

Ühiselt tulevikku

Karjäärispetsialistide ja lastevanemate
koostöö

Tallinn 2007

Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus Innove

Koostanud:

Mari Heina
Ly Jagor
Terje Jürivete
Lydia Kruusmann
Marju Pöld
Margit Rammo
Mia Rand
Maria Ratassepp
Mari Saari
Merike Sassi

Täname! Aet Karolin, Liisa Pakosta, Marje Reimund, Mare Tuisk

ISBN 978-9985-9776-7-5

ISBN 978-9985-9776-8-2 (elektrooniline)

Materjal on välja antud SA Innove Karjäärinõustamise Teabekeskuse Euroguidance projekti toel.



SISUKORD

Eessõna.....	4
KARJÄÄR JA KARJÄÄRIPLANEERIMINE.....	5
Karjääriastmed.....	6
Uued paradigmad nõustamises. Nõustamise eetika.....	7
KOOSTÖÖ.....	8
LAPSEVANEMA ROLLID.....	10
ENESETUNDMINE	12
Kasvamine ja arenemine.....	12
Isiksuse mõiste ja sotsiaalse arengu etapid.....	13
Minakontseptsioon ja enesehinnang.....	15
Iseloom.....	17
Temperament.....	17
Huvid, võimed ja oskused ning kogemus.....	18
Väärtushinnangud ja hoiakud.....	20
Vajadused ja motivatsioon.....	20
Sooroll.....	21
Edukus.....	22
Nõustamisel kasutatavad meetodid.....	22
ÕPPIMISVÕIMALUSED JA TÖÖMAAILM.....	25
Haridustee.....	25
Töömaailm ja elukutsed.....	27
Infootsing.....	28
Meetodeid töömaailma tundmaõppimiseks ja koostöö arendamiseks lastevanematega.....	28
OTSUSTAMINE JA PLANEERIMINE.....	34
Planeerimine, eesmärgi püstitamine.....	34
Otsustamine.....	35
Probleemi lahendamise oskus.....	36
Vabadus ja vastutus – kogemused.....	39
LÕPETUSEKS.....	41
Kasutatud kirjandus.....	42
Interneti leheküljed.....	42
Mõisted.....	43
Karjäärispetsialisti meelespea.....	44

*Püüdke leida võimalusi, kuidas ühendada oma arukus, loovus ning kogemused Teie poolt seatud ja tähtsaks peetud eesmärkide poole liikumisel.
(R.V. Peavy)*

Õnnelik inimlaps tuleb kodust, kus temaga on pidevalt ja mitmekülgset tegeldud – ilus mõte, mis meile kõigile tuttav. Kuid lapsevanem, kellel on küll piiramatud võimalused oma last toetada ja suunata, võib ise vajada mõnes osas juhendamist, abi ja koostööd. Üheks selliseks valdkonnaks on kindlasti noore inimese elutee planeerimine ja kutsevalik. Ei saa loota, et nii olulised otsused teeks noor ära omapäi. Tulevikku puudutavad asjaolud on vaieldamatult tähtsad, eeldades igal juhul erinevate osapoolte vahelist noort toetavat koostööd.

Koostöö lastevanematega – see idee pärineb karjäärispetsialistidelt, kes on jõudnud tõdemuseni, et see teema vajab eraldi tähelepanu ja käsitlemist. See raamat ongi mõeldud eelkõige karjäärispetsialistidele – nii nõustajatele karjäärikeskustes, karjääriinfo spetsialistidele noortekeskustes kui ka karjäärikoordinaatoritele koolides. Aga miks mitte ka klassijuhatajatele, õpetajatele, lasteaiaõpetajatele – kõigile noorte ja nende vanematega kokku puutuvatele inimestele? Autorite eesmärgiks on tähtsustada ja õhutada erinevate spetsialistide ja lastevanemate koostööd karjääriplaneerimise vallas. Raamat ei jaga retsepte, vaid on mõeldud pigem inspiratsiooniallikaks ning teerajajaks erinevate koostöövormide teadvustamisel.

Karjääriteenuste uuringu (loe www.innove.ee/KTuuring) põhjal on kutsevalik kodudes oluline teema, millest räägitakse küll omavahel, kuid spetsialistide poole pöörduetakse harva. Kas selle taga on vähene info teenuste kohta? Arvamus, et teema on pigem perekonnasisene? Võib-olla vajab lapsevanem pisut julgustamist ja kaasahaaramist? Kui mõelda lapsevanemate erinevale töö- ja elukogemusele, siis noorte toetamises on see väga suur ressurss, mida ei tohi lasta kaotsi minna.

Hea kogemus koorub välja praktikast. Seetõttu on ka raamatu autorid praktikud, Eesti erinevates paikadest: Tartust, Pärnust, Tallinnast, Harjumaalt ja Saaremaalt.

Elukutsevalikut ei käsitleta ammu enam ühekordse otsusena, vaid pigem elukestva protsessina, mis hõlmab nii pidevat eneseanalüüsi, oma väärtuste, vajaduste, võimete hindamist kui ka töö- ja haridusmaailmaga tutvumist ning otsustamis- ja planeerimisprotsessidest ülevaate omamist. See raamat ongi üles ehitatud eeltoodud teemade kaupa. Lisaks teooria lühikokkuvõttele ning mõistetele on tekstinis välja toodud soovitusi, mida tasub karjäärispetsialistil silmas pidada. Näitlikustamiseks on kasutatud nii juhtumeid elust kui ka müüte ehk levinud väärarvamusi, mida karjääriteemadel päris palju ringi liikumas. Konkreetseid harjutusi ja küsimustikke raamatust ei leia, küll aga viiteid allikatele, kus nendega tutvuda saab. Loodetavasti pakub raamat nii kasulikke meeldetuletusi, rõõmsaid äratundmisi kui ka uusi mõttevälgatusi, millega nii noorte kui ka lastevanemate ette astuda. Koostööst karjääriplaneerimises saavad kasu nii noored, nende vanemad kui ka kool ja ühiskond tervikuna.

KARJÄÄR JA KARJÄÄRIPLANEERIMINE

Karjääri mõiste sisu on viimasel aastakümnel meie ühiskonnas oluliselt muutunud. Arvamusest, et karjäärialane areng on vaid ametiredelil ülespoole liikumine, on saanud nüüdseks müüt. Karjäär hõlmab kogu inimese eluteed koos kõikide erinevate rollidega. See on elu- ja töökogemuste seeria, mis pakub rahuldust siis, kui erinevad valdkonnad on omavahel tasakaalus.

Karjääriplaneerimine tähendab oma tõise elutee planeerimist, kuid see tähendab ka kõigi oma elurollide kokkusobitamist, töö- ja eraelu tasakaalustamist. Sama tähtis, kui on töö, on ka elukestev õppimine, hobid, elustiil, suhted lähedastega ja suhe iseendaga. Planeerimine eeldab inimeselt teadlikkust iseendast, oma soovidest ja vajadustest, nõuab pühendumist, energiat ja võimete rakendamist. Karjääri pole võimalik kogu eluks ette planeerida. Me kõik muutume ja areneme ajas, asume täitma uusi elurolle, läheme kaasa ühiskondlike muutustega ja vastavalt sellele teeme korrektiive ka oma tulevikuplaanides.

MÜÜT: TIHTI ARVATAKSE, ET ÕIGE AEG ELUKUTSEVALIKU TEGEMISEKS ON PÕHIKOOLI VÕI GÜMNAASIUMI LÕPUKLASS.

Mõeldes karjääriplaneerimise komponentidele (enesetundmine, vastutus- ja otsustamisvõime olemasolu, elukutsete tundmine, orienteerumine haridusmaastikul sobiva kooli leidmise eesmärgil, tööturu võimalustega tutvumine), on selge, et protsess saab alguse hoopis varem. Siinjuures tuleb loomulikult meeles pidada eakohasuse printsiipi.

Näitena võib tuua D. E. Superi kutselise arengu perioodid (1996). Ta vaatleb kutselist arengut sünnist pensionile minekuni:

Kasvamine	kuni 14.eluaastani
Rolliotsingud	
• katsetamise periood	
• siirdeperiood	15.-24. eluaasta
• üritamise periood	
Stabiliseerumine	25.-44. eluaasta
Säilitamine	
Pensionile siirdumine	45.-64. eluaasta

Hollandi arengupsühholoog B. Lievegoed hoiatab erinevate autorite poolt kirjeldatud arengufaaside sõnasõnalise tõlgenduse eest, sest arengufaaside vahetus ei toimu siiski kalendripäevade järgi. Perioodide määratlus on tema sõnul märk või verstapost, mille järgi individuaalset arengut saab paremini jälgida. See on vajalik eelkõige kõrvalekallete märkamiseks.

Täpsema ülevaate karjääriastmetest, põhilistest ülesannetest ja võimalikest probleemidest annab järgnev tabel:

Karjääriastmed

KARJÄÄRI ASTE	TÜÜPILINE VANUS	PÕHILISED ÜLESANDED	VÕIMALIKUD PROBLEEMID
Tööks ettevalmistus	0-25	Erinevate elukutsete hindamine ja nende seast esialgse valiku tegemine; vajaliku hariduse omandamine.	Vähene teave kutsetest; elukutsete stereotüübid; puudulik eneseanalüüs; kutsevaliku juhuslikkus.
Organisatsiooni tulek	18-25	Töökoha saamine soovitud firmasse; sobiva ameti valik.	Võib kaasneda reaalsuse šokk (tuleneb kõrgetest ootustest, mis reaalse eluga kokku puutudes purunevad, sest töö osutub oodatust rutiinsemaks).
Varajane karjäär	25-40	Ameti tundmaõppimine, organisatsiooni reeglite ja normide tundmaõppimine, enda kohandamine valitud ameti ja firmaga, kompetentsuse suurendamine, püstitatud eesmärkide poole liikumine. Vertikaalne karjäär	Edu elamust ei tule, sest valitud ala (eesmärk) osutub ebasobivaks, motivatsiooni langus, juhuslik ümberorienteerumine teisele tööle, vertikaalse ja sihiteadliku karjääri katkemine.
Karjääri keskmine aste	40-45	Eesmärkide täpsustamine, täiendavad eesmärgid, töö produktiivsuse saavutamine, üleminek horisontaalsele karjäärile .	Elustiili ümberhindamine. Kohanemiskeskused, sest karjäärijoon ei lähe enam otse üles, vaid horisontaalselt; raskused täiendavate või uute motiveerivate eesmärkide leidmisel.
Hiline karjäär	50-...	Produktiivsuse ja enesehinnangu säilitamine, valmistumine pensionile minekuks.	Hirm ja ebakindlustunne väheneva jõudluse ja võimekuse pärast; raskused värse ja positiivse eluhoiaku säilitamisel pensionieas.

Allikas: A. Sukamägi "Karjääri kujundamine. Kutsesuunitlus". Tartu, 2002

Kutsevalikuga tegelemiseks tuleb vaadelda:

- **minevikku** (haridust, saadud kogemusi, erinevaid saavutusi, olulisi inimsuhteid ja sündmusi);
- **olevikku** (praeguseid huvisid, võimeid, oskusi, isiksuseomadusi, väärtushinnanguid ja soove);
- **tulevikku** (mõeldakse lähematele ja kaugematele eesmärkidele, võimalikele elumuutustele, saavutustele).

Karjäärinõustaja saab aidata inimestel elus edasi jõuda võimete väljaselgitamise ja arendamise kaudu. Abi põhineb sellel, mida on võimalik luua, õppida ja rakendada, mitte sellel, mis on vale, puudu või võimatu. Nõustamine aitab inimesel mõista, et ta on suuteline oma elu juhtima. See tähendab ka oma mõtete, tunnete, soovide valitsemise oskust. Nõustamise oodatav tulemus on nõustatavail uue mõtteviisi kujunemine oma elusündmuste kogemuse hindamiseks.

Uued paradigmad nõustamises. Nõustamise eetika

Üldiste ja universaalsete seaduspärasuste leidmine inimekäitumises pole osutunud viljakaks, seetõttu pole psühholoogiateaduse domineerimine nõustamises tänapäeval enam põhjendatud. Et inimtegevust paremini mõista, peaksid toimuma diskussioonid väga erinevate valdkondade – kirjandusteooria, filosoofia, antropoloogia, sotsioloogia, psühholoogia, sotsiaal-kultuuriliste ning kommunikatsiooniteaduste ja pedagoogika vahel. Uue käsitluse kohaselt on inimesed „lugude jutustajad“, „täheandjad“ ja ühiselt tegutsevad „maailma loojad“. Üha enam tunnistatakse, et just mõtteviisid, vaatenurgad ja eetilised kaalutlused annavad tegudele suuna.

NÕUSTAMISE SIHIKS ON AIDATA SÕNASTADA, HINNATA JA LUUA ARUSAAMU SELLE KOHTA, KUIDAS OMA ELU ELADA TULEKS.

Tänapäeva ühiskonnas on nõudlus efektiivsuse, kiiruse ning vähima vaevaga maksimaalse saavutamise järele. See toob aga kaasa stressi ning ärevusega täidetud elu ning heaolu languse. Kerkib küsimus: „Mida me võiksime teha teisiti?“ Et võtta eetiliselt vastutustundlik positsioon, on vajalik mõista erinevaid tundeid, väärtushinnanguid, motivatsioone ning seisukohti. Järelkult tuleb hinnata kõrgelt iseene tundmist ning inimsuhteid. Me peame igapäeva elu kõigis aspektides võtma vastu eetilisi otsuseid. Eetilisus põhineb kriitilisel mõtlemisel, dialoogil, reaalsarutlustel, suhetel ning soovil tunnistada, et eksisteerib erinevaid tähenduste tõlgendusi.

NÕUSTAMISE TULEMUSLIKKUST MÕJUTAB TUGEVALT NÕUSTAJA HOIAK. IDEAA LIS ON NÕUSTAMISSESSIOON TÕELISELT INIMLIK KOKKUSAAMINE KAHE INIMESE VAHEL, KELLEST KUMBKI VÄÄRIB LUGUPIDAMIST.

Tulemusliku nõustamise aluseks on koostöö abiotsija ja abistaja vahel, nende ühine tegevus, üheskoos loomine, uurimine, mõtlemine. On hea, kui lapsevanemast saab nõustamise protsessis nõustaja koostööpartner.

ÜLDISELT ON KOOSTÖÖ EELDUSEKS ÜHISE EESMÄRGI OLEMASOLU NING ERINEVATE OSAPOLTE ERINEVATE MOTIVATSIOONIDE SOBIMINE.

NÄIDE: Kool otsib praktikabaasi, ettevõtte soovib kasvatada järelkasvu, lapsevanem tahab kindel olla, et last ootab töökoht pärast koolilõpetamist; laps tahab veenduda, kas õpitud eriala talle ka praktikas sobib.

Positiivse ja konstruktiivse koostöö puhul osapooled õpivad üksteiselt, naudivad kokkusaamist uudsete vaatenurkadega, ideedega, inimestega. Nüüdisaegne elukestva õppe ja muutliku töömaailmaga haakuv karjääriteenuste pakkumine eeldab teenustepakkujate omavahelist koostööd.

Karjäärinõustamise käigus võib nõustajal tekkida vajadus otsida täiendavat teavet või pakkuda nõustatavale mõnda teist nõustamise vormi. Selleks peab olema nõustaja valduses andmekogu teistest lähedaste teenuste pakkujatest, nõustajate võrgustikust, samal alal tegutsevatest koostööpartneritest. Kasuks tuleb infobaas, mis sisaldab andmeid psühholoogide, eri liiki nõustajate, terapeutide, erinevate abisaamise asutuste, koostööpartnerite jms kohta.

Koostöövõimalusi teiste spetsialistidega

PARTNER	VÕIMALUSED KOOSTÖÖKS
Klassijuhatajad	Arenguvestluse ettevalmistamine, noore suunamine karjääriinõustamisele, karjääriinfo edastamine, lastevanemate koosolekul esinemine.
Aineõpetajad	Metoodiline abi läbiva teema rakendamisel.
Karjäärikoordinaatorid	Karjääriinfo edastamine koolides, kooli õpilaste karjääriplaneerimise tegevuskava väljatöötamine, erinevate karjääriürituste korraldamine, karjääriõppe läbiviimine koolides.
Omavalitsuste ja koolide sotsiaaltöötajad	Õpi- ja käitumisraskustega õpilaste, koolikohustuse eirajate suunamine karjääriinõustamisele.
Koolipsühholoogid, psühholoogid	Psühholoogiline nõustamine, õpi- ja käitumisraskustega, samuti erivajadustega õpilaste suunamine karjääriinõustamisele.
Alaealiste komisjon/ noorsooga tegelevad konstaablid	Noorte õigusrikkujate karjääriinõustamisele suunamine.
Koostöö teiste piirkonna karjääriteenuste pakkujatega	Õpi- ja käitumisraskustega õpilaste suunamine karjääriinõustamisele, erivajadustega õpilaste suunamine karjääriinõustamisele.
Maakonnas asuvad kutse- ja kõrgkoolid	Infotunnid, teabepäevad, messid, koolide külastused.
Avatud noortekeskused	Noortele karjääriinfo edastamine, karjääriürituste korraldamine.
Ettevõtjad, tööandjate organisatsioonid	Töömaailma, ametite, kodukoha töövõimaluste, ettevõtete tutvustamine, karjääriplaneerimise süsteemi tutvustamine ettevõtjatele.

LAPSEVANEMA ROLLID

Iga lapsevanem soovib, et tema lapsest kasvaks õnnelik, enesekindel ja harmooniline isiksus. Motiveeritud, hea enesehinnanguga ja tasakaalus inimene saab hästi hakkama ka töömaailmas. Tähtis roll noore tööeluks ettevalmistamisel on kindlasti tema vanematel. Struktuurifondide meetme 1.1 alt rahastatava projekti Karjääriteenuste süsteemi arendamine Eesti Vabariigis raames aastail 2005-2006 läbi viidud uuringust nähtub, et lastevanemad peavad oma lastega õppimis-, elukutse- ja töövalikute teemade arutamist oluliseks ning enamik vanemaid seda ka suurema või väiksema sagedusega teeb. Uuringu kohaselt tehakse seda enam lapse üldhariduskooli lõpetamise perioodil. Ametlikke teenusepakkujaid on kasutanud väga vähesed lapsevanemad (www.innove.ee/KTuuring).

Lapsevanemat koostööle kaasates on oluline teadvustada erinevaid rolle, mida vanem oma lapse karjääriplaneerimise protsessis etendab. Koostöö suunamiseks on välja toodud ka võimalikke **abistavaid küsimusi lapsevanemale**, mille abil saavad nõustamisprotsessi osalised nii teavet peres valitsevate suhete ja väärtushinnangute kohta kui ka näiteid eettulevate probleemide ning elukogemuste osas.

Kogemuste jagaja

Lapsel puudub elukogemus, mistõttu lapsevanema mõtted elu õppetundide kohta on olulised. Teadmine, et ka vanem on eksinud ja julgeb sellest rääkida, on tähtis.

Milliseid teadmisi, oskusi oled omandanud oma karjääri jooksul? Mida teeksid teisiti? Millised on sinu head ja halvad kogemused?

Eeskujuks olemine

Ilmselt on ennatlik oodata lapselt järjekindlat tegevust või kohusetundlikku käitumist kui lapsevanemalgi seda pole – hilineb tööle, lahkub varem, on alailma rahulolematu jms.

Kas jõuad õigel ajal tööle? Kui pühendunult töötad? Kas kõneled lastega oma töös eettulevatest probleemidest, mis paratamatult võivad ka kodust elu mõjutada? Kuidas räägid kodus oma töökaaslastest, ülemusest?

Infoallikaks olemine

Lapsed vajavad tõest informatsiooni neile huvipakkuva valdkonna kohta.

Kas tead, kust saada adekvaatset infot edasiõppimise, töötamise, huvialade, sportimise, tervise kohta?

Karjääriteenuste lähteuuringust selgub, et peamised infoallikad, kust noored karjääriinfot saavad, on kool, Internet, meedia. Samas on väidetavalt kodust lähtuva info vastu usaldus suurem. Vanemate teadlikkuse suurendamiseks on vaja levitada suuremal hulgal adekvaatset informatsiooni.

Kuulaja roll

Olla hea kuulaja oma lapsele – see on parim, mida lapsevanem oma lapse heaks teha saab.

Kas kuulad tähelepanelikult, kui laps oma unistustest, lootustest, ebakindlusest ja kartustest räägib? Kas tunned huvi, kuidas ta oma otsuseid langetab? Kas tead, milline ettekujutus on sinu lapsel eelseisvast tööelust?

Juhendaja roll

Kõiki sotsiaalseid oskusi saab arendada, vanemate osa selles protsessis on vaieldamatult kõige olulisem.

Kas sinu laps on saanud oma võimeid mõnes töös proovida? Kas ta tuleb toime erinevate olukordadega (näiteks suhtluses endast vanematega, eakaaslastega või aja planeerimisel ja läbirääkimistel)?

Tingimuste looja roll

Elu seaduspärasuste avastamine omal käel on suurepärase kogemus, mis teeb otsuste langetamise lihtsamaks. Lapsevanem saab suunata oma last jälgima inimesi erinevate tööülesannete täitmisel. Tingimuste looja roll tähendab ka õppimiseks materiaalseste tingimuste loomist.

Kas lapsel on huvi mõne konkreetse elukutse vastu? Kas oled koos lapsega vaagunud erinevate elukutsetega kaasnevaid väärtusi? Kas lapse elukutsesoov on tema võimetele ja iseloomuomadustele vastav? Milliseid võimalusi on sinu lapsel erinevate inimeste igapäevatöö jälgimiseks? On ta osalenud Töövarjupäeval?

Lapsevanemal on mitmeid võimalusi kooli karjääriplaneerimise temaatika edasiarendamisel toetada. Näiteks saab ta õpilastele tutvustada oma tööd/organisatsiooni, vastu võtta töövarju, edastada materjale karjääri-stendide tarbeks jms.

Motiveerija roll

Parim motivaator on kahtlemata huvi mõne valdkonna/ameti vastu. Kuigi väljastpoolt on raske motivatsiooni tekitada, on hea pöörata noorte tähelepanu koolis õpitava tähtsusele ja selle seotusele „päris eluga“. Väljendades positiivset suhtumist oma töösse, rääkides sellest, mis ameti juures innustab, saab lapsevanem märkamatult last motiveerida suhtuma positiivselt tööellu kui eneseteostuse võimalusse.

Kas ergutad oma last püüdlema kõrgemate eesmärkide poole? Kas jagad oma rõõmu tööalaste saavutuste üle lapsega?

Tasakaalustaja roll

Inimese elus on palju rolle, mille edukas täitmine hoiab teda tasakaalus. Lapsevanem saab siin olla oma lapsele eeskujuks ja abiks.

Kas oled arutlenud oma lapsega erinevate elurollide üle? Kas pühendud ainult tööle või väärtustad ka vaba aega? Kuidas oma vaba aega sisustad? Kas võtad piisavalt aega pere jaoks, hobidega tegelemiseks? On sul ka ühiskondlikke kohustusi? Milliseid elurolle sinu laps väärtustab?

Kehtestaja

Seda rolli on soovitatav rakendada siis, kui noorel on raskusi enesedistsipliiniga või ta soovib kooli pooleli jätta. Noorele tuleb edastada kindel sõnum, et koolist lahkumisel peab tal olema mingi koht, mis tagab sissetuleku või õppimisvõimaluse. Lapsel ei tohi lasta õpingutest kergekäeliselt loobuda.

Kas oled uurinud, kuidas su laps ise oma olukorda näeb? Kas sa oled lapsevanemana teadlik alternatiivsetest õppimisvõimalustest, töökohtadest? Kas oled ise valmis kontakti võtma mõne õppeasutusega, et uurida sinu lapsele sobilikke võimalusi? Kas oled põhjendanud lapsele oma seisukohti?

VANEMAKS OLEMINA TÄHENDAB OMA LASTEGA PARALLEELSELT ARENEMIST.

Kõige paremini saab lapsevanem toetada last, aidates tal omandada õpioskusi, eneseorganiseerimise- ja otsustamisoskusi, kujundada adekvaatset enesehinnangut. Seda ei ole võimalik teha lõpuklassi kevadsemestril, see on aastatepikkune töö.

Noore karjäärinõustamise protsess on nõustaja ning nõustatava koostöö, kus pooled ühiselt analüüsivad noore tulevikuväljavaateid, lähtudes eelkõige kliendi **isiksuseomadustest**. Arvestada tuleb noore soovide, huvide ja võimalustega, iseloomu, tahte, ja temperamendiga. Vaatluse alla võetakse minapilt, enesehinnang, vajadused, väärtused, oskused, kogemused, tervis, hoiakud jne.

Isiksuse kujunemist mõjutab päritolu ja keskkond – vanemate, aga ka sõprade hoiakud, väärtushinnangud ja elamisviis. Isiksuse kujunemisel on olulisim see, millised eesmärgid endale rahulolu ja õnne saavutamiseks seatakse.

SOOVITUS: *Sageli tuleb kokku puutuda vanemate eelarvamusega eriala või õppimisvõimaluse suhtes, ka sooviga oma teostamata unistust realiseerida lapse kaudu. Vanemale tuleb delikaatselt selgitada, et otsustaja on noor ise ning vanemal on oma elukogemusi arvestades toetaja ja suunaja roll.*

Kasvamine ja arenemine

Inimlapse sirgumise juures eristatakse kahte protsessi – kasvamist ja arenemist, mis mõlemad saavad alguse loote viljastumise hetkest, kuid ei kulge ühesuguse tempoga. Kasvamine tähendab keha ja elundite kvantitatiivseid muutusi, areng kajastab organismi ja selle omaduste, funktsioonide või käitumise kvalitatiivseid muutusi.

NÄIDE: *14-aastase noormehe suur kasv ja laiad õlad ei viita vaimselt küpsele isiksusele.*

Kui oma täiskasvanumõõdu saavutab inimene juba 18.-21. eluaastaks, siis vaimne arenemine ja muutumine on elukestev protsess. Arengupsühholoogia uurib elu jooksul toimuvaid muutusi, võrreldes isiksust tema erinevatel arenguetappidel ja analüüsides arengut mõjutavaid tegureid. Inimene elab oma arengus läbi nn kriitilisi perioode, mille jooksul leiavad aset normaalse arengu jätkumiseks vajalikud sündmused.

NÄIDE: *2.-4. eluaasta vältel läbib laps nn jonniaja, kus ta püüab sageli oma mina kehtestada kisamise ja agressiivse käitumisega. See on normaalne arengujärk, millele tuleks reageerida rahulikult ja vanemlikku autoriteeti säilitades.*

Küpsus iseloomustab eelkõige inimese füsioloogilist või vaimset arengut. Arenguliselt võib tuua välja kolm isiksuse küpsuse astet:

- 1. Füüsiline areng** (jõulisus, kiirus, tugevus, sitkus, vastupidavus).
- 2. Sotsiaalne areng** (eneseteenindus, toimetulek, suhted).
- 3. Vaimne areng** (teadmised, silmaring, eetilisuus, intelligentsus, haritus).

Karjäärinõustamisel tuleb vaadelda kõiki kolme astet. Erinevate erialade puhul võib olla üks neist olulisima tähtsusega.

NÄIDE: Suurte teadmistega õppimisvõimeline ja vaimselt arenenud inimene võib olla sotsiaalsetes suhetes saamatu ja konfliktne.

NÄIDE: Transporttöölise töös on oluline eelkõige füüsiline tugevus (mis ei tarvitse samas olla füüsiline küpsus), kohtuniku ja arsti puhul eeldatakse vaimset, eetilist ja ka sotsiaalset küpsust.

Isiksuse mõiste ja sotsiaalse arengu etapid

Isiksuseks saab pidada indiviidi, kelle vaimse arengu taset iseloomustab minateadvus, käitumise suhteline püsivus, suutlikkus reguleerida ennast ja oma suhteid keskkonnaga. Isiksust iseloomustab soov elada mitmekülgset ja rahuldust pakkuvat elu, omandada haridus, arendada oma kompetentsust, teha ametialal karjääri, leida endale sobiv intiimpartner või elukaaslane, võidelda oma aadete või väärtuste eest. Eneseaktualiseerimise püüdlus ehk soov vaimselt kasvada sunnib pidevaile otsinguile ning nendega seotud riskide ja pingete ületamisele.

Isiksuse küpsemine on elu jooksul oma potentsiaalide avastamise ja ellurakendamise protsess. Karjääriplaneerimise seisukohalt tuleks tähelepanu pöörata mitmetele isiksuse kujunemise ja küpsemise aspektidele. Osa neist on sünnipärased ja avalduvad arengu käigus, teised kujunevad välja keskkonna mõjutustel. Kui isiksus on arenemisvõimeline, suudab ta igas eas leida uusi väljakutseid.

Lapse arengus on olulisel kohal mäng, mille kaudu ta omandab vajalikke oskusi. Mänge on oma iseloomult erinevaid ja kõik need arendavad lapses ka oskusi, mida on vaja tulevikus töömaailmas hakkamasaamiseks. Mäng on tegelikult lapse jaoks reaalne elu, mis alates kooli keskastmest hakkab järk-järgult kasvama üle tööks. Tööd tehes hakkab laps nägema protsesside terviklikkust ja väärtusi, areneb nii füüsiline, vaimne kui sotsiaalne külg.

Kaheksa eluea kriisiperioodi, mille läbimisest oleneb isiksuse areng. (E. Erikson)

Nr	Eluaasta	Periood/kriis	Olulised suhted	Mudelid	Soovitus lapsevanemale	Näide
I	0-1	Usaldus/ usaldamatus	Ema	Anda ja vastu saada.	Baasusalduse tekkimiseks on vaja tagada emotsionaalne lähedus ja turvalisus.	Lapse nuttu kuuldes annab ema märku, et ta on lähedal.
II	2-3	Enesekindlus/ häbi ja kahtlus	Vanemad	Hoida endale ja ära anda.	Tahte kujunemiseks õpetada last kontrollima ja edasi lükkama oma soovide ning vajaduste rahuldamisest.	Kui laps (ka noor inimene) on väga häbelik ja tagasihoidlik, siis tuleb teda julgustada temale sobival moel teadvustades, et ei saa temalt nõuda vastupidist käitumist.
III	4-6	Initsiatiiv/ süütunne	Algperekond	Teha päriselt ja mängida tegemist.	Kujutlusvõime arendamiseks ergutada lapse loovat lähenemist asjadele ja olukordadele.	Oluksord, kus laps paneb mänguklotse rüüdesse või matkib seda, kuidas ema koob, ei vaja hinnangut õige-vale skaalal.
IV	7-12	Edukus/ alaväärsus	Ümbrus, kool.	Teha midagi ise ja midagi koos teha.	Tagada lapsele võimalus kogeda eduelamust. Intellektile või muule meisterlikkusele toetumine aitab alaväärsustaju edukalt ületada.	Lapse pidev keelamine või ütlus, et ta ei saa nagunii mitte millegagi hakkama, kujundab lapse passivseks ja allaheitlikuks. Ta ei püüagi elus midagi ette võtta ega saavutada nurjumist kartes ja kannatab pideva süütunde all.
V	13-18	Identsus/ rolli ähmasus	Omataoliste grupid ja välisgrupid	Olla mina ise või mitte olla. Jagada endaks olemist.	Toetada eneseavastamist ja isikupära kujunemist iseenda otsingul, ületades riskiolukordi.	Punkarluse, missivõistluste, poksi, ratsutamise, rahvatantsu või kõhutatantsu harrastamine huvi aladena on tee eneseavastamiseni.
VI	20-ndad	Lähedus/ isoleeritus	Partnerid sõprus- ja koostöösuhetes	Kaotada ennast ja leida end jälle teistes.	Toetades usaldusele selgitada üksinduse, õnnetuolemise ja ebakindluse momente kui loomulikke ja mööduvaid etappe elus.	Purunenud lähisuhete puntra harutamine ja selle üle arutlemine annab jõudu alustada uuesti ning väärtustada saadud kogemust.
VII	30-50	Loomingulisus /seisak	Jaotatud töö ja ühine majapidamine	Täita kohustusi ja hoolitseda.	Loova tegutsemise toetamine.	Võetud kohustused peaksid pakkuma rõõmu ja rahuldust, mitte tunduma raskustena, mille eest tuleks põgeneda.
VIII	50...	Terviklikkus/ lootuse kaotamine	Inimikond ja mina	Elada selle kaudu, mis on koos läbi elatud.	Toetav teadmine, et vanem on elus stiiki rohkem kogenuud.	Ühised meenutused ja mälestused.

Allikas: K. Mangs, B. Martell "Psihoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani". Tartu, 2000

Minakontseptsioon ja enesehinnang

Arusaamine "minast" hakkab kujunema juba väikelapseeas oma kehapiiride tundmaõppimisega.

NÄIDE: *Imiku avastus, et varvas, mida ta suhu topib, ongi tema enda osa, kasvab hiljem küsimuseks "Kes ma olen?"*

2.-3. eluaastal hakkab lapsel kujunema enesehinnang, mis on minakontseptsiooni aluseks. Enesehinnang peegeldab arvamust, mis meil iseendast on, hinnanguid, mis me endale anname, ja väärtust, mis me iseendale omistame. Enesehinnang ei ole pelgalt tunnetuslik arusaam endast, vaid väljendab ka teatavat nõudlusnivood, eriti selles osas, mis puudutab inimese võimeid ja võimalusi.

NÄIDE: *Poiss, kes teiste poiste hulgas kipub hoopis tagasihoidlikumalt hinnata.*

Hiljem kujuneb minakontseptsiooni osaks arusaamine oma rollirepertuaarist – milliseid ja kui kõrge staatusega rolle inimene omaks võtab ja kui edukalt ta nendega toime tuleb. Mina-kontseptsiooni väljendab see, kui võrd kellegi reaalmiina (kes enda meelest ollakse) on kooskõlas ideaalminaga (kes ihatakse olla). Suur ebakõla nende kahe näitaja vahel, eriti kui selle teadvustamine surutakse endas maha, tekitab sisepingeid, ärevust, neuroose.

SOOVITUS: *Minatunnetusel on väga oluline käitumist kujundav osa, seetõttu on vajalik lapse-east alates kujundada tervet ja elujaatavat suhtumist endasse, millele aitab kaasa tunnustamine ja julgustamine.*

Enesehinnang kujuneb kahel viisil:

1. inimene kõrvutab end teiste inimestega, nende saavutuste, oskuste, teadmistega;
2. inimene võrdleb ennast, oma tulemusi ja saavutusi oma varasemate tulemuste ning saavutustega.

Enesehinnang võib olla madal, kõrge või adekvaatne. Madala enesehinnangu tuuma moodustavad negatiivsed enesekohased veendumused. See mõjutab inimese elu paljusid külgi: võib esineda pidevat saamatust ja väljakutsete vältimist, suhetes ülearust püüdlikkust teistele meeldimiseks, võidakse vältida igasugust vaba aja tegevust, ka enese eest hoolitsemine võib unarusse jääda.

Kuidas ära tunda madala enesehinnanguga inimest?

- Enesekriitika, enese süüdistamine ja endas kahtlemine on märgid sellest, et inimene ei pea ennast väärtuslikuks ja keskendub liialt nõrkustele ja puudustele.
- Raskused enda maksmapanekul, vajaduste sõnastamisel, vabandav hoiak, väljakutsete ja uute võimaluste vältimine; kühmus kehahoid, langetatud pea, silmside vältimine, vaikne hääl ja kõhklemine.
- Sagedasteks meeleoludeks on kurbus, ärevus, süütunne, häbi, pettumus, viha.

NÄIDE: *Õpetaja kutsub tunni lõpus kõiki, kes arvavad, et neil töö halvasti läks, pärast tunde järele vastama. Kuigi Kadri oli tööks hästi valmistunud, läks ta pärast tunde ikkagi õpetaja juurde. Töö hindeks oli aga 4.*

Enesehinnangu tõstmiseks on vajalik uute oskuste kujundamine:

- Enesekriitiliste mõtete märkamine.
- Enesekriitiliste mõtete kahtluse alla seadmine.

- Arusaam, missugusele ettekujutusele endast ma tavaliselt keskendun: kas nõuan endast liigest täiuslikkust?

Muudatuste tegemine:

- Kuidas mõista „tõendeid“ teisiti?
- Oma tugevate külgede teadvustamine.
- Uute kujutluspiltide loomine endast.
- Positiivsetele enesesisendustele keskendumine.
- Uue põhiväite kujundamine.
- Uus tegevusplaan.

Liialt kõrge enesehinnang viib sageli konflikti ümbruse ja kaaslastega. Inimene ei suuda ennast ega oma käitumist kõrvaltvaatajana analüüsida.

NÄIDE: *Õpilasel on kindel arusaam, et õpetaja hindab teda rangemalt kui teisi õpilasi klassis. Ta läheb oma töödega peale tundi alati õpetaja juurde ja väidab, et ta on väärt paremat hinnet. Samuti ei saa ta aru, miks kaasõpilased tema „häid nalju“ ei taha kuulata. Olukord tingib kooli vahetuse, kusjuures sama probleem tekib ka uues koolis.*

Adekvaatse enesehinnangu puhul on inimene võimeline korrigeerima ettekujutust „minast“ ja hindama ennast lähtuvalt situatsioonist. Ta on valmis analüüsima nii ennast kui olukorda, taluma kriitikat ja muutma iseenda suhtumisi ning arusaamasid.

Kasvatamisel ja õpetamisel võib ilmneda minakontseptsioonile oht, et inimesi harjutatakse maast madalast kõrgemalt hindama teistelt tulevat tunnustust kui oma sisemise minatunde harmooniat ja terviklikkust. On teada, et kasvatajad, õpetajad ja lapsevanemad hindavad kõrgelt iseseisvust, otsustamisjulgust ja loovust, kuid kasvatusmeetodid on tihti sellised, mis nõuavad sõnakuulmist ja muudavad kasvandikud väljastpoolt juhitavateks ja manipuleeritavateks. Nõustamisprotsessis on eriti oluline nõustaja arusaam, et **inimestele on otse hädavajalik tagada eneseaustuse alammäär** ehk teisisõnu lugupidamine omaenda mina vastu.

Sellega seondub tihedalt **tunnustusvajadus**. Kogedes end kõlbmatu, boikoteeritu, vääritud või krooniliselt alahinnatuna, pole inimesel kerge end kannustada õppima, arenema, oma võimeid välja arendama ja võimalusi ära kasutama. Levinud on üldine tunnustamisdefitsiit – kordumatult isikupärast tavapäraselt ei hinnata.

NÄITED:

- *Koolis on õpilane saanud pidevalt hurjutada kehvade hinnete pärast ja võtnud ka ise hoiaku, et ta kuskile ei kõlba. Lapsevanem ei oska seisukohta võtta, sest kool on asutus, mille hinnanguid tuleb arvestada. Karjäärinõustaja saab teha ära tänuväärse töö ja näidata hoopis uut tahku kujunevast isiksusest, aidades esile tuua tema tugevaid külgi, millele toetudes on võimalik elus edasi minna.*
- **Nõustaja korduv kogemus:** *lapsevanem pöördub nõustaja poole murega oma teismelise lapse pärast. Probleemidest rääkimine sujub väga lodusalt, kuid vanem satub kimbatusse ja raskustesse, kui on vaja nimetada lapse tugevaid külgi ja häid omadusi.*
- *Emal räägib nõustajaga kahekesi olles tütre tunnetavalt, kiitvalt, murelikult, südamliselt. Kui ruumi tuleb ka tütar, muutub ema hääl tugevamaks, külmemaks, sõnad käskivaks ja pahandavaks.*
- **Emal kogemus:** *Emal on sisemiselt hardalt imetlenud (kuid pole sõnades väljendanud) oma last, kes on*

aktiivne, hell, hästi õppiv. 12-aasta vanusena küsib laps: "Ema, miks sa minust lugu ei pea, miks sa arvad minust halvasti?"

Enesehinnang toetub enesekindlusele. Sisemine enesekindlus tähendab seda, et inimene julgeb seista oma mina ja oma tegude eest.

Iseloom

Iseloom on isiksuse sisemiste tunnetusprotsesside peegeldus välismaailma, mis väljendub tema suhtumises ja suhtlemises ümbritsevaga. Iseloom kujuneb nooruses kasvatuse ja elutingimuste mõjul, kusjuures teatud osa etendab temperament.

SOOVITUS: *Nõustajal tasub koos lapsevanemaga arutada, kas kasutatavad kasvatusmeetodid ja keskkond toetavad positiivselt lapse iseloomu kujunemist.*

Iseloomujooned kujundavad meie käitumise üldise, suhteliselt püsiva põhilaadi. Tuleb leppida sellega, et inimene ei ole kunagi valmis ja iseloom võib elu jooksul muutuda. Teame kõik ütlust: „Kordad tegu, saad harjumuse, kordad harjumust, saad iseloomu.“

Iseloomu kujundamisega seonduvad eneseanalüüs, enesehinnang ja eneseregulatsioon. Eneseanalüüsi vajadus tuleneb tavaliselt probleemidest suhtlemises, käitumises või toimetulematuses oma sisemaailmaga. Noore eneseanalüüsi saab nõustaja toetada vestluse, testi või vastava töölehe täitmise. Eneseregulatsiooni eesmärk on käitumise muutmise.

NÄIDE: *Taivo on mitu korda oma ägeda reageeringu tõttu klassikaaslase ütluse peale saanud sõbra etteheite osaliseks. Ehkki ta on jälle seesmiselt väga äritunud, otsustab ta seekord olla vait ja mitte välja näidata oma tegelikke tundeid.*

Temperament

Temperamentitüübile panevad aluse sünnipäraselt kaasa antud närvisüsteemi ehitus ning sellest tulenevad närvisüsteemi omadused. Tänapäeval on leitud, et närvisüsteemi omadused on teatud määral elukogemustest mõjutatavad. Igal inimesel on oma ainulaadsed temperamendiomadused, puhtaid temperamentitüüpe esineb harva. Temperament ilmneb inimese igapäevases käitumises, kõnes, liigutustes, näoilmes. Ühed inimesed reageerivad välisärritustele intensiivsemalt ja energilisemalt, tajuvad ja mõtleavad kiiremini, teistel toimuvad need protsessid aeglasemalt.

Koleerik on keevaline ja tormakas, tema tegemistes ja meeleoludes on märgata tsüklilisust. Ta võib kergesti anduda mõnele ideele, olles valmis ületama mistahes raskusi ja takistusi teel eesmärgile. Sageli ei valitse koleerik end küllaldaselt. Kergesti võib kaduda jõud ja usk oma võimetesse. Suhtes inimestega on ta järsk ja sirgjooneline.

SOOVITUS: *Tasakaalustamiseks on hea pakkuda enesekehtestamist ja tegutsemisjulgust nõudvaid tegevusi.*

Sangviinik on elav ja aktiivne, eriti kui tal on palju huvitavat tegevust. Ta on hea kohaneja, leiab kiiresti kontakti ümbritsevaga ega tunne kohmetust võõraste inimestega suhtlemisel. Sageli on ta kärsitu, vajab uusi mul-

jeid, mis tema aktiivsuse vallandaksid. Süttib kergesti, kuid võib niisama ruttu jahtuda. Kollektiivis on sangviinik lõbus, elurõõmus ja tarmukas. Talle on väga meeltemööda vaidlused ja võistlused. Liigutused ja kõne on kiired, ümberlülitumine uuele toimub ruttu. Elab pigem tänases päevas, kui mõtiskleb tuleviku või mineviku üle.

SOOVITUS: Sangviinikule tasub õpetada järjepidevust ja keskendumist nõudvate ülesannete täitmist ning teistsuguse temperamendiga inimeste mõistmist.

Flegmaatik on rahulik ja tasakaalukas, visa ja püüdlik tööinimene. Ta on tõsine, tundmused vaoshoitud, liigutused ja kõne aeglased. Flegmaatik armastab rutiini, süsteemsust ja hoiab kinni väljakujunenud harjumustest. Ta on soliidne, ei raiska asjata jõudu, on kannatlik, vastupidav ja valitseb ennast. Alustatu viib ta alati lõpule, kuid vajab hoovõtuks aega.

SOOVITUS: Flegmaatiku puhul peab arvestama, et talle sobivad ettevalmistust vajavad pikaajalised stabiilsed projektid, suhtlemisele eelistab ta mõttetööd.

Melanhoolik on tagasihoidlik, endassesulgunud, väheseltsiv, taktitundeline. Iseloomulik on emotsionaalne tundlikkus, eriti asjades, mis teda ennast otseselt puudutavad, tunneb raskusi inimestega kontakti loomisel. Ta on vähese töövõimega, vähimigi raskus sunnib teda tegevusest loobuma. Melanhoolik suudab väga hästi tabada ja mõista üksikasju inimeste käitumises, suhtlemises, ümbritsevas, samuti kunstis, kirjanduses ja muusikas.

SOOVITUS: Melanhoolikuga suhtlemisel on kasulik vältida emotsionaalset pinget, ootamatusi ja suurt vastutust nõudvaid töid ning vajalik on tunnustada tema tundlikkust kui ressursi.

NÄIDE: Neli väga selgepiirliste temperamenditüüpidega sõpra jäid teatrisse hiljaks. Kuidas nad käitusid? Koleerik hakkas piletikontrolöriга vaidlema, veendes kontrolööri, et teatri kell on ees. Sangviinik mõistis, et saali ei lasta, kuid ülemisele rõdule pääseb. Flegmaatik otsustas, et esimene vaatus pole kunagi huvitav ja siirdus kohvikusse. Melanhoolik ütles, et tal ei vea kunagi ja läks koju tagasi.

Erinevad temperamenditüübid elavad tundeid välja erineval moel. Tunnete läbielamise ja nende juhtimise oskust on võimatu isiksuse arengus üle hinnata. Tänapäeval räägitakse palju emotsionaalsest intelligentsusest kui võimest tunnetest aru saada ja nendega toime tulla. On oluline teadvustada, et kõik tunded on respektieritavad, neid tuleb mõista, aidata läbi elada ja väljendada selleks, et tundemeelad saaksid loomulikult areneda. Tuleb osata oma raskeid ja ebameeldivaid tundeid ennast ning ümbritsevaid kahjustamata välja elada.

SOOVITUS: Viha tuleb aktsepteerida ja selle vallandumise põhjused läbi arutada. Võib kokku leppida reeglid viha väljaleelamiseks (oma toas ennast tühjaks karjuda, patju loopida, omaloodud vandesõnu kasutada jne).

Huvid, võimed ja oskused ning kogemus

Huvi on inimese aktiivne soov millegagi tegeleda, midagi omandada või tundma õppida selle elulise tähtsuse ja emotsionaalse köitvuse pärast. Huvid on seotud hoiakutega. Huvide määramine ja huviringidest osavõtt on noore arengu seisukohalt oluline, kuid ei tarvitse olla ainsaks väljundiks hilisema elukutse valikul. On elulisi näiteid, kus kutsevalikul on liialt usaldatud juhuslikke huvisid, mis on muutuvad ega ole kooskõlas võimetega.

Võime on isiksuse omadus, mis võimaldab mingit tööd sooritada kiiresti ja heade tulemustega. Andekus on

kõrgetasemeliste võimete ühendus. Kui kaasasündinud võimeid ei arendata, võivad nad hääbuda.

On üldine arvamus, et võimed ja nendega seonduvad oskused on karjääriplaneerimise üks võtmeküsimus. Sünnipäraselt on inimesel olemas võimete algmed, mis arenevad ja avalduvad tegevustes. Inimene võib olla mitmel alal võimekas, mis tähendab eeldusi tegutseda neil aladel edukalt, kui antud võimeid arendatakse. Võimekatel inimestel on eeldusi kohanedada ja tegutseda uutes tingimustes kiiremini ja kergemini.

Vastused küsimustele *Kelleks saada?* ja *Mida teha?* eeldavad teatavat hinnangut endale ja oma võimetele.

Võimed võib liigitada:

- 1. Andmetega tegelemine**
 - loogiline intelligentsus (analüüs)
 - intuiitiivne intelligentsus (kujutus)
 - sõnaline võime (sõnakasutus)
 - numeraalne võime (arvutamine)
 - detailide tähelepanu
 - mitmedimensiooniline teadlikkus (mõistmine)
- 2. Asjadega tegelemine**
 - käe, sõrmede osavus
 - kogu keha osavus (koordinatsioon, jõud)
- 3. Inimestega tegelemine**
 - äritüüpi (inglise keeles *business-type*) suhted inimestega (korraldamine, veenmine)
 - abistavad suhted inimestega (isikliku probleemi puhul aitamine, empaatia, mõtete interpreteerimine)

Loovus on oluline võime (ka ellusuhtumise viis) näha asju ja nende arendusi eripärasel ja mitmekesisel moel, mis rikastab isiksuse enda ja teiste elu ning aitab kergemini erinevates elusituatsioonides toime tulla. Inimene võib olla loov mistahes eluvaldkonnas. Loovus on kas enamal või vähemal määral kaasasündinud, ta on arendatav ja väljendub lastel spontaanselt. Oluline on seda teadvustada ja arengut mitte pidurdada. Loovus on seotud võimega ette kujutada ja unistada.

SOOVITUS: *Eritähelepanu tuleb pöörata andekate laste võimete edasiarendamisele, luues nende võimete arenguks vajalikud tingimused.*

Oskused eeldavad võimete olemasolu ning baseeruvad teadmistel ja vilumustel. Oskusi võib jaotada järgmiselt:

- 1. Funktsionaalsed oskused** (ülekantavad oskused) – neid baasoskusi läheb vaja erinevates ametites (90% elukutsetes), tegelemaks kas andmetega, asjadega või inimestega (näiteks lugemine, kirjutamine, arvutamine, mida koolis õpitakse ja mida oskavad kõik).
- 2. Tehnilised oskused** (ametialased) – nõuavad kindlate töövõtete äraõppimist (näiteks masinate käsitsemine, programmeerimiskeele kasutamine jms).
- 3. Spetsiifilised oskused** – nõuavad kas kiiret omandamist töö käigus või pikaajast harjutamist (näiteks balletitantsu peab õppima alates varasest elueast).
- 4. Sotsiaalsed ja enesejuhtimise oskused:** koostööoskus, kriitiline meel, abivalmidus, seltskondlikkus, tahtekindlus, emotsioonidega toimetuleku oskus, täpsus, viisakus, sotsiaalsus, aktiivsus, probleemilahendusoskus, algatusvõime, suutlikkus end määratleda, autonoomsus, ebaõnne talumine.

Viimasel ajal rõhutatakse kompetentside tähtsust erinevatel ametipostidel tegutsemiseks.

NÄIDE: *Musikaalsus võib olla päritud, temperament vormib eeldused kas aktiivseteks või passiivseteks, põhihoiak annab neile teatud kvaliteedi, aga alles inivid otsustab, kas muusika saab tema elus juhtmotiiviks või jääb röömutoovaks kõrvalharrastuseks.*

Kogemus on inimese enda poolt läbi elatud realistlik näide või õppetund, mis on väärt, et seda jagada kaasinimestele.

Nõustaja saab ühises vestluses paluda lapsevanemal jutustada tema nooruse, õpingute, esimese töökohta, raskuste ületamise jms kohta. Lastel on samal ajal võimalus kogeda, kuidas nõustaja suhtub lugupidavalt ja tunnustavalt tema vanemate kogemustesse, millest kodus kas polegi räägitud või mis seal tundusid argised.

Teismeliste identiteedi kujunemise perioodil tekib neil tihti eriline side oma vanavanematega.

SOOVITUS: *Vanaisad ja vanaemad võiksid jagada oma kogemusi lastelastele koos tegutsedes või juttu vestes.*

Väärtushinnangud ja hoiakud

Väärtushinnangud on üldised tõekspidamised, mis juhivad tegevusi ja otsustusi erinevates situatsioonides ning mõjutavad hoiakuid ning vajadusi. Nad kujunevad keskkonna ja kasvatus mõjul.

Lapsevanemal on tähtis teada, et väljendades mistahes viisil oma suhtumist ümbritsevasse, kujundame pidevalt oma laste väärtushinnanguid. Küps isiksus oskab oma väärtushinnanguid analüüsida ja vajadusel korrigeerida. Väärtuste üle otsustab igaüks ise, need on individuaalsed eneseväljendused. Teismeeast alates sorteerib noor oma kujunenud ja kodust kaasa saadud väärtushinnanguid ning otsustab, mida võtta, mida jätta. Lapsevanemal on vaja arvestada, et see on noore autonoomne valik. Tõeliste väärtuste poole liikudes tunneb inimene end enesekindlalt, entusiastlikult ja on vankumatu oma valikutes.

NÄIDE: *Õpingud katkevad, sest noor ema peab tervisehäirega lapse eest hoolitsema (kohustus) ja noor isa teenima igapäevast elatist (kohustus) oma perele. Hiljem naaseb ema uuesti kooli (haridus on väärtus) ja edaspidi omandab meelepärase eriala, mis on piisavalt tasuv selleks, et laenuga soetada armas kodu (elustiil on väärtus).*

Hoiakud kujunevad teatavatele konkreetsetele sotsiaalsetele objektidele ja olukordadele antavate hinnangute alusel. Kuna hoiakud kujunevad pikaajaliselt ja väljendavad väärtussüsteeme, on neid raske muuta.

SOOVITUS: *Vanemate negatiivne elukogemus ja sellest tulenevad hoiakud võivad osutada laste teatud hoiakute (käitumine, suhtumine) põhjusteks ja mõjutada väga tugevalt lapse edasist eluteed ja karjäärivalikuid. Nõustaja ülesandeks on aidata lapsevanemal näha oma piiravaid tõekspidamisi. See on protsess, mille käigus aegamööda võivad muutuda hoiakud, mis on tugevat mõju avaldanud lapse isiksuse kujunemisele. Tulemusi on võimalik saavutada ainult osalejate teadvustatud soovi ja valmisoleku korral.*

Vajadused ja motivatsioon

Inimese aktiivsuse algallikaks on vajadused. Vajadused ajendavad kogu inimese psüühilist tegevust, pannes teda tegutsema teatud viisil ja kindlas suunas, stimuleerides mõtlemist ja tahet. Vajadusi liigitatakse mitmeti.

ÜLDISELT JAGATAKSE VAJADUSED MATERIAALSETEKS JA VAIMSETEKS, LOODUSLIKEKS JA SOTSIAALSETEKS.

Lähema ülevaate saamiseks esitame ühe liigituse paljudest võimalikest:

- 1. Looduslikud ehk orgaanilised vajadused** – vesi, õhk, toit, puhkus.
- 2. Funktsiooni- ja füüsilise aktiivsuse vajadused** – vajadus näha, liikuda, kuulda, toimida, vajadus olla vaba, lastel vajadus mängida.
- 3. Sotsiaalsed vajadused** – inimene vajab lävimist teiste inimestega ja kultuurikeskkonnaga. Soov suhelda, leida tunnustust, ennast realiseerida, olla informeeritud.
- 4. Vaimsed ehk intellektuaalsed vajadused** – üldine tunnetus, nähtuste mõtestamine, looming.
- 5. Esteetilised vajadused** – püüd ilusa, harmoonilise, kauni ja maitseka poole.

Tavaolukorras, terve ja tervikliku isiksuse juures on vajadused tasakaalustatud, harmoonilised. Vajadus kutsub esile üldise aktiivsuse – motivatsiooni. Motiiv kui tunnetatud vajadus konkretiseerib selle – see on arusaamine vajadusest, tegevusest ja eesmärkidest, mis viivad vajaduse rahuldamisele. Mõnikord ei teadvusta inimene oma tegevuse tõelisi motiive. Üks ja seesama vajadus võib erinevatel inimestel avalduda erinevalt ja panna nad erinevalt käituma. Näiteks vajadus end maksma panna võib ühel inimesel avalduda vägivaltses käitumises, teisel aga edasipüüdlikkuses ja soovis karjääriredelil tõusta.

MOTIVATSIOON ON SEOTUD TAHTMISEGA MIDAGI TEHA, MIDAGI MUUTA VÕI MUUTUDA, ON LIIKUMAPANEV JÕUD (STIIMUL, KÄIVITAJA) KÄITUMISE MUUTMISEKS.

Premeerimine, tasustamine, tänamine, kiitmine või sundimine ei ole motiverimine. Motivatsioon seostub alati arusaamisega „tahan teha.“

Motivatsioon võib olla sisemine (isiklikust soovist, vajadusest lähtuv) või väline (teiste inimeste või olukordade poolt esile toodud). Väline motivaator võib muutuda sisemiseks.

SOOVITUS: *Lastevanematel tuleb silmas pidada, et välised motivaatorid võivad lapse puhul mingi aja jooksul toimida, kuid perspektiivikam on aidata lapsel üles leida tema sisemine stiimul. Oskused on õpitavad, vilumused omandatavad, kui on olemas motivatsioon midagi teha.*

Tahe on isiksuseomadus, mis on seotud motivatsiooniga. Tahet rakendatakse piisava motivatsiooni olemasolu korral, ta on vajalik mis tahes saavutuse juures. Oluline on teada, et tahe on arendatav isiksuseomadus, tahte kujundamine on teadlik tegevus.

Sooroll

Arusaamine oma soorollist hakkab lapsel kujunema kolmanda eluaasta paiku. Selles eas hakkab ka järjest olulisemaks muutuma poisi elus isa kui eeskuju ja mudel, mida järgida. Tüdrukuid paelub rohkem väiksem seltskond, ühine sümpaatia, nad on grupis koostöövalmimad ja neid ühendab protsess iseenesest. Poissi ja meest huvitab enam ühine huvitav tegevus ja asjalikkus ülesande lahendamise eesmärgil. Uuringud näitavad, et naised saavutavad psüühilise küpsuse 22. ja mehed 28. eluaastaks. Alles siis saab rääkida teadlikust karjääriplaneerimisest.

NÄIDE: *Kui poissi kutsutakse mängima, siis küsib ta enamasti: „Mis mängu?“ Kui mängima kutsutakse tüdrukut, siis ta küsib: „Kellega?“*

Naisele on olulised abivalmidus ja head suhted, mehele sisukus ja võistluslikkus. Naine näeb end sagedamini seotuna teistega, mees eraldatuna. Naistele on olulisemad tunded ja kooskõla, mehele aga domineerimine. **Soorolle tuleks eristada rollistereotüüpidest**, mis võivad olla hoopis barjäärideks karjääriteel. Selliste stereotüüpide murdmine nõuab lisapingutust.

NÄIDE: *On arvatud, et naised ei sobi juhtideks ega politseinikeks; nad ei tohtinud olla kirikuõpetajad; lasteaiakasvatajast kuulates eeldame automaatselt, et tegu on naisega...*

SOOVITUS: *Lapsevanem peaks olema teadlik oma asjatult kinnistunud stereotüüpest mõtlemisest.*

Edukus

Edukust võib defineerida eesmärkide saavutamisenä. Eesmärgid võivad olla vaimsed, materiaalsed, sotsiaalsed. Edu mallid ja märgid on eri aegadel ja ühiskondades erinevad. See, mida soovime, väljendub väärtushinnangutes ja annab tähenduse meie elule. Mõnikord oleme seotud kohustustega, mis ei lase meil oma soove teoks teha.

Edu üle mõtlemine on tihti must-valge – olen edukas või ei ole. Tulevikku tuleks kujutleda siiski värvilise ja mitmekesisena, mitte vaid tipus või põhjas olemisena. Edu võib defineerida vabadusena valida endale meelepärane elustiil.

Selgus oma soovides aitab püstitada eesmärgid ja liikuda unistuste täitumise poole – teisisõnu tunda end edukana. Kui inimene tunneb end hinges üksikuna, ei saa ta nautida tõeliselt ka välist edu. Tõelise edu ja rahulolu eelduseks on sisemine rahu ja tasakaal.

SOOVITUS: *Lapsi tuleb julgustada unistama, selle asemel, et hirmutada ebaeduga. Saab sisendada koostööusku ja hoolimise tähtsust, näidata maailma mitmekesisust. Küsimus on selles, KUIDAS olla edukas, mitte selles, KUI edukas keegi on.*

Nõustamisel kasutatavad meetodid:

- **Aktiivne kuulamine** – lisaks sõnalisele väljendusele on väga informatiivne ka nõustatava kehakeel – miimika, aktsendid, liigutused, hääletoon.
- **Ümbersõnastamine** – tagasipeegeldav sisuline kokkuvõte nõustatavale temale poolt räägitust, kontrollimaks, kas info on olnud nõustajale mõistetav. See annab mõlemale poolele võimaluse minna teemasse süvitsi.
- **Mõttematkad** – nõustaja poolt esitatud olukirjeldus, mille alusel kujundab nõustatav tervikpildi, lähtudes oma kogemustest, alateadlikest soovidest ja unistustest.
- **Konstruktivistlikud meetodid** – teemakäsitluse (olukorra, eluruumi, elukäigu vm) kujutamine piltlikult, joonisena.

NÄIDE: *Loomise harjutus/arutelu*

Loomisel on 3 astet: ette kujutada, soovida, tegutseda

- *Mis on see, mis mind huvitab, mida ma oskan hästi? (Enesehinnang)*

- Kas olen mõelnud tuleviku peale? Kus tahaksin õppida? ...töötada? (Ei pea olema reaalne)
- Mis on see, mis on mulle elus tõeliselt tähtis? (Väärtushinnangud)
- Mis tähendus on sellel minu tuleviku jaoks? Mida saan kohe ette võtta?
- Mida ma vajan, et edasi liikuda?
- Mis on kõige murettekitavam asi selles?
- Missuguseid samme pean astuma? Kust saan abi?
- Joonistada pilt „Minu tulevikuplaanid.“ Joonistada ennast õhupallidega käes, õhupallidele kirjutada oma soovid.

- **Isiksusetüpoloogiad** – aitab inimestel mõista ja aktsepteerida ennast ja teisi sellistena, nagu nad on.
- **Testimine** – psühholoogi või vastava ettevalmistuse saanud nõustaja juhendamisel täidetavad kindla eesmärgiga küsimustikud, ülesanded jm, millele järgneb põhjalik tagasiside.

TEST ON NÕUSTAJA ABIVAHEND, MEETOD, MILLE KAUDU SAAB TEAVET INIMESEGA HETKEOLUKORRAS TOIMUVAST.

Testid jagunevad:

1. Isiksuse psühhodiagnostilised testid on normeeritud, kindla protseduuri järgi läbiviidavad testid. Läbiviijateks on psühholoogid.

- **Võimekuse testid:** VVT, BET, Raven. Tuleb täita ülesandeid, leida õiged vastused, mõnikord piiratud ja jooksul. Tulemused saadakse vertikaalsel skaalal. Mitme allosaga testide puhul joonistub **võimete struktuur ehk paremate-halvemate tulemuste vaherkord**.
- **Isiksusetestid:** temperamenditest, Cattelli 16-PF ja HSPQ, CMPS, Myers-Briggs jt. Testi täitja märgib ära väited, mis tema isikuga sobivad või talle meeldivad. Tulemuseks on isiksuse struktuur, mis näitab, milliseid isiksuse omadusi on tal rohkem, mida vähem. Jaotus on horisontaalne, mis tähendab, et iga omadus on millekski hea ja millekski ebavajalik/ebasobiv; **inimesed on üksteisest erinevad (mitte paremad ega halvemad)**. Sageli täidetakse selliste testide puhul ka enesehinnangu leht, millega võrreldakse testitulemusi.
- **Projektiivtestid.**

2. Lihtsamad eelistustetestid (J. Hollandi kutse-eelistuste test). Tuginevad kindlale teooriale, on pigem võrdlevad kui täpsed mõõtmisvahendid. Läbiviijateks võivad olla koolituse saanud spetsialistid. Tulemuseks on tüpoloogiad.

3. Sageli nimetatakse testideks ka mitmesuguseid küsitlus- ja kaardistamislehti. Näiteks harjutuse “Kas teised näevad mind samuti kui ma ise” ülesandeks on hinnata ise ja koguda kaaslastelt hinnanguid oma iseloomuomaduste kohta, et neid siis võrrelda ja analüüsida.

Selliseid enesekohaseid küsimustikke saab täita Internetis, neid leidub kursuste kirjalikes jaotusmaterjalides jm. Nende eesmärk on ärgitada mõtlema, välja tuua arengusuunad ning võimaldada näha seda, mida inimene otseselt ei teadvusta.

SOOVITUS: Tähele tuleb panna, et erinevad testid on välja töötatud erineva tellija huve silmas pidades:

- a) haiguse või häire diagnoosimiseks (tellib arst/kliiniline psühholoog);
 - b) mingis kindlas mõttes parimate väljavalimiseks (personalivalikul lähtutakse firma huvidest);
 - c) inimese enda jaoks – testitulemuste kaudu õpib ta iseennast paremini tundma.
- Üksnes viimane kolmest on kasutatav tavalises (mitte erivajaduste korral) karjäärinõustamises.

Testi tulemuste tagasiside on tähtis dialoog, kus testitav saab küsida, sekkuda, testija aga selgitada.

LAPSELE JA LAPSEVANEMALE ON LUBAMATU ANDA TESTITULEMUSI KÄTTE NUMBRILISELT VÕI KINDLATE SÕNALISTE HINNANGUTENA, ILMA, ET NÕUSTAJA OLEKS SELGITANUD KÕIKI TESTI PARAMEETREID, KAS, KUIDAS JA MIDA TEST MÕÕDAB VÕI EI MÕÕDA.

Keelatud on anda õpilase testi klassijuhatajale või kaasõpilasele selle edasitoimetamiseks. Teadmata testi kui mõõtmisvahendi väljatöötamise printsiipe, ei oska kõrvalised isikud mõista numbrite tähendusi ega tea, kui muutlik võib üks või teine tulemus olla ajas.

SOOVITUS: Tagasiside andmisel on otstarbekas alati pöörduda tagasi testi läbiviimise protseduuri juurde, et selgitada testitava ootusi, raskusi, kitsaskohti. Interpretatsiooni tuleb pakkuda pigem ressursile kui puudujäägile osutades.

Stabiilsest ja turvalisest kasvatuses saadud enesehinnang, enesekindlus, avatus, rõõmsameelsus, sõbralikkus ning heal enesetundmisel põhinev sisemine tasakaal panevad aluse noore inimese edukale karjääriteele.

Haridustee

Pidevad muutused töömaailmas tingivad vajaduse õppevalikute tegemiseks. Tööjõuturul konkurentsivõimelisena püsimise eelduseks on töömaailma tundmine, hea hariduslik ettevalmistus, aga järjest enam ka oskus oma karjääri planeerida, eelteesmärke seada ja nende saavutamise poole püüelda. Õppimine ja enesetäiendamine võimaldavad meil kursis olla toimuvaga ja ühiskonna arenguga kaasa minna.

Õppimist ja haridust saab jagada kolmeks – formaalseks, mitteformaalseks ja informaalseks hariduseks (Eesti haridussüsteemist annab põhjaliku ülevaate www.rajaleidja.ee). **Formaalhariduses** omandatakse raamteadmised ja oskused, mida ühiskond tunnustab ning mille omandatust ta kontrollib (koolitunnistus ja eksamid). **Mitteformaalne haridus** on sisult ja vormilt vähem piiritletud ja osalemine selles on vabatahtlik. Mitteformaalses õppes pakutakse rohkesti sotsiaalsete oskuste arendamise võimalust, keele-, kunsti- ja muusikaõpet, psühholoogiaga seonduvat, arvuti- ja ettevõtluskursusi jne. Teatud juhtudel saab neid kursusi üle kanda formaalharidusse (põhiliselt kõrgharidusse) ja arvestada täiendkoolitusena tööelus. **Informaalne õppimine** toimub täiesti koolivälises keskkonnas: huviklubides, sõpradega aega veetes, reisides, lugedes, internetis surfates jne. See ongi rohkem tegevus kui õppimine selle sõna klassikalises tähenduses.

Nii formaalne, mitteformaalne kui ka informaalne haridus on vajalikud ja täiendavad üksteist. Lastevanemate kaasamine on oluline eelkõige oskuste ja teadmiste jagamisel lastele (vt Lapsevanema rollid, lk 10). On üks hea näide kirjeldamiseks erinevusi formaalse, mitteformaalse ja informaalse õppimise vahel: moosikeetmist formaalsel moel õpitakse kutsekoolis kokaks õppides, mitteformaalsel moel mõnel õhtusel kokanduskursusel ja informaalsetel moel kodus vanaema või naabritädiga koos moosi keetes. Moosi keetmine saab selgeks sõltumata kasutatud õppimisviisist.

Formaalharidust saab omandada põhikoolis, gümnaasiumis, kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis ja ülikoolis. Mitteformaalset õpet pakuvad paljud erinevad koolitusasutused: rahvaulikoolid, kultuurikeskused, vabahariduskoolid, raamatukogud jne. Noortele pakuvad mitteformaalset ja informaalset õpet ka paljud noorteorganisatsioonid, vabahariduslikud koolitusasutused, spordiklubid, kohalikud ja rahvusvahelised noorteprojektid jne.

Konkurentsivõimelisena püsimine eeldab valmisolekut pidevalt õppida ja areneda, ennast täiendada. Tänapäeva kiiresti muutuv maailmas on **elukestev õppimine** karjääri õnnestumise üheks eelduseks. Oma eluteel puutub inimene korduvalt kokku vajadusega jätkata õpinguid.

INFORMATSIOONI ÕPPIMISVÕIMALUSTE KOHTA LEIAB TEATMIKEST, INFOMESSIDELT, TEABE- JA NÕUSTAMISKESKUSTEST NING TÖÖTURUAMETI PIIRKONDLIKEST OSAKONDADEST, INFOSTENDIDELT, INTERNETIST, SH LINNA VÕI MAAKONNA KODULEHELTL, AJALEHTEDEST, KOOLITUSPORTAALIDEST.

Väga oluliseks allikaks on lastevanemad kui erinevate elukutsete esindajad. Nendega vesteldes saab noor palju vahetut lisainformatsiooni, et luua seoseid õpitava ja selle reaalse väljundi vahel töös.

Noorel peab kindlasti olema ettekujutus õpitavast erialast. Enne lõplikku eriala valikut, tuleb põhjalikult tutvuda **õppekava sisuga**, sh **vastuvõtutingimuste** ja **õpitavate ainetega**. Lisaks tuleb tähelepanu pöörata ka praktilistele aspektidele: kas koolil on olemas oma ühiselamu, korralik infrastruktuur, hea transpordihendatus jms. Seda infot saavad noorele tutvustada lisaks õppeasutuste esindajatele ka karjäärispetsialistid ja lastevanemad.

Seoses hariduse ja õppimisega on levinud mitmed müüdid.

MÜÜT: KÕIGE OLULISEM ON MINGISSE KOOLI SISSE SAADA, EKS HILJEM NÄEB, MIS SAAB.

Loomulikult on koole, kuhu saab sisse suhteliselt lihtsalt, niisamuti ka koole, kus on väga suured konkursid ning keerulised sisseastumistingimused. Meeles tuleb aga pidada, et sissesäämine ükskõik kuhu ei ole lahendus. Selliselt toimides võib juhtuda, et satutakse enda jaoks valesse kohta – õpitav ei paku huvi ja seda ei suudeta omandada, sest puudub motivatsioon. Nii jäetakse tihti kooli pooleli või omandatakse teadmised, mida hiljem ei kasutatagi.

Väga oluline on, et leitaks eriala, mis tõesti huvi pakub, ning juba enne õppima asumist oleks olemas info, **kus ja kuidas omandatavaid teadmisi kasutada saab**. Info leidmine ei tohiks tänapäeval raske olla. Kasuks tuleb ka koolide **lahtiste uste päevade külastamine**.

Mitmetes Eesti kõrgkoolides on viimastel aastatel lävendipõhine vastuvõtt, mis tähendab seda, et iga õppekava nii riigieelarvelisele kui ka riigieelarvevälisele kohale on kehtestatud sissesäämiseks vajalik minimaalne punktisumma. Kõik üliõpilaskandidaadid, kelle punktisumma on võrdne või ületab **lävendit**, võetakse vastu. Iga kandidaat võib koolide kodulehekülgedel olevate juhendite alusel oma punktisumma välja arvutada ja teada saada, kas ta saab valitud erialale õppima asuda või tuleb rakendada varuplaani – valida mõni muu eriala, asuda tööle vms.

MÜÜT: PÄRAST PÕHIKOOLI LÕPETAMIST TULEB IGAL JUHUL JÄTKATA ÕPINGUID GÜMNAASIUMIS.

Gümnaasiumisse õppima asujal peaks olema kindel soov jätkata õpinguid pärast kooli lõpetamist kõrgkoolis või ametikoolis erialaoskusi omandades. Sageli valitakse aga gümnaasium lihtsalt seetõttu, et kardetakse liiga noorelt mingi eriala kasuks otsustamist. Paraku on töötute hulgas palju just üldkeskharidusega inimesi, kel puuduvad erialaoskused, mida tööturul müüa. Kutseõppeasutus ei pane tänapäeval kellelgi teed kinni. Kui on olemas edasiõppimise soov, saab ära teha riigieksamid ja jätkata õpinguid. Kui aga juhtub, et noorel kooli mingil põhjusel pooleli jääb, siis on praegune haridussüsteem piisavalt paindlik, leidmaks sobivaid võimalusi (avatud ülikoolid, koolituskursused, e-õpe jne).

MÜÜT: HEA TÖÖ SAAMISEKS PEAB TINGIMATA OMANDAMA KÕRGHARIDUSE.

Ühest küljest ei ole midagi halba selles, kui inimesed tahavad kõrgkoolis õppida. Teisest küljest viib aga ühiskonnas tekkiv üleharitus omandatud hariduse ja teadmiste ebatäieliku rakendamiseni, mis omakorda kärbib töötaja motivatsiooni, ja nii ollakse rahulolematud ning vahetatakse sageli töökohta. Meie tööturul on aga puudus just kutseharidusega spetsialistidest, kellel on erialased töösused. Kutseõppeasutuse lõpetaja, kes asub tööle valdkonna spetsialistina, saab tihti võrdset või isegi kõrgemat palka kui ülikooli lõpetanu.

Töömaailm ja elukutsed

Sisenemisel töömaailma tuleb tutvuda nii hetkeolukorra kui tulevikuprognosidega. Võib tekkida hulk küsimusi, mille lahendamisel karjäärispetsialistid ja lastevanemad saavad noort aidata. Millised on tööturu üldised vajadused? Millised on **tööandja ootused** noore suhtes? Millised on konkreetsed **tööpakkumised**? Mis on **tööturuteenused** ja milliseid neist on noorel võimalik kasutada? Kuidas vormistada dokumente? Kuidas käituda **tööintervjuul**? Millised on seadusandlusest lähtuvalt töötajate **õigused, kohustused** ja **sotsiaalsed kaitsed**? Kuidas arvutatakse ja makstakse **palka**? Mida on vaja **elukutse** valikul uurida? Küsimusi on kindlasti rohkemgi. Oluline on aidata noorel nendes teemades orienteeruda.

Lapsevanem saab olla nendes olukordades kuulaja ja tasakaalustaja, informatsiooni ja kogemuste jagaja, suunaja ning tingimuste looja (vt Lapsevanema rollid, lk 10). Arvestama peab ka seda, et nii noorel, tööandjal kui ka lapsevanemal võivad olla erinevad ootused, hoiakud ja vajadused teatud ametite suhtes. Tihti väärtustavad erinevate elustiilide esindajad töömaailmas toimuvat erinevalt. Oluline on see, et noor seda teadvustaks ja püüaks oma otsuste tegemisel mõista.

Töömaailm on aegade jooksul palju muutunud. Eestis on viimase paarikümne aasta jooksul vahetunud riigikord ja toimunud üleminek turumajandusele. Aktiivne majanduse ümberkorraldus on mõjutanud ka **tööjõuvajadust**. Oluliselt on vähenenud tootmise ja põllumajandusega seotud inimeste arv, kuid kasvanud on nõudlus teenindus- ja müügitöötajate, infotehnoloogide, koolitus- ja nõustamisspetsialistide järele. Tehnoloogia areng muudab ja loob juurde uusi erialasid. Suurenenud on ülemaailmsed suhtlemisvõimalused, tööturg on muutunud rahvusvaheliseks. Töötajatelt oodatakse palju erinevaid oskusi. Oskused näitavad, mida inimene suudab teha tänu oma võimetele, õppimisele või harjutamisele.

Tähtis on töötajate valmisolek võtta vastutust oma tegevuse ja otsuste eest (vt Vabadus ja vastutus, lk 39-40). Lisaks erialastele, arvutikasutamise ja keelte oskustele hinnatakse kõrgelt ka koostöövõimet, kohanemisvõimet, head suhtlemisoskust, pingetaluvust, paindlikkust, initsiatiivikust ja iseseisvust.

Vastavalt oma isiksusetüübile, väärtushinnangutele ja vajadustele, oskustele ja võimetele eelistame me ühte või teist ametit (vt Enesetundmine, lk 12). Iga ameti puhul on vaja teada nõudeid eeldatavate iseloomuomaduste, töö sisu, kohustuste ja vastutuse kohta, on vaja tunda tööolusid, tööalase arengu ja palgavõimalusi. Nõuded teadmistele, oskustele, vilumustele, kogemustele, väärtushinnangutele ja isikuomadustele määrab kindlaks kutsestandard, mille valdkondade kutsenõukogud on välja töötanud (www.kutsekoda.ee > *Kutsestandardid*).

Infootsing

Meie ühiskonnas on oluliseks ressursiks informatsioon ja teadmised. Info ümbritseb meid iga päev ja igal sammul. Valitseb infoüleküllus, kus võib olla keeruline orienteeruda ja leida enda jaoks vajalikku. Oskuste kogumit, mida inimesed vajavad, et leida ja kasutada infot oma elu korraldamisel, nimetatakse infokirjaoskuseks. Infokirjaoskaja tunneb ära oma infovajaduse, teab, kust infot leida ja oskab seda hinnata ning kasutada.

Kuigi tänapäeva noortel on võrreldes varasemate põlvkondadega parem juurdepääs informatsioonile, ei peaks täiskasvanud eeldama, et noored ise kõiges orienteeruvad ja kõike mõistavad. Noored saavad suure hulga muljeid eakaaslastelt, raadiost, televisioonist, Interneti vahendusel ja tihti on informatsiooni rohkem, kui nad suudavad läbi töötada, tõlgendada ja mõista. Lastevanematel ja teistel täiskasvanutel on täita tähts roll informatsiooni vahendajate, selgitajate ja analüüsijatena (vt Lapsevanema rollid, lk 10). Koos saab teha infootsinguid nii õppimisvõimaluste uurimise kui ka töömaailma sisenemise osas.

KARJÄÄRIINFO SPETSIALISTID SAAVAD LASTEVANEMAIK TOETADA INFOOTSINGU PÕHIMÕTETE TUTVUSTAMISEGA JA LEITUD INFO SÜSTEMATISEERIMISEL, SH OLULISE VÄLJA TOOMISEL JA RELEVANTSUSE HINDAMISEL.

SOOVITUSED: Informatsiooni relevantsuse hindamisel tuleb tähelepanu pöörata:

- info usaldusväärsusele (*Kes seda väidab ja miks ta nii ütleb? Kas ta on pädev? Kellele ja miks see info on loodud? Miks ma peaksin seda uskuma? jne*),
- korrektsusele (*ajakohasus, faktid, detailid, täpsus*), erapooletusele (*õiglane, objektiivne, põhjendatud*),
- tugiinformatsioonile (*infoallikas, kasutatud viited, õigsuse ametlikud kinnitused*). Tuleb analüüsida, kas see on just see informatsioon, mida otsitakse ja vajatakse.

Meetodeid töömaailma tundmaõppimiseks ja koostöö arendamiseks lastevanematega

Töövarjupäev

Töövarjupäeval on igal osaleval õpilasel võimalus heita pilk töömaailma, et näha, kuidas koolis õpitud teadmised tööle asudes rakendust leiavad.

- Õpilane jälgib ühe töötaja tegevust 4-5 tunni jooksul tööprotsessi sekkumata ja viib temaga läbi intervjuu.
- Pärast töövarjuku olemist tehakse kokkuvõtted. Näiteks toimub arutelu ja kogemuste vahetamine klassis, kus rühmatöodes tuuakse välja ametite iseärasused ja nõuded tööks, räägitakse oma kogemustest ning tehakse ettepanekuid edaspidiseks.
- Tagasiside saamiseks võib korraldada ka konverentse. Selleks, et kogemus ning teave oleks mitmekesine ja huvitav, võiks koostöös ettevõtjatega pakkuda töövarjuku olemise võimalusi nii kodukohas kui kaugemal (nt sekretäri töövõrki valla keskuses või oma koolis ja suures mainekas ettevõttes).

Töövarjuks olemine on senise praktika järgi mõeldud eelkõige põhikooli lõpetanud õpilastele. Katsetatud on ka põhikoolide lõpuklasside õpilastega. Gümnaasiumides on seda korraldatud näiteks majandusõppe valikaine raames. Töövarjupäeva võib edukalt korraldada ka kutse- ja kõrgkoolides.

Õpilasele võimaldab töövarjuks olemine määratleda oma oskusi ja isikuomadusi, mis on vajalikud tööelus edu saavutamiseks, saada kindlust karjäärivalikuks ja näha reaalselt töökohal töötamist. Töövarjuks olemise eesmärgiks on veel inspireerida ja õpetada noori inimesi väärtustama vaba ettevõtlust, parandama oma elu kvaliteeti ning tajuma seost hariduse ja tulevaste karjäärivõimaluste vahel. Ettevõttele võimaldab töövarjupäev laiendada organisatsiooni tuntut, tutvustada noortele äritegevust juhendustegevuse kaudu, selgitada noortele tööandja tegelikke ootusi ning arendada tuleviku tööjõudu ja aidata noori edukama tuleviku poole.

SOOVITUS: Töövarjupäeva korraldamine võimaldab karjäärikoordinaatoril teha otsesest koostööd lastevanematega. Vanemate poole pöördudes tuleks neile kindlasti rääkida töövarjupäeva eesmärkidest ning kooli ja õpilaste ootustest. Olenevalt töökohtade spetsiifikast tuleb kokku leppida, kuidas ja millest õpilastele rääkida ja intervjua jaoks välja töötada küsimused. Informatsiooni vahetamiseks ja tagasiside saamiseks võib kutsuda vanemaid tutvuma õpilaste poolt tehtud kokkuvõtetega.

Karjääripäev

Karjääripäevi on mõttekas korraldada õpilastele alates 7.-8. klassist. Karjääripäeva eesmärgiks on pakkuda osalejatele mitmekülgset informatsiooni ühe või erinevate karjääriplaneerimist puudutavate teemade lõikes. Korraldamisel võib kasutada mitmesuguseid meetodeid: õppekäike, kohtumisi erinevate spetsialistide, ettevõtete ja õppeasutuste esindajatega, vestlusringe, tööd õppematerjalidega, tööharjutusi, töövarjupäeval kogetut, varasema kogemuse jagamist jne. Oluline on eesmärgid paika panna, planeeritav põhjalikult läbi mõelda ja teemad tervikuks siduda.

SOOVITUS: Karjääripäeva korraldamine on hea võimalus kaasata selle organiseerimisse lapsi ja nende vanemaid, soodustada osapoolte koostööd ja luua uusi kontakte. Karjääripäevade õnnestumisel on oluline roll täita ka kooli juhtkonnal, õpetajatel ja kohaliku omavalitsuse spetsialistidel, keda saab kaasata info edastamisel, karjääripäeva korraldamisel, oma töökogemuse tutvustamisel jne. Karjääripäeval saavad osalejad palju informatsiooni. Oluline on näidata õpilastele, kuidas seda süstematiseerida, kinnistada ja toimunu kohta tagasisidet anda. Üritust võib kajastada kohalikes meediaväljaannetes. Palju toredaid näiteid ja ideid, kuidas karjääripäevi on korraldatud, võib leida koolide kodulehekülgedelt.

Õppekäik

Õppekäik on meetod, mis võimaldab õppetundides õpitut seostada igapäevaeluga. Sihtrühma moodustavad õpilased alates esimesest klassist. Õppekäigu ettevalmistamisel tuleb meeles pidada õppekäigu korraldamise etappe ja õpilaste vanust.

SOOVITUS: Teemat ette valmistades on oluline tutvuda informatsiooni, materjalide, nähtuste ja objektidega. Õppekäigu ettevalmistamise ja läbiviimise etapil käib läbiviija ise õppekäigul ära, koostab vajalikud kirjalikud juhendid ja õppeülesanded, juhendab õpilasi, viib õppekäigu läbi, koostab kokkuvõtteid ja viib läbi arutelu. Teemat kokkuvõtvas etapis üldistab õpitut ja kogetut ning seostab seda praktikaga. Õpilased peavad teadma miks, millal ja kellega õppekäigule minnakse, milliseid ettevalmistusi peab tegema, kuidas kusagil käituda, millised on ülesanded külastuse ajal ja pärast seda ning milliseid rahalisi kulutusi õppekäik kaasa toob. Õpilased võivad õppekäigu ajal teha kirjalikke märkmeid.

Laste kasvades muutuvad õppekäikude eesmärgid ja kaugus kodukohast. Algklasside õpilased külastavad tihti vanemate töökohti ja kodukoha ettevõtteid, järgmistes kooliastmetes saab organiseerida õppekäike kogu Eesti ulatuses ja vastavalt materiaalsetele võimalustele kaugemalegi.

Infomess

Noortele mõeldud vabariiklike ja piirkondlike infomesside eesmärk on pakkuda informatsiooni õppimise, vaba aja veetmise, töö ja kõige muu kohta, mis puudutab elu planeerimist. Noortega tegelevad inimesed saavad messidelt informatsiooni koolituste, metoodiliste materjalide ja kirjanduse kohta, mis aitab tööd noortega huvitavamaks ja sisukamaks muuta.

Infomesse võib külastama hakata juba varakult. Oluline on seada lapsele eakohased eesmärgid ja ülesanded. Praktikast tunnevad õpilased rohkem huvi infomesside vastu siis, kui tekib vajadus edasi õppida. Messidel pakutakse palju huvitavat informatsiooni ja messide külastajaskond on aastatega muutunud nooremaks. Sageli käiakse uudistamas terve perega.

SOOVITUS: *Lastevanemaid saab messidest teavitada lastevanemate koosolekutel ja kutsuda neid messidel osalema, aitamaks lastel silmaringi avardada ja otsuseid vastu võtta. Lapsi tuleb messile minekuks ette valmistada, anda neile eelnevalt ülesandeid, valmistada ette teemad, mida lähtuvalt huvidest saab ka koos teiste pereliikmetega uurida. Perekülastuste jaoks võib koostada töölehti, tekitada võimalus põlvkondade-vaheliseks vestluseks. Infomessidel on oma koduleheküljed ja nendega tasub alati tutvuda. Tuntumateks noorte infomessideks Eestis on Teeviit (www.teeviit.ee), Intellektika (www.tartunaitused.ee/intellektika), Suunaja, Orientiir (www.noortek.ee/orientiir).*

Projektid

Projekt on kindla eesmärgiga teatud sihtgrupile mõeldud piiratud ajaga rahastatud üritus või tegevusprogramm. Projekt võib olla koolisisene, maakondliku toetusega, vabariiklik või rahvusvaheline. Karjääriplaneerimise teemaga seonduvate projektide sisu võib olla koolisisestest üritustest kuni rahvusvaheliste õpilasvahetusteni välja. Oluline on tutvuda projekti kirjutamise võimalustega ja tähtaegadega piirkondlikul ning vabariiklikul tasandil.

Projektides on võimalik osaleda kui osavõtja, kuid projekte võib ka ise kirjutada. Näiteks gümnaasiumi majandusõppe valikaine tundides kasutatakse projektõppe meetodit, mille käigus on õpilastel võimalus õppida projekte kirjutama ja ellu viima. Nooremate õpilaste roll on pigem projektides osalemine.

SOOVITUS: *Igas vanuses õpilaste projektitegevustesse on võimalik kaasata lastevanemaid kas koostöö või materiaalse toetamise eesmärgil. Siin on lapsevanem koostööpartner oma lapsele ja koolile, mille tulemusel valmivad näiteks tulevikuettevõtete maketid või tutvustatakse edukalt kodu-Eestit välismaal.*

Valikaine

Valikaine eesmärgiks on lisaks kinnitatud kohustuslikule õppekavale pakkuda õpilastele täiendavaid võimalusi põhjalikumalt, süsteemsemalt ja sihipärasemalt tegelda teatud eluvaldkonnaga ja erialaga. Õppeasutuses õpitakse erinevaid valikaineid (majandus, kaubandus, meedia, psühholoogia jne). Õppimisega alustamine oleneb kooli valikutest ja õppeainete keerukusest. Nii alustatakse majandusõppega esimesest klassist, meediat õpitakse gümnaasiumis ja karjääriplaneerimist valikainena alates kaheksandast klassist. Valikainete tunnid võimaldavad teha koostööd lastevanematega erinevatel tasanditel. Lastevanemaid on võimalik kutsuda õpilastega kohtuma ekspertidena või paluda koostööle õppeprotsessis.

Klassijuhatajatund

Klassijuhatajatund võimaldab suhelda õpilastega vabamas vormis kui ainetund. Tihti kutsutakse külalisi, räägitakse tulevikuplaanidest, arutletakse elu väärtuste üle, viiakse läbi küsimustikke ja teste.

SOOVITUS: Klassijuhatajatundi võib kutsuda rääkima lastevanemaid nende elu ja karjääri kujunemisest, korraldada ühistegemisi, rühmatöid ja mõttetalguid. Sügisel võib tundide kavad läbi mõelda ja kooskõlastada neid lastevanemate koosolekul.

Ainetund

Karjääriplaneerimine on õppekava läbiv teema kõigis vanuseastmetes ja realiseerub kogu kooli tegevuse kaudu: ainekavade, kooli mikrokliima, juhtimise ja majandamise kaudu. Õpetajal on õpimotivatsiooni loov, hoiakuid ning ea- ja jõukohast õpikeskkonda kujundav roll. Läbi erinevate õppeainete saab õpilane teadmisi iseendast, töömaailmast, elukutsetest, õppimisvõimalustest ning hoiakute ja toimetulekuoskuste kujundamisest, mis soodustavad töömaailma sisenemist, karjääriotsuste tegemist ning eneseteostust.

SOOVITUS: Kaasates õppeprotsessi lastevanemaid, on võimalik muuta õppetunde mitmekesisemateks ja suurendada seost reaalse eluga ja töömaailmaga. Ainetunnid ei pea alati toimuma klassiruumides ja mõnikord on hea töö paremaks organiseerimiseks kasutada paaristunde.

Temaatiline üritus

Temaatilisi üritusi korraldatakse koostöös kooli huvijuhiga teatud kitsamal eesmärgil. Need sobivad igas vanuses lastele ja on ajaliselt erineva kestusega. Kindlasti tuleb eelnevalt küsida õpilastelt, mida neile teha meeldiks või missuguste inimestega tahaksid nad kohtuda. Korraldamisel tuleb kaasata õpilasi ja vajadusel peresid. Ürituste korraldamine on heaks võimaluseks õpilaste initsiatiivi ja vastutuse tõstmisel, organiseerimiskogemuse omandamisel ning fantaasia arendamisel. Ürituse ajaline kestus võib ulatuda ühest tunnist kuni nädalani, kui on tegemist ürituste tsükliatega. Nii võib olla temaatiliseks ürituseks kohtumine lapsevanemaga, poiste nädal või karjääriteemaliste loengute ning kohtumiste sari lastevanematele ja lastele. Varakult ja põhjalikult planeeritud üritused on suure kasuteguriga.

SOOVITUS: Ürituste organiseerimisel tuleb teha koostööd ka kooli juhtkonna ja õpetajatega, et tagada igakülgne toetus ja vastastikune mõistmine. Koostööpartneritest lastevanematega tuleks varakult igasuguste kohtumiste ajad kooskõlastada.

Arenguestlus

Arenguestluste läbiviimine on kujunemas lasteaedades ja koolides järjepidevaks tegevuseks ja omab väga olulist rolli lapse elu edasises planeerimises. Arenguestlusel on oluline keskenduda lapse väljendunud annetele, senistele saavutustele, isiksuseomadustele ja edaspidiste võimaluste mitmekesisusele. Pikaajaliste arenguestluste läbiviimiskogemustega õpetajad väärtustavad kõrgelt arenguestluste rolli kutsevalikutöös ning viitavad suhete ja koostöö paranemisele nii laste kui ka nende vanematega.

SOOVITUS: Põhikooli kolmandas astmes võib õpilane koos karjäärikoordinaatori või -nõustajaga hakata esialgseid karjääriplaanide tegema ning analüüsima neid ka arenguestluste käigus. Arenguestlus peaks toimuma sundimatus õhkkonnas ja last toetama. Liiga suur hulk vestluses osalejaid ei pruugi parim lahendus olla.

Individaalne nõustamine

Individaalne nõustamine võimaldab keskenduda ühe inimese küsimustele ja probleemidele. Loomulikult peab

nõustaja valdama käsitletavat teemat. Teemaga mitte kursis olles tuleb õpilane või lapsevanem suunata edasi vastava spetsialisti poole või viia end antud teemaga kurssi ja leppida kokku uus kohtumise aeg.

Grupinõustamine

Grupinõustamise korral on grupis osalejal võimalik osa saada informatsiooni ja arvamuste mitmekesisusest, tunda ühtekuuluvus- ja küünarnukitunnet. Grupinõustamise korral on võimalik käsitleda küsimusi laiemalt ja anonüümsemalt, tekitades mõtlemise ja oma arvamuse väljaütlemise võimalust. Samas eeldab grupinõustamine läbiviijalt professionaalsust, grupi tausta tundmist ning põhjalikku ettevalmistustööd eakohaste meetodite ja materjali kasutamiseks. Grupinõustamises võivad võrdväärsete liikmete või vaatlejajena osaleda ka lastevanemad ja õpetajad.

Küsitlus, küsimustik

Töös õpilaste ja nende vanematega on võimalik kasutada varem väljatöötatud või enda koostatud küsimustikke ja viia läbi erinevate teemadega seotud küsitlusi. Ka tagasisideleht toimunud üritusele on küsitlus. Küsitluste abil on võimalik välja selgitada hoiakuid, vajadusi, eelistusi ja varasemaid teadmisi, korraldamaks erinevaid karjääriplaneerimisega seotud tegevusi.

Tööleht, infoleht, stend

Töö- ja infolehti on võimalik kasutada õppetundides käsitletavate teemade mitmekesistamiseks. Neid võib ise koostada või kasutada juba varem teiste poolt koostatud ja läbiproovitud variante. Töölehed annavad materjali erinevate teemade analüüsimiseks. Infoleht võib olla infoallikaks lapsevanemale koolis õpitava ja toimuva koht. Infolehti võib eksponeerida ka stendidel. Koolis võiks olla karjääriplaneerimise teemasid kajastav stend, mille materjalide abil nii lapsed kui nende vanemad ja õpetajad saaksid end kurssi viia aktuaalse informatsiooniga. Karjääriinfostendi väljaandmisega võiks tegelda karjäärinõustaja või koolis valitud karjäärikoordinaator. Konkreetse infokandja olemasolul harjutakse ka seda regulaarselt kasutama.

Õpimapp

Õpimapp võimaldab koondada õppeaasta või pikema perioodi vältel läbitud teemad ja materjalid. Õpimappi kogutud materjalil on praktiline väärtus erinevate töölehtede, kokkuvõtete ja artiklite näol, mida edaspidiseid valikuid tehes on võimalik kasutada. Kursuse või õppeaasta lõpus võiks analüüsida õpimapi sisu arenguveestlusel koos lapse ja lapsevanemaga.

Õpilafirma

Õpilafirma on praktiline väljund varem õpitu realiseerimiseks. Õpilafirma tegevus ulatub äriplaani koostamisest toodangu realiseerimise ja tegevuse analüüsimiseni. Õpilafirmade tegevus toimub valdavalt majandusõppe valikaine raames. Lastevanemate töökogemus ja teadmised on õpilastele suureks toeks. Hea äriplaaniga õpilafirmadel on võimalus oma toodangut laiemalt realiseerida ning saada seeläbi väärtuslikku töökogemust. Läbi aegade on õpilafirmad tutvustanud oma tegevust infomessidel ja majandusõppe raames korraldatud üritustel (nt infomessidel Teeviit ja Suunaja ning jõulumüükidel Pärnus Port Arturis).

Lastevanemate kool

Lastevanemate kool kujutab endast süsteemset loengute või ürituste sarja. Lastevanemate kooli võib organiseerida nii oma kooli piires kui ka kogu piirkonna või linna ulatuses (huvikeskus.viljandi.ee/yritud.php). Kord õppeveerandi või kaks korda semestri jooksul kohtutakse teemast huvitatud lastevanematega. Koolitustele võib kutsuda nimekaid koolitajaid, koolide ja ettevõtete esindajaid, oma koolis

teatud teemadega tegelevaid spetsialiste. Lisaks loengutele saab kasutada erinevaid aktiivõppe meetodeid ja tekitada diskussioone.

SOOVITUS: *Koolituse võib korraldada ka ühiselt lastele ja nende vanematele. Oluline on teemad põhjalikult ette valmistada ja mõelda, kuidas vanemaid oleks kõige tõhusam kaasa haarata. Läbi ühiste tegemiste on võimalik anda edasi olulist informatsiooni, mõjutada hoiakuid ja leppida kokku edasistes koostöövõimalustes.*

OTSUSTAMINE JA PLANEERIMINE

Inimesed erinevad üksteisest välimuse, iseloomu, temperamendi poolest. Samavõrd erinevad on ka inimeste suhtumised oma elukäiku. On neid, kes piinliku täpsusega planeerivad oma päeva, nädalat, aastat. Sellised inimesed loovad endale selge kujutluse oma tulevikust, teevad täpse tegevuskava ja asuvad sihikindlalt seda täitma.

Teisalt on inimesi, kes usuvad, et saatus on ette määratud ja inimene peab jälgima märke ning vooluga kaasa minema. Kumb suhtumine on õigem? Inimeste elusid jälgides võib tõdeda, et õige võib olla nii esimene, teine kui ka hoopis mõni kirjeldamata skeem. Neid kõiki ühendab siiski üks oluline märksõna – huvi. Kui huvi on olemas, märkab inimene, kuidas kulgeb elu tema ümber, kuidas mõjutavad suhted tema käekäiku, missugused võimalused tal kasutada on, missugused probleemid on tema teel ning missuguseid otsuseid need nõuavad või lahendusi pakuvad.

Planeerimine, eesmärgi püstitamine

MÜÜT: PLANEERIMINE ON MÖTTETU. ELAN ÜKS PÄEV KORRAGA, EI TEA JU, MIDA ELU TOOB.

Päevakaupa elamine võib lõpuks viia tõdemuseni, et elu on justkui sõrmede vahelt läbi voolanud, aga midagi enda jaoks olulist ei olegi korda saadetud. Kuidas otsustada, kuhu pilk suunata?

OLULISIMAKS ON EESMÄRGI PÜSTITAMINE – HALVASTI SEATUD EESMÄRGI KORRAL VÕIB OTSUSTAMINE OLLA VÄGAGI RASKE.

Oskus kaugemat eesmärki näha on otsuste tegemisel kasulik, ilma selle oskusega elame vaid tänases päevas. Ilma ideid ellu viimata pole plaanide koostamisel ja visioonide loomisel suurt mõtet.

SOOVITUSI:

- *Karjäärinõustaja saab nõustamisprotsessis noorele ja lapsevanemale selgitada, kuidas nad võivad oma planeerimisoskusega, probleemikäsitluse ja otsustamise või mitteotsustamisega tekitada endile raskusi või, vastupidi, edu saavutada.*
- *Lapsevanemal võib olla juba eelnevalt tekkinud või tekkida nõustamisel teatud hirme (hirm lapse kodust lahkumise ees, välismaale siirdumise ees jne), mille teadvustamine ja lahtirääkimine on väga oluline. Sama tähtis on kõneleda ka noore hirmudest (hirm iseseisvumise ees, kodust lahkumise ees jms).*
- *Tähtis on leida vestlusel alternatiivsed käitumismudelid, mis on osutunud kasulikuks. Tänapäeva noore jaoks on oluline ka erinevate alternatiivsete lahenduste teadvustamine. Mida rohkem ideid genereeritakse, seda parema tulemuseni võidakse jõuda.*

- Nõustamise käigus saab nõustaja meelde tuletada või õpetada nii lapsevanemale kui noorele planeerimisoskuse arendamist, erinevaid strateegiaid.

Otsustamine

MÜÜT: ON VAID ÜKS VALIK. KUI EKSIN, OLEN LÄBI KUKKUNUD.

Veel möödunud sajandi lõpukümnenditel oli tavaline, et inimene omandas kutse ja töötas sellel erialal aastakümneid; paljud töötasid ühel ja samal ametikohal terve oma elu. Tänapäeval on valikuvõimalused avardunud ning kiire majandusruumi muutumine teeb terve elu ühes asutuses töötamise tõenäoliselt võimatuks. Otsustamise oskus nii pikemas perspektiivis kui ka igapäevaelus mängib üha olulisemat rolli.

Juba eelkoolieas on võimalik soodustada laste otsustamisvõime arengut, pakkudes neile valikuid igapäevaelu situatsioonides ning analüüsides vastuvõetud otsuste realiseerimise võimalikke tagajärgi. Murdeea lõpus ja/või noorukieas peaks noor omama niisugust otsustamisküpsust, et ta saab aru, milliste probleemide lahendusvariante tuleb rohkem kaaluda ning milliseid otsuseid võib teha kohe.

On olemas kolm peamist otsustamisviisi:

1. Automaatne otsustamine põhineb vilumustel. Siia kuulub automaatseks muutunud tegevuste sooritamine ja osategevuste järjekord (kuhu pöörata kooliteel?). Vanemaks saades enam ei teadvustata, et ka niisuguste tegevuste puhul on tegu otsustamisega.

2. Intuitiivne otsustamine on otsuste tegemine sisetunde järgi (küpsetame kooki sisetundega, et täna tuleb keegi külla). Igapäevase otsustamise kõrval tehakse otsuseid tunde järgi ka keerulisemates olukordades. Hea intuitsioon aitab riskiga seotud olukordades, ebamäärastes situatsioonides ja ka vähese info korral. Elukutsevaliku ja õppimisvõimaluste vaagimise korral on intuitiivne otsustamine kohane, kui on valida sisult lähedaste variantide vahel.

3. Ratsionaalne otsustamine on intellektuaalne otsuste tegemine, mis väljendub võimes teha olemasolevate teadmiste alusel piisavalt põhjendatud otsuseid. Ratsionaalne otsustamine hõlmab järgmisi aspekte:

- probleemi määratlemine (kas lähen õppima või tööle?);
- alternatiivvariantide väljatöötamine ja nende uurimine (mida on veel vaja teada?);
- kõikide lahendusvariantidega kaasnevate tagajärgede kaalumine ja hindamine;
- otsuste langetamine;
- langetatud otsuse väärtuse veelkordne hindamine;
- lõpplahendus (valik saab teoks või tehakse korrektiive).

Otsuste, eriti kaugemat tulevikku mõjutavate otsustuste tegemisel määravad tulemuse edukust järgmised asjaolud:

- loogilised arutlused, faktiinfo arvestamine, süsteemne ratsionaalne analüüs (vasaku ajupoolkera funktsioonide kasutamine);
- unistused, asjaolude nägemine loomingulises perspektiivis, kujundiline mõtlemine, teadlikkus oma tunnetest, hirmudest ja ihalustest (parema ajupoolkera funktsioonide kasutamine).

Tõhus on konkreetset otsustusprotsessi alustada nn loomingulisest tühjusest ehk positiivsest ebakindlusest, tõdedes: “Ma tõesti ei tea, mida otsustan, mille poole kaldun”.

Kui situatsiooni iseloomustab valik "kas see või teine", on viljakas enne edasilükkumist välja mõelda ka kolmas valik.

KOLM KUNI VIIS VALIKUT ON OPTIMAALNE.

Faktiandmeid hinnates tuleb paralleelselt olla teadlik kaasnevatest tunnetest. Enne lõplikku otsustamist sobib jälle teha paus – otsust ei pea langetama kohe praegu. Pausi pikkus sõltub reaalse elu tähtajast, kas on aega mõni tund või paar aastat. Vaheajal tegeleb alateadvus teemaga, ilma et inimene fokuseeritult sellele mõtleks.

Sageli on tulemuseks intuiitiivne selgus valiku tegemiseks. Vahel inimesed kardavad teha intuiitiivseid otsuseid, ent ei tasu peljata – intuitsioonis põimuvad nii ratsionaalne teadmine kui ka tunded.

Nõustatavatel on hea teada, et otsustamisel saab jätta endale vabadus eksida ja uuesti valida.

SOOVITUS: Eelnevast tulenevalt on vaja nõustamise puhul silmas pidada, et lõplik valik või lahendus ei selgu nõustaja kabinetis. Lapselt ja vanemalt võib küsida, kuidas nad saavad edaspidi oma mõtteid arutada, milliseid praktilisi tegevusi ette võtta planeerimis- ja otsustamisoskuse arendamiseks. Kohased on ka karjäärinõustaja-poolsed soovitused vastavate tegevuste jaoks.

IKKA JA JÄLLE KARJÄÄRINÕUSTAJALE ESITATAVALE KÜSIMUSELE, MIDA TEIE SIIS SOOVITAKSITE? SAABKI KOKKUVÕTLIKULT VASTATA JÄRGNEVALT:

- TÄHTSAD OTSUSED TULEB TEHA ENDAL JA ISE VASTUTADA.
- OTSUSEID SAAB JA VÕIB OLUKORRA MUUTUDES MUUTA.
- INIMESED OTSUSTAVAD ERINEVAL VIISIL.
- MÕNED KARDAVAD OTSUSTADA JA LOOBUVAD OTSUSTE TEGEMISEST.

Probleemi lahendamise oskus

MÜÜT: NOOR PEAKS VÄHEMALT PÕHIKOOLI LÕPUKS OLEMA ISESEISVAKS ELUKS VALMIS.

Inimese küpsemine on terve elu kestev protsess. Areng kulgeb tõusude ja mõõnadega. Iga kriisi läbimisel saab inimene kogemuse võrra targemaks (vt Enesetundmine, tabel lk 14). Kui laps saab varakult kogemusi, kuidas probleeme lahendada, kuidas vajadusel abi paluda, oskab ta neid teadmisi ka elu tähtsatel etappidel rakendada.

PROBLEEM EI OLE INIMESE EGA KESKKONNA OMADUS, VAID INIMESE JA KESKKONNA VASTASTOIME, MIS ON PIDEVAS MUUTUMISES.

Probleemid on inimese arenguks hädavajalikud, probleemilahendusoskuse viis aga tähtis osa isiksusest. Isegi kui ei leita kõige sobilikumat lahendust, on edaspidiseks olemas alus oma vajaduste ja soovide äratundmiseks ning mõistmiseks.

Probleeme võib vaadelda ka stressi tekitajatena. Mida tähtsam või raskem on probleem, seda stressitekitavam ta on. Karjäärivalikute küsimus on paljudele noortele ja lastevanematele sageli üsna stressirohke probleem.

SOOVITUS: *Karjäärinõustamise protsessis on vägagi hea määratleda probleemi tähtsus noore ja lapsevanema jaoks, et oleks võimalik arutleda pingete objektiivsuse või subjektiivsuse üle ning rääkida kliendi eneseabist. Probleemi suuruse määratlemiseks võib kasutada erinevaid skaalasid (lasta hinnata 10 palli skaalal oma mure kaalu).*

Probleemilahendamise oskuse teoreetilised teadmised peaksid selgeks saama juba üsna varases lapseeas. Kindlasti ei saa kogu vastutust panna ainult koolile ja inimeseõpetuse ainele nende sotsiaalsete oskuste valdamine on tähtis kogu kasvatus- ja õpetusfilosoofia seisukohalt.

MÜÜT: MA PEAN OLEMA EDUKAS, MA EI TOHI TEHA VIGU.

Edukus on mitmeti mõistetav. Enamasti mõeldakse selle all vastamist ühiskondlikele trendidele. Kuid tähtis on küsida endalt: *Mida ma ise saavutada tahan?* Edukaks probleemilahendajaks arenemisel on oluline küsida eneselt: *Miks mul läks hästi?*, mitte aga *Miks mul läks halvasti?* Küsimuse seadmine selliselt annab lootuse positiivse käitumismudeli kinnistamiseks ka edaspidi.

Hea probleemilahendaja tunneb ära järgmiste omaduste järgi:

- positiivne minapilt,
- kõrge eduootus,
- süstemaatilisus ja järjekindlus tegevuses,
- vähe irratsionaalseid uskumusi,
- huvi oma üleelamistest aru saada,
- enesekindlus,
- enesekehtestamisoskus,
- oskus probleeme mõista.

Noort, kellel on keskmisest nõrgem probleemilahendamise oskus, iseloomustavad järgmised omadused:

- kehalised haigused,
- stressi- ja depressiooniilmingud,
- ärevus,
- kohanemisprobleemid,
- sagedased probleemid kodus ja koolis.

SOOVITUSI:

- *Nõustaja, tundnud ära probleemilahendaja tüübi, saab noore ja vanema jaoks olla abiks noore isiksuseomaduste mõistmisel ning anda näpunäiteid oskuste arendamiseks.*
- *Tähtis on probleemilahendamise strateegiaid kasutada üheaegselt paljudes gruppides, kuhu inimene kuulub. Olulisemad neist on perekond, kool, huvitegevus.*

- *Lapsevanem saab olla suureks abiks oma lapsele, vesteldes ja analüüsid noore planeerimis-, probleemi lahendamise- ja otsustamisoskusi. Sellekohaseid küsimustikke ja harjutusi on võimalik hankida nii nõustamiskeskustest paberikandjal kui Karjääri nõustamise Teabekeskuse kodulehelt (www.innove.ee/teabekeskus/trykised). Silmas pidades lastevanemate teadlikkuse ja suutlikkuse erinevust taoliste harjutuste läbiviimisel, saab karjääri nõustaja aidata, selgitades eelnevalt küsimustiku eesmärki ja meetodikat.*
- *Tundes ära nõrga probleemilahendaja ja tunnetades sügavamaid probleeme, võib kaasata kliendi abistamiseks tugisüsteemi – psühholoogi, psühhoterapeudi, psühhiaatri, perearsti või sotsiaaltöötaja (vt Koostöö, lk 8). Seda muidugi juhul, kui noor ja lapsevanem näevad selleks vajadust ja on abi saamiseks valmis.*

Karjääriõppe ja karjääriplaneerimise erinevate tegevuste kaudu on võimalik veelgi teadvustada eesmärgi seadmise oskuse, planeerimise, koostöö ja kriitilise mõtlemise tähtsust tänapäeva inimese elus.

Meetodeid planeerimis-, probleemilahendamise- ja otsustamisoskuse arendamiseks

- Vestlus.
- Psühholoogiliste ja kutse-eelistustestide läbimine, tagasiside arutelu.
- Isiklike õnnestumiste ja ebaõnnestumiste analüüsimine.
- Igapäevaste probleemide teadlik lahendamine (kasutades probleemilahenduskeeme).
- Arengumapi koostamine (õppetööga seotud tegemised ja saavutused, koolivälised tegemised ja saavutused).
- Arenguvestlus (klassijuhatajaga, noort eriti huvitava aine õpetajaga).
- Enesevaatlus.
- Kavade koostamine (päevakava, nädalakava, treeningukava, reisiplaan).
- Eneseloomise harjutused (mina 50-aastasena, minu elustiil).
- Ajurünnak.
- Õppefilmide vaatamine ja analüüsimine.
- Grupitöö aktiivõppe meetodil (rollimängud, töölehtede täitmine ja analüüs).

Näidisküsimustik karjääriotsuste tegemiseks

- Kuhu tahan jõuda 10 aasta pärast?
- Mida saan juba praegu selleks ära teha?
- Kas olen valmis selleks, et eesmärk võib teostuda?
- Kas olen jõudnud sinna, kuhu soovisin jõuda?
- Mida olen sellest õppinud?
- Mida peaksin edaspidi teistmoodi tegema?
- Millises suunas peaksin edasi liikuma?
- Kui asjad ei kulge soovitud suunas, kas tahan ja suudan jätkata?
- Millised on eesmärgi saavutamise alternatiivsed võimalused?

Vabadus ja vastutus – kogemused

MÜÜT: TA ON NII NOOR, TA EI TEA VEEL MIDAGI. MINA TEAN, MIDA TA VAJAB.

Iga inimene peab ise oma elu eest vastutama. Vastutamist tuleb õppida niisamuti nagu otsustamist, planeerimist, probleemide lahendamist. Vigade tegemine ning kogemusest õppimine on seejuures vältimatu. Kui vastutamise võimalus puudub, ei õpigi noor vastutust kandma. Ta jääb alati lootma teiste abile, olles samal ajal rahulolematu. Vastutuse küsimust peetakse nõustamisteoorias väga tähtsaks. Otsustamisega kaasneb vastutus ja aktiivsus.

SOOVITUS: *Nõustajal on oluline meeles pidada, et see, kes otsustab, see ka vastutab. See omakorda tähendab korrektselt läbiräägitud nõustamiskokkulepet, sealhulgas kliendi ootuste väljaselgitamist. Just sealtkaudu jõutaksegi tegutsemiseni ning vastutuseseni.*

Vastutustunnet loetakse omaduseks, mis areneb koos inimesega ja sõltub suurel määral kasvatusel. Esimene oluline valik, millest sõltuvad ka hilisemad õppimisvõimalused, tuleb langetada murdeea. Paljudes ühiskondades märgib murdeea algus täiskasvanuks saamist, täiskasvanu rollide omaksõtmist. Lääne ühiskondades ei kattu bioloogilised muutused täiskasvanu staatuse omandamisega, mida märgib eelkõige tööle asumine. Arengusühholoogilisest aspektist vaadelduna on inimese areng sel etapil väga ebahütlane, seega ei ole iga murdeea noor päris valmis langetama elutähtsaid otsuseid. Tihti sõltub valik momendi koolihinnetest, mis võib olla sel hetkel subjektiivne kriteerium.

Nii ongi põhikooli lõpetaja ühest küljest justkui sunnitud valiku ees:

- põhikoolijärgne piiratud kutsealade valik, mille seast igaüks ei leiagi sobivat;
- gümnaasium (tihti liiga akadeemiline);
- tööleminek (ettevõtted pole eriti huvitatud 16-17-aastastest töötajatest).

Eelnevast tulenevalt tekib küsimus, kes siis valib ja vastutab?

Vastutuse õpetamine on pikk ja vahel üsnagi vaearikas protsess, kus kodu ja kooli koostöö on ülimalt oluline. Kuna kogemus on see, mis annab täiendavaid teadmisi endast ja oma suutlikkusest, siis erinevates jõukohastes tegevustes osalemine juba väga varasest east peale ning oma tehtu eest vastutamine on parimaks meetodiks vastutustunde arendamisel. Tegevused annavad lastele võimaluse luua, kogeda, ja vastutada.

KES LAPSENA POLE KOGENUD VASTUTUST, EI SUUDA SEDA VÕTTA KA HILISEMAS EAS.

SOOVITUSI:

- *Süsteemaatilise vastutustunde treenimisega karjäärinõustaja ilmselt kokku ei puutu, aga nõustamisprotsessis saab noorele näidata, millistes olukordades on ta juba võtnud vastutust ja kuidas vastutuse võtmisega hakkama saanud. Kahtlemata on karjäärinõustajal võimalik vastastikusel kokkuleppel anda mõningasi näpunäiteid ja ülesandeid, kuidas noor vastutustunnet treenida saab.*
- *Lastevanematega tegeldes tuleb arvesse võtta, et nende hulgas on nii ülehooldavaid vanemaid, kellele*

on vaja selgitada, et noor peab saama vastutuse kogemuse, kui ka vanemaid, kes oma lapsele nende elu olulistel momentidel toetust ei paku.

Võimalusi lastevanemate teavitamiseks on mitmeid: esinemised klassikoosolekutel, vanematele koolituste korraldamine, vanemate individuaalne nõustamine, õpilase arenguvestlusel viibimine jms.

Individuaalsel nõustamisel saab karjäärinõustaja anda ka ülesandeid ja soovitusi lapsevanemale noore inimese vastutuse arendamiseks. Sel juhul on vajalik harjutuste läbiarutamine ja kokkuleppimine tulemustes ning toimuva ajalises jaotuses.

Võimalusi noore vastutustunde arendamiseks:

- Kodus kindla tegevuse eest vastutamine (poeskäimine, teatud ruumide korrastamine).
- Koolis kindla tegevuse eest vastutamine (vastutus oma käitumise eest, vastutus õppeedukuse eest, klassi koristamine peale tunde, pisiremondi tegemine koolis).
- Kõikvõimalike noore elu puudutavate plaanide koostamine ja elluviimine (päevaplaani koostamine).
- Isikliku karjääriplaani koostamine.
- Igapäevaelu reeglitest kinnipidamine.
- Töötamine koolivaheaegadel, nädalavahetustel.
- Töötamine vabatahtlikuna.
- Tegevuse-tulemuse kogemine (klient jätab karjäärinõustamise kodutööd järjekindlalt tegemata – nõustaja võib lõpetada protsessi, vastutustundetu tegutsemise korral millestki ilmajäämine).

LÕPETUSEKS

Karjääriplaneerimisel ja karjääri planeerimist suunavate spetsialistide tegevusel on läbi aegade olnud täita oluline roll. See on meeskonnatöö, kus igal inimesel on oma tähtis koht. Lastevanemad on asendamatud koostööpartnerid ja nendele ning nende teavitamisele tuleb võimalusi leida. Kindlasti on igal spetsialistil oma kogemused, aga iga uus idee võib olla järgmise positiivse koostööetapi alguseks. Rõhuasetused, eesmärgid ja ettevalmistus võivad olla erinevad, aga me kõik toetume seda tööd tehes samadele põhimõtetele ja teooriatele. Selle raamatu vahendusel on loodud võimalus neid taas kord lugeda ja läbi selle oma tööd analüüsida. Tundes mõisteid, toetudes nõustamise põhimõtetele ja psühholoogilistele teooriatele ning kasutades erinevaid meetodeid, saame koostöös lastevanematega teha noortele otsustamise ja valikute tegemise lihtsamaks.

Iga uut koostöövõimalust võiks võtta kui väljakutset enda jaoks, võimalust midagi proovida ja läbi teha. Kuid ka inimlikel võimetal on piirid. Võibolla aitab siis tasakaalu leida väikene karjäärispetsialisti meelespea, mille leiata raamatu lõpust.

Armsad kolleegid, ärgem hetkekski kahelgem oma töö väärtuses ja vajalikkuses!

Raamatu koostajate nimel,
Ly Jagor

Kasutatud kirjandus

- J. Allik, A. Realo, K. Konstabel** (toim.) Isiksusepsühholoogia. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2003
- Kuidas kujundada oma karjääri. Avatud Eesti Fond, Karjäärikeskus. Tallinn, Eesti Keele Sihtasutus, 1998
- T. Bachman, R. Maruste** Psühholoogia alused. Tallinn, 2001
- A. Berg** *Creatavision. Instructor/Counselor Resource Book*. CA. 1989
- A. Berg** *Career Metamorphosis: Career Development Through Self-Understanding*. Capitola: Sefa Books, 1990
- G. Butterworth, M. Harris** Arengupsühholoogia alused. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2002
- M. Fannell** Võit madala enesehinnangu üle. Mall Pöial ja Tänapäev, 2005
- N. Hayes** Sotsiaalpsühholoogia alused. Tallinn, 2002
- J.H. Holland** *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1985
- P. Jamnes, M. Juske** Tulevik algab täna. Tallinn, Tööturuamet 2003
- P. Jamnes, K. Savisaar** Karjäär – redel või tee? Tallinn, Koolibri 1998
- P. Jamnes, K. Savisaar** Kutsesuunitlustöö koolis. Tallinn, 1998
- A. Kidron** Isiksus. Tallinn, 2005
- I. Kon** Mina avastamine. Tallinn, 1981
- E. Krull** Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu, 2000
- B. Lievegoed** Inimese elukäik. Tallinn, 1997
- K. Mangs, B. Martell** Psühhoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani. Tartu, 2000
- Neville B. Michelozzi** *Coming Alive from Nine to Five*. Palo Alto Mayfield Publishing Company, 1984
- R.V. Peavy** Sotsiodünaamiline nõustamine. Abiks praktikule. Tallinn, 2002
- O. Poolamets, M. Raun, J. Uljas, M. Punab** Mees muutub maailmas. Eesti Pereplaneerimise Liit, 2000
- T. Saksakulm** Tee investering tulevikku. Tunne ennast ja oma võimalusi. Tallinn, 1994
- A. Sukamägi** Kutsevaliku alused. Tallinn, 1972
- A. Sukamägi** Karjääri kujundamine. Kutsesuunitlus. Tartu, 2002
- K. Toim** Psühhomeetria teoreetilised alused. Tartu, 1981
- K.N. Totton, M. Jacobs** Karakter ja isiksusetüübid. OÜ Külim, 2007 EKKA Kognitiiv-käitumisteraapia algkool. Tartu, 2005
- Konfliktid ja suhtlemine: Teejuht konfliktide labüridis. USA, 1995

Interneti leheküljed

Isiksuse ja isiku mõiste. et.wikipedia.org/wiki/Isiksus

Isiksuseomadused. www.rajaleidja.ee/web/?id=2418

Karjääriteenuste süsteemi arendamise lähteuring. www.innove.ee/KTuuring

Mõisted

Karjäär laiemas tähenduses – inimese elukestev areng, mis on seotud nii ametialaste kui ka muude elurollidega.

Karjäär kitsamas tähenduses – ametite või töökohtade järgnevus.

Karjäärispetsialist – karjäärinõustaja, karjääriinfo spetsialist ja karjäärikoordinaator.

Karjäärinõustaja – vastava väljaõppe ja töökogemusega spetsialist, kes aitab erinevas vanuses inimestel karjäärivalikuid teha, kasutades selleks nii nõustamist, intervjuerimist, teavitamist kui ka testimist.

Karjääriinfo spetsialist – karjääriotsuste langetamiseks vajaliku info vahendaja erineva vanuse, sotsiaalse ja kultuurilise taustaga inimestele individuaalvestluse vormis või grupiviisiliselt. Kasutab kliendi vajadustest lähtuvalt erinevaid meetodikaid ja karjääriinfo vahendamise abivahendeid (andmebaasid, küsimustikud, veebilehed, raamatukogu kataloogid jms).

Karjäärikoordinaator – spetsialist, kelle põhitegevuseks on karjääriõppe planeerimine ja koordineerimine koolis ning selle integreerimine õppeprotsessi ja õppetöö välisesse tegevusse lõimuvalt teiste karjääriteenustega (karjääriinfo vahendamine ja karjäärinõustamine). Kooli karjäärikoordinaator võib töötada nii üldhariduskoolis, kutseõppeasutuses kui kõrgkoolis.

Karjääriõpe – õppeprotsessi osa, mille käigus aidatakse õppuritel arendada teadlikkust iseendast, omandada teadmisi töömaailmast, elukutsetest ja õppimisvõimalustest ning kujundada hoiakuid ja toimetulekuoskusi, mis soodustavad kaasaegsesse töömaailma sisenemist, karjääriotsuste tegemist ning eneseteostust.

Kutsesuunitlus – karjääriõppe osa, mis keskendub elukutsete tundmaõppimisele, näiteks töö iseloom, töökeskkond, nõuded oskustele jms. Üldhariduskooli puhul on kutsesuunitluse näideteks nii kutseklass (ühe kindla ameti algoskuste omandamine) kui eelkutseõpe (koostöös kutseõppeasutusega, selle erinevate erialade tundmaõppimine).

Karjäärinõustamine – protsess, mille käigus koostöös nõustajaga tegeldakse õppe-, töö- ja eluvalikute planeerimisega. Eesmärgiks on toetada inimest tema karjääri arenguga seotud teadlike otsuste tegemisel ja elluviimisel.

Karjääriinfo – struktureeritud andmed hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste kohta.

KARJÄÄRISPETSIALISTI MEELESPEA

Nõustamissuhe on koostöösuhe.

Lapsevanem on võrdne koostööpartner.

Oluline on saavutada hea kontakt.

Lapsevanem tunneb oma last kõige paremini.

Küsi lapsevanemalt informatsiooni.

Ole kannatlik ja lugupidav.

Ole konstruktiivne, konfidentsiaalne.

Jaga informatsiooni.

Lase lapsel rääkida.

Lähtu lapse võimetest ja soovidest.

Ole positiivne ja tunnusta, ära targuta.

Lapsevanem on nõuandja ja toetaja, laps otsustaja.

Kaasa lapsi ja vanemaid koostööprojektidesse.

Tee koostööd teiste spetsialistidega.

Analüüsi ja kontrolli informatsiooni.

Ole kursis uute ideedega.

Õpi ja ole avatud arengule.