



# atmintinė jaunimo darbuotojams

## **Kas yra gap year/pertraukos metai?**

Pertrauka prieš aukštąją mokyklą ar po jos, kai dirbama, keliaujama, savanoriaujama

## **Kaip padėti jaunuoliui, svarstančiam, ar pertraukos metai tinkamas sprendimas?**

1. Iš klausyti ir priimti jaunuolio jausmus ir idėjas. Svarstyti ir pasirinkti pertraukos metus yra drąsos reikalaujantis sprendimas!

2. Užduoti klausimų refleksijai (tinkamiausia pirmam pokalbiui apie pertraukos metus):

- Kodėl nori pasirinkti pertraukos metus?
- Ką norėtum veikti per pertraukos metus?
- Ką tau tai suteiktų?
- Kokios pagalbos tau reikia šiame kelyje?

3. Nukreipti į šaltinius, suteikiančius informacijos

## Praktiški pamąstymai (tinka antram susitikimui):

Koks tavo pirminis planas? O koks atsarginis?

Ką darytum, jei tolimoje šalyje ištiktų sudėtingesnė situacija? Ko prireiktų ir kaip galėtum tam iš anksto pasiruošti?

Kaip užsitikrinsi ir planuosi reikalingus finansus?

Kaip užtikrinsi savo saugumą ir sveikatą per pertraukos metus?

Kur ieškai informacijos apie pertraukos metus ir planuojamas veiklas?

## Naudingi šaltiniai

Įsikvėpimui - keliautojų Instagram profiliai:  
@simonacym @where.ugne.goes @varle.keliauninke

Potencialiems projektams/veikloms: AIESEC,  
European Solidarity Corps, AuPair, Workaway

Informacijai apie pertraukos metus: Instagram  
profilis @gapcompass

Individualioms informavimo, planavimo, palaikymo  
konsultacijoms: [www.gapcompass.com](http://www.gapcompass.com)