. Ant stalo padedamos užduočiai atlikti reikalingos priemonės.

Mokytojas skelbia užduotį:

*„Kiekvienas žmogus yra unikalus, jo gyvenimo tikslai – taip pat. Šiandieną pasimokysime kelti ir derinti gyvenimo tikslus. Lapo viduryje užrašykite: GYVENIMO TIKSLAI, o aplinkui šį žodžių junginį išdėstykite (galite piešti, rašyti, klijuoti ir t. t.) tuos tikslus, kurie, grupės nuomone, yra prasmingi. Pavyzdžiui, gyvenimo tikslai gali būti tokie: „išrasti vaistus nuo onkologinių ligų“, „užauginti penkis vaikus“, „tapti žinomu aktoriumi“ ir t. t. Šiam darbui skiriama 15 minučių.“*

Mokiniai grupėse kuria gyvenimo tikslų plakatus. Po 15 minučių kiekviena grupelė pristato savo kūrinį, komentuodama, kodėl jų grupei atrodė svarbūs būtent tokie gyvenimo tikslai. Mokytojas atkreipia dėmesį į tikslų formuluotes.

Apibendrinamas mokytojas klausia:

- Kurie iš įvardytų gyvenimo tikslų tinka jums asmeniškai? Kuriems tikslams siekti galėtumėte skirti savo laiko ir jėgų?
- Kaip gyvenimo tikslai susiję su žmogaus vertybėmis?
- Kaip suderinti kelis gyvenimo tikslus?
- Kodėl žmonėms dažnai būna sunku įvardyti savo gyvenimo tikslus?

**Stebėseną.** Mokytojas stebi grupių darbą, pataria, paaiškina, jei dirbantiesiems grupėje kyla klausimų.

**Vertinimas.** Grįžtamasis ryšys užtikrinamas žodžiu, įvertinant mokinių pastangas ir darbo grupėje pasiektą rezultatą.

## Užduotis „LEGO statyba“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę žaidybinėje situacijoje patirti, kaip sudėtinga vienu metu siekti nederančių, vienas kitam prieštaraujančių tikslų.

**Tikslinė grupė** – 7–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas** – apie 25 minutes.

**Reikalingos priemonės:** LEGO (arba panašios) kaladėlės (2–3 komplektai), kortelės, ant kurių užrašyti slapti tikslai (2–3 komplektai) (1.2 priedas).

### Užduoties atlikimo eiga

Mokytojas suskirsto mokinius į dvi arba tris grupes (grupėje turi būti ne mažiau kaip 7, bet ne daugiau kaip 10 žmonių). Kiekviena grupelė susirenka prie jai skirto stalo. Ant stalo išdėliojamos LEGO kaladėlės.

Mokytojas skelbia užduotį:

*„Jūsų užduotis – per 15 minučių iš kaladėlių pastatyti bendrą grupės pilį. Tačiau kad būtų įdomiau, kiekvienas iš jūsų gausite slaptą tikslą, kurio žūt būt turėsite siekti. Išlaikykite savo tikslą paslapyje iki pat užduoties pabaigos. Tai nebus sunku, nes papildoma sąlyga visiems yra statyti pilį tyloje. Jums draudžiama kalbėtis, jei būtina ką nors pasakyti, naudokite gestus ir mimiką.“*

Mokytojas kiekvienos grupelės nariams išdalija slapčius tikslus, t. y. korteles, ant kurių užrašyti skirtingi tikslai. Skelbiama statybų pradžia.

Mokiniai stato pilis, mokytojas stebi procesą ir nuolat primena, kiek liko laiko. Mokytojas gali filmuoti grupių darbą. Peržiūrint filmuotą medžiagą, užduoties aptarimas būtų dar efektyvesnis.

Sutartu laiku mokiniai turi baigti statybos darbus. Svarbu neleisti mokiniams liestis prie pilies po to, kai duotas ženklas baigti (visada yra norinčiųjų paskutinę minutę pakoreguoti pilį pagal savo slaptą tikslą).

Mokytojas kviečia aptarti užduoties atlikimo procesą ir rezultatą. Jis klausia:

- Kaip jautėtės statydami pilį? Gal kas nors jums buvo netikėta, keista?
- Ar Jums pavyko pasiekti savo slaptą tikslą?
- Kaip manote, kokie buvo kitų jūsų grupės narių tikslai? (Klausama apie kiekvieną konkretų žmogų. Grupės nariai bando atpažinti jo slaptą tikslą ir argumentuoja savo nuomonę.)
- Ko galime pasimokyti iš šios užduoties? Kas nutiktų, jei Jūsų gyvenimo ir karjeros tikslai taip prieštarautų vienas kitam? Pafantazuokime, kokie jie galėtų būti...

#### Kiti tos pačios užduoties atlikimo variantai (kaip kitaip galima organizuoti užduotį)

Galima naudoti kitokias priemones, pavyzdžiui, paprastas medines kaladėles, tačiau susineriančios LEGO (arba panašios) kaladėlės šiai užduočiai tinka labiausiai.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi mokinių veiklą, fiksuoja slaptų tikslų siekimą atskleidžiančius elgsenos momentus, kuriuos galės pristatyti kaip pavyzdžius užduoties aptarimo metu.

**Vertinimas.** Grįžtamasis ryšys teikiamas žodžiu, įvertinant konstruktyvų mokinių aktyvumą, jų įžvalgas ir argumentus aptariant užduotį.



## Nepamokinės veiklos

Per įvairias nepamokines veiklas mokiniai įtvirtina įgūdį kelti tikslus ir numatyti jų siekimo etapus. Kūrybinėse veiklose mokiniai turi galimybę įvairiais būdais atskleisti ir išreikšti savo svajones bei ateities vizijas.



## Sėkmės kriterijai

- Apibūdina asmeninės vizijos ir gyvenimo tikslų sampratą.
- Svajoja ir modeliuoja savo ateities viziją.
- Įvardija 3–5 gyvenimo sritis.
- Išvardija 5 tikslų formulavimo principus.
- Formuluoja savo gyvenimo tikslus ir numato jų siekimo veiksmus.



## Hipersaitas

**Trumpas filmas apie tikslus „Kaip nusistatyti savo tikslus, kad juos pasiektum?“:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nkv6Gu9FaKo>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Čeber, L. (2018). Būk, kuo nori būti. Vilnius: Alma littera.

Jočys, M. (2017). Valtininkas. Kaip apginti savo svajonę. Vilnius: Alma littera.

Profesinio konsultavimo metodai ir technikos (2008). Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas.

Syed, M. (2019). Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. Vilnius: Žmogaus studijų centras.

Smith, St. Be Your Best! (1997). Readymade Tools for Personal Development. London: Kogan Page.

Stanišauskienė, V. (2017). Karjeros kūrimas. Kaunas: Technologija.

# Karjeros planavimas

Karjeros kompetencijų sritis: C. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: C2. Su karjera susijusių sprendimų priėmimas

TEMA

## Su karjera susiję sprendimai



### Tikslas

Padėti mokiniams taikyti įvairius karjeros sprendimo priėmimo modelius.



### Mokinio pasiekimai

Supras ir taikys įvairius sprendimo priėmimo modelius ir technikas gyvenimo situacijose ir rinkdamiesi tolesnį mokymosi kelią.

**Žinios ir supratimas** → Apibūdins karjeros sprendimo sąvoką, sprendimų įvairovę ir reikšmę.

**Gebėjimai** → Taikys sprendimo priėmimo modelius ir technikas gyvenimo situacijose ir rinkdamiesi tolesnį mokymosi kelią.

**Nuostatos** → Sieks sąmoningai, savarankiškai ir atsakingai apsispręsti gyvenimo ir mokymosi situacijose.



## Temos teorinis pagrindimas

Žmogaus sprendimų priėmimo procesas yra įvairialypis procesas, kuriam būdingas subtilus ir sudėtingas vyksmas per racionalumo ir emocionalumo etapus (Damasio, 2006). Karjeros sprendimai priimami pereinamųjų laikotarpių metu – pasikeitus mokymosi sistemos sritims. 5–8 klasės mokiniai jau yra susidūrę su dviem pereinamaisiais laikotarpiais. Pirmasis karjeros perėjimo laikotarpis yra nuo 6 iki 11 metų. Šiuo metu vaikai labai susidomi karjeros informacija, ją vertina kritiškai. Antras pereinamasis laikotarpis vyksta tarp 12 ir 14 metų. Mokiniai šiuo laikotarpiu jau tikslingai planuoja tolesnį mokymąsi, tyrinėja galimybes ir kaupia daug informacijos. Kuo labiau įvairialypėje informacija yra pagrįsti sprendimai – tuo didesnė vidurinio ir pavidurinio išsilavinimo sėkmė. Šios sėkmės esminė prielaida – kuo tikslesnė navigacija pereinamuoju laikotarpiu, prasmingas tyrinėjimas ir kuo įvairesnė patirtis (Lapan ir kt., 2016; Gati ir Kulcsár, 2021).

Pagrindinė šios temos mintis – karjeros sprendimus priimame nuolat: kai apsisprendžiame dėl vieno karjeros žingsnio (pavyzdžiui, tolesnių studijų srities), sprendimą įvykdome ir tikriname jo teisingumą vis iš naujo, o kai prieiname kitą karjeros kelio etapą – priimame naują sprendimą. Visą tą laiką iš tiesų klausome savo širdies ir proto (Damasio, 2006; Lerner ir kt., 2015).

**Sprendimo priėmimas** – dažniausiai sąmoningi, nuoseklūs ir tikslingi pažinimo veiksmai, lemiantys pasirinkimą tarp dviejų ar daugiau galimybių, t. y. alternatyvų (Bagdonas, Bliumas, 2019).

**Karjeros sprendimas** – tai mąstymo, emocijų ir valios padarinys, kai pagal tam tikrus požymius apsvairstome savo ateities tikslus ir renkamės geriausią galimybę (Andersen, Vandehey, 2011; Bagdonas, Bliumas, 2019). Karjeros sprendimo priėmimo esmė – surinktos informacijos analizės ir sintezės procesas, alternatyvų palyginimas ir galiausiai vienos iš jų pasirinkimas (Gati, Kulcsár, 2021).

Karjeros sprendimų priėmimas, reiškiantis išsilavinimo ar profesinės srities pasirinkimo procesą, yra pagrindinė raidos užduotis, tačiau šis procesas yra sudėtingas, ypač paaugliams (Gati, Kulcsár, 2021). Neuromokslininkų tyrimai (Damasio, 2006; Lerner ir kt., 2015) aiškiai rodo, kaip svarbu konsultuotis su savo emocijomis ir įsiklausyti į tai, kas vadinama nuojauta ir vidiniu balsu. Emocijos yra vienas iš trijų būtinų sprendimų priėmimo komponentų. Be jų neįmanoma priimti sprendimų. Jų poveikis pasireiškia per tris pagrindines sprendimo sritis: a) minčių turinį, b) minčių gilumo pokyčius ir c) numanomų tikslų turinį. Suprasdami ir suvokdami emocijas bei pasitikėdami jomis, galime priimti geriausius sprendimus (Lerner ir kt., 2015, Lent ir Brown, 2020).



## Temos įvadas

Su mokiniais perskaitoma lietuvių liaudies pasakos „Senas kapšiuikas“ ištrauka apie pasirinkimus kryžkelėje ir jos interpretacija, akcentuojanti sprendimo priėmimo laisvę ir atsakomybę, pabrėžiama, kad atsisakę spręsti patys netapsime tikraisiais savo gyvenimo kelio kūrėjais. Tai ir yra mokymosi priimti sprendimus prasmė.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *sprendimo samprata*;
- 2) *karjeros sprendimų sandara ir eiga*;
- 3) *sprendimo technikos*.

- 1) Su mokiniais nagrinėjama *sprendimo samprata*. Sprendimas pristatomas kaip mąstymo veiksmas, pasirinkimas iš dviejų ar daugiau alternatyvų, variantų. Primenama, kad ir pasirinkimas nieko nespęsti, irgi yra sprendimas arba jo atidėjimas. Paaiškinamas sprendimo proceso požymis – sąmoningumo laipsnis ir tikslingumas, pastebimas lyginant kasdieninio gyvenimo ir ilgalaikės perspektyvos sprendimus. Mokiniai kviečiami aptarti savo patirtį, prisiminti, dėl ko jau yra tekę apsispręsti. Kad suprastų savo sprendimus, mokiniai atlieka skaitmeninę užduotį „**Mano sprendimai**“.

Mano sprendimai



- 2) *Karjeros sprendimų sandara ir eiga* nagrinėjama remiantis karjeros deimanto modeliu (Andersen, Vandehey, 2011).

Mokiniams paaiškinama, kad karjeros raidos ir sprendimo procesas apima dvi fazes: pirmą, informacijos apie save, savo mokymąsi ir darbo, profesijų galimybes tyrinėjimo, kaupimo; antrą, surinktos informacijos integravimo ir alternatyvų svarstymo ir atmetimo, kol išryškėja idealiai asmens karjeros vizijai tinkamas karjeros sprendimas.

Diagrama „**Karjeros deimantas**“ – tai naudinga vaizdinė priemonė, parodanti, kad renkantis karjerą svarbus tyrinėjimo procesas. Deimanto pradžia rodo hipotetinį tašką, kuriame suvokiama reikmė priimti karjeros sprendimą, šiuo metu savęs suvokimas ir supratimas apie išorinį darbo pasaulį yra riboti. Mokiniams reikia parodyti, kad nėra prasmės bandyti pradėti kelionę nuo vidurio, kaip daro dauguma žmonių, ir atmesti įvairias galimybes. Svarbu susiformuoti karjeros viziją, tik tada svarstyti ir atmesti alternatyvas, kol išgryninamas karjeros sprendimas.

- 3) 5–8 klasės mokiniai turėtų mokytis ir sprendimo technikų. Potemėje apie *sprendimo technikas* mokiniai susipažįsta su trimis jų.

Mokiniams pirmiausia siūloma išbandyti bet kurioje gyvenimo srityje tinkamą „Už ir prieš“ techniką, kai reikia nuspręsti dėl vieno pasirinkimo. Mokiniai įvertins teigiamas ir neigiamas galimybių reikšmes, įvardys grėsmes, kiekvieno argumento svarumą, atliks skaitmeninę užduotį „**Už ir prieš**“.

Už ir prieš



Kita sprendimo technika moko pasirinkti pagal kriterijus. Mokiniai mokosi suprasti, kokie yra svarbiausi sprendimo kriterijai, ir kad toks svarstymas reikalauja daug laiko ir rimtos analizės, todėl ši technika netaikytina sprendžiant elementarius kasdienius klausimus. Atlieka skaitmeninę užduotį „**Pasirinkimas pagal kriterijus**“. Šią užduotį galima atlikti ir grupėje, ieškant sprendimo visai grupei aktualiu klausimu.

Pasirinkimas  
pagal kriterijus



Skaitmeninė užduotis „**Skirtingi sprendimo kriterijai**“ moko susidaryti išsamų sprendimo kriterijų sąrašą, kaip prielaidą priimant kuo tikslesnį ir labiausiai lūkesčius atitinkantį sprendimą.

Skirtingi sprendimo  
kriterijai



Galima atlikti užduotį „**Gyvenimo tikslų įvairovė**“, leidžiančią mokiniams bendrai diskutuoti apie tikslus ir jų prasmingumą.



## Pritaikymas

Pasiūlykite mokiniams atlikti užduotį „**Sąmoninga pauzė**“. Tai lengvai išmokstamas būdas valdyti nerimą dėl sprendimo priėmimo proceso.

Galima mokinius paskatinti pasikalbėti su artimais suaugusiais žmonėmis apie jų su karjera susijusius sprendimus: kuriuos sprendimus jie vertina kaip pačius svarbiausius ir geriausius? Kuriuos savo sprendimus jie vertina blogai ir norėtų, atsukę laiko ratą, pakeisti?



## Refleksija

Mokiniai įvardija, ką naujo sužinojo, ko išmoko per pamoką, ką ketina taikyti kasdien.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Gyvenimo scenarijus**“. Ji skirta mokytis pastebėti, kad sprendimai yra vieni su kitais susiję, daro didesnę ar mažesnę įtaką gyvenimo ir karjeros sėkmei. Pateiktame tekste mokiniai pratęsia mintį, įrašydami vieną iš kelių pateiktų pavyzdžių arba savo sugalvotą variantą ir pagrindžia pasirinkimą. Kiekviena pastraipa pratęsiama samprotavimais, kokios yra būtent tokio pasirinkimo pasekmės.

Gyvenimo scenarijus



Jei dirbama klasėje, mokiniai gali perskaityti ir aptarti kelis sukurtus gyvenimo scenarijus.





## Metodai

Pokalbis, diskusija, vaidmenų žaidimai.

Temą „Su karjera susiję sprendimai“ galima integruoti į klasės valandėlę, dorinio ugdymo (etikos) pamokas.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Sąmoninga pauzė“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę gebėti pasirinkti elgesio būdą, pajutus įtampą jį įveikti.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 5 min.

**Reikalingos priemonės:** gerai išvėdinta patalpa.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** įprasta klasės aplinka.

#### Užduoties atlikimo eiga

3 min. Mokytojas sako:

*„Išbandyk sąmoningos pauzės metodą: kai pradėsi jausti įtampą arba kai tiesiog reikės šiek tiek susikaupti, ženkliai žingsnius: pirma, padaryk 10–15 sekundžių pauzę ir pajusk, kaip įkvepi ir iškvepi. Antra, mintyse atsakyk sau: kurią savo charakterio stiprybių dabar panaudosiu?“*

**Aptarimas (2 min.).** Kartu su mokiniais atsakoma į klausimus:

- Kokią savo charakterio stiprybę prisiminei?
- Kaip dar galima sau padėti įveikti nerimą, kada reikia priimti sprendimus dėl savo karjeros ateities?



## Nepamokinės veiklos

Neformalaus ugdymo aplinkos yra palankios diskusijai apie savo elgesį susidūrus su karjeros sprendimo priėmimo sunkumais, 5–8 klasės mokiniams suteiktą platesnę perspektyvą, kaip galima naviguoti tarp daugybės pasirinkimo galimybių, atsakingai rinktis ir vadovautis savęs pažinimu.



## Sėkmės kriterijai

- Apibūdina asmeninės vizijos ir gyvenimo tikslų sampratą.
- Svajoja ir modeliuoja savo ateities viziją.
- Įvardija 3–5 gyvenimo sritis.
- Išvardija 5 tikslų formulavimo principus.
- Formuluoja savo gyvenimo tikslus ir numato jų siekimo veiksmus.



## Hipersaitas

### **Sprendimų strategijos (anglų kalba) „Decision-Making Strategies“:**

[https://www.youtube.com/watch?v=pPlhAm\\_WGbQ](https://www.youtube.com/watch?v=pPlhAm_WGbQ)

### **Atsakingas sprendimų priėmimas (anglų kalba) „Teenagers and Responsible Decision Making“:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ahhKyEw9xUc>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Andersen, P., & Vandehey, M. (2011). Career counseling and development in a global economy. Cengage Learning.

Bagdonas, A.; Bliumas, R. (2019). Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Damasio, A. R. (2006). Descartes' error. Random House.

Gati, I., & Kulcsár, V. (2021). Making better career decisions: From challenges to opportunities. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103545. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103545>.

Lapan, R. T., Marcotte, A. M., Storey, R., Carbone, P., Loehr-Lapan, S., Guerin, D., ... & Mahoney, S. (2016). Infusing career development to strengthen middle school English language arts curricula. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 126–139. <https://doi.org/10.1002/cdq.12046>

Lerner, J. S.; Li, Y., Valdesolo, P.; Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual review of psychology*, 66, 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>

Lent, R. W.; & Brown, S. D. (2020). Career decision making, fast and slow: Toward an integrative model of intervention for sustainable career choice. *Journal of Vocational Behavior*, 120, 103448. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103448>

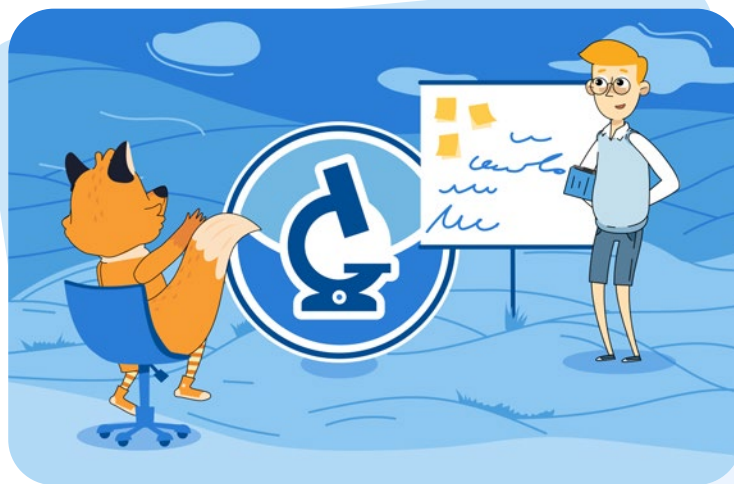
# Karjeros planavimas

Karjeros kompetencijų sritis: C. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: C3. Karjeros plano sudarymas ir atnaujinimas

TEMA

## Karjeros planavimas



### Tikslas

Sudaryti mokiniams sąlygas planuoti savo mokymąsi ir laisvalaikį, skatinti mokinius savo planuojamas veiklas sieti su asmenine ateities vizija.



### Mokinio pasiekimai

Gyvenimo ir karjeros tikslams planuoti ir realizuoti pasitelks karjeros plano instrumentus.

#### Žinios ir supratimas

- Mokysis planuoti savo mokymąsi ir laisvalaikį.
- Nusakys planavimo reikšmę siekiant gyvenimo tikslų.

#### Gebėjimai

- Susidarys mokymosi ir laisvalaikio veiklų, susijusių su asmeniniais tikslais, planą.
- Išsikels ilgalaikio tikslo viziją.

#### Nuostatos

- Planuos savo veiklas ir bus atviras gyvenimo galimybėms.
- Galimybių įvairovėje išsirinks asmenines galimybes, atsižvelgdamas į savo asmeninius gyvenimo tikslus, prioritetus, vertybes.



## Temos teorinis pagrindimas

Karjeros planavimas – nuoseklus asmens pažintinės ir profesinės veiklos sprendimų išdėstymas laike siekiant profesinio tobulėjimo tikslų bei numatant būtinus išteklius ir aplinkybes (Laužackas, 2005).

Planas padeda aiškiai matyti, ką, kada ir kaip reikia daryti, norint pasiekti savo karjeros tikslų. Pakankamai detalus planas suteikia saugumo, leidžia pasiruošti galimiems netikėtumams ir išvengti nereikalingų, su tikslu nesusijusių veiksmų.

Gebėjimas planuoti karjerą, kelti tikslus ir adekvačiai reaguoti į kintamas gyvenimo aplinkybes susijęs su įsidarbinimu, įsitvirtinimu darbo rinkoje karjeros sėkme ir subjektyvia asmens gerove (Kairys, Urbanavičiūtė, Pociūtė ir Linkauskaitė, 2013).

Karjeros planavimo gebėjimų ugdymo tikslas yra padėti asmenims sistemiškai įgyti įgūdžius karjeros planavimo srityje, skatinti asmeninę atsakomybę už profesinės veiklos plėtrą. Kai asmenybė kinta, taip pat keičiasi ir vertybių sistema, todėl karjeros planavimo sistemą veikia tiek išoriniai (pokyčiai darbo rinkoje, naujų profesijų atsiradimas, galimybė mokytis ir dirbti užsienyje, ir t. t.), tiek vidiniai veiksniai. Taigi asmuo turi įvertinti besikeičiančius santykius tarp išorinių veiksnių ir asmeninių prioritetų, siekiant planuoti savo karjerą (Kalvaitienė ir Senčila, 2013).



## Temos įvadas

Pamoką mokytojas gali pradėti suskirstęs mokinius į grupes po 4. Mokytojas skelbia, kad dabar mokiniai žvejos.

Pusei grupelių duoda užduotį (3–4 minutes) – pasitarti, kaip pasiruošę ir apgalvoję jie vyks į žvejybą ir kokio rezultato tikėtis.

Kitai pusei grupelių duoda užduotį: vaikščiodamas paupyje staiga sugalvoji žvejoti, kokiais būdais tai galima padaryti ir koks bus tikėtinas tokios žvejybos rezultatas.

Kartu su mokiniais aptariant grupelių idėjas, svarbu akcentuoti, kad susidarytas veiklos planas padeda pasiekti geresnių rezultatų. Vadinasi, ir karjeros planas yra labai svarbus siekiant asmeninės sėkmės.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas šiomis potemėmis:

- 1) *planavimo reikšmė siekiant tikslų;*
- 2) *karjeros plano sudarymo principai;*
- 3) *karjeros plano sudėtinės dalys;*
- 4) *planas A ir planas B.*

- 1) Pamokos pradžioje aptariama *planavimo reikšmė siekiant tikslų*. Prisimenama, kad kiekvienam žmogui svarbu išmokti tikslingai planuoti savo asmenines ir profesines veiklas, kas leis jam lengviau naviguoti kasdinių darbų, veiklų, įsipareigojimų gausoje.
- 2) Analizuojant *karjeros plano sudarymo principus* akcentuojamas plano aiškumas, konkretumas ir vizualumas. Svarbu, kad planas būtų paties mokinio sudarytas, o mokinys noriai jo laikytųsi.
- 3) Nuosekliai aptariamos *karjeros plano sudėtinės dalys*, pateikiami praktiniai pavyzdžiai, leidžiantys mokiniams vizualiai pajusti „Karjeros plano“ esmę, sutelkti dėmesį į ateities planus, įsivardyti svarbias veiklos sritis.

Užduotis „**Ilgalaikiai tikslai mokykloje**“ leis mokiniams praktiškai pritaikyti turimas žinias ir įgūdžius, išsikelti ilgalaikius ir trumpalaikius karjeros tikslus ir pasirinkti tinkamas veiklas tiems tikslams realizuoti.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Gabijos kelias**“, kuri padės mokiniams įvardyti tolimus ir artimus tikslus.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Vizijų kryžiažodis**“, kuri padės mokiniams susieti karjeros vizijų su konkrečia profesija.

Skaitmeninė užduotis „**Mano karjeros planas**“ yra pagrindinė šios temos užduotis. Ją rekomenduojama atlikti 7–8 kl. mokiniams. Mokiniai sudarys savo karjeros planą, kuris vaizduojamas kaip karjeros trajektorija 5–7 metų laikotarpiui.

- 4) Aptariant *planą A ir planą B*, atliekama skaitmeninė užduotis „**Aviatorių stovykla**“, kuri mokiniams padės suprasti, kad mūsų ilgalaikių arba trumpalaikių karjeros tikslų siekimą gali sutrukdyti nenumatytos, nuo mūsų nepriklausančios (force majeure) aplinkybės, todėl visuomet turime turėti ir savo karjeros plano alternatyvas (atsarginį planą B).

Gabijos kelias



Vizijų kryžiažodis



Mano karjeros planas



Aviatorių stovykla





## Pritaikymas

Tegul mokiniai išsirenka 3 mėgstamiausias laisvalaikio veiklas ir pakomentuoja, kaip kiekviena veikla gali jiems padėti pasiekti karjeros plane numatytus ilgalaikį ir trumpalaikius tikslus.

Skaitmeninė užduotis „**Motyvacijos įsivertinimas**“ sudarys mokiniams sąlygas apgalvoti, ar jų išsiskirti ilgalaikiai ir trumpalaikiai karjeros tikslai išpildys jų asmeninius karjeros vizijos lūkesčius.

Motyvacijos  
įsivertinimas



## Refleksija

Alisa prieina kryžkelę ir susimąsto. Ji klausia šalia tupinčio katino:

- Prašom pasakyti, kuriuo keliu man eiti?
- Hmm, – murkia katinas, – aš negaliu atsakyti į tavo klausimą. Svarbu žinoti, kur ketini nueiti...
- Man nesvarbu, kur aš nueisiu.
- Tuomet visiškai nesvarbu, kurį kelią tu pasirinksi...

Carrol L. „Alisa Stebuklų šalyje ir Veidrodžio karalystėje“

Pamoka apibendrinama kartu su mokiniais, atsakant į šiuos klausimus:

- Kaip suprantate šią ištrauką?
- Kokios mintys kyla?
- Kodėl svarbu kiekvienam iš mūsų žinoti, kur norime nueiti, ką norime pasiekti?



## Metodai

Pokalbis, diskusijos, praktikumas – parašyti karjeros planą.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Ilgalaikiai tikslai mokykloje“

**Tikslas** – sukurti vieno ilgalaikio tikslo mokykloje vaizdinį.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 45 min.

**Reikalingos priemonės:** A3 formato lapai (tiek, kiek bus mokinių darbo grupių), flomasteriai, spalvoti pieštukai, seni žurnalai, žirklys, klijai.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** patogi darbui grupėse aplinka. Rekomenduojama mokinius į grupes skirstyti po keturis. Maksimalus mokinių grupėje skaičius – 6.

### Užduoties atlikimo eiga

Užduoties pradžioje (*iki 3 min.*) su mokiniais aptarkite, kokie jų ilgalaikiai tikslai mokykloje (9–12 kl.) galėtų būti: tapti mokyklos krepšinio komandos nariu, vieno iš mokyklos renginių režisieriumi, suorganizuoti savo dailės darbų parodą, tapti fizikos olimpiados nugalėtoju ir pan. Mokinių atsakymus užrašykite lentoje.

Vėliau (*iki 3 min.*) su mokiniais aptarkite, kuris visų kartu išsikeltas ilgalaikis tikslas jų grupei atrodo artimiausias.

Pagrindinėje užduoties dalyje (*iki 35 min.*) mokinių grupė popieriaus lape turi sudaryti trumpalaikių tikslų ir juos įgyvendinti padedančių trumpalaikių tikslų ir veiklų (konkrečių žingsnių, priemonių) planą ir jį iliustruoti. Taip bus sukurta mokinių grupės išsirinkto ilgalaikio tikslo vaizdinė reprezentacija.

**Stebėseną.** Mokytojas konsultuoja mokinių grupes, kilus poreikiui, padeda išsikelti trumpalaikius tikslus ir susidaryti reikiamų veiklų seką grupės išsirinktą ilgalaikiam tikslui pasiekti.

**Vertinimas.** Aptariant mokinių darbus svarbu dar kartą akcentuoti, kaip prasminga tikslingai susidaryti karjeros planą; parodyti, kaip ilgalaikiai tikslai dera su trumpalaikiais ir jų lydimomis konkrečiomis veiklomis.

**Aptarimas (5–7 min.).** Darbo pabaigoje mokinių grupių darbai pristatomi, aptariant:

- Kokie trumpalaikiai tikslai ir kokios veiklos jiems gali padėti siekti nusimatyto ilgalaikio tikslo? O kokios – trukdyti?
- Ką, atlikdami užduotį, mokiniai naujo sužinojo (ar įtvirtino) apie ilgalaikių tikslų kėlimą ir trumpalaikių tikslų bei veiklų (jiems pasiekti) numatymą?
- Kaip mokiniais pavyko iliustruoti ir vizualizuoti jų pasirinktus ilgalaikius, trumpalaikius tikslus ir nusimatytas konkrečias veiklas?



## Nepamokinės veiklos

Galima mokiniais pasiūlyti savo karjeros plano etapus „įgarsinti“ – t. y. ilgalaikiams ir trumpalaikiams tikslams parinkti tam tikras dainas, skirtingą muziką. Tam tikrose savo susikurto karjeros plano vietose galima užrašyti pasirinktos dainos pavadinimą, atlikėją, citatą ir pan.

Dailės ir technologijų pamokose mokiniai gali kurti emocingą karjeros planą – lankstyti, karpyti, išmegzti, klijuoti ir pan. įvairių spalvų ir formų, iš įvairių medžiagų sudedamąsias karjeros plano dalis.



## Sėkmės kriterijai

- Mokiniai įvardija pagrindines karjeros plano dalis.
- 2–3 sakiniais nusako kiekvienos karjeros plano dalies svarbą ir reikšmingumą.
- Išsikelia ilgalaikį karjeros tikslą.
- Ilgalaikiam karjeros tikslui pasiekti sugeba išsikelti 2–3 trumpalaikius tikslus ir numatyti uždavinius ir terminus.



## Hipersaitas

**Kaip susikurti veiksmingą karjeros planą (5 geriausi patarimai) (anglų k.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=jVssNpBk37k>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Augienė, D. (2009). Karjera: nuo profesijos pasirinkimo iki profesinės veiklos organizacijoje. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

Garnienė, D. (2006). Bendrojo lavinimo mokyklos ugdymo karjerai modelis: parametrai ir realizavimo principai. Kaunas: VDU.

Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Pociūtė, B., Liniauskienė, A. (2013). Vyresniųjų klasių mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir karjeros planavimo gebėjimų sąsajos. Acta Paedagogica Vilnensia, Nr. 31, p. 30–46.

Kalvaitienė, G., Senčila, V. M. (2013). Maritime Student's Professional Career Planning Skills Development as Assessed by Lecturers. Baltic Journal of Career Education and Management, Nr. 1 (1), p. 24–31.

Laužackas, R. (2005). Profesinio rengimo metodologija. Kaunas: VDU leidykla.

Petkevičiūtė, N. (2006). Karjeros valdymas. Kaunas: VDU leidykla.

Pukelis, K. (2002). Karjeros projektavimo gebėjimai žinių visuomenėje: nauji iššūkiai profesiniam konsultavimui ir karjeros planavimui. Profesinis rengimas: Tyrimai ir realijos.

Reardon, R. C., Lenz, J. G., Sampson, J.P., Peterson, G. W. (2009). Career Development and Planning. A Comprehensive Approach. London: Thomson Learning.

Super, D. E. (1957). The Psychology of Careers. New York: Harper & Row.

Valickas, A. ir kt. (2014). Karjeros valdymo vadovas. Vilnius: Lodvila.



# Karjeros įgyvendinimas

Karjeros kompetencijų sritis: D. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: D1. Karjerai svarbiausių bendrųjų kompetencijų taikymas ir plėtojimas

TEMA

## Karjeros sėkmės paslaptys



### Tikslas

Sudaryti sąlygas mokiniams tobulinti karjerai svarbius laiko planavimo, streso valdymo ir naudingų įpročių formavimo gebėjimus.



### Mokinio pasiekimai

Plėtos karjerai svarbias bendrąsias kompetencijas ir susies jas su gyvenimo tikslais.

#### Žinios ir supratimas

- Paaiškins, kodėl svarbu planuoti laiką, pateiks laiko planavimo pavyzdžių.
- Apibūdins streso sąvoką, galimas jo priežastis, pasekmes ir valdymo būdus.
- Apibūdins įpročio sąvoką ir jo formavimo principus.

#### Gebėjimai

- Taikys elementarias laiko planavimo technikas savo gyvenime.
- Taikys kelis sau tinkamus streso valdymo būdus įvairiose situacijose.

#### Nuostatos

- Sieks plėtoti ir taikyti karjerai svarbiausias bendrąsias kompetencijas.



## Temos teorinis pagrindimas

Karjeros sėkmė šiuolaikiniame darbo pasaulyje priklauso nuo asmens turimų kompetencijų. Nors konkrečiai profesinei veiklai reikalingos žinios ir gebėjimai išlieka aktualūs, vis labiau akcentuojama bendrųjų kompetencijų būtinybė. Europos Sąjungos Tarybos rekomendacijoje „Dėl bendrųjų mokymosi visą gyvenimą gebėjimų“ (2018) teigiama, kad bendrosios kompetencijos reikalingos „kiekvieno asmens asmeniniam pasitenkinimui ir vystymuisi, įsadarbinimui, socialinei įtraukčiai, darnaus gyvenimo būdai, sėkmingam gyvenimui taikiose visuomenėse, gebėjimui gyventi rūpinantis sveikata ir aktyviam pilietiškumui“.

Ugdant karjerai 5–8 klasėje, akcentuojami laiko planavimo, streso valdymo, naudingų įpročių formavimo gebėjimai, pabrėžiama šių gebėjimų reikšmė visose karjeros srityse.

Ugdant karjerai 5–8 klasės mokinius, svarbūs trys šios temos turinio elementai: 1) laiko planavimas, 2) dėl veiklų pertekliaus kylantis stresas ir jo valdymo būdai, 3) įpročių formavimas.

Laikas – vienas svarbiausių žmogaus išteklių. Šis išteklius ypatingas tuo, kad jo negalima kaupti, taupyti ateičiai ar pristabdyti. Galima tik planuoti laiką, efektyviai jį naudoti, valdant save laiko tėkmėje (Čiarnienė, Vienažindienė, 2014). Todėl laiko planavimas – viena iš svarbiausių su karjeros sėkme siejamų bendrųjų kompetencijų.

**Stresas** – įvairios kilmės dirgiklių ar situacijų sukelta fizinės ir psichinės įtampos būseną. Ją sukelia staigūs poveikiai arba ilgalaikė perkrova (išgąstis, per didelis karštis ar šaltis, didelė baimė, stiprus konfliktas ir pan.). Tam tikrą įtampą išgyvena mokytojai ir mokiniai kiekvieną pamoką (Jovaiša, 2007). Pasak Jovaišos (2007), mokymo įstaigose dažnai susidaro streso situacijos (egzaminai, per didelis darbo krūvis ir pan.), ir tai gali būti pavojinga fizinei ir psichinei sveikatai. Per didelį darbo krūvį ir laiko spaudimą jaučiantiems mokiniams svarbu gebėti išlaikyti balansą tarp mokymosi ir laisvalaikio veiklų, intensyviai protiškai dirbant daryti trumpas poilsio pertraukėles.

Įpročiai – poreikiu virtę ir automatizuoti, arba gerai išmokti, veiksmai ar veikla. Įprotis susidaro kartojant veiksmą, kuris kelia pasitenkinimą. Įpročiai skirstomi į naudingus (prausimasis ryte, rankų plovimas prieš valgį, tvarkos palaikymas darbo vietoje) ir žalingus (rūkymas, keiksmožodžių vartojimas bendraujant) (Bagdonas, Bliumas, 2019). Mokiniais svarbu suprasti, kurie įpročiai jiems padeda siekti karjeros tikslų, ir žinoti, kaip juos išsiugdyti.



## Temos įvadas

Su mokiniais, pasitelkus ledkalnio metaforą, aptariama karjeros sėkmė. Akcentuojama, kad dažniausiai pastebime tik visiems matomą rezultatą, neįvertindami ilgo ir daug pastangų reikalaujančio kelio to rezultato link. Mokiniai svarsto, kaip jiems sekasi planuoti laiką, laikyti planų, išlikti darbingiems ir kt.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *laiko planavimas*;
- 2) *„Kai visko per daug...“*;
- 3) *naudingi įpročiai*.

- 1) *Laiko planavimas* – vienas iš svarbiausių mokymosi ir karjeros sėkmę lemiančių gebėjimų. Mokiniai aptaria laiko planavimo principus, praktiškai išbando laiko planavimo techniką (skaitmeninė užduotis „**Savaitės planas pagal ABC**“). Rekomenduojama šią užduotį aptarti po savaitės, klausiant, kaip mokiniams sekėsi laikytis susidaryto veiklų plano.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Laiko vagys**“, kuri mokiniui leis pamatyti, kur dingsta jo laikas.

Rekomenduojama atlikti užduotį „**Viena minutė**“, kuri leis mokiniams pasitikrinti turimą laiko pojūtį ir suprasti, kaip svarbu tiksliai įvertinti darbų trukmę.

- 2) Potemė „*Kai visko per daug...*“ skirta aptarti dėl veiklų pertekliaus kylantį stresą ir jo valdymo būdus. Mokiniai kviečiami pasidalinti savo patirtimi: kada nutinka situacija „visko per daug“, kaip jie jaučiasi ir kaip dažniausiai elgiasi.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Poilsio zona**“, kuri skirta susidaryti sau tinkamų trumpų atokvėpio veiklų sąrašą ir pririnkus jį panaudoti.

- 3) Nagrinėjant *naudingus įpročius*, aptariama įpročio samprata, įpročių formavimosi pagrindai. Mokiniai skatinami įsivertinti savo įpročius, pagalvoti, kokių įpročių būtų naudinga išsiugdyti.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Naudingi įpročiai**“.

Savaitės planas  
pagal ABC



Laiko vagys



Poilsio zona



Naudingi įpročiai



## Pritaikymas

Mokiniai mokymosi ir laisvalaikio veiklose nuolat taiko laiko planavimo, įpročių formavimo, streso valdymo gebėjimus.

Galima mokiniams skirti užduotį paimti interviu iš pažįstamo suaugusio asmens, kurio karjeros pasiekimai mokiniui atrodo įspūdingi. Interviu medžiagą (filmotą arba spausdintą) mokiniai gali pristatyti klasėje, akcentuodami karjeros sėkmės nematomą pusę – discipliną, mokymąsi, naudingus įpročius ir kt.



## Refleksija

Mokiniai įvardija, ką naujo sužinojo, ko išmoko per pamoką, ką ketina taikyti kasdien.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Vienas iš trijų**“, kuri skatina apibendrinti ir pritaikyti žinias apie laiko planavimą, streso valdymą, įpročių formavimą.

Vienas iš trijų



## Metodai

Pokalbis, diskusija, vaidmenų žaidimai.

Temą „Sėkmė karjeros kelyje“ galima integruoti į klasės valandėlę, dorinio ugdymo (etikos) pamokas.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Viena minutė“

**Tikslas** – sudaryti mokiniams galimybę pajusti laiko matavimo sąlyginumą.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 15 min.

**Reikalingos priemonės:** chronometras arba laikrodis, rodantis sekundes; popieriaus lapai, 3 stori flomasteriai (markeriai).

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** įprasta klasės aplinka.

#### Užduoties atlikimo eiga

**I etapas „Minutė“ (iki 3 min.)**

Mokytojas sako:

*„Jūs ne kartą patyrėte, kad ko nors laukiant laikas slenka labai lėtai, o kai kur nors skubate, lėkte lekia. Tai susiję su laiko pojūčiu, kurį sąlygoja žmogaus savybės ir susiklosčiusios aplinkybės. Tikslus laiko pojūtis yra adekvatus realybės suvokimo požymis. Dabar pasitikrinsime, kokie mes būtume laikrodžiai: skubantys ar atsiliekantys.*

*Patogiai atsisėskite, atsipalaiduokite, užsimerkite. Kai pasakysiu „pradedam!“, pradėkite mintyse skaičiuoti iki 60. Kai pasakysiu „stop!“, liaukitės skaičiavę ir įsidėmėkite paskutinį skaičių“.*

Mokytojas seka laikrodį ir duoda ženklą pradėti skaičiuoti savo minutę. Kai laikrodis rodo lygiai minutę, jis sako „stop!“. Mokiniai įvardina skaičių, iki kiek spėjo suskaičiuoti mintyse. Jei suklydo ne daugiau kaip 3 sekundėmis (suskaičiavo iki 57–63), jų laiko pojūtis yra adekvatus.

**II etapas „Darbų trukmė“ (iki 10 min.)**

Mokytojas pakviečia tris mokinius ateiti prieš klasę. Kiekvienam iš jų duodamas storas flomasteris (markeris) ir pluoštas baltų lapų. Mokytojas sako:

*„Kuriant karjeros planą svarbu tiksliai numatyti, kiek laiko reikia vienai ar kitai užduočiai atlikti. Kartais tai yra labai sudėtingas uždavinys, nes plano vykdymo metu gali iškilti nenumatytų trikdžių, pasikeitimų ir t. t. Kita vertus, žmogui sunku tiksliai numatyti laiką, būtina net ir elementarioms kasdienėms veikloms atlikti. Laiko pojūtis yra išugdomas, tiesiog reikia nuolatos sekti, stebėti, kiek kokie darbai užtrunka. Dabar mes įsitikinsime laiko suvokimo skirtingumu. Aš sakysiu darbus, o trys mokiniai, stovintys prieš jus, nesidairydami ir nesitardami kiekvienas savo lape parašys, kiek laiko reikia tam darbui atlikti. Po to parodys mums visiems, ką parašė, o mes įsitikinsime, kaip – panašiai ar skirtingai – jie suvokia laiką. Pasiruošę? Pradedam.“*

Mokytojas vardina darbus:

*„Apsiauti batus. Nueiti nuo čia iki sporto salės. Perskaityti vieną puslapį spausdinto teksto. Surinkti 9 skaitmenų numerį telefone. Perskaityti knygą. Užsiauginti 30 cm Ilgio plaukus ir pan.“*

Mokinių pateikiami skaičiai lyginami ir aptariami.

**Kiti tos pačios užduoties variantai**

Kadangi užduotis turi žaidybinių elementų, galima ją (ypač pirmą etapą) atlikti bet kuo užsiėmimo pradžioje (padeda susikaupti) arba viduryje (perkelia dėmesį, leidžia pailsėti).

Antrąjį užduoties etapą rekomenduojama modifikuoti: vertinti ne laiką, o kitus išteklius, pavyzdžiui, finansinius (mokiniai įvardina, kiek pinigų reikia vieno žmogaus dienos išlaidoms, gimtadienio organizavimui, mašinos išlaikymui ir t. t.).

**Stebėseną.** Mokytojas stebi, kaip adekvačiai mokiniai suvokia laiką ir kitus išteklius. Pastebėjęs ypač ryškų atitrūkimą nuo realybės, gali daugiau dėmesio skirti laiko pojūčio lavinimui.

**Vertinimas.** Grįžtamasis ryšys teikiamas žodžiu įvertinant mokinių konstruktyvų aktyvumą atliekant užduotį.

**Aptarimas (2 min.).** Kartu su mokiniais atsakoma į klausimus:

- Kaip įvertintumėte patirtus pojūčius?
- Ką naujo apie save sužinojote?
- Kokiose profesijose ir kodėl teisingas laiko pojūtis yra labai svarbus?
- Kaip profesinėje veikloje mums praverčia teisingas laiko planavimas?

**Nepamokinės veiklos**

Laiko planavimo, įpročių formavimo, streso valdymo gebėjimų ugdymui ir šių gebėjimų sąsajai su karjera itin palankios yra neformalaus ugdymo aplinkos.



## Sėkmės kriterijai

- Apibūdina karjeros sėkmės sampratą.
- Paaiškina, kaip laiko planavimo ir streso valdymo gebėjimai susiję su karjeros sėkme.
- Paaiškina 5–6 laiko planavimo principus.
- Geba savarankiškai suplanuoti savo savaitę.
- Analizuoja įpročius jų naudingumo karjerai aspektu.



## Hipersaitas

**Mobilioji programėlė „Pauzė“.** Ši nemokama programėlė apima mokliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. mindfulness) būdus, kuriuos galėsite išbandyti daugybės garso įrašų pagalba klausydami psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų: [www.pauze.lt](http://www.pauze.lt)

**Trijų žingsnių kvėpavimo pauzė (Dr. Julius Neverauskas):**  
<https://www.youtube.com/watch?v=IUSJCyi9SPY>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Bagdonas, A., Bliumas, R. (2019). Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Burns, D. (2019). Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. Vilnius: Žmogaus studijų centras.

Chandler, S. (2008). 100 savimotyvacijos būdų. Vilnius: Alma littera.

Clear, J. (2019). Atominiai įpročiai: lengvas ir patikrintas būdas išsiugdyti gerus įpročius ir nugalėti blogus. Vilnius: Liūtai ne avys.

Čiarnienė, R., Vienažindienė, M. (2014). Laiko planavimo ir efektyvaus naudojimo teorinis modelis. Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka. Mokslinių straipsnių rinkinys. Vilnius: MRU.

Hansen, A. (2020). Naršymo metas. Kodėl mūsų smegenys nespėja prisitaikyti prie skaitmeninio gyvenimo būdo ir kaip jas apsaugoti nuo perkaitimo. Balto leidybos namai.

Leimontas, U. (2021). Esu tyloje. Vilnius: Dvi tylos.

Murray, L. (2021). Ramūs vaikai. Talinas: Helios Kirjastus.

Olicard, F. (2020). Tapkite savo laiko šeimininkais. Vilnius: Tyto alba.

Syed, M. (2019). Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. Žmogaus studijų centras.

XXI amžiaus kompetencijos: realybė ir būtinybė (2022). Vilnius: Nacionalinė švietimo agentūra.

# Karjeros įgyvendinimas

Karjeros kompetencijų sritis: D. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: D2. Sėkmingas perėjimas į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimas joje

TEMA

## Perėjimas į naujas mokymosi ir laisvalaikio aplinkas



### Uždavinys

Padėti mokiniams suprasti adaptacijos etapus ir įveikti adaptacijos keliamus iššūkius.



### Mokinio pasiekimai

Sėkmingai adaptuosis ir veiks įvairiose mokymosi ir laisvalaikio veiklose.

#### Žinios ir supratimas

- Nusakys sėkmingos adaptacijos naujoje aplinkoje veiksnius.
- Nusakys adaptacijos naujoje aplinkoje poveikį žmogaus veiklų rezultatams ir jo savijautai.

#### Gebėjimai

- Remdamiesi asmenine patirtimi ir konkrečių atvejų tyrimu, aptars adaptacijos naujoje aplinkoje veiksnius.
- Analizuos asmeninę adaptacijos mokymosi ir laisvalaikio aplinkose patirtį.

#### Nuostatos

- Sieks sėkmingai adaptuotis ir veikti įvairiose mokymosi ir laisvalaikio veiklose.



## Temos teorinis pagrindimas

Mokykla – vaiko bendruomenė, kurioje jis socializuojasi, įgyja tam tikrus elgesio, bendravimo su bendraamžiais ir vyresniais žmonėmis įgūdžius (Kvieskienė, 2005). Adaptacijos rezultatas – kokybiškas mokinio ir mokyklos aplinkos sąveikavimas, santykių darna, nusistovėjusi pusiausvyra (Jovaiša, 1993, p.6). Sėkmingą mokinio adaptaciją rodo tai, kaip jis sugeba patenkinti savo poreikius (psichologinius, socialinius, didaktinius) naujoje aplinkoje. Jei tie poreikiai patenkinami, mokinys nekelia problemų nei sau, nei aplinkiniams, jis susiformuoja teigiamas nuostatas mokyklos atžvilgiu (Psichologijos žodynas, 1993, p. 6; Poderienė, 2004).

Adaptacijos sąvoka yra nevienareikšmė ir įvairiai traktuojama skirtingų mokslinių kryptių atstovų. Vieni autoriai, kalbėdami apie adaptaciją, šį procesą supranta kaip prisitaikymą, kiti – kaip pripratimą, dar kiti – kaip barjerą, kuris atsiranda, individui patekus į naujas gyvenimo sąlygas. Tarptautinių žodžių žodyne teigiama, kad adaptacija yra žmogaus prisitaikymas prie kintančių ar naujų socialinių, ekonominių, gamtinių gyvenimo sąlygų.

Vieniems vaikams adaptacinis laikotarpis praeina lengvai ir greitai, kitiems sukelia tam tikrų sunkumų. Adaptavimosi sunkumai dar gali būti įvardijami kaip dezadaptacija. Dezadaptacija – požymių, kurie kyla dėl sociopsichologinio ir psichofiziologinio vaiko statuso ir mokymosi situacijos reikalavimų neatitikimo, visuma (Rupšienė ir Kučinskienė, 2006). Dėl šių požymių yra sutrikdomas normalus vaiko funkcionavimas mokykloje, pasireiškiantis vaiko naujo socialinio vaidmens nepriėmimu, negebėjimu užmegzti prasmingų tarpasmeninių santykių, prasti akademiniai pasiekimai. Kraštutiniu atveju dezadaptacija reiškia tai, kad vaikui mokytis toje mokykloje ar klasėje yra neįmanoma.

Mokinio adaptacijai mokykloje įtakos turi įvairūs psichologiniai, socialiniai bei pedagoginiai veiksniai. Kaip greitai ir sėkmingai mokinys prisitaikys prie naujos aplinkos, pirmiausiai priklauso nuo jo asmeninių bruožų. Drąsūs, bendrauti linkę mokiniai greičiau užmezga santykius su kitais mokiniais ir taip palengvina savo adaptaciją.

Todėl labai svarbu mokytis kokybiškos tarpusavio sąveikos, stiprinti mokinio ir mokyklos santykių darną. Mokinys turi priimti naują vaidmenį, atitinkantį jo ir naujosios aplinkos pobūdį bei reikalavimus.



## Temos įvadas

Mokiniai kviečiami prisiminti savo patirtis, kai teko pradėti mokytis naujoje aplinkoje: iš darželio atėjus į pirmą klasę, iš pradinės mokyklos perėjus į penktą klasę, galbūt perėjus į naują mokyklą.





## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *mokymosi aplinkos kaita;*
  - 2) *adaptacijos keliami iššūkiai;*
  - 3) *patarimai naujokui.*
- 1) *Mokymosi aplinkos keitimas vyksta dėl objektyvių (absoliuti dauguma mokinių privalo pereiti iš vienos mokymosi pakopos į kitą, kartu ir į kitą mokyklą) ir subjektyvių (pvz., kokybiško ugdymo siekiai, specifiniai mokymosi poreikiai) priežasčių.*
- 2) *Mokiniamis pereinant iš vienos ugdymo pakopos ar iš vienos ugdymo įstaigos į kitą, aktuali tampa adaptacijos problema ir jos keliami iššūkiai. Mokiniai aptaria, kaip svarbu patenkinti savo poreikius (psichologinius, socialinius, didaktinius) naujoje aplinkoje. Aiškina, kaip sėkmingiau galima tai padaryti. Užduotis „Sveikas atvykęs!“ leidžia aptarti mintis ir jausmus, kurie gali kilti naujokui, bei nurodyti konkrečius žingsnius lengvesnei jo adaptacijai.*

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Kipras ir Kamilė**“, kuri mokiniams primins, kad, kylant adaptacijos problemoms, negalima kentėti, nes tuo metu įgaunama neigiama patirtis gali turėti skaudžių padarinių ateityje. Svarbu laiku kreiptis pagalbos į klasės vadovą, karjeros specialistą, socialinį pedagogą ar mokyklos psichologą. Tai mokiniams gali suteikti ramybę, geresnes emocijas, sustiprinti pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais bei kelti jų motyvaciją ir norą mokytis.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Tinka ar ne?**“, kuri mokiniams primins, kokios mintys sukelia, išlaiko ir valdo jų elgesį bei padeda pasiekti išsikeltų tikslų. Didesnė mokinių motyvacija prisideda prie sėkmingos jų adaptacijos.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Savybės ir įgūdžiai**“ leis mokiniams įsivertinti, kokios jų turimos asmeninės savybės ir įgūdžiai prisideda prie sėkmingos jų adaptacijos, o kurias jie dar galėtų pastiprinti.

- 3) *Ieškoma atsakymų, ką galima patarti naujokui, kaip įveikti naujos aplinkos ir nepažįstamų žmonių baimę. Užduotyje „Naujokai, pirmyn!“ mokiniai ieško atsakymų į klausimus, kaip padėti naujokui pritaipyti naujame kolektyve.*

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Naujoko išbandymas**“, kuri mokinius skatins nepasiduoti, atkakliai ir atsakingai siekti tapti naujos klasės ir mokyklos bendruomenės dalimi.

Kipras ir Kamilė



Tinka ar ne?



Savybės ir įgūdžiai



Naujoko išbandymas



Skaitmeninė užduotis „Emocijų žvejyba“ skirta mokiniams priminti, kad, išgyvendami adaptacijos procesą, esame priversti išeiti iš savo komforto zonos, todėl labai svarbu nepamiršti emocijų balanso.

Pamokos refleksijai rekomenduojama atlikti užduotį „Įvairovės svogūnas“, kuri per praktinę veiklą leidžia mokiniams pamatyti vienas kito skirtumus ir suprasti, iš kur jie kyla.

Emocijų žvejyba



## Pritaikymas

Dailės ir technologijų pamokose mokiniai gali sukurti plakatą „Labas, Naujoke!“, kuriame atsispindėtų (piešiniais, simboliais, karpiniais ir pan.) pamokoje išgirsti ar išdiskutuoti patarimai galimam naujokui arba ką tik naujai suformuotai visai mokinių klasei.

Muzikos pamokoje mokiniai (individualiai arba grupėse) gali sukurti trumpą palaikymo dainelę galimam naujokui arba ką tik naujai suformuotai visai mokinių klasei, tekstu, gal ir minimalia choreografija perteikdami pamokoje išgirstus ar aptartus patarimus.



## Refleksija

Atliekama žaidybinė užduotis „Įvairovės svogūnas“.



## Metodai

Pokalbis, diskusijos.



## Užduotys / žaidimai

### Užduotis „Įvairovės svogūnas“

**Tikslas** – padėti mokiniams pamatyti vienas kito skirtumus ir suprasti, iš kur jie kyla.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 10–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 15 min.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** erdvė, kurioje galima laisvai judėti.

**Užduoties atlikimo eiga**

1. Dalyviai formuoja du ratus: mažesnį ir didesnį, ir rikiuojasi panašiai kaip svogūno sluoksniai. Tada atsisuka vienas į kitą ir sudaro poras.
2. Kiekviena pora turi surasti (labai greitai) vieną dalyką (įprotį, požymį, kilmę, požiūrį), kuris jiems bendras, ir rasti jam kokį nors išraiškos būdą (galite leisti laisvai patiems sugalvoti arba skirti savo nuožiūra, pavyzdžiui: „padainuokite dainą“, „suvaidinkite pantomimą“, „sukurkite dviejų eilučių eilėraštį“, „išreikškite tai kokiais nors garsais“, „išreikškite tai simboliu“).
3. Kai tai atliekama, išorinis svogūno sluoksnis pajuda į dešinę ir taip susidaro nauja pora, kuri vėl turi surasti panašumą ir jį išreikšti. Jie taip pat gali nurodyti panašumų rūšį (mėgstamas valgys, kažkas, ko nemėgstu mokykloje, šeima, muzika), eidami vis „giliau“ į savo svogūnus.
4. Poros gali keistis daug kartų, kol ratas bus apeitas (tai priklausys nuo grupės dydžio). Daug sunkesnis variantas bus ieškoti poroje skirtingumų ir bandyti išreikšti, kaip jie vienas kitą papildo (arba surasti išraišką / situaciją, kur būtų integruotas ir skirtingumas ir papildymas).

**Stebėseną.** Mokytojas skatina mokinius būti aktyvius ir drąsiai išsakyti jiems kylančias mintis laikantis pagarbos vienas kitam principų.

**Vertinimas ir aptarimas.** Galima diskusija šiais klausimais:

- Kurie panašumai / skirtumai mus nustebino? Iš kur jie kyla?
- Kiek mūsų skirtingumai gali papildyti vienas kitą?

**Užduotis „Naujokai, pirmyn!“**

**Tikslas** – aptarti adaptacijos naujoje mokymosi aplinkoje būdus, naudojant „dūzgiančių grupių“ metodą.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 4–24 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 35 min.

**Reikalingos priemonės:** A3 formato lapai ir rašikliai grupėms.

**Užduoties atlikimo vieta (aplinka):** erdvi patalpa, kurioje kelios grupės galėtų dirbti netrukdomos.

**Užduoties atlikimo eiga**

**I etapas – užduoties paaiškinimas (iki 10 min.)**

Mokytojas informuoja, jog mokiniai dirbs naudodami „dūzgiančių grupių“ metodą. Trumpai pristatomi darbo principai: grupei užduodamas klausimas, į kurį grupė turi vieningai atsakyti. Atsakymo aptarimui ir suformulavimui skiriamos 5 min. Savo atsakymą grupė užrašo popieriaus lape.

Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po 4 narius. Lentoje užrašomas klausimas: „Ką naujokas turi daryti pirmąją savaitę mokykloje, kad sėkmingai pritaaptų?“.

**II etapas (3–5 min.)**

Mokiniai „dūzgia“ grupėse, savo atsakymus užrašo lape. Mokytojas informuoja mokinius apie laiko limitą.

**Kaip kitaip galima organizuoti užduotį?**

Mokytojas lapeliuose gali surašyti skirtingus klausimus, jie grupėms tenka išsitraukus burtus. Jeigu klasėje „dūzgiančių grupių“ metodas taikomas ne pirmą kartą, galima grupes įpareigoti savo rezultatus pristatyti viešai.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi grupių darbą, stebi, ar visi mokiniai įsitraukia į grupių darbą, ar laikomasi laiko reglamento.

**Vertinimas.** Taikomas formuojamasis vertinimas, grįžtamasis ryšys suteikiamas žodžiu. Grupėse drauge dirbę mokiniai taip pat gali išsakyti darbo grupėje privalumus ir trūkumus.

**Aptarimas (20 min.).** Pasibaigus užduoties laikui, aptariami kiekvienos grupės rezultatai. Lentoje užrašomi mokinių suformuluoti patarimai.

Aptariant užduoties rezultatus, mokytojas pabrėžia, kad prisitaikymas naujoje aplinkoje yra labai svarbus žmogaus karjerai.

**Užduotis „Sveikas atvykęs!“**

**Tikslas** – padėti naujokams jaustis jaukiai naujoje mokyklos aplinkoje.

**Tikslinė grupė** – 5–8 klasės mokiniai.

**Grupės dydis** – 15–30 mokinių.

**Užduoties atlikimo laikas:** iki 55 min.

**Reikalingos priemonės:** popierius ir rašikliai, vardų kortelės arba lipdukai.

**Užduoties atlikimo eiga****I etapas (iki 3 min.)**

Paaiškinkite mokiniams, kad šiandienos pamoka skirta padėti sau patiems tapti sėkmingais naujokais. Paklauskite mokinių, kaip jie jautėsi prieš ateidami į mokyklą. Leiskite trumpai padiskutuoti. Pasirūpinkite vardų kortelėmis arba lipdukais, kad visiems mokiniams būtų lengviau įsiminti vienam kito vardus.

**II etapas (iki 15 min.)**

Diskusijos mažose grupėse:

- Su kokiais iššūkiais susidūrėte, pradėję mokyti naujoje mokykloje?
- Kokie patarimai šiuo metu jums pasirodytų svarbiausi (kaip susirasti draugų; kaip įsitraukti į mokyklos veiklas ir pan.)?
- Kokie dalykai jums jau patinka šioje mokykloje?

**III etapas** (iki 20 min.)

Ekskursija po mokyklos erdves: išdalinkite kiekvienai mokinių grupei po mokyklos planą. Pasiūlykite mokiniams apsilankyti svarbiose mokyklos vietose, pavyzdžiui: valgykloje, sporto salėje, bibliotekoje, karjeros specialisto (psichologo, socialinio darbuotojo ir pan.) kabinete... Ekskursijos metu mokiniai turi fiksuoti, kokius objektus (per duotą laiką) jiems pavyko surasti, kokius klausimus uždavė ten sutiktiems žmonėms, kodėl tie klausimai jiems buvo svarbūs.

**Stebėseną.** Mokytojas stebi mokinių įsitraukimą į jo organizuojamas (darbą grupėse ir ekskursijoje) veiklas. Siekia, kad į užduočių atlikimą įsitrauktų visi grupės mokiniai. Ekskursijos metu galima organizuoti mokinių konsultavimą ir stebėseną (vaizdo skambučių pagalba), užduoti mokiniams tikslinius nukreipiamuosius (ar mokinių komandą pastiprinančius) klausimus.

**Vertinimas.** Formuojamasis vertinimas, sudarantis galimybę mokiniams pajusti, kad jų pačių aktyvumas ir geranoriškumas adaptacijos laikotarpiu yra labai svarbus. Užduotyje dalyvavusiems mokiniams galima įteikti nedidelius prizus su mokyklos simbolika.

**Aptarimas (iki 20 min.).** Mokiniams susirinkus į klasę, aptarkite jų darbo grupių (klasėje ir ekskursijos metu) rezultatus. Išsiaiškinkite čia ir dabar jiems kylančius klausimus.

Galimi klausimai diskusijos vystymui:

- Kokie mokinių konkretūs lūkesčiai šiems mokslo metams?
- Ką mokiniai suprato šio pratimo metu? Kas jiems pasirodė prasminga?



## Nepamokinės veiklos

Klasės valandėlės metu galima mokiniams pasiūlyti sukurti tvirtą bokštą iš vienkartinį popierinių puodelių, bet, dirbdami grupėse, jie tai turi padaryti užrištomis akimis. Ši užduotis mokinius privers pasijusti naujai jiems jau įprastame kolektyve, stiprins jų bendradarbiavimo, kūrybiškumo įgūdžius.



## Sėkmės kriterijai

- 2–3 sakiniais savais žodžiais paaiškina, kas yra adaptacija.
- Aptaria, kodėl adaptacija yra svarbi ir kokie veiksniai gali ją paveikti (pvz., nauja aplinka, skirtingi žmonės, jų elgesys ir pan.).
- Pateikia 2–3 praktinius patarimus, kaip geriau prisitaikyti prie naujos aplinkos.



## Hipersaitas

Trumpas animacinis filmas „Kilmė“, kuriame pasakojama apie du dievus – Saulės dievą ir Vandens deivę, kurie varžosi dėl augančio augalo puoselėjimo.

*Du dievai – Saulės dievas ir Vandens deivė, manė, kad kiekvienas jų yra svarbesnis augalui augti, todėl ėmė rodyti savo galias tol, kol augalas, nepajėgus atlaikyti jų stichijų, ėmė nykti. Netrukus dievai tai suprato ir gelbėdami augalą pripažino, koks svarbus jų bendradarbiavimas, kad be jo niekas negali užaugti. Mokinio sėkmingai adaptacijai svarbus aplinkinių bendradarbiavimas, o ne konkurencija.*

**Origin | CGI Animated Short Film | The One Academy:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKryjazGO8>

Filmuko peržiūra ir aptarimas galimas tiek su mokiniais pamokų ar klasės valandėlių metu, tiek klasės tėvų susirinkimų diskusijoms.



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Eimutienė, S. (2003). Žmogaus gyvenimas – nuolatinė adaptacija. (sud.) Marcinkus, R. Križiniai ugdymo etapai ir vaiko ekologija: konferencijos medžiaga. Šiauliai: K. J. Vasiliausko įmonė.

Kvieskienė, G. (2003). Socializacija ir vaiko gerovė. Vilnius: VPU.

Maslow, H. A. (2006). Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa.

Petrulytė, A. (2003). Jaunesniojo paauglio socialinė raida. Vilnius: Presvika.

Poderienė, G. (2004). Mokymosi aplinkos įtaka mokinių adaptacijai penktoje klasėje (Dr. Dis-jos santr.). Klaipėda: KU leidykla.

Rupšienė, L., & Kučinskienė, R. (2006). Mokinių adaptacija naujojoje mokykloje. Acta Paedagogica Vilnensia, 17, 86–102.

# Karjeros įgyvendinimas

Karjeros kompetencijų sritis: D. Karjeros planavimas

Karjeros kompetencija: D3. . Efiykyvi darbo, praktikos paieška ar verslo kūrimas

TEMA

## Savęs, savo darbų ir idėjų pristatymas



### Tikslas

Sudaryti sąlygas mokiniams tobulinti asmeninio prisistatymo ir darbo ar idėjos pristatymo gebėjimus.



### Mokinio pasiekimai

Pristatys save, savo ar grupės darbo rezultatą bei procesą.

#### Žinios ir supratimas

- Apibūdins savęs, asmeninio bei grupės darbo pristatymo svarbą.
- Paaiškins pagrindinius prisistatymo principus ir svarbiausius aspektus.

#### Gebėjimai

- Gebės pristatyti save, savo ar grupės darbo rezultatus bei procesą.
- Analizuos savo ir kitų asmenų pristatymus.

#### Nuostatos

- Sieks tinkamai prisistatyti įvairiose veiklose (mokymosi, laisvalaikio ir kt.).
- Pripažins asmeninių pastangų ir veiksmų svarbą prisistatymo veiksmingumui.



## Temos teorinis pagrindimas

Ši tema skirta ugdyti 5–8 klasės mokinių pristatymo ir prisistatymo gebėjimus, kurie yra svarbūs visuose karjeros etapuose – mokantis, studijuojant, dirbant. Prisistatymas, idėjos pristatymas yra svarbi darbo, praktikos paieškos ar verslo kūrimo dalis.

Ugdant karjerai 5–8 klasės mokinius, svarbūs šie turinio elementai: pristatymas, auditorijos baimė ir jos įveikimas, kūno kalba.

**Pristatymas** – pranešėjo teikiama informacija auditorijai aktualia tema (Aiškinamasis ryšių su visuomene terminų žodynas, 2018). Pristatymai rengiami per daugelio bendrojo ugdymo dalykų pamokas. Ugdant karjerai, įtvirtinami pristatymo rengimo ir atlikimo principai, mokiniai skatinami tai daryti atsakingai.

Viena iš didžiausių kliūčių, trukdančių žmonėms prisistatant atskleisti visas savo galimybes, yra **auditorijos baimė**, apibrėžiama kaip patiriamas skirtingo lygio nerimas, diskomfortas kalbant viešai (mediciniškai – glosfobija). Ši baimė turi būti suvaldyta mokykliniame amžiuje, mokiniams suteikiant specifinių žinių ir sudarant sąlygas praktikuotis – kalbėti viešai. Kitaip ši neracionali baimė gali stiprėti ir būti rimta kliūtis jaunuolio sėkmei asmeniniame, profesiniame ir akademiname gyvenime.

Mokiniams reikėtų priminti **kūno kalbos** sąvoką, atkreipti jų dėmesį į kūno kalbos reikšmę komunikuojant. Kūno kalba – tai nežodinio bendravimo priemonė – judesiniai kūno ir jo dalių ženklai (pavyzdžiui, gestai, poza ir mimika), kuriais išreiškiami ketinimai, troškimai, emocijos ar net samprotavimai. Kiekviena emocijos raiška turi savitą braižą, kurį lengvai atpažįsta kiti tos pačios kultūros asmenys (Bagdonas, Bliumas, 2019). Mokinys turi prisiimti naują vaidmenį, atitinkantį jo ir naujosios aplinkos pobūdį bei reikalavimus.



## Temos įvadas

Mokiniai kviečiami prisiminti įspūdingiausius matytus pristatymus ir prisistatymus. Drauge svarstoma, kodėl jie įsiminė? Kas jiems būdinga?

Akcentuojama pirmojo įspūdžio svarba prisistatant įvairiose, o ypač – susijusiose su karjera, situacijose.



## Temos analizė

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas potemių eile:

- 1) *pristatymo galia;*
  - 2) *gero pristatymo požymiai;*
  - 3) *asmeninis prisistatymas.*
- 1) Aptariant *prisistatymo ir pristatymo reikšmę* mokymosi ir darbo aplinkoje, pateikiama geros patirties pavyzdžių (pasakojimo ar vaizdo įrašo forma). Mokiniai gali prisiminti, kaip jiems sekėsi pristatyti savo iki šiol vykdytus projektus ir kitus darbus, kokią įtaką pristatymo įtaigumas ir vaizdumas turėjo darbo įvertinimui ir klausytojų susidomėjimui.



- 2) Analizuojant *gero pristatymo požymius*, akcentuojama aiški pristatymo struktūra, įdomus turinys, sklandi pranešėjo verbalinė ir kūno kalba, tinkamos vaizdinės priemonės.

Atliekama skaitmeninė užduotis „**Pranešėjo kūno kalba**“, skirta tobulinti gebėjimą teisingai naudoti kūno kalbą viešai pristatant savo projektą, idėją ar patį save. Atlikus užduotį, rekomenduojama joje pateiktus pavyzdžius imituoti gyvai ir aptarti grupėje.

Pranešėjo kūno kalba



Galima pažaisti žaidimą „**Emocijų grandinė**“, kuris parodo, kaip skirtingai interpretuojami kūno kalbos ženklai iškreipia perduodamą žinutę ir kaip atidžiai reikia sekti savo kūno kalbą.

Svarbi pristatymo dalis, pagyvinanti, iliustruojanti pranešėjo kalbą ir padedanti klausytojui lengviau ją suvokti, yra vaizdinės priemonės. Su mokiniais aptariami informacijos pateikimo skaidrėse principai, atliekama skaitmeninė užduotis „**Skaidrių revizija**“.

Skaidrių revizija



- 3) Kalbantis apie *asmeninį prisistatymą*, akcentuojamas prisistatymo originalumas, priderinimas prie konkrečios situacijos ir būtinybė atsižvelgti į klausytojų lūkesčius. Aptariama universali asmeninio prisistatymo struktūra. Mokiniai atlieka skaitmeninę užduotį „**Asmeninis prisistatymas**“. Ši užduotis gali būti vykdoma kaip ilgalaikis tarpdalykinis projektas: mokiniai parašo prisistatymo planą, nufilmuoja, sumontuoja 60–90 sekundžių prisistatymą, jį reflektuoja ir įsivertina.

Asmeninis prisistatymas



Mokiniais, kaip pradedantiesiems kalbėtojams, ypač trukdo auditorijos baimė. Atlikdami skaitmeninę užduotį „**Apgauk baimę**“, mokiniai ugdo gebėjimą sumažinti auditorijos baimę numatant galimas problemas ir jų sprendimo būdus.

Apgauk baimę



## Pritaikymas

Svarbu, kad mokiniai gebėtų realioje situacijoje pritaikyti žinias apie pristatymo struktūrą, pranešėjo kūno kalbą ir vaizdinių priemonių rengimą ir tinkamą naudojimą. Apibendrinti ir pasitikrinti žinias padeda aukšto interaktyvumo skaitmeninė užduotis „**Pristatymas klasėje**“.

Pristatymas klasėje





## Refleksija

Mokiniai apžvelgia, ką naujo sužinojo, kokius pristatymo ir prisistatymo gebėjimus patobulino.

Apibendrinant atkreipiamas mokinių dėmesys į tai, kad pristatymui reikia ruoštis atsakingai ir iš anksto. Galima pažiūrėti gerai parengto pristatymo įrašą (nuoroda pateikiama mokinio knygoje).



## Metodai

Pokalbis, diskusija, vaizdo įrašų peržiūra ir analizė, vaidmenų žaidimai.



## Užduotys / žaidimai

### Žaidimas „Emocijų grandinė“

Trukmė – 10 min.

#### Žaidimo eiga

Mokiniai kviečiami sustoti į eilę. Mokytojas aiškina žaidimo eigą:

*„Jums visiems reikės pasisukti viena kryptimi ir užsimerkti. Aš paliesiu pirmojo eilėje stovinčio žmogaus, pavyzdžiui, tegul tai bus Jonas, petį. Pajutęs, kad liečiu jo petį, Jonas atsimerks ir žiūrės į mane. Naudodamas tik gestus ir mimiką, aš jam perduosiu žinutę. Tada jis turės pasisukti ir paliesti už jo stovinčio žmogaus petį. Šis, pajutęs, kad liečia jo petį, atsimerks ir atsisuks. Jonas jam perduos TĄ PAČIĄ žinutę, naudodamas tik gestus ir mimiką. Ir taip toliau, kol žinutė nukeliaus iki paskutinio eilėje stovinčio žmogaus. Šis visiems pademonstruos (gestais ir mimika), ką gavo, ir pasakys, kaip supranta gautą žinutę.*

*Svarbu: kiekvienas dalyvis atsimerkia tik tada, kai paliečia jo petį. Perdavęs žinutę, nebužsimerkia, o stebi, kaip ji keičiasi, keliaudama komunikacijos grandine.“*

Mokiniams sustojus į eilę, pirmajam mokiniui mokytojas gestais perduoda žinutę, pavyzdžiui: „sugavau didelę žuvį ir labai apsidžiaugiau“ (atitinkama mimika ir rankų judesiai), „visus jus apkabinu ir myliu“, „oi kaip pykstu, bus jiems...“ (atitinkama mimika, rankų judesiai, kojų trepsėjimas).

Mokiniai siunčia žinutę, paskutinis pasako, ką gavo.

Kadangi kūno kalba perduodama žinutė galiausiai visai pasikeičia, šią žaidybinių užduočių lydi šurmulys, juokas.

**Apibendrinimas.** Padaroma išvada, kad kūno kalba gali būti skirtingai suprasta, todėl ją reikia atsakingai vertinti, interpretuoti sakomų žodžių ir kitų aplinkybių kontekste.



## Nepamokinės veiklos

Gebėjimą prisistatyti ir pristatyti savo darbą, idėją mokiniai ugdo daugelyje neformaliojo ugdymo užsiėmimų. Pavyzdžiui, pristatydami savo meno kūrinius, STEAM projektus, viešai kalbėdami apie savo ar komandos sporto pasiekimus, mokiniai taiko šioje temoje aptartus universalius pristatymo principus.



## Sėkmės kriterijai

- Nurodo 5 gero pristatymo požymius.
- Parengia apgalvotą ir struktūruotą 60–90 sekundžių trukmės savęs pristatymą.
- Analizuoja ir vertina savo ir kitų asmenų pristatymus.
- Pateikia 2–3 auditorijos baimės įveikimo būdus.



## Hipersaitas

**Neverbalinė komunikacija kalbant viešai – Viešasis kalbėjimas. Kūno kalba. Neverbalinė komunikacija kalbant viešai:**

[https://www.youtube.com/watch?v=no\\_pzlCrk8g](https://www.youtube.com/watch?v=no_pzlCrk8g)

**Pirmosios 5 viešosios kalbos sekundės – ADRIJA ČEPAITĖ | Viešo kalbėjimo tips'ai | Pirmos 5 sekundės:**

<https://www.youtube.com/watch?v=G18qsmYl9UQ>

**TED viešojo kalbėjimo paslaptis. Chris Anderson:**

[https://www.ted.com/talks/chris\\_anderson\\_ted\\_s\\_secret\\_to\\_great\\_public\\_speaking?language=lt](https://www.ted.com/talks/chris_anderson_ted_s_secret_to_great_public_speaking?language=lt)

**Kaip prisistatyti? Metodinis filmas mokytojui:**

<https://mokytojotv.emokykla.lt/2014/10/mokomasis-filmas-kaip-prisistatyti.html>



## Naudota ir rekomenduojama literatūra

Aiškinamasis ryšių su visuomene terminų žodynas / Toma Lipskytė (grupės vadovė)... [et al.]; Lietuvos komunikacijos asociacija (2018). Vilnius: Lietuvos komunikacijos asociacija.

Anderson, Ch. (2017). TED Talks. Viešasis kalbėjimas. Vilnius: Tyto alba.

Bagdonas, A., Bliumas, R. (2019). Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Laskauskas, A. (2014). Prezenciacija kitaip, arba pamirškite migdančias skaidres. Kaunas: Šviesa.

Pease, A. (2012). Kūno kalbos vadovas. Vilnius: Alma littera.

- Re, T. (2022). *The Power of Presentation: A Vital Guide to Delivering Compelling Business Presentations*.
- Spies, S. (2006). *Kūno kalba*. Vilnius: Vaga.
- Stanišauskienė, V. (2016). *Dalykinė komunikacija*. Kaunas: Technologija.
- Augustinienė, A., & Simonaitienė, B. (2020). *Mokymosi strategijos ir mokinių pasiekimų sąsajos*. Mokslo monografija. Kaunas: Technologija.
- Bakonis, E., Daukšienė, D., Indrašienė, V., Jarienė, R., Grinytė, L., & Penkauskienė, D. (2013). *Kritinio mąstymo ugdymo metodinė medžiaga (vadovas) neformaliojo ugdymo specialistams, klasių auklėtojams*. Prieiga per internetą: [http://www.esparama.lt/es\\_parama\\_pletra/failai/ESFproduktai/2013\\_KM\\_ugdymo\\_Vadovas\\_neformaliojo\\_ugdymo\\_specialistams\\_ir\\_klasiu\\_aukletojams.pdf](http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2013_KM_ugdymo_Vadovas_neformaliojo_ugdymo_specialistams_ir_klasiu_aukletojams.pdf).
- Buehl, D. (2004). *Interaktyviojo mokymosi strategijos*. Vilnius: Garnelis, Pollard A. ir kt. (2002). *Refleksyvusis mokymas*. Vilnius: Garnelis.
- Burton, V., & Revell, L. (2018). Professional curiosity in child protection: Thinking the unthinkable in a neo-liberal world. *The British Journal of Social Work*, 48(6), 1508–1523.
- Patton, W., & Porfeli, E. J. (2007). Career exploration for children and adolescents. In *Career development in childhood and adolescence* (pp. 47–69). Brill Sense: Leiden, The Netherlands.
- Petty, G. (2008). *Įrodymais pagrįstas mokymas. Praktinis vadovas*. Vilnius: Tyto alba.
- Pollard, A. ir kt. (2002). *Refleksyvusis mokymas*. Vilnius: Garnelis.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 2, 144–180.
- Simonsen, R. (2022). How to maximize language learners' career readiness. *Language Teaching*, 55(2), 156–162.
- Zammiti, A., Magnano, P., & Santisi, G. (2020). "Work and Surroundings": A training to enhance career curiosity, self-efficacy, and the perception of work and decent work in adolescents. *Sustainability*, 12(16), 6473.

## Literatūra

- Andersen, P., & Vandehey, M. (2011). *Career counseling and development in a global economy*. Cengage Learning.
- Anderson, Ch. (2017). TED Talks. Viešasis kalbėjimas. Vilnius: Tyto alba.
- Anderson, J. (2021). Learner Agency. [www.jamesanderson.com.au](http://www.jamesanderson.com.au).
- Anderson, L. M., & Prawat, R. S. (1983). Responsibility in the classroom: A synthesis of research on teaching self-control. *Educational Leadership*, 40(7), 62–66.
- Ansted, R. (2016). The gold star effect: the gamification of career decision-making. *Career Planning and Adult Development Journal*, 32(3), 2016, 51–57.
- Armalienė, D.; Krisčiūnaitė R. Siek, planuok, veik. Kaip teisingai pasirinkti karjeros kelią. Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas, 2009.
- Augienė, D. (2009). Karjera: nuo profesijos pasirinkimo iki profesinės veiklos organizacijoje. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
- Augustinienė, A., & Simonaitienė, B. (2020). Mokymosi strategijos ir mokinių pasiekimų sąsajos. Mokslo monografija. Kaunas: Technologija.
- Bagdonas, A.; Bliumas, R. (2019). Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
- Bagdonas, A.; Pociūtė, L. (1988). Eksternališkumo—internališkumo skalė. *Psichologija*, 8, 105–118.
- Balci, S., Secaur, J. M., & Morris, B. J. (2022). Comparing the effectiveness of badges and leaderboards on academic performance and motivation of students in fully versus partially gamified online physics classes. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8669–8704.
- Bimrose, J., Kettunen, J., & Goddard, T. (2015). ICT—the new frontier? Pushing the boundaries of careers practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(1), 8–23.
- Borecka-Biernat, D. (2020). Coping strategies in adolescents in situations of social conflict and the locus of control. *Polskie Forum Psychologiczne*, 25(2), 157–169.
- Brägger, G., & Posse, N. (2007). IQES—Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation von Schulen. Bern: hep-Verlag.
- Buehl, D. (2004). Interaktyviojo mokymosi strategijos. Vilnius: Garnelis, Pollard A. ir kt. (2002). *Refleksyvusis mokymas*. Vilnius: Garnelis.
- Burton, V., & Revell, L. (2018). Professional curiosity in child protection: Thinking the unthinkable in a neo-liberal world. *The British Journal of Social Work*, 48(6), 1508–1523.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Čeber, L. (2018). *Būk, kuo nori būti*. Vilnius: Alma littera.
- Damasio, A. R. (2006). *Descartes' error*. Random House.

- Drewery, D., Pretti, T. J., & Nettinga, J. (2022). Priming Jobs as Skill Development Opportunities and Responses to Job Postings. *Canadian Journal of Career Development*, 21(2), 4–16.
- Dweck, C. S. (2017). The journey to children's mindsets—and beyond. *Child Development Perspectives*, 11(2), 139–144.
- Eimutienė, S. (2003). Žmogaus gyvenimas – nuolatinė adaptacija. (sud.) Marcinkus, R. Križiniai ugdymo etapai ir vaiko ekologija: konferencijos medžiaga. Šiauliai: K. J. Vasiliausko įmonė.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Friedman, S. (2008). *Total Leadership: Be a Better Leader, Have a Richer Life*.
- Gardner, H. *Atsisveikinimas su IQ. Bendroji intelektų įvairovės teorija*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag, 2002.
- Garnienė, D. (2006). *Bendrojo lavinimo mokyklos ugdymo karjerai modelis: parametrai ir realizavimo principai*. Kaunas: VDU.
- Gati, I., & Kulcsár, V. (2021). Making better career decisions: From challenges to opportunities. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103545.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing. A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford Centre for Staff and Learning Development. 2013. Oxford Brooks University, Oxford. UK.
- Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 545–579.
- Gottfredson, L. S. (1996). Gottfredson's theory of circumscription and compromise. *Career choice and development*, 179–232.
- Graham, C. (2011) *Insecurity, Health and Well-Being: An Initial Exploration Based on Happiness Surveys with Juan Camilo Chaparro* (Inter-American Development Bank Monographs).
- Gray, A. (2016). The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution. <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>.
- Grakauskas Ž.; Valickas A. ir kt. *Savęs pažinimo vadovas studentui*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007.
- Hartung, P. J., Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2008). Career adaptability in childhood. *The Career Development Quarterly*, 57(1), 63–74.
- Head, H. *Tavo geriausias tu*. Vilnius: Alma littera, 2021.
- Howard, K. A. S., & Dinius, S. M. (2019). Children's reasoning about career development: The conceptions of career choice and attainment model. *Career theory and models at work: Ideas for practice*, 159–167.
- Howard, K. A., & Walsh, M. E. (2011). Children's conceptions of career choice and attainment: Model development. *Journal of Career Development*, 38 (3), 256–271.
- Young, R. A., & Valach, L. (2016). Action and language: Contextual action theory in counseling. *Psychologie Française*, 61(1), 31–42.
- Jočys, M. (2017). *Valtininkas. Kaip apginti savo svajonę*. Vilnius: Alma littera.

- Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Pociūtė, B., Liniauskienė, A. (2013). Vyresniųjų klasių mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir karjeros planavimo gebėjimų sąsajos. *Acta Paedagogica Vilnensia*, Nr. 31, p. 30–46.
- Kalvaitienė, G., Senčila, V. M. (2013). Maritime Student's Professional Career Planning Skills Development as Assessed by Lecturers. *Baltic Journal of Career Education and Management*, Nr. 1 (1), p. 24–31.
- Keele, S. M., Swann, R., & Davie-Smythe, A. (2020). Identifying best practice in career education and development in Australian secondary schools. *Australian journal of career development*, 29(1), 54–66.
- Keshavan, M. S., Giedd, J., Lau, J. Y., Lewis, D. A., & Paus, T. (2014). Changes in the adolescent brain and the pathophysiology of psychotic disorders. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 549–558.
- Knasel, E., Meed, J., & Rossetti, A. (2000). *Learn for your life: a blueprint for career-long learning*. Financial Times Prentice Hall.
- Kontvainienė, L. (2019). Mąstykite kaip nugalėtojai. *Psichologija Tau*. Prieiga per internetą: <https://www.psichologijatau.lt/mastykite-kaip-nugaletojai/>.
- Krumboltz, J. D., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2013). Applying the happenstance learning theory to involuntary career transitions. *The Career Development Quarterly*, 61(1), 15–26.
- Kvieskienė, G. (2003). *Socializacija ir vaiko gerovė*. Vilnius: VPU.
- Landers, R. N. (2014). Developing a theory of gamified learning: Linking serious games and gamification of learning. *Simulation & gaming*, 45(6), 752–768.
- Lapan, R. T., Bobek, B. L., & Kosciulek, J. (2016). School-based approaches promoting children's career exploration and development. In *Career exploration and development in childhood* (pp. 173–185). Routledge.
- Lapan, R. T., Marcotte, A. M., Storey, R., Carbone, P., Loehr-Lapan, S., Guerin, D., ... & Mahoney, S. (2016). Infusing career development to strengthen middle school English language arts curricula. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 126–139.
- Laskauskas, A. (2014). *Prezentacija kitaip, arba pamirškite migdančias skaidres*. Kaunas: Šviesa.
- Lauermann, F., & Karabenick, S. A. (2013). The meaning and measure of teachers' sense of responsibility for educational outcomes. *Teaching and Teacher Education*, 30, 13–26.
- Laužackas R., Pukelis K. (2003). Kvalifikacija ir kompetencija: samprata, santykis bei struktūra profesijos mokytojo veiklos kontekste // *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*. Nr. 7, p. 10–17. Kaunas: VDU.
- Laužackas, R. (2005). *Profesinio rengimo metodologija*. Kaunas: VDU leidykla.
- Lent, R. W.; & Brown, S. D. (2020). Career decision making, fast and slow: Toward an integrative model of intervention for sustainable career choice. *Journal of Vocational Behavior*, 120, 103448.
- Lerner, J. S.; Li, Y., Valdesolo, P.; Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual review of psychology*, 66, 799–823.

- Mameli, C., Molinari, L., & Passini, S. (2019). Agency and responsibility in adolescent students: A challenge for the societies of tomorrow. *British Journal of Educational Psychology*, 89(1), 41–56.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159–187.
- Marcia, J. E., Waterman, A. S., Matteson, D. R., Archer, S. L., Orlofsky, J. L., & Waterman, A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: From adolescence to adulthood. *Ego identity: A handbook for psychosocial research*, 42–68.
- Maslow, H. A. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
- McMahon, M., & Watson, M. (2022). Career development learning in childhood: a critical analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(3), 345–350.
- Meijers, F. (1998). The development of a career identity. *International Journal for the advancement of Counselling*, 20, 191–207.
- Miller, V. (2020). *The Art of Showing Up: How to Be There for Yourself and Your People*.
- Mylonas, G., Hofstaetter, J., Giannakos, M., Friedl, A., & Koulouris, P. (2023). Playful interventions for sustainability awareness in educational environments: A longitudinal, large-scale study in three countries. *International Journal of Child-Computer Interaction* 35, 100562.
- Moore-Mallinos, J., Seal, J. *Svarbiausios vertybės: 44 vertybės, kuriomis dera vadovautis gyvenime*. Presvika, 2022.
- Murthy, V. (2020). *Together: Why Social Connection Holds the Key to Better Health, Higher Performance, and Greater Happiness*.
- Oxford R. L. (2016). *Teaching and researching language learning strategies: Self-regulation in context*. Routledge.
- Parola, A., Di Fuccio, R., Marcionetti, J., & Limone, P. (2023). Digital games for career guidance: a systematic review using PRISMA guidelines. *Behaviour & Information Technology*, 1–11.
- Patton, W., & Porfeli, E. J. (2007). Career exploration for children and adolescents. In *Career development in childhood and adolescence* (pp. 47–69). Brill Sense: Leiden, The Netherlands.
- Petrulytė, A. (2003). *Jaunesiojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
- Petty, G. (2008). *Įrodymais pagrįstas mokymas. Praktinis vadovas*. Vilnius: Tyto alba.
- Poderienė, G. (2004). *Mokymosi aplinkos įtaka mokinių adaptacijai penktoje klasėje (Dr. Dis-jos santr.)*. Klaipėda: KU leidykla.
- Pollard, A. ir kt. (2002). *Refleksyvusis mokymas*. Vilnius: Garnelis.
- Profesinio konsultavimo metodai ir technikos* (2008). Vilnius: Švietimo mainų paramos fondas.
- Rath, T., Harter James K. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: Simon and Schuster.
- Re, T. (2022). *The Power of Presentation: A Vital Guide to Delivering Compelling Business Presentations*.



- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 579–595.
- Rupšienė, L., & Kučinskienė, R. (2006). Mokinių adaptacija naujojoje mokykloje. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 17, 86–102.
- Sakurai, T., & Gamo, N. J. (2019). Cognitive functions associated with developing prefrontal cortex during adolescence and developmental neuropsychiatric disorders. *Neurobiology of Disease*, 131.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 2, 144–180.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Syed, M. (2019). *Tu esi nerealus: išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse*. Vilnius: Žmogaus studijų centras.
- Simonsen, R. (2022). How to maximize language learners' career readiness. *Language Teaching*, 55(2), 156–162.
- Smith, A. *Accelerated Learning in the Classroom*. Network Educational Press Ltd, 1999.
- Smith, St. *Be Your Best! (1997). Readymade Tools for Personal Development*. London: Kogan Page.
- Soffel J. (2016). What are the 21st-century skills every student needs?
- Stanišauskienė, V. (2016). *Dalykinė komunikacija*. Kaunas: Technologija.
- Stanišauskienė, V. (2017). *Karjeros kūrimas*. Kaunas: Technologija.
- Super, D. E. (1957). *The Psychology of Careers*. New York: Harper & Row.
- Torkington S. (2016). *The jobs of the future – and two skills you need to get them*.
- Valickas, A. ir kt. (2014). *Karjeros valdymo vadovas*. Vilnius: Lodvila.
- Wiking, M. (2017). *Mažoji laimės knyga. HYGGE: gyvenimas pagal danus*. Kaunas: Jotema.
- Zammiti, A., Magnano, P., & Santisi, G. (2020). "Work and Surroundings": A training to enhance career curiosity, self-efficacy, and the perception of work and decent work in adolescents. *Sustainability*, 12(16), 6473.

# Skaitmeninis Karjeros vadovas

TEMA: **Karjerai svarbios mano savybės**



Užduotys:

**Jeigu būčiau...** 22 psl.

**Mano asmeninės savybės** 23 psl.

**Mano vertybės** 23 psl.

**Man patinka / nepatinka...** 23 psl.

**Mano gabumai** 23 psl.

**Psichologinis portretas** 24 psl.

TEMA: **Mano socialiniai ryšiai**



Užduotys:

**Klasės fotografija** 34 psl.

**Problemų sprendimas** 34 psl.

**Luko istorija** 35 psl.

**Socialiniai ryšiai** 35 psl.

**Mano socialinis tinklas** 35 psl.

TEMA: **Man svarbi karjeros informacija**

Užduotys:

**Profesinis smalsumas** 45 *psl.***Rask aukso grynuolį** 45 *psl.***Patikimi ir naudingi karjeros informaciniai šaltiniai** 45 *psl.***Mano atradimai apie karjeros galimybes** 46 *psl.***Mokymosi dienoraštis** 46 *psl.*TEMA: **Mokymasis ir karjeros sėkmė**

Užduotys:

**Nuolatinio mokymosi strategijos** 52 *psl.***Mokymosi būdai** 52 *psl.***Kontrolės vieta** 53 *psl.***Atsakomybė už mokymąsi** 53 *psl.***Aktyvus ir veiklus mokinys** 53 *psl.***Išsilaisvink iš slegiančių pančių** 53 *psl.*TEMA: **Darbo pasaulis**

Užduotys:

**Šeimos karjeros medis** 58 *psl.***Profesijų svetainė** 58 *psl.***Profesijų kryžiažodis** 58 *psl.***3 profesijos** 58 *psl.***Mano profesija** 58 *psl.*

**TEMA: Mano ateities vizija ir tikslai**

Užduotys:

**Mano ateities vizija** 64 psl.

**Autoportretas darbe** 64 psl.

**Gyvenimo sritys ir tikslai** 64 psl.

**Laiptai svajonės link** 64 psl.

**Vizijų lenta** 65 psl.

**TEMA: Su karjera susiję sprendimai**

Užduotys:

**Mano sprendimai** 71 psl.

**Už ir prieš** 71 psl.

**Pasirinkimas pagal kriterijus** 72 psl.

**Skirtingi sprendimo kriterijai** 72 psl.

**Gyvenimo scenarijus** 72 psl.

**TEMA: Karjeros planavimas**

Užduotys:

**Gabijos kelias** 77 psl.

**Vizijų kryžiažodis** 77 psl.

**Mano karjeros planas** 77 psl.

**Aviatorių stovykla** 77 psl.

**Motyvacijos įsivertinimas** 78 psl.

TEMA: **Karjeros sėkmės paslaptys**

Užduotys:

**Savaitės planas pagal ABC** 83 psl.**Laiko vagys** 83 psl.**Poilsio zona** 83 psl.**Naudingi įpročiai** 83 psl.**Vienas iš trijų** 84 psl.TEMA: **Perėjimas į naujas mokymosi ir laisvalaikio veiklas**

Užduotys:

**Kipras ir Kamilė** 89 psl.**Tinka ar ne?** 89 psl.**Savybės ir įgūdžiai** 89 psl.**Naujoko išbandymas** 89 psl.**Emocijų žvejyba** 90 psl.TEMA: **Savęs, savo darbų ir idėjų pristatymas**

Užduotys:

**Pranešėjo kūno kalba** 97 psl.**Skaidrių revizija** 97 psl.**Asmeninis prisistatymas** 97 psl.**Apgauk baimę** 97 psl.**Pristatymas klasėje** 97 psl.