

GAP YEAR: **KAIIP KONSULTUOTI?**

PLANAS

- 1 Susipažinimas: kas yra gap year, pasirinkimo priežastys
- 2 Kaip pertraukos metais jaučiamasi ir ką jie suteikia?
- 3 Profesionalų vaidmuo: klausimai, naudingos nuorodos
 - + Tikros pertraukos metų istorijos!
 - + Klausimai, diskusija:)

**dalis originalaus pristatymo skaidrių su asmeninėmis istorijomis ištrinta, saugant asmenų konfidencialumą.*

KAS TAS GAP YEAR?

(įprastai 9-12 mėn.)

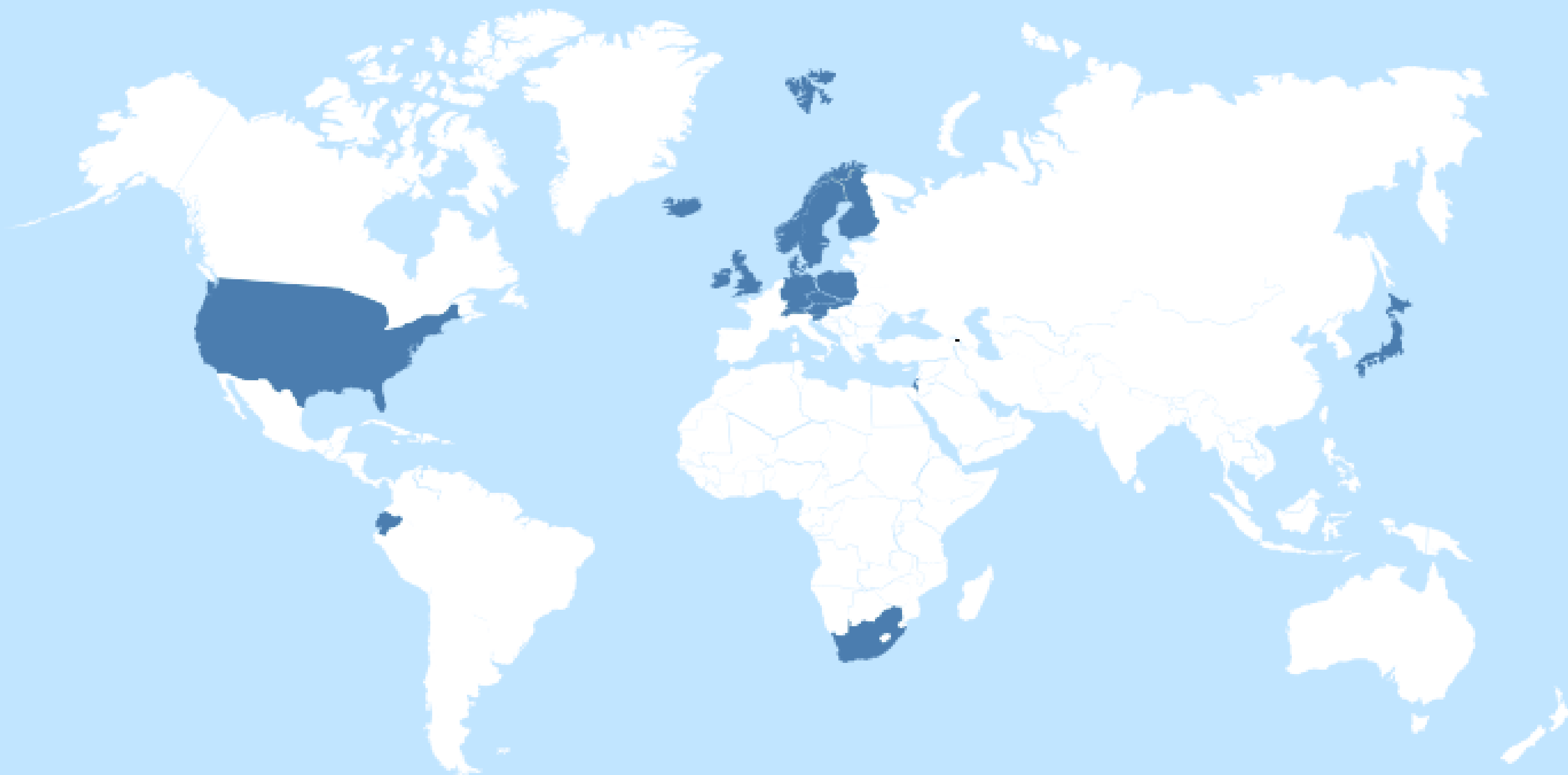
**PERTRAUKA PRIEŠ AUKŠTĄJĄ
MOKYKLĄ AR PO JOS, KAI
DIRBAMA, KELIAUJAMA,
SAVANORIAUJAMA**

užsienyje ar gimtinėje

25%

EUROPOJE

(Hauschildt et al. 2015, 2021)



PASIRINKIMO PRIEŽASTYS

poilsis

pasaulio tyrinėjimas

uždarbis

užsienio kalbos lavinimas

studijų/ karjeros pasirinkimas

savęs pažinimas

gyvenimiški įgūdžiai

...





PASIRINKIMO PATYRIMAS

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

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

(Žuromskaitė ir Čepulienė, 2024)

GAP YEAR JAUSMAI

džiaugsmas

pasididžiavimas

savęs priėmimas

pilnatvė

baimė

nežinia

vienatvė

...

RYŠYS SU SAVIMI

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

–Miglė

VIENYBĖ SU TĖVYNE

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

–Eglė

LŪKESČIŲ IR REALYBĖS NEATITIKIMAS

*vėl gi įeinam dabar į tą Tik Tok pasaulį, kad tu
kažkur nuvažiuosi. <...>.*

*Atrodo, kad atvažiuosiu čia ir visi man viską siūlys.
Taprasme darbą siūlys, apgyvendinimą siūlys, visi
bus draugai tavo. Nu atrodo, kad visi tavęs prašo,
kad tu čia būtum. Bet realybėj tu biškį niekas,
tu esi niekas kitų pasauly.*

–Jokūbas

PATIRIAMI SUNKUMAI

*Tiesiog labai daug kas nesako, kad apie tuos gap year, kad tu turi išgyventi. **Tu turi kažkaip išgyventi.***

*Niekas nepasako, kad blemba, žinok, **dirbsi kiekvieną dieną, kiekvieną dieną, septynias dienas per savaitę, nes tiesiog neturi pinigų. Ir niekas to nepamini. Ir tada įkrenti. <...>. Tai tiesiog tas sunku pasidaro, taip slegia.***

–Miglė

GAP YEAR NAUDOS

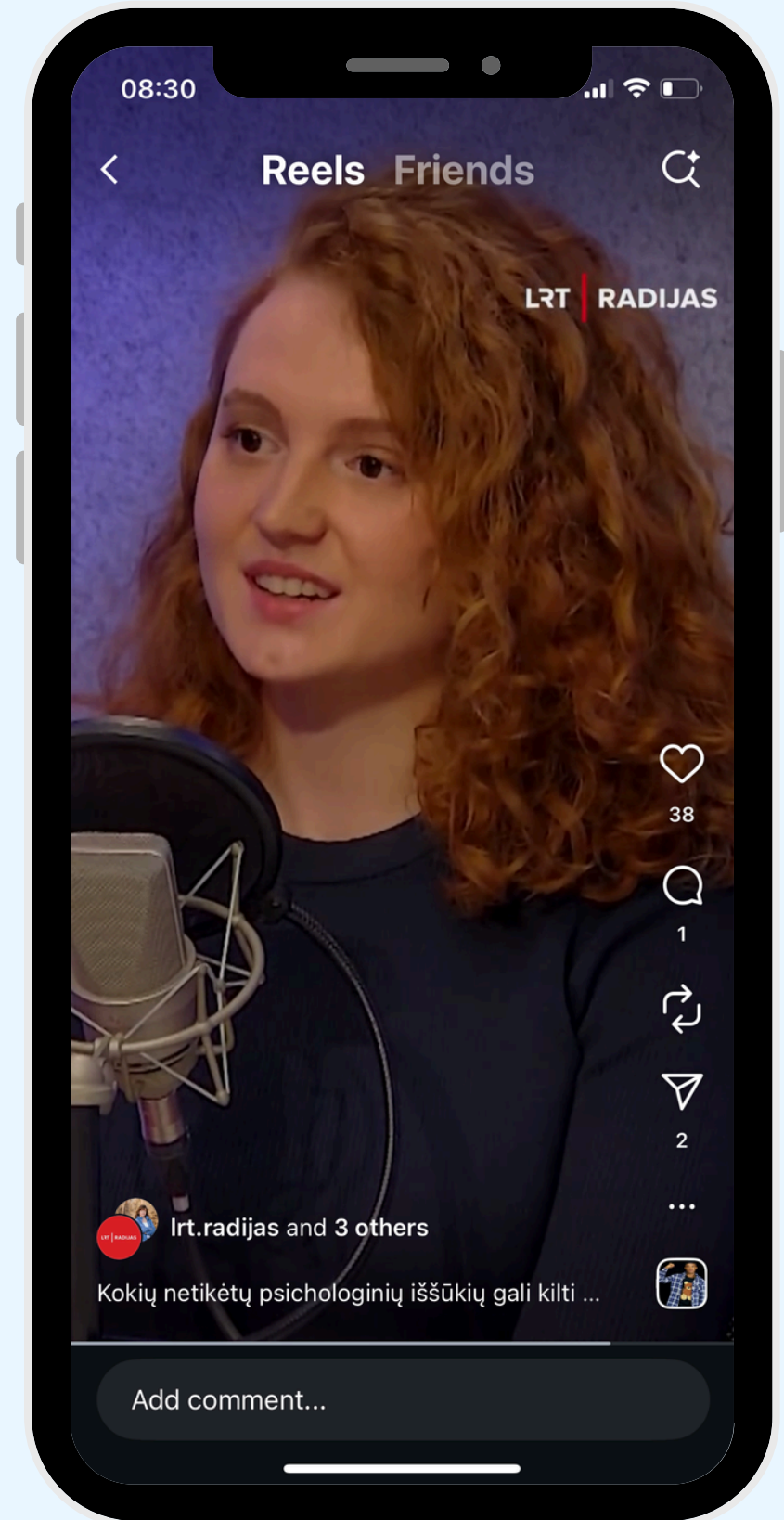
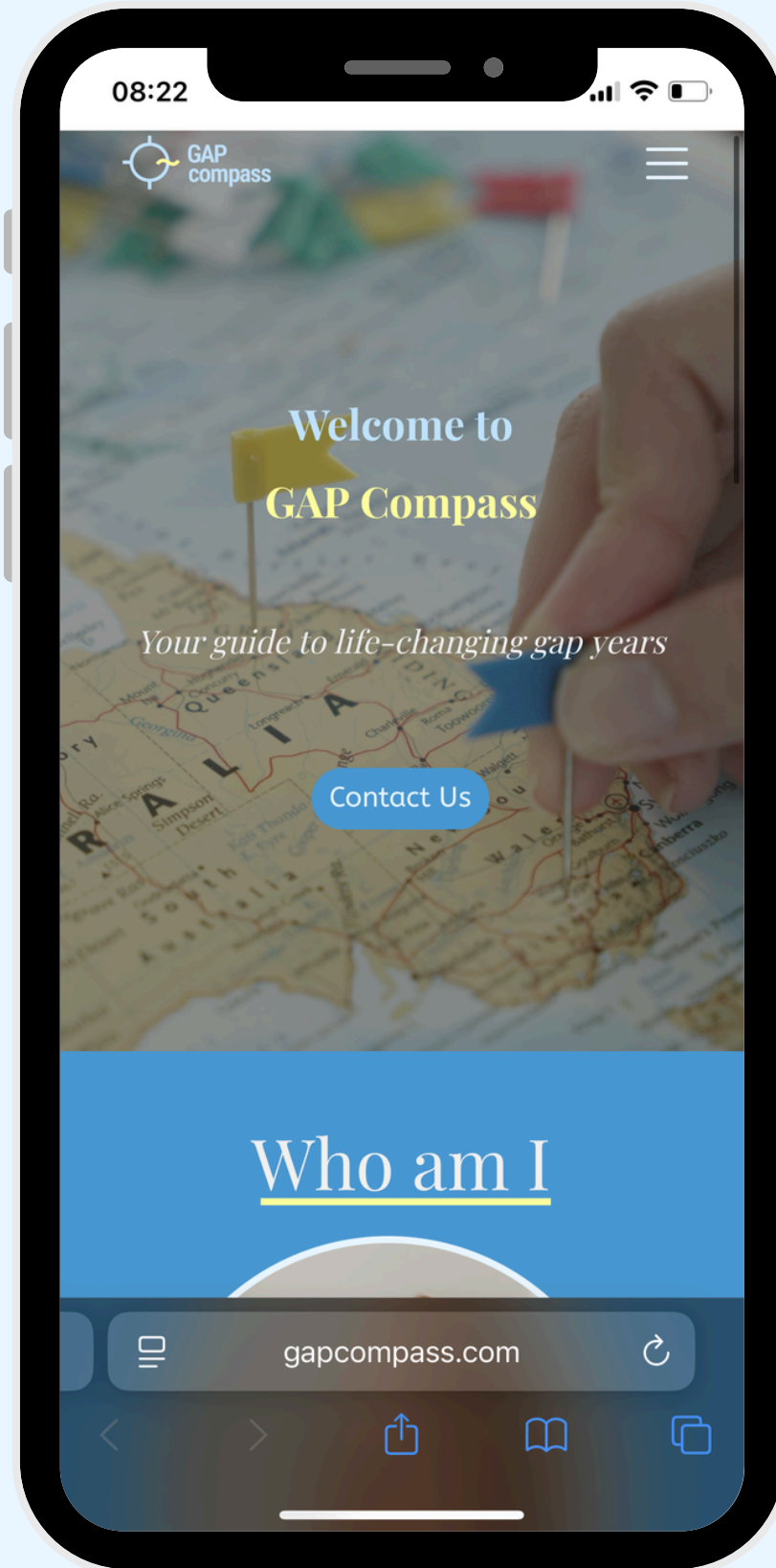
- 1 Savarankiškesni ir pilietiškiesni
- 2 Labiau pasitikintys savimi
- 3 Aukštesnė motyvacija mokslui
- 4 Tiksliesni karjeros pasirinkimai
- 5 Geriau įveikiamas stresas



KAS YRA GAP COMPASS?



**INFORMUOJAME IR
ĮGALINAME JAUNIMĄ
AUGINANČIOMS
KELIONĖMS**





PROFESIONALŲ VAIDMUO

SĒKMINGO GAP YEAR RECEPTAS

iniciatīvums

savarankiškums

atsakomybē

atvirums patirtims

planavimo īgūdžiai

...

PROFESIONALI PAGALBA

1

Išklausymas ir įsigilinimas

2

Validizavimas, normalizavimas

3

Mąstyti skatinančių klausimų kėlimas



4

Informavimas

5

Nukreipimas

GALIMI KLAUSIMAI

(pirminė/ vienkartinė konsultacija)

- 1 Dėl ko nori pasirinkti pertraukos metus?
- 2 Kaip atrodytų svajonių gap year? Ką realistiškai planuotum veikti šiuo laikotarpiu?
- 3 Kaip manai, ką pertraukos metai gali tau suteikti?
- 4 Kokios yra tavo svajonės? Kaip gap year metu galėtum link jų artėti?
- 5 Kokios pagalbos tau reiktų šiame kelyje?

PRAKTIŠKI PAMAŪSTYMAI

(tęstinęs konsultacijos)

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

NAUDINGI ŠALTINIAI

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

Paskelbė FM99 | 05 liepos, 2024



Delfi › Kelionės › Platus pasaulis

2026.01.12 11:04

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



Redagavo Ema Miliūnaitė

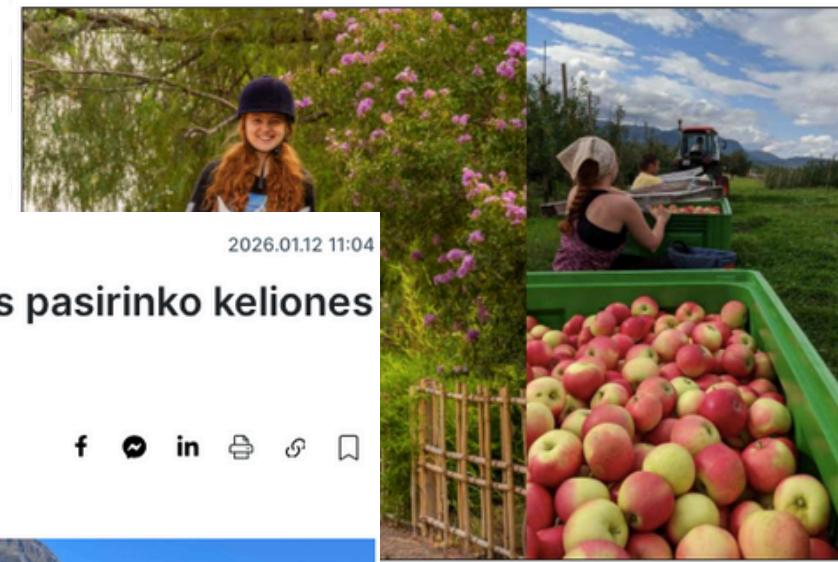


Delfi



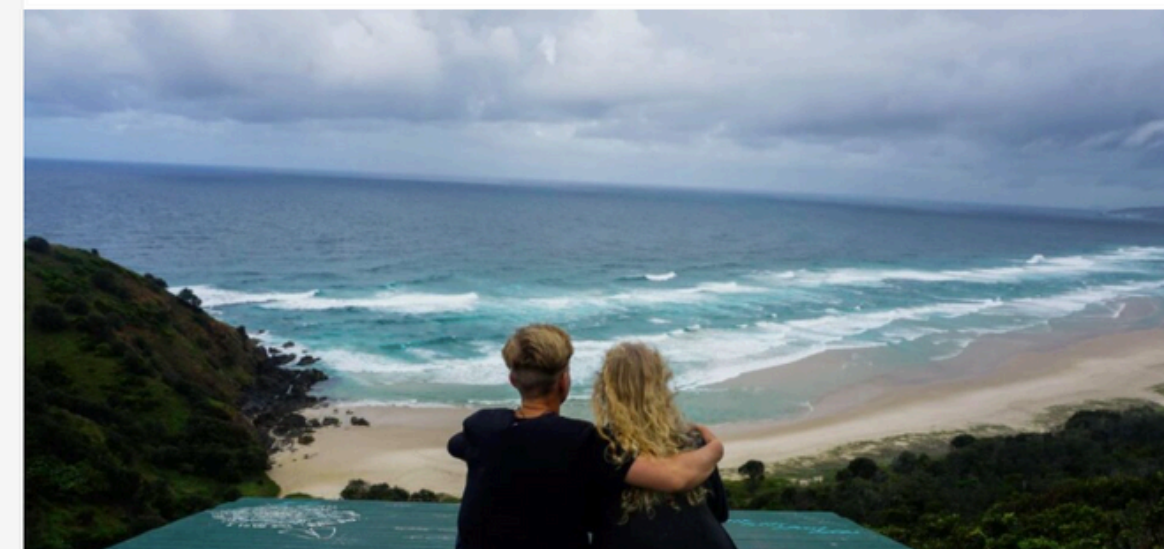
Kokias neįkainojamas patirtis Lukrecijai dovanojo laisvi metai po mokyklos?

2024 LIEPOS 28 D., AUTORIUS: REDAKTORIUS



Studijas dėl kelionių nukėlę šimtukininkai: savanoriaujant galima pigiai apkelti pasaulį

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



LITERATŪRA

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

SUŽINOK
DAUGIAU



„GAP compass -
pertraukos metai (ne)
tik svajonėse?”

vasario 11 d. (trečiadienį)
15.30 val.

Drauge nepramintais takais!
Tavo gap year mentorės