

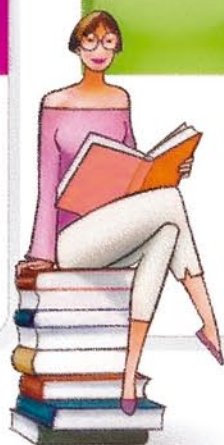


Izglītības un kultūras ĢD

Mūžizglītības programma



VALSTS IZGLĪTĪBAS  
ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA



# MANS BĒRNS IZVĒLAS KARJERU

Redaktore Anna Paszkowska-Rogacz



# **MANS BĒRNS IZVĒLAS KARJERU**

Redaktore *Anna Paszkowska-Rogacz*



Materiāls latviešu valodā tapis ar Eiropas Komisijas finansiālu atbalstu Euroguidance programmas ietvaros.

Tulkojumu sagatavoja Valsts izglītības attīstības aģentūras Euroguidance tīkla Latvijas nodaļa.  
© Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2010

ISBN (latviešu valodas tulkojuma versijai) 005-10126-526



Autoru kolektīvs: *Răzvan Ardelean, Zina Baltreniene, Yolanda Deocano, Christos Giannoulis, Ali Ister, Nijolė Janonytė, Lambros Kaikitis, Martin Maier, Jurate Muriniene, Anna Paszkowska-Rogacz, Mercedes Santos, Paul Schober, Evangelos Spanias, Juratė Stankaitytė, Małgorzata Tarkowska, Marilena Ticușan*

Recenzents *Leonardo Evagelista*

© 2008 „Vecāki kā bērnu karjeras izvēles virzītāji. Skolu karjeras konsultantu apmācība, akcentējot sadarbību ar vecākiem”. Partnerības projekts (*Leonardo da Vinci* programmas projekts *PL/06/B/F/PP/174020*)  
Visas tiesības rezervētas. Šīs publikācijas vai tās daļas pavairošana un izplatīšana nekomerciālos nolūkos ir atļauta, citējot atsauci uz projekta partnerību.

Šis projekts ir īstenots ar Eiropas Kopienas atbalstu. Projekta saturs neatspoguļo Eiropas Kopienas viedokli, kā arī neuzliek Eiropas Kopienai nekādu atbildību.

# Saturs

levads .....	7
I daļa. Kas vecākiem jāzina par karjeru? .....	11
1. nodaļa. Bērnu attīstības posmi karjeras plānošanā .....	13
1.1. levads .....	13
1.2. Kas ir karjera? .....	14
1.3. Karjeras nozīmīgums cilvēka attīstībā .....	15
1.3.1. Pirmsskolas vecumposma (agrīnā/ vidējā bērnība) nozīme personīgo un karjeras vajadzību veidošanas pieredze .....	16
1.3.2. Sākumskolas vecumposma (vēlīnā bērnība) nozīme personīgo un karjeras vajadzību veidošana .....	17
1.3.3. Pusaudža gadu (pusaudzības) īpatnības karjeras plānošanas procesā .....	18
1.4. Karjeras attīstības posmu iezīmes .....	19
Uzdevumi .....	22
Atsauces .....	26
2. nodaļa. Profesionālās attīstības iekšējie faktori .....	27
2.1. levads .....	27
2.2. Profesijas izvēles bioloģiskie faktori .....	28
2.2.1. Temperaments .....	28
2.2.2. Īpašas spējas un talanti .....	28
2.2.3. Fiziskie ierobežojumi .....	29
2.3. Profesionālās izvēles psiholoģiskie faktori .....	30
2.3.1. Profesionālās intereses un izvēles .....	30
2.3.2. Darba vērtības un profesijas izvēle .....	32
2.4. Kā attīstīt bērna universālās prasmes? .....	35
Uzdevumi .....	38
Atsauces .....	44
3. nodaļa. Karjeras attīstības ārējie faktori .....	45
3.1. levads .....	45
3.2. Teorētiskais pamatojums .....	45
3.3. Bērnu karjeras attīstības veicināšanas ieguvumi konkurējošā pasaulē .....	47
3.4. Sociālie un kultūras faktori, kas ietekmē bērnu lēmumus un viņu karjeras attīstību .....	48
3.4.1. Sociālais konteksts .....	48
3.4.1.1. Vide, kurā mēs attīstāmies. Tās raksturojums. Ietekme uz attīstību .....	48
3.4.1.2. Ģimene. Mūsu tuvākās apkāmes raksturojums: ģimenes locekļi, viņu pagātne un izglītība, cerības un izredze .....	48
3.4.1.3. Partneri un draugi. Vienaudžu ietekme lēmumu pieņemšanā un karjeras attīstībā. Interesu rašanās .....	49
3.4.2. Sociālās un darba tirgus integrācijas konteksts .....	49
3.4.2.1. Darba vide un profesiju stereotipi .....	49
3.4.2.2. Darba sociālās cerības .....	50
3.4.2.3. Karjeras izvēle. Izvēles grūtības .....	50
3.4.3. Izglītības konteksts .....	51
3.4.3.1. Izglītība – karjeras attīstības veids .....	52

3.4.3.2. Izglītība, atbalsts un izvēle .....	52
3.5 Kopsakarību veidošana – nozīmīgs faktors bērnu karjeras lēmumu pieņemšanas procesā .....	53
3.6. Lēmumu pieņemšana un karjeras attīstība .....	54

Uzdevumi .....	55
Atsauces .....	59
4. nodaļa. Trīs posmi piemērota darba izvēlē .....	61
4.1. Karjeras attīstības atbalsts .....	61
4.1.1. Pašvērtējums .....	61
4.1.2. Karjeras izpēte .....	62
4.1.2.1. Informācijas avots .....	62
4.1.2.2. Profesiju veidi .....	62
4.1.2.3. Izglītības ieguves ceļi .....	63
4.2. Darba tirgus .....	65
4.2.1. Reklamētais darba tirgus .....	65
4.2.1.1. Darba sludinājumi .....	65
4.2.1.2. Personāla atlases uzņēmumi .....	65
4.2.1.3. Internets .....	66
4.2.1.4. Valsts nodarbinātības dienests .....	66
4.2.2. Slēptais darba tirgus .....	66
4.2.2.1. Sociālā tīkla izveidošana .....	66
4.2.2.2. Pieteikums darbam uzņēmumā .....	67
4.2.2.3. Pašreklāma .....	67
4.2.3. Pašnodarbinātība un uzņēmējdarbība .....	67
4.3. Darba pieteikums .....	68
4.3.1. Pieteikuma dokumenti .....	68
4.3.1.1. Pieteikuma vēstule/ motivācijas vēstule .....	69
4.3.1.2. Dzīves apraksts / CV (Curriculum Vitae)/Resume .....	70
4.3.1.3. Izglītību un kvalifikāciju apliecinājoši dokumenti .....	72
4.3.2. Pieteikums tiešsaistē .....	72
4.3.3. Darba intervija .....	72

Uzdevumi .....	74
Atsauces .....	76

II daļa. Vecāki – bērnu padomdevēji .....	79
---	----

5. nodaļa. Sadarbības veidošana ar bērnu .....	81
5.1. Ievads .....	81
5.2. Saprast vienam otru .....	81
5.3. Saprast cilvēkus .....	82
5.4. Realitātes uztvere .....	83
5.5. Saprast sevi .....	83
5.6. Saprast savu bērnu (mans bērns – tas neesmu es) .....	86
5.7. Stereotipi un aizspriedumi .....	88
5.7.1. Aizspriedumi pret karjeras konsultantu .....	88
5.7.2. Ģimenes aizspriedumi .....	90
5.8. Sadarbība ar bērnu .....	91
5.8.1. Audzināšanas attiecības .....	91
5.8.2. Par attieksmi .....	91
5.8.3. Ticamība .....	93
5.8.4. Racionālais un emocionālais .....	93
5.9. Mijiedarbība ģimenē. Kā komunicēt ar bērnu? .....	94
5.9.1. Savstarpējās attiecības ģimenē .....	94

5.9.2. Attiecības ir divpusējs process .....	96
5.10. Pozitīvas komunikācijas prasmes .....	98
5.10.1. Aktīvā un pasīvā klausīšanās .....	98
5.10.2. „ES” vēstījums .....	104
5.10.3. Prasme izteikt jūtas .....	105
Uzdevumi .....	106
Atsauces .....	110
6. nodaļa. Kā būt motivējošam vecākam? .....	111
6.1. Ievads .....	111
6.2. Motivācijas jēdziens .....	113
6.3. Iekšējas motivācijas attīstīšana .....	114
6.3.1. Kognitīvās zinātkāres attīstīšana .....	114
6.3.1.1. Jautājumi .....	115
6.3.1.2. Naīvie jautājumi .....	115
6.3.1.3. Kas mani pārsteidz? .....	116
6.3.2. Pilnveidošanās nepieciešamība un tās ietekme uz iekšējo motivāciju .....	116
6.3.2.1. Vajadzību inventarizācija .....	116
6.3.3. Nepieciešamība pēc sasniegumiem .....	117
6.3.3.1. Ko vajadzētu darīt? .....	117
6.4. Kā iemācīt bērnam veiksmīgi plānot un veidot savus mērķus? .....	118
6.4.1. Bērna un vecāku mērķi sapņu īstenošanas kontekstā .....	120
6.4.2. Tu vari darīt to, kas Tev padodas un patik! Kopsavilkums .....	121
Uzdevumi .....	123
Atsauces .....	124
7. nodaļa. Pašpilnveidošanās .....	125
7.1. Ievads .....	125
7.2. Pozitīva domāšana .....	126
7.2.1. Domā un rīkojies pozitīvi .....	126
7.2.2. Pozitīva attieksme un cerības .....	127
7.2.3. „Nē” teorija .....	128
7.3. Cieņa un uzticēšanās .....	128
7.3.1. Iedrošiniet bērnus, nevis slavējiet .....	129
7.3.2. Pieņemiet bērnu, kāds viņš/viņa ir .....	129
7.3.3. Tiesības uz neveiksmi – neveiksme nav izvēle .....	130
7.3.4. Kā pārliecināt bērnu sadarboties? .....	131
7.3.5. Iecietība .....	131
7.3.6. Empātija .....	131
7.3.7. Sniedziet bērnam pašapziņu .....	132
7.4. Izglītība .....	134
7.4.1. Cieniet bērna izvēli .....	134
7.4.2. Esiet informēti (varbūt tikšanās ar konsultantiem) .....	135
7.4.3. Sniedziet zināšanas, nevis lēmumus .....	136
7.4.4. Labojiet kļūdainus lēmumus ar pareizu taktiku (pareiza argumentu izmantošana) .....	136
7.4.5. Uz klausiet, kas bērnam sakāms .....	136
7.4.6. Centieties izvairīties no konfliktiem .....	136
Uzdevumi .....	138
Atsauces .....	139
Uzdevumu saraksts .....	140

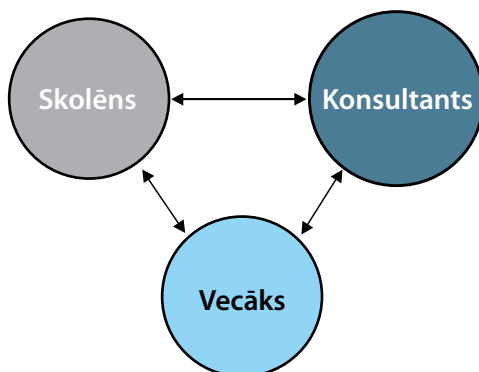




## Ievads

**Anna Paszkowska-Rogacz** (Polija)

Dārgie vecāki, mēs nododam Jūsu vērtējumam šo publikāciju, kas ir iegūtais rezultāts, īstenojot Eiropas Savienības *Leonardo da Vinci* izglītības programmas projektu „Vecāki kā bērnu karjerasizvēles veicinātāji. Skolu karjeras konsultantu apmācība, akcentējot sadarbību ar vecākiem” (*“Parents as facilitators in choosing a vocational education for their children. Training for school career counsellors focused on co-operation with parents”*). Projekts norisinājās laikposmā no 2006. gada novembra līdz 2008. gada septembrim, to īstenoja sešu dalībvalstu institūciju partnerība. Projekta virzītāja bija Lodzas Uzņēmējdarbības un vadības sabiedriskā augstskola (*Spółeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania*) (Polija). Projekta partneri bija Kauņas Jauniešu karjeras un konsultāciju centrs (*Jaunimo Karjeros Centras*) (Lietuva), Badajozas bezpeļņas kultūras asociācija (*“Annur-Formación-Cultura”*) (Spānija), Brašova fonds (*“Fundatia Partener”*) (Rumānija), Insbrukas konsultāciju uzņēmums (*“Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH”*) (Austrija) un Limasolas Pētniecības un konsultāciju institūts (*Research & Consultancy Institute Ltd*) (Kipra). Projekta ietvaros dalībnieki apmainījās ar savu pieredzi, metodēm un risinājumiem, kas iekļauj bērnus un viņu vecākus kopīgā projektā karjeras plānošanā un ko veiksmīgi izmantojušas daudzas dalībvalstis. Projekta sākumposmā veiktā izpēte apliecināja, ka, lai arī Eiropas Savienības valstīs atšķirīgi veido vecāku, skolēnu un karjeras konsultantu savstarpējās attiecības, visefektīvāko karjeras atbalstu simbolizē tālāk parādītā shēma.



Šī grāmata, ņemot vērā šo modeli, ir viens no galvenajiem rezultātiem, kas iegūts divu gadu ilgās projekta īstenošanas gaitā (otrs projekta ieguvums ir sagatavotais 30 stundu kurss skolu karjeras konsultantiem „Kā sadarboties ar vecākiem bērnu profesionālās karjeras veidošanā?” (*“How to cooperate with parents on shaping their children’s vocational career”*), kā arī metodiskais materiāls mācībspēkiem un materiāls kursa dalībniekiem). Grāmatas mērķis ir veicināt aktīvu vecāku līdzdalību savu bērnu profesionālās karjeras attīstības atbalsta procesā. Tās nolūks ir palīdzēt vecākiem iegūt zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas, lai veicinātu sekmīgu pusaudžu karjeras plānošanu. Vecāki var sniegt bērniem atbalstu patstāvīgi vai sadarbībā ar karjeras konsultantiem. Līdz šim karjeras attīstības atbalsta sistēmu lielākā daļa nepiedāvāja šādu izvēli. Vecākiem, kas gribēja piedalīties sava bērna profesionālās karjeras attīstības atbalsta procesā, bieži vien pietrūka nepieciešamo zināšanu. Tādēļ viņu atbalsts, kaut bija labi domāts, bērnam drīzāk kaitēja. No otras puses, vecāku īpašā nozīme bērna profesionālās karjeras plānošanā ir neapstrīdama, un tomēr vairākums vecāku vēlas būt pārliecināti, ka bērna izvēle ir pareiza. Vecāki gan bieži vien sūdzas, ka nejūtas līdzdalīgi bērniem piedāvātajā profesionālās karjeras atbalsta procesā. Šādas izjūtas var rasties pedagogu skeptiskās attieksmes dēļ. Skolotāji un konsultanti dažkārt baidās no vecāku milzīgajām gaidām vai pārliecīgas sava bērna kritizēšanas.

Daži konsultanti saka, ka vecāki „darba intervijas simulācijas” laikā, redzot bērna reālā potenciāla izpausmes un jomas, kurās bērnam ir nepieciešama palīdzība, var savas gaidas par bērna nākotni veidot reālākas. Vecāku klātbūtne sarunas laikā ar skolēnu nav vienīgais veids, kā iesaistīt vecākus konsultāciju darbā. Aizvien populārāka kļūst sadarbība ar vecāku padomdevēju komitejām (*Parental Advice Committee*) un to sniegtā palīdzība, sevišķi, veidojot karjeras konsultāciju programmas jaunākā vecumposma bērniem.

Izmaiņas darba tirgū, bezdarbs, pastāvīgi pieaugošā informācija par profesijām un izglītības ieguves ceļiem izraisa apjukumu, nenoteiktību un dezinformāciju jauniešos, kas izvēlas savu profesiju. Vislielākā dilemma ir vidusskolēniem, kam jāizvēlas nākamais izglītības apguves posms, kas noteiks viņu turpmāko karjeru. Abiturientus ierobežo termiņi, tādēļ izglītības iestādes izvēle bieži vien notiek pēdējā brīdī. Tas ir nevēlami divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, lēmumu pieņem steigā un nezinot visu nepieciešamo informāciju. Otrkārt, var atklāties, ka lēmums ir neadekvāts izvēlētajai profesijai, jo jaunieši parasti izvēlas izglītības iestādi, nevis profesiju. Nozares eksperti saka, ka vispirms jāizvēlas profesija, tas nozīmē, ka skolēnam vairāk vai mazāk jāzina, ko viņš/viņa vēlas turpmāk darīt, jābūt vizijai par konkrētu darbu; tikai pēc tam jāpārdomā, kuras izglītības iestādes atbilst viņa/viņas izraudzītajai profesijai karjeras plāna kontekstā. Jauniešiem pietrūkst zināšanu par darba tirgu, darbavietām, izglītības iestādēm un eksāmeniem. Viņi arī neapzinās ierobežojumus, kas ir noteiktām profesijām, un nav spējīgi pieņemt lēmumu par profesijas izvēli. Problēmas risinājumu var atrast, sniedzot pusaudžiem atbalstu: izvērtējot viņu stiprās un vājās puses, iegūstot un piedāvājot informāciju par profesijām, pienākumiem, psiholoģiskajām un fiziskajām prasībām, kas var rasties, kā arī iegūstot informāciju par to, kā izvēlēties piemērotu darbu, un veidojot lēmumu pieņemšanas prasmes, un iepazīstinot ar pašprezentācijas iemaņām.

Pašreiz skolēnu iespējas saņemt atbalstu šajā jomā ir ievērojami pieaugušas. Skolēnu un karjeras konsultantu sadarbības pieredze skolās un psiholoģijas un pedagogijas semināri ir paplašinājuši karjeras atbalsta iespējas. Taču projekta partneru valstīs veiktie pētījumi parāda, ka vairākums jauniešu, izvēloties izglītības iestādi vai profesiju, tomēr lūdz vecākiem padomu, jo uzskata vecākus par labākajiem karjeras konsultantiem. Tas nav pārsteigums, jo ģimene ir pirmā sociālā grupa, ar kuru cilvēks saskaras un paliek cieši saistīts visu mūžu. Vecāki arī ir pirmie, kas nodrošina visas bērna vajadzības, pirmie, kas iepazīstina viņu ar ārējo pasauli un veidiem, kā tajā dzīvot.

Ģimenē saņemtajai pieredzei ir ļoti liela nozīme bērnu priekšstatu par profesijām attīstībā. Priekšstatu par profesijām attīstība ģimenes vidē ir atkarīga, piemēram, no vecāku sociālā stāvokļa, izglītības līmeņa un profesionālās kvalifikācijas, ģimenes tradīcijām profesijas izvēlē, profesijas statusa, pārliecības un dzīves mērķiem, personības un viņu attieksmes pret realitāti.

Ģimene ir vissvarīgākais etalons (sākotnēji arī vienīgais) sociālo lomu apguves procesā un attiecību izpratnes veidošanā pasaulē, kur darbam un vecāku profesionālajai darbībai ir nozīmīga vieta.

Ir būtiski saņemt precīzu informāciju par dažādiem profesionālās izglītības ieguves veidiem. Zināšanas par profesijām, to apguvi un profesionālajām grūtībām var likt pārvērtēt potenciālās profesijas izvēli. Tātad sākotnēji bērni informāciju par darba vidi iegūst no saviem ģimenes locekļiem, kas veido jaunāko ģimenes locekļu prātos priekšstatu par noteikta darba realitāti. Informācijas ieguve notiek ģimenes dzīves emocionālā vidē. Vecāki apzināti vai neapzināti veido bērnu izziņas pieredzi, atlasa informāciju, kas ir saistīta ar profesijām, un iepazīstina viņus ar to, izmantojot savas zināšanas un pieredzi. Bērns pārņem vecāku attieksmi pret dažādiem darbiem, vecāki šo attieksmi pauž dabiski, acīmredzami un neapšaubāmi. Vecāki ir galvenais faktors bērnu profesijas izvēles procesā ne tikai tādēļ, ka sniedz priekšstatu par dažādiem darba modeļiem, bet arī tādēļ, ka šajā procesā ir tieši iesaistīti kopā ar bērniem.

Projekta mērķa sasniegšanai bija nepieciešams, ka projekta partneru pūles ir saskaņotas, lai rastu atbildi uz jautājumiem par to, kas konkrēti ir vajadzīgs vecākiem un konsultantiem. Tādēļ visi projekta partneri organizēja diskusiju grupas un veica vecāku un konsultantu aptauju.

Aptaujas mērķis bija arī uzrakstīt rokasgrāmatu vecākiem. Aptaujas dalībnieku viedokļi palīdzēja noteikt grāmatas saturu. Grāmatas galīgo redakciju ietekmēja dažādu grāmatas nodaļu autoru savstarpējās diskusijas. Grāmatu veido astoņas nodaļas. Tā atspoguļo, kas vecākiem jāzina, sagatavojot bērnus apzinātai profesijas izvēlei un profesionālās karjeras plānošanai.

I daļā „Kas vecākiem jāzina par karjeru?” ir sniegti dažādi ar profesionālās karjeras plānošanu saistīti viedokļi. 1. nodaļā „Bērnu attīstības posmi karjeras plānošanā” aplūkoti attīstības faktori profesionālās karjeras izvēlē. Tā sniedz bērna brieduma posmu attīstības raksturojumus, kas ir bērnu dzīves plānu pamatā. 2. nodaļā „Karjeras attīstības iekšējie faktori” akcentēta bioloģisko faktoru ietekme, piemēram, kāds nervu sistēmas tips un psiholoģiskais raksturojums izriet no bērna sliekšņiem, talantiem un interesēm. 3. nodaļā „Profesionālo kompetenču attīstības ārējie faktori” apskatīti ārējie faktori – no bērna neatkarīgu ietekmes faktoru grupa, kas ietver apkārtējās pasaules sniegtās iespējas un ierobežojumus. 4. nodaļā „Trīs posmi piemērotas karjeras izvēlē” sniegti praktiski padomi, kā rīkoties darba tirgū. II daļā „Vecāki – bērnu padomdevēji” autori analizē būtiskus vecāku un bērnu sadarbības elementus. 5. nodaļā „Sadarbības veidošana ar bērnu” un 6. nodaļā „Kā būt motivējošam vecākam?” ir sniegti padomi, kā iedrošināt bērnus piedalīties pasākumos, kuru mērķis ir uzlabot viņu sasniegumus skolā, tādējādi paaugstinot viņu iniciatīvu un pašapziņu. 7. nodaļā „Pašpilnveidošanās” aplūkota pozitīvu attiecību veidošana starp vecākiem un bērniem. Katras nodaļas beigās ir uzdevumi, kurus vecāki var izpildīt individuāli vai kopīgi ar bērniem.

Šai grāmatai ir praktiska ievirze, tādēļ autori ir centušies nepiesātināt valodu ar profesionālu terminoloģiju. No otras puses, autoru nodoms bija radīt uzticamu izdevumu, kura sniegtajiem praktiskajiem padomiem ir stabils teorētiskais pamatojums. Tas ir iemesls, kāpēc grāmatas autori bieži atsaucas uz teoriju un sniedz detalizētu informāciju par publikācijām, kuras iesaka vecākiem kā papildu uzziņu avotu. Grāmata vairāk ir domāta pusaudžu vecākiem, jo tajā analizētās problēmas ir sevišķi aktuālas pusaudžu vecumposmā. Taču to var lasīt arī jaunāku bērnu vecāki, sevišķi tie, kuri ikdienas rutīnā nav aizmirsuši par sapņiem un rītdienas plānošanu.

Kā lietot šo rokasgrāmatu? Iepazīšanās ar tās saturu palīdzēs izteikt domas par savu bērnu profesijas izvēli un sniegt viņiem iespējami labāku atbalstu. Vecāki dažkārt saskaras ar komunikācijas barjerām un pusaudžu naidīgumu. Tiem lasītājiem, kuri zina, ko viņiem vajag, un cer saņemt konkrētu padomu, piemēram, kā identificēt sava bērna intereses, mēs iesakām iepazīties ar noteiktām nodaļām, jo katra nodaļa satur ziņā veido vienotu veselumu. Ceram, ka šī grāmata palīdzēs Jums akceptēt bērnu attīstības pārmaiņu neizbēgamību un sadarboties ar bērniem, kopīgi plānojot viņu profesionālo karjeru, veiksmīgāk izpildīt savu vecāku uzdevumu, saskatīt, ka bērns ir patstāvīga un neatkarīga personība, akceptēt, ka bērns pats pieņem lēmumu par profesijas izvēli, tajā pat laikā arī pārvarot kritisku posmu, kad viņam ir nepieciešama saprašanās ar draudzīgu klausītāju un kompetentu padomdevēju.



I DAĻĀ

MANS BĒRNS  
IZVĒLAS  
KARJERU  
KAS VECĀKIEM JĀZINA  
PAR KARJERU?



# 1. NODAĻA

## Bērnu attīstības posmi karjeras plānošanā

*Juratė Stankaitytė, Nijolė Janonytė, Juratė Muriniene (Lietuva),  
Anna Paszkowska-Rogacz (Polija) (sagatavoja 1.2. nodaļu)*

### 1.1. Ievads

Vecāki bieži vien cenšas izlemt bērnu nākotni, aizmirstot pajautāt pašiem bērniem, ko viņi vēlas. Šādi vecāki nav gatavi kļūt par ieinteresētiem dalībniekiem savu bērnu karjeras lēmumu pieņemšanā.

**„Nav pareizi paskatīties uz bērnu un teikt: „Es no viņa iztāisišu X vai Y bērnu.” Labāk pavērojiet, kas bērnam padodas, kas viņam/viņai patīk. Tad atbalstiet to, ko senāk ļaudis dēvēja par talantu.”**

*Bouchard*

#### Sarunājas pusaudža Toma vecāki.

Sieva jautā: *Robert, mūsu dēls pēc gada beigs skolu. Tavuprāt, kādu augstskolu viņam vajadzētu izvēlēties?*

Vīrs saka: *Domāju, ka vislabāk būtu, ja Toms izvēlētos jurisprudenci. Jurista profesija ir prestiža un labi apmaksāta.*

*- Es domāju, ka tā irlaba izvēle. Viņš varētu studēt arī ekonomiku, arī tai ir nākotne. Kā tu domā?*

*- Jā, jurists vai ekonomists izklausās labi. Mums tas jāapsver, - atbild vīrs.*

#### Istabā ienāk Toms.

Māte: *Tom, tavš tēvs un es nolēmām, ka pēc skolas beigšanas tev vajadzētu studēt jurisprudenci vai ekonomiku.*

*- Es jau zinu, ko es gribu darīt pēc skolas beigšanas. Esmu izlēmis studēt mākslas fotogrāfiju. Esmu jau izvēlējies, kur mācīties.*

*- Ko?!*

*Abi vecāki ir šokā. Dēla izvēle viņiem ir negaidīta.*

Jau agrīnā vecumā bērns jūt, ka viņam piemīt zināmas prasmes un talanti, un izvēlas nodarbes, kas „iet pie sirds”. Jo agrāk cilvēks apgūst pašanalīzes prasmes un iepazīst sevi, jo viņam ir vieglāk pielāgoties dzīvei un risināt ikdienišķas dilemmas. Ģimenei, kas ir viena no svarīgākajiem sociālajiem institūtiem, ir noteicošā loma šajā procesā. Ģimenes dzīves apstākļi, kurus veido vecāku sociālais statuss, profesija, materiālā labklājība un izglītība, nosaka bērna izvēli.

Neviens neapšaubā izvēles nozīmi bērna karjeras plānošanas procesā. Lai atvieglotu vecāku lomu, mēs iepazīstināsim ar trim galvenajiem karjeras virzītājspēkiem: pirmkārt, pati karjera; otrkārt, bērna vajadzības, kas ietekmē karjeras plānošanu; treškārt, vecāku loma bērna karjeras izvēles procesā.

## 1.2. Kas ir karjera?

Sarunvalodā „karjera” nozīmē arvien augstāka un augstāka stāvokļa sasniegšanu profesionālajā, zinātniskajā vai militārajā ziņā. Tā asociējas arī ar profesionālā darba gaitām, veiksmīgu karjeras virzību kādā darbā (darbavietā), organizācijā vai profesionāļu apvienībā. Psihologs *Super* uzskata (atsauce uz *Hornowski* un *Paluchowski* darbu (1993., 107. lpp.), ka karjera ir „...process visas dzīves garumā, kas attīsta ar darbu saistītu attieksmi, vērtības, prasmes, spējas, intereses, rakstura īpašības un zināšanas”. Tātad var teikt, ka karjera ir profesionālās attīstības ceļš cilvēka profesionālajā darbībā.

Ir vērts uzzināt, kāda ir bijusi jēdziena „karjera” attīstība. XIX gadsimtā cilvēki izvēlējās darbu, ņemot vērā ģimenes tradīcijas, piemēram, mantojot fermu vai darbnīcu. Citi, galvenokārt sevišķi spēcīgas personības, riskēja dibināt paši savus uzņēmumus, un tā apkārt rūpniecām izveidojās lielas pilsētas un industriālas impērijas. Amatnieki un fermeri ievēroja vecās tradīcijas un profesionālos ieradumus, bet lielo uzņēmumu dibinātājiem, pārkāpjot XX gadsimta sliekšni, bija nepieciešama jauna darba kultūra. Lielie uzņēmumi un pilsētas dzīve mainīja izpratni par darbu, ka katrs darbs kā tāds ir pienākums un cieņa. Aizvien biežāk klasifikācija un amatu nosaukumi noteica darbavietas hierarhijā darbinieku profesionālās attīstības un sociālā statusa pamatu. Darbinieku testu rezultāti noteica viņu virzību amatos un darbavietās. Sabiedrība šādu profesionālo virzību akceptē aizvien mazāk, jo tās saknes ir cīņa un sāncensība (*fight and rivalry*). Mūsdienās daudzās valstīs, to skaitā Latvijā, cilvēki daudz mazāk vēlas upurēt visu dzīvi profesionālajai karjerai. Bieži vien viņi jūtas darba devēju nodoti, nedroši par savas profesionālās karjeras nākotni, noguruši no nepārtrauktās nepieciešamības demonstrēt savus sasniegumus (*to present tehmselves*) un „pārdot” sevi darba tirgū. Kāpšana pa karjeras kāpnēm bieži vien ir saistīta ar vientulības izjūtu un draugu atstāšanu karjeras kāpņu lejasgalā. Jaunais gadsimts ir atnesis pārmaiņas arī profesionālās karjeras izvēlē. Cilvēku izpratne par darbu un darba izvēli mainās. Šo tēzi ilustrē nākamā līdzība.

*Trīs draugi makšķerēja foreles straujā upē. Nodarbe viņiem sagādāja prieku. Diemžēl viņu mieru bieži iztraucēja nepatīkams skats – pa straumi lejup peldoši sliķoņi. Viens no makšķerniekiem nolēma paiet gar upi uz augšu, lai noskaidrotu šādu negadījumu cēloņus. Pēc vairāku dienu gājiena viņš sasniedza ciemu augstā un stāvā upes krastā. Viņš uzzināja, ka ciema iedzīvotāji naktī mēdz apmaldīties, nokrist no augstā krasta un kļūt par straumes upuriem. Makšķernieks pie upes novietoja brīdinājuma zīmi cerībā, ka tā pasargās ciema ļaudis no nelaiemes. Diemžēl pēc viņa atgriešanās pie saviem draugiem situācija atkārtojās, un makšķernieki atkal kļuva par traģēdijas lieciniekiem. Tad uz attālo ciemu nolēma doties otrs makšķernieks. Tur nokļuvis, viņš ievēroja, ka negadījumi notiek tikai bezmēness naktīs. Tad viņš uzstādīja ciema vidū lampu, lai apgaismotu ceļu nakts klejotājiem. Situācija uzlabojās, taču tikai pāris mēnešus. Kad sliķoņi upē atkal sāka baidīt makšķerniekus, ceļā devās trešais. Ierodoties ciemā, viņš ieraudzīja, ka lampu ir sabojājis vējš un tādēļ ciema ļaudis savās nakts gaitās atkal bija sākuši nomaldīties. Trešais makšķernieks nolēma iemācīt ciema ļaudīm peldēt. Pārlicinājies, ka visi ciema ļaudis ir iemācījušies peldēt, viņš atgriezās pie savas iepriekšējās nodarbes. Kopš tā laika makšķernieki atkal mierīgi makšķerēja foreles, bet drosmīgi peldētāji, satiekot makšķerniekus, liksmi viņus sveicināja.*

Pastāstīt šo līdzību rosināja mūsdienu psihologa *Peavy* pētījumi (1993.), kas piedāvā sniegt atbalstu karjeras izvēlē nevis vienu reizi, bet **sniegt atbalstu** jauniešu individuālās karjeras veidošanas un vadības **procesā**. Īpaša loma tiek ierādīta tieši mācību procesa atbalstam (*Mitchel, Levin, Krumboltz, 1999.*). Šāds atbalsts ļauj ātri piemēroties pārmaiņām un jaunām situācijām. Jaunākā tendence ir akceptēt neparedzētus notikumus. To iniciēja *Mitchel, Levin un Krumboltz* savā slavenajā rakstā (1999.). *Guindon* un *Hanny* turpina to apskatīt savā jaunākajā darbā (2002.). Īsumā to raksturo devīze: „Savlaikus iepļānojiēt nejaušus notikumus savā dzīvē!”



## 1.3. Karjeras nozīmīgums cilvēka attīstībā

Karjera ir viens no galvenajiem elementiem, kas nosaka cilvēka dzīves kvalitāti. Veiksmīga karjera dod cilvēkam iespēju īstenot viņa/viņas spējas un intereses personīgajā, profesionālajā un sociālajā ziņā. Diemžēl bieži vien karjeru uztver kā procesu, kas ir atkarīgs no cilvēka nodarbošanās, respektīvi, cik veiksmīgi cilvēks ir izvēlējies profesiju un cik veiksmīgi viņš veido savu profesionālo karjeru, cik lielā mērā cilvēks ir apmierināts ar pašizziņu profesionālajās aktivitātēs. Tomēr mūsdienīga koncepcija par karjeru atklāj daudz vairāk, nekā teikts tradicionālajā karjeras definīcijā. Veiksmīga karjera tiek uztverta kā konsekventa lomu secība cilvēka mūža garumā. *Hall* (1976.) un citi karjeras speciālisti uzsver, ka mūsdienīga koncepcija par karjeru vienlaikus ietver arī personīgo brīvību, pašizziņu un cilvēka personīgo izpratni par veiksmi. Tādējādi viens no veiksmīgas karjeras nosacījumiem ir līdzsvars starp darbu, ģimeni un brīvo laiku.

**„Izvēloties profesiju, cilvēks patiesībā izvēlas pašrealizācijas veidu.”**

*Super & Super (2001.)*

Karjera pavada cilvēku visu viņa dzīvi. Karjera ir nozīmīga personīgās dzīves daļa, un tai jāpievērš pastāvīga uzmanība. Karjeras plānošana sākas bērnībā un turpinās visas dzīves garumā. Bērna karjeras plānošanas pamatus jau agrā bērnībā veido viņa vecāki, sevišķi mēģinot piepildīt savas cerības un vīzijas par bērna nākotni. Vēlāk dzīvē arvien nozīmīgāka loma ir paša bērna gaidām un rīcībai.

Karjeras modeli nosaka sociāli un ekonomiski faktori, cilvēka garīgās un fiziskās spējas, rakstura īpašības un cilvēkam dotās iespējas. Visi šie minētie faktori ir cieši saistīti ar cilvēka attīstības posmiem. *Super & Super* grāmatā (2001.) teikts, ka raksturīga personības iezīme ir arī karjeras briedums un cilvēka vecumam un sasniegumiem atbilstošu attīstības uzdevumu veiksmīga izpilde. Turpmākajās nodaļās ir analizēta cilvēka attīstības posmu un karjeras attīstības posmu savstarpējā saistība.

Mēs aplūkosim šo faktoru lomu bērna dzīvē. Kādēļ ir tik svarīgi par to runāt?

**„Pat ja jūs esat uz pareizā ceļa, jūs sabrauks, ja uz ceļa tikai sēdēsiet!”**

*Roger (1980.)*

Bērnība un pusaudžu vecums ir divi nozīmīgākie dzīves posmi. Šajos posmos cilvēks aug ne tikai fiziski. Viņa/viņas personība attīstās, tiek ielikti pašizziņas pamati, respektīvi, turpmākās karjeras pamati. Šajā procesā cilvēkiem, sevišķi vecākiem, kas ir bērnam apkārt, ir vissvarīgākā loma. Kad vecāki izprot saikni starp bērna attīstības posmiem un karjeras attīstības elementiem, viņi spēj labāk saskatīt bērna karjeras vajadzības un kļūst par vērtīgiem padomdevējiem un palīgiem bērna lēmumu pieņemšanas procesā.

**„Personības vērtība ir nevis tas, ko cilvēks ir sasniedzis, bet gan tas, pēc kā cilvēks tiecas.”**

*Gibran (1991.)*

Nākamajās nodaļās ir sniegts pārskats par bērnības un pusaudžu vecuma raksturīgajām īpatnībām (**1.1. uzdevums**). Kā jau minēts, jāatceras, ka katrs bērns ir unikāls, tādēļ šeit sniegtā informācija un viedokļi nav uzskatāmi par dogmām, kas piemērotas visiem bērniem bez izņēmuma (**1.2. uzdevums**).

**Katrs bērns ir unikāla personība – kultūras, ģimenes, vides, veselības, temperamenta un individuālu īpašību kopums.**

### 1.3.1. Pirmsskolas vecumposma (agrīnā/vidējā bērnība) nozīme personīgo un karjeras vajadzību veidošanā

Pirmsskolas vecuma bērni dzīvo garīgi mierīgā vidē, kas rada vislabākos apstākļus viņu unikālo spēju attīstībai, intereses saglabāšanai un uztveres spēju attīstībai, respektīvi, – apstākļos, kas ļauj bērnam novērot pasauli un uzdot jautājumus. Tas ir posms, kad sāk izpausties bērna turpmākās karjeras aizmetņi. Tas ir posms, kad pieaugušie sāk uzdot bērnam tādus jautājumus kā „Ko tu gribi darīt, kad izaugsi?“, „Kas tu gribi būt, kad izaugsi liels?“ un tamlīdzīgi. Mēs aplūkosim galvenās epizodes, kas ir saistītas ar šo vecumposmu un kurām ir liela nozīme bērna nākotnē un karjeras veidošanā.

#### Visbiežāk bērni nevis domā, bet rikojas atbilstoši savai iztēlei.

*Erickson* (1980.), viens no slavenākajiem psiholoģiskās un sociālās attīstības teorētiķiem, ir noteicis cilvēka psiholoģiskās un sociālās attīstības posmus, kas ļauj aplūkot cilvēku no karjeras viedokļa. Zinātnieks norāda, ka agrīnās bērnības posmā bērns cenšas atrisināt **autonomijas un kauna krīzi**. Ja bērns šo krīzi veiksmīgi atrisina, viņa pašapziņa pieaug, bērns iegūst neatkarības izjūtu. Pārlicīgi daudz aizliegumu darboties, piemēram, „Neņem to, salauzīsi!“, „Neko neaiztīc!“ un tamlīdzīgi apspiež bērna iniciatīvu un rada vainas apziņu. Ja šajā posmā bērnam neizdodas izveidot iniciatīvas un neatkarības izjūtu, šādam bērnam būs grūti pieņemt racionālus lēmumus savā profesionālajā un personīgajā dzīvē. Mēs zinām, ka pašapziņa un autonomija ir vissvarīgākie priekšnoteikumi veiksmīgas, mūsdienīgas karjeras veidošanai. Tādēļ minētās personības īpašības saistībā ar karjeru ir būtiskas.

Vidējā bērnības posmā (no trīsarpus līdz sešiem gadiem) bērni pārdzīvo posmu – **iniciatīva pret vainas apziņu**. Pašpaļāvīgs un neatkarīgs bērns paudīs iniciatīvu arī turpmāk. Šajā vecumposmā bērni ir pilni enerģijas un viņos ir vēlēšanās izmēģināt visu jauno. Kad bērns sāk apzināties savus mērķus, parādās atbildības sajūta. Ja bērnam izdodas veiksmīgi pārvarēt šī posma pretrunas, viņam sāk veidoties atbildības sajūta un apziņa. Iniciatīvas bagāts cilvēks spēj pozicionēt sevi mūsdienu karjeras pasaulē, nebaidās no konkurences un nevairās no izaicinājumiem. Attīstītā atbildības sajūta ir stimulējošs faktors, kad jāuzņemas atbildība par sevi, saviem lēmumiem un apkārtējiem cilvēkiem.

Pirmsskolas posms bieži tiek dēvēts arī par **rotaļu vecumu**. Rotaļas ir bērna vissvarīgākā nodarbošanās agrīnajā bērnībā un pirmsskolas vecumā. Viena no svarīgākajām rotaļas funkcijām ir bērna sociālo spēju attīstīšana ar dažādām lomu spēlēm. Bērna iztēle un rotaļas vide ļauj viņam darboties bez ierobežojumiem, bērns kļūst gan par ugunsdzēsēju, gan skolotāju, gan medmāsu utt. Kad bērns jūtas brīvs, viņš iesaistās jaunās aktivitātēs, viņam rodas iespēja izzināt apkārtējo pasauli, kas savukārt stimulē bērna attīstību.

Rotaļas ir pirmsskolas vecuma bērnu vissvarīgākā nodarbošanās, tomēr tā nav vienīgā. Šī vecuma bērni spēj **veikt reālu darbu**. Protams, ka pirmsskolas vecuma bērna darbs atšķiras no pieauguša cilvēka darba. Šī vecuma bērni daudz vairāk interesējas par darba procesu, nevis par tā rezultātu. Tomēr viņi jau spēj veikt dažādus uzdevumus: sakārtot savas rotaļlietas, sakārtot savas drēbes, kopīgi ar pieaugušajiem veikt vienkāršus mājsaimniecības darbus, piemēram, rūpēties par mājdzīvnieku. Audzināšana, kuras pamatā ir darbs, veido pamatu reālai darba dzīvei nākotnē. Veicinot bērnu darbaudzināšanu, mēs sagatavojam bērnus reālajai dzīvei.

Nozīmīga šī vecumposma īpatnība ir bērnu radošā domāšana, kura vēl nav pretstatīta savai konkurentei – konverģentajai domāšanai. Šī īpatnība ļauj saskatīt bērna spējas dejā, mūzikā un mākslā. Tas nozīmē, ka šīs spējas var sākt attīstīt no mazotnes un tās var kļūt par stabilu pamatu bērna turpmākajai karjerai.

Pirmsskolas vecumposmam ir izšķiroša loma būtisku dzīves prasmju veidošanā, un līdz ar

to veido stabilu pamatu bērna veiksmīgai karjerai nākotnē. Šis posms ietekmē tādas ar karjeru saistītas rakstura īpašības kā uzņēmību, neatkarību, iniciatīvu un paškontroli.

### Vecāki – dod, bērns – saņem.

Ja audzināt pirmsskolas vecuma bērnus un vēlaties palīdzēt viņiem pieņemt veiksmīgus karjeras lēmumus:

- ✓ neapspiediet bērna vajadzību darboties,
- ✓ ļaujiet bērnam eksperimentēt,
- ✓ neierobežojiet bērna zinātkāri,
- ✓ radiet apstākļus rotaļām ar vienaudžiem,
- ✓ sagādājiet bērnam rotaļlietas, kas veicina radošumu un attīsta domāšanu,
- ✓ veiciniet bērna piedalīšanos viņa vecumam atbilstošos darbos,
- ✓ māciet bērnam iepazīt savas jūtas un vēlmes,
- ✓ novērojiet un attīstiet bērna mākslinieciskās spējas,
- ✓ ļaujiet uzplaukt neatkarīgai un ambiciozai personībai.

## 1.3.2. Sākumskolas vecumposma (vēlīnā bērnība) nozīme personīgo un karjeras vajadzību veidošanā

Bērni pavada vēlīnās bērnības gadus, gatavojoties pieaugušo dzīvei apkārtējā kultūrvidē, un tiecas apgūt visu, kas apkārtējā vidē var palīdzēt viņu dzīvei. Viņi aktīvi fantazē par to, kas viņi būs, kad izaugs. Protams, šajā vecumā sapņiem vēl nav reāla pamatojuma. Pēc karjeras pētnieku domām, pirmsskolas vecuma bērni pārdzīvo **fantāzijas posmu**. Šī posma nākotnes karjeras sapņi visbiežāk ir nereāli, piemēram, bērns vēlas kļūt par burvi vai astronautu.

Saskaņā ar Erickson (1980.) tēzi šajā vecumposmā bērni piedzīvo pāreju uz psiholoģisko briedumu. Viņi apgūst nozīmīgas izziņas un sociālās prasmes. Viens no būtiskākajiem izaicinājumiem bērnam ir saskarsme ar **strādīguma un mazvērtības** krīzi. Bērns daudz strādā, taču rezultāts ne vienmēr ir atbilstošs. Pēc veiksmīgas uzdevuma izpildes bērns iepazīst veiksmes un pieredzes garšu. Savukārt, ja bērna darbība ir neveiksmīga, sāk veidoties mazvērtības sajūta. Pašapziņai ir ļoti būtiska loma cilvēka dzīves kvalitātes noteikšanā. Attīstīta pārliecība un spējas ļauj cilvēkam iesaistīties jaunos pasākumos un veicina gan profesionālās, gan personīgās dzīves attīstību.

Arī sevis iepazīšana veicina veiksmīgu karjeru. Šajā vecumposmā ievērojami pieaug **bērna zināšanas par sevi**. Bērni mācās salīdzināt sevi ar citiem un spēj novērtēt savas pozitīvās īpašības un arī trūkumus.

Šajā posmā bērni apgūst **prasmī mācīties**, tādējādi iegūstot savai turpmākajai karjerai nozīmīgas zināšanas: prasmī mācīties, iegūt informāciju un izmantot savas zināšanas. Šī vecuma bērnam ir jāapmeklē skola un jāapgūst lasītprasme, rakstītprasme, matemātika un māksla, jāveic mērķtiecīgi uzdevumi, jāattīsta noturīga uzmanība un stabila uzturība.

Sākumskolā, līdzīgi kā pirmsskolas posmā, bērniem patīk **rotaļāties**. Taču viņu rotaļas jau pāriet citā līmenī, tās tiek orientētas uz darbu. Vērojot bērnus rotaļās, varam ieraudzīt nodarbes, kam viņi dod priekšroku. Tās var norādīt uz viņu interesēm un talantiem, kas nākotnē būtu attīstāmi, piemēram, mūzika, tēlotājmāksla, dejas. Rotaļājoties bērni visbiežāk atdarina tos, kurus uzskata par savām lielākajām autoritātēm – skolotājus, ugunsdzēsējus utt.

Šis vecumposms ir izšķirošs darba iemaņu attīstībā. Vecākiem jāraugās, lai viņu bērns mācās patstāvīgi pabeigt uzdevumus bez atgādināšanas un pārbaudīšanas ( kaut arī ir iespējamība, ka būs kļūdas). Šajā vecumā ir ļoti svarīgi rosināt izpēti. Ja šādā brīdī bērns nesaņem atbalstu, viņš

vēlāk, būdams pieaudzis, neprātis uzticēties un pieņemt kāda cita viedokli vai, gluži pretēji, viņam nebūs pārliecības par sevi, un viņš dzīvos pēc apkārtējo lēmumiem un priekšstatiem.

Pirmsskolas vecumposmā īpaši nozīmīga kļūst personīgo kompetenču (pašizziņa) un sociālo kompetenču (komunikācija un sadarbība) attīstība.

### **Beidzot sākumskolu, bērnam jau ir noteikta pārliecība un attieksme, kas var saglabāties visu turpmāko dzīvi.**

Ja vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- ✓ palīdziet bērnam būt profesionāli veiksmīgam, – respektīvi, uzticētajiem uzdevumiem jāatbilst bērna spējām, tie nedrīkst būt pārāk sarežģīti,
- ✓ sargājiet bērnu no pārlieku augsta prasīguma pret sevi un citiem,
- ✓ audziniet bērnu darbībā,
- ✓ palīdziet bērnam tikai tad, kad viņš to lūdz,
- ✓ ļaujiet attīstīties centīgai personībai.

## **1.3.3. Pusaudža gadu (pusaudzības) īpatnības karjeras plānošanas procesā**

Spējās pārmaiņas fiziskajā un psiholoģiskajā attīstībā pusaudža gadu laikā nosaka augstas karjeras plānošanas prasības. Šajā vecumā pusaudzis pieņem pirmos reālos lēmumus par savu nākamo profesiju, karjeru utt., piemēram, izvēlas skolu, turpmāko mācību virzienu un tamlīdzīgi. Tas ir pašizziņas posms, savas vietas meklēšanas dzīvē posms, līdz ar to viens no galvenajiem pusaudža jautājumiem ir „**Kas es esmu?**”. Atbildes uz šo jautājumu pusaudži domā atrast ķermenī, dzimumā, karjerā, profesionālajā darbībā, tautībā, ideoloģijā, pasaules uztverē, pārliecībā, individuālajās vērtībās, kā arī paša talantos un to izteiksmes veidos.

Psihologs *Erickson* (1980.) definē šo posmu par **identitātes un lomu apjukuma krīzi**. Galvenā šī posma problēma ir saistīta ar mēģinājumu novērtēt personīgās identitātes sajūtu. Kas es esmu? Ko es daru šajā pasaulē? Ko es darīšu nākotnē? Ļoti bieži pusaudzis nespēj rast vajadzīgās atbildes. Identitātes krīzes sākumā pusaudzis ir apjucis. Viņš/ viņa nespēj saprast, ko grib un pēc kā vērts tiekties. Pusaudzis uzsāk kādu nodarbi un to pamet, izmēģina ko citu, izšķiež enerģiju un uzmanību vai arī pārtrauc „mētāšanos apkārt” un kļūst pasīvs, ļaujas straumei, nododas izpriecām, kļūst pats sev par mērķi. Pusaudzis, kas netiek galā ar šo krīzi, nav spējīgs apzināti izvēlēties aktivitātes izglītības un profesionālo mērķu sasniegšanai. Šāds cilvēks nav pārliecināts par saviem mērķiem, nespēj definēt, uz ko tiecas, viņa karjera ir lemta neveiksmei.

Ja pusaudzis veiksmīgi atrisina krīzi, viņam attīstās identitātes sajūta, pašpaļāvība un drošība par nākotni. Pusaudži tad sastopas ar reālām karjeras iespējām. Tādējādi identitātes veidošana ir viens no svarīgākajiem mērķiem pusaudžu socializācijā.

*Super & Super* (2001.) uzskata, ka šajā profesionālās karjeras attīstības un izpētes posmā pusaudzis vai jauniešs (*young adult*) eksperimentē ar sociālajām lomām un tajās izmēģina sevi, uzskatot tās par iespējām, ko varēs izmantot nākamajā profesijā.

**„Jo skaidrāks ir jūsu mērķis, jo tuvāk tam esat.”**

*Bolles (2005.)*

Bieži vien pašuztvere saglabā un nostiprina tikai tos notikumus, kuri sniedz lielāko gandarījumu, izdzēšot no atmiņas nepatīkamo vai negatīvo pieredzi. Tā kā pusaudža gados ir paaugstināta izziņas aktivitāte, pusaudzis, kas ir īstenojis un novērtējis savas personīgās intereses,

sliksmes un resursus, formulē aptuvenu savu aktivitāšu mērķi vai virzienu.

Šajā vecumposmā ievērojama nozīme karjeras plānošanas procesā ir pusaudža **vajadzībai pēc pašizziņas, komunikācijas un aktivitātēm sociālajā vidē**. Pamatojoties uz pieaugošo pašuztveri un izpratni, veidojas profesionālā pašuztvere, kas rāda, kā pusaudzis uztver sevi karjeras izvēles un aktualizācijas procesā.

Karjeras speciālisti nosaka vairākus būtiskus karjeras plānošanas procesa posmus pusaudža gados (rokasgrāmata „*Karjeras projektavimo vadovas*” (2005.)).

- **Interesu posms** (vecumā no 11 līdz 12 gadiem): pakāpeniski pieaug pusaudža vajadzība īstenot savu patieso aicinājumu. Pusaudzis sāk atšķirt savas simpātijas un antipātijas. Raksturīgi, ka šīs aktivitātes ir saistītas ar profesionālo jomu.
- **Spēju posms** (vecumā no 12 līdz 14 gadiem): pusaudzis sāk apzināties prasības, kas ir saistītas ar noteiktu profesiju, mēģina formulēt savas stiprās puses un piemērotību savam iemīļotajam nodarbību veidam. Pusaudzis sāk apzināties noteiktām profesijām nepieciešamās izglītības un apmācības nozīmi.
- **Vērtību posms** (vecumā no 14 līdz 15 gadiem): papildus iepriekš minētajam pusaudzis sāk apzināties personīgās attieksmes un mērķu nozīmi profesijas izvēlē. Indivīds apzinās, ka dažādi profesionālo darbību veidi ir saistīti ar viņa iekšējām vērtībām, un saprot, ka dažas profesijas viņam ir vairāk piemērotas.
- **Pārejas posms** (vecumā no 16 līdz 17 gadiem): notiek konsolidācija, kad pusaudzis konfrontē sevi ar nepieciešamību pieņemt reālus lēmumus par savu turpmāko profesiju. Viņš mobilizē spēkus (*muster*) un pārdomā savas sliksmes, intereses un dotumus.

Apkopojot iepriekš teikto, var secināt, ka pusaudzis cenšas izziņāt savas intereses, sliksmes, talantus un piemērotību, lai atklātu savu īsto aicinājumu un izmantotu to savā profesionālajā darbībā. Izziņas procesā, kurā tiek izmantoti resursi, apstākļu sakritība, intereses, vērtību izpratne un to ietekme uz profesijas apguvi, pakāpeniski veidojas profesionālais mērķis. Šī vecumposma beigās pusaudži spēj efektīvi analizēt dažādas izvēles, kā arī adekvāti novērtēt savas potenciālās un reālās karjeras iespējas (**1.3. un 1.4. uzdevums**).

Pusaudža apkārtējā vide ir izšķirīgs faktors veiksmīgai pusaudža identitātes krīzes pārvarēšanai un karjeras izvēlei nākotnē. Jāatceras, ka:

- ✓ *pusaudžiem vajag pietiekami daudz laika sev un savām interesēm,*
- ✓ *Jums jāveido ar savu bērnu savstarpējas uzticības un uzmundrinājuma attiecības,*
- ✓ *Jums jāatzīst aktivitātes, kurās pusaudzis uzrāda labus rezultātus,*
- ✓ *Jums jāpalīdz pusaudzim rast atbildes uz jautājumiem, kas ir saistīti ar identitāti,*
- ✓ *pusaudzis tādus jautājumus uzdod,*
- ✓ *Jums jāatbalsta pusaudža izvēles un mērķi,*
- ✓ *Jums pusaudzis jāiedrošina spert nākamo soli,*
- ✓ *Jums jāakceptē pusaudža unikālā personība.*

## 1.4. Karjeras attīstības posmu iezīmes

Karjeras plānošana ir process visa mūža garumā, ko veido vairāki posmi. Šie posmi vairāk vai mazāk atbilst cilvēka vecumposmu iedalījumam. Mēs jau aplūkojām tipiskās vajadzības bērnībā un pusaudzībā. Gan apmierinātas, gan ignorētas vajadzības ir noteicoši karjeras veidošanas faktori. Šajā nodaļā īsumā aplūkosim karjeras attīstības raksturīgākās iezīmes.

**„Darbā jūs pavadīsiet trešo daļu savas dzīves. Vai nebūtu prātīgi nesteidzīgi padomāt, ko īsti jūs vēlaties darīt?”**

*Bolles (2005.)*

Starp pazīstamākajiem karjeras attīstības pētniekiem jānosauc *Super & Super* (2001.) un *Ginzberg* (1975.). Mēs iepazīstināsim jūs ar dažām viņu idejām. *Super* teorijas galvenais jēdziens ir *karjeras briedums (career maturity)*. Mēs to saprotam kā veiksmīgu un harmonisku karjeras attīstību dzīves garumā (tā tas citēts karjeras attīstības rokasgrāmatā „*Karjeras projektavimo vadovas*” (2005.)).

Savā darbā *Super* atzīmē, ka indivīds pārdzīvo profesionālās attīstības posmus un ka katram no šiem posmam ir savs attīstības uzdevums. Darbā aplūkota arī lomu daudzveidība un to mijiedarbība mūža garumā.

### **Labs iesākums ir veiksmīga procesa un tā nobeiguma garants.**

*Super* (1984.) iepazīstina ar pieciem svarīgākajiem karjeras attīstības uzdevumiem (rokasgrāmata „*Karjeras projektavimo vadovas*” (2005.)). Karjeras attīstības posmi, līdzīgi kā cilvēka attīstības posmi, ir saistīti ar noteiktiem vecumposmiem.

<b>Posms</b>	<b>Dzīves periods</b>	<b>Vecums</b>	<b>raksturīgās iezīmes</b>
<b>1. posms</b>	<b>Augšana</b> ( <i>Growth</i> )	4 – 14 gadi	Strauja fiziskā un psiholoģiskā attīstība. Personīgās intereses, attieksme, vajadzības un uzvedība veido paštēlu.
<b>2. posms</b>	<b>Izzināšana</b> ( <i>Exploration</i> )	15 – 17 gadi	Izmēģinājums: pašizziņa dažādās diskusijās, lomu spēlēs, novērojumos.
		18 – 21 gads	Pāreja: pašizziņa, kas veidojas darba pieredzē un atbildības sajūtā.
		22 – 24 gadi	Izmēģinājums: pirmais darbs, vispārējā vai profesionālā izglītība 16 gadu vecumā.
<b>3. posms</b>	<b>Veidošanās</b> ( <i>Establishment</i> )	25 – 30 gadi	Izmēģinājums: saistības un stabilizācija.
		31 – 44 gadi	Stabilizācija: šajā periodā cilvēks darbojas reālās situācijās un ir jau sapratis, kas vislabāk atbilst viņa vajadzībām.
<b>4. posms</b>	<b>Noturēšanās</b> ( <i>Maintenance</i> )	45 – 64 gadi	Konsolidācija. Šajā posmā cilvēks turpina darboties izvēlētajā profesijā, lai pēc iespējas labāk izmantotu darba sniegtās iespējas un gūtu maksimālu gandarījumu.
<b>5. posms</b>	<b>Palēlināšanās</b> ( <i>Decline</i> )	65 – 70 gadi 71 un vairāk gadu	Palēninājums. Aiziešana pensijā. Darba temps palēninās, cilvēks mācās dzīvot bez darba.

Jāatzīmē, ka *Super*, veidojot savu teoriju, norādīja, ka viņa definētie karjeras attīstības posmi nav stingri noteikti. Ne visi cilvēki iziet cauri šiem posmiem vienādā vecumā un veidā, tādēļ tabulā minētie vecumposmi ir nosacīti. *Super* atzīst, ka katram cilvēkam ir unikālas, ar karjeru saistītas intereses un dažādos dzīves posmos var dominēt dažādas intereses.

Cits karjeras attīstības teorētiķis *Ginzberg* (1975.) iedala karjeras izvēles procesu trīs dažādos posmos.

**1. posms: fantāzijas posms** (no dzimšanas līdz 11 gadu vecumam). Šajā posmā bērni savās rotaļās iejūtas dažādās lomās, atdarina un fantazē.

**2. posms: eksperimentālais (mēģinājumu) posms** (no 12 līdz 17 gadu vecumam). Šajā posmā bērni sāk atpazīt savas intereses, spējas un vērtības. Noskaidrojas viņu simpātijas un antipātijas, sākas kompetenču un prasmju attīstība.

**3. posms: reālistiskais posms** (no 17 līdz 25 gadu vecumam). Šajā posmā jaunieši izpēta informācijas avotus, apsverot visus ietekmes faktorus, un izdara galīgo izvēli.

Lēmumu pieņemšanas process ilgst visu mūžu, un cilvēks meklē optimālu karjeras plānošanas variantu, mēģinot saskaņot savus mērķus ar profesionālās pasaules realitāti.

Minētās karjeras attīstības teorijas palīdz identificēt karjeras attīstības svarīgākās vajadzības dažādu vecuma grupu pārstāvjiem.

**„Ja jūs vēlaties veidot stabilu pamatu sava bērna karjerai, atcerieties vienu no lielākajiem dzīves paradoksiem: „Pārāk daudz noteikumu un ierobežojumu traucē dzīvot, bet to neesamība var radīt haosu.”**

*Friel & Friel (2003.)*

Mūsdienās karjera ir iespējama tikai indivīda un apkārtējās vides mijiedarbībā. Indivīda attīstība ietekmē tā karjeras attīstību, un otrādi – karjera ietekmē indivīda attīstību. Šajā nodaļā mēs centāties atklāt nesaraujamo saikni starp indivīda psihosociālo attīstību un karjeras attīstību. Vēl viens svarīgs aspekts indivīda karjeras attīstības kontekstā ir iekšējie faktori: indivīda iekšējais potenciāls un rīcības avoti. Nākamajā nodaļā iztirzāsim, kādi indivīda iekšējie faktori ir svarīgi no karjeras attīstības viedokļa.

## Uzdevumi

### 1.1. uzdevums „Pārmaiņas dzīvē”

*Padomājiet, kādas pārmaiņas ir notikušas Jūsu bērna dzīvē, un atbildiet uz jautājumiem.*

1. Kas Jums patika sava bērna dzīvē, kad viņam/viņai bija:

1 gads .....

3 gadi .....

7 gadi .....

14 gadi .....

2. Kādas pārmaiņas Jūs esat novērojis sava bērna dzīvē pēdējo piecu gadu laikā?

3. Kādas pārmaiņas, Jūsaprāt, ir paredzamas pēc 10 gadiem?

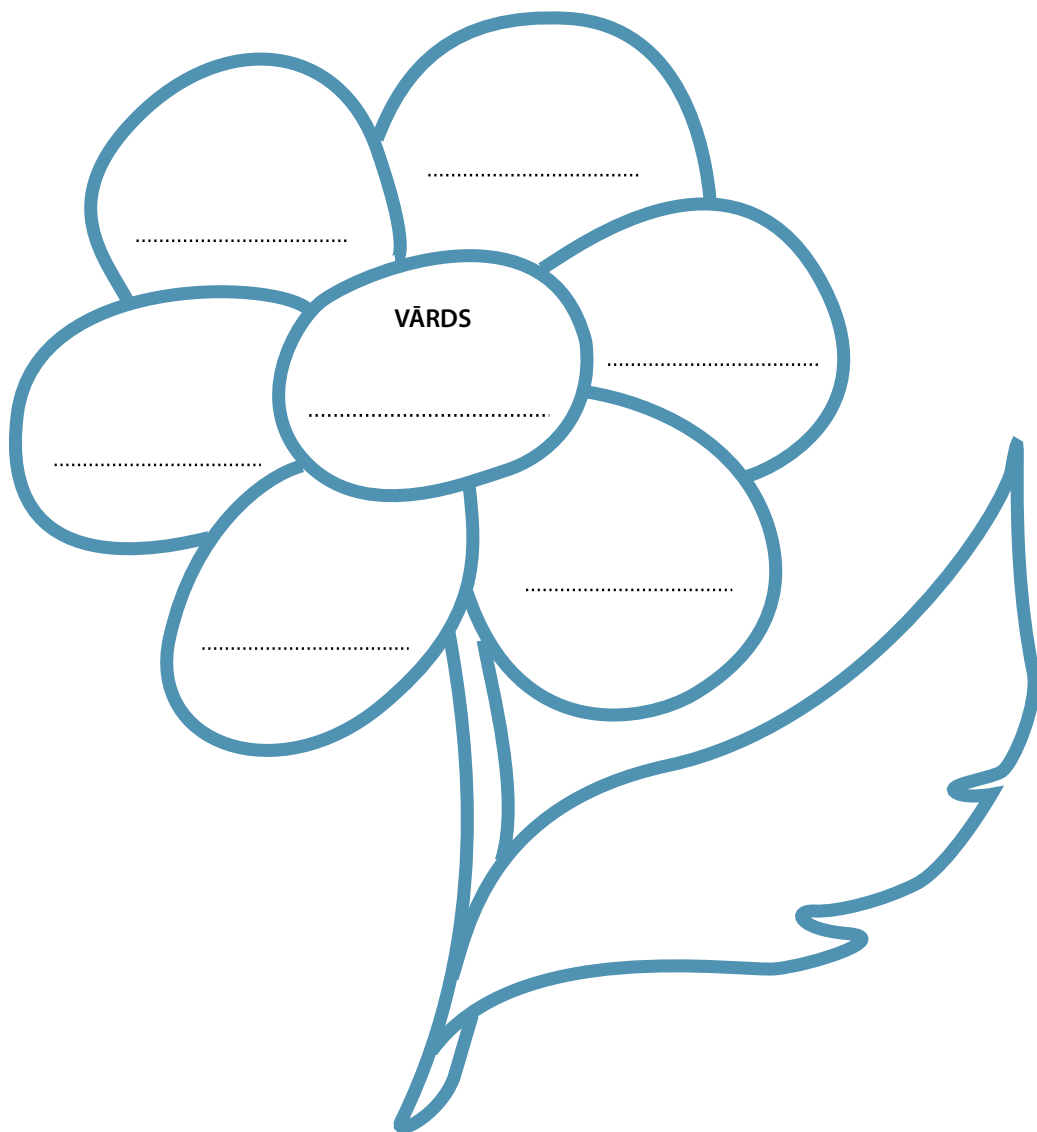
4. Kādas nozīmīgas pārmaiņas Jūsu ģimenes dzīvē varētu ietekmēt Jūsu bērna karjeru un viņa/viņas nākotnes plānus?

5. Kāda būtu Jūsu pašreizējā rīcība, domājot par nākotni un sava bērna karjeru?



## 1.2. uzdevums „Mans bērns ir unikāls”

Paskatieties uz puķi, brīdi padomājiet un pabeidziet teikumu: „Mans bērns ir unikāls, tāpēc ka...”. Ierakstiet savas atbildes puķes ziedlapiņās. Ja jums vajag vairāk ziedlapiņu, lūdzu, bez kautrēšanās uzzīmējiet tās.



### 1.3. uzdevums „Mana bērna intereses”

*Uzmanīgi padomājiet un pabeidziet teikumus.*

1. Mana bērna galvenās intereses ir: .....
2. Manam bērnam patīk iesaistīties nodarbēs ar (izvēlieties vienu):  
 lietām;  informāciju;  cilvēkiem.
3. Manam bērnam vissvarīgākās, ar darbu saistītas vērtības ir: .....
- .....
4. Mans bērns ir intelektuāli spēcīgāks šādās jomās: .....
5. Mans bērns spēj veikt šādus uzdevumus: .....
6. Mana bērna spilgtākās rakstura īpašības ir: .....
7. Mana bērna vājās puses ir: .....

*Pamēģiniet atbildēt uz retorisku jautājumu.*

#### **Kāds personības tips ir mans bērns?**

Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko notikušu.

Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko pašlaik notiekošu.

Tāds, kas pats veido notikumus.

#### **LAI JUMS VEICAS SAVA BĒRNA IEPAZĪŠANĀ!**

### 1.4. uzdevums „Kas ir vissvarīgākais dzīvē?”

Tālāk ir svarīgs mūsu dzīves sastāvdaļu saraksts. Izlasiet to un pēc tam secīgi izpildiet nākamās darbības.

- a. Iedomājieties, ka zināmos apstākļos Jūsu bērnam tiek atņemtas trīs sarakstā minētās dzīves sastāvdaļas. Jūs varat izvēlēties, kuras tās ir. Uzmanīgi padomājiet un izsvītrojiet tās.
- b. Dzemē Jūsu bērnam tiek atņemtas vēl trīs dzīves sastāvdaļas. Izvēlieties, kuras tās ir, un izsvītrojiet tās.
- c. Tagad izsvītrojiet vēl trīs dzīves sastāvdaļas.
- d. Jūs varat palūgt, lai bērns izpilda šo pašu uzdevumu. Salīdziniet bērna atbildes ar savējām.

#### **KAS IR VISSVARĪGĀKAIS DZĪVĒ?**

Darbs un nauda.

Spēja pieņemt patstāvīgus lēmumus.

Iespēja mīlēt un būt mīlētam/mīlētai.

Brīvība.  
Svētki un svinības.  
Labklājība.  
Garīgums/religiozitāte.  
Ģimene.  
Labi draugi.  
Pašcieņa un pašapziņa.

Tekstlogā ir palicis viens ieraksts. Jūsaprāt, šobrīd tas ir vissvarīgākais Jūsu bērnam.

P.S. Ja vēlaties, varat dalīties ar savu bērnu šajā atklājumā.  
Šis uzdevums Jums palīdzēs labāk iepazīt savu bērnu.

## Atsauces

- Bolles, R.N. (2005). *Kokios spalvos tavasis parašiutas? [What Color is Your parachute?]* Kaunas: Mijalba.
- Džibranas K. (1991) Pranašas. [*The Prophet*]. Vilnius: Taura.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the lifecycle: A Reissue*. New York: W.W. Norton.
- Friel, J.C., Friel L.D. (2003). *7 geriausių (šaunių) paauglių įpročiai. [The 7 best things (smart) Teens do]*. Vilnius: Vaga.
- Ginzberg, E. (1975). *The Manpower Connection. Education and Work*. Harvard University Press.
- Guindon, M. H., Hanna F. J. (2002), Coincidence, happenstance, serendipity, fate, or the hand of god: Case studies in synchronicity. *The Career Development Quarterly*, March. W. <http://www.findarticles.com/>.
- Hall, D. (1976). *Careers in organisations*. Pacific Polisades, Cal.: Goodyears Publishing Co, Inc.
- Hornowska, E., Paluchowski W. (1993). Technika badania ważności pracy. Model teoretyczny i wstępne wyniki. W: J. Brzeziński (red.) *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej*. Poznań, Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Karjeros projektavimo vadovas/ Sistemas, teorijos, praktika ir terminologija penkiose Europos šalyse.* (2005). Kaunas: VDU. [*Career Development Guide/Systems, Theories, Practice and Terminology in Five European Countries.* (2005). Kaunas: VDU.].
- Mitchell, K.E., Levin A. S., & Krumboltz J.D. (1999), Planned happenstance: constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counselling and Development*, 77, 115-124.
- Myers, D.G. (2000). *Psichologija. [Psychology]* Kaunas: Piligrafija ir informatika.
- Peavy, V. R. (1993), Constructivist Counselling: A Prospectus. *Guidance and Counselling*, 3-12.
- Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, Ma: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980) *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin.
- Super, Ch. M., & Super, D. E. (2001). *Opportunities in Psychology Careers*. Illinois: VGM Career Books.

# 2. NODAĻA

## Profesionālās attīstības iekšējie faktori

Anna Paszkowska-Rogacz (Polija), Răzvan Ardelean (Rumānija)

### 2.1. Ievads

**Keita** ir dzimusi Podhalā, mazā pilsētiņā Polijas austrumos. Skolā viņa kļuva par „dežūrdziedātāju”, kas piedalās dažādās ceremonijās un svinībās. Keita ieguva uzvaras vairākos dziedāšanas konkursos. Taču viņa ir uzaugusi vidē, kur lielu nozīmi piešķir „stabilam” darbam. Visa viņas ģimene, sevišķi māte, sapņo, ka Keita studēs veterināriju un pārņems tēva biznesu. Keitai patīk dzīvnieki, īpaši zirgi, bet tai pat laikā viņa sapņo par priekšnesumiem un koncertturnejām. Līdz skolas beigšanai viņai atlicis vēl gads, kura laikā jāizlemj, ko darīt tālāk?

Psiholoģija un pedagoģija mēģina izskaidrot faktoros, kas ietekmē cilvēka profesijas izvēli. Par sākumpunktu zinātnieku pētījumos tika izmantoti trīs pamatjautājumi (Mitchell, Jones, Krumboltz) (1979.).

1. Kāpēc cilvēki izvēlas konkrēto izglītības vai profesijas apguves ceļu?
2. Kāpēc kādā brīdī viņi maina savu izvēli?
3. Kāpēc profesijas izvēle mainās līdz ar cilvēka attīstības posmiem?

Mēģinājumi rast atbildes uz šiem jautājumiem sākās ar brīdi, kad zinātnieki identificēja divas determinantu grupas, kuras, savstarpēji mijiedarbojoties, ietekmē cilvēka profesionālās karjeras attīstību (*Super (1984.)*). Vispirms tie ir situatīvie determinanti, ārējie faktori, piemēram, sociālā struktūra, vēsturiskās pārmaiņas, sociāli ekonomiskie apstākļi, nodarbinātība, skola, sabiedrība un ģimene. Īpaša uzmanība jāpievērš pēdējam faktoram. Ģimene ietekmē bērna lēmumus un profesijas izvēli, un lielā mērā arī panākumus un profesionālās attīstības uztveri. Ģimene nodod tālāk daudzu paaudžu priekšstatu par dažādu profesiju nozīmi, darba prestižu un darba modeli. Ģimenē jaunie cilvēki apgūst dzīvesveidu, attīsta savas intereses, iegūst zināšanas par savu radnieku darbu, mācās izpildīt sociālās un profesionālās lomas, veido profesionālo un personīgo vērtību hierarhiju. Ģimenē piedzīvo pirmos panākumus un neveiksmes. Vairākumā mūsdienu profesionālās attīstības koncepciju uzskatīts, ka ģimenei ir vitāli svarīga loma un tā ir noteicošais faktors pusaudžu profesijas izvēlē.

Otrā faktoru grupa ir iekšējie determinanti, kas ir subjektīvi un saistīti ar cilvēka personību. Šo grupu veido bioloģiskie faktori, kas nosaka bērna īpašās prasmes un var ierobežot arī noteiktu darbu izvēli. Šai grupai pieder arī psiholoģiskie faktori, tādi kā attieksme, intereses, vajadzības un vērtību hierarhija.

Abas šīs faktoru grupas ir savstarpēji atkarīgas. Kaut arī ikdienas dzīvē ir grūti atbildēt uz jautājumu „Kas ir iedzimts un kas ir iegūts?”, mēs mēģināsim raksturot, kā iekšējie faktori – bioloģiskie un psiholoģiskie – var veicināt pusaudžu profesijas izvēli.

## 2.2. Profesijas izvēles bioloģiskie faktori

### 2.2.1. Temperaments

Temperaments ir īpašība, kas lielā mērā atšķir cilvēkus. Piemēram, daži cilvēki ir ļoti neatlaidīgi, kurpretim citiem ļoti ātri apnik tas, ko viņi dara. Daži mierīgi reaģē situācijās, kurās citi ir ļoti impulsīvi jeb iekarsīgi.

**„Temperaments tiek saprasts kā noteikta uzvedības īpatnība. Salīdzinājumā ar citām psihiskām parādībām temperaments ir relatīvi konstants visas dzīves laikā. Tas ir bioloģiski noteikts, un ārējie faktori to gandrīz nevar mainīt.”**

*Strelau (2000.)*

Galvenokārt ir runa par emocionālu reakciju, ar kuru ir saistīta cilvēka uzvedība. Taču temperamentu atspoguļo ne tikai emocijas, to atspoguļo arī citi psihiski procesi, piemēram, uztvere, domāšana utt. Vispopulārāko temperamentu tipoloģiju, kuras pamats bija Hipokrāta mācība, izveidoja sengrieķu ārsts Galēns II gadsimtā p.m.ē. Viņš identificēja četrus temperamentu tipus: holērisko, sangvinisko, melanolisko un flegmatisko. Nosaukumi nav tik svarīgi, būtiski ir katra temperamenta tipa parametri: ierosas un kavēšanas procesu stiprums, nervu procesu aktivitāte/mobilitāte un šo procesu līdzsvars. Pēc šo faktoru analīzes (testa rezultātu analīzes):

- var noteikt temperamenta tipus,
- salīdzināt temperamenta parametrus ar konkrētā darba prasībām.

Analizēsim bērna temperamentu un tā īpašības: ierosas stiprumu un kavēšanas procesu, aktivitāti un līdzsvaru. Ierosas procesa stiprums ir spēja izturēt ilgstošu un spēcīgu uzbudinājumu. Kavēšanas procesa stiprums ir īpašība, kas attur individu no darbības. Ja bērna temperaments atbilst šiem abiem nosacījumiem, var teikt, ka viņam nebūs nekādu šķēršļu, izvēloties tādas profesijas, kurām nepieciešama gan fiziska, gan garīga piepūle. Līdzsvars ir ierosas procesa stipruma un kavēšanas procesa stipruma attiecība. Ierosas un kavēšanas procesa līdzsvars ir nepieciešams darbos, kas prasa atbildību, biežus kontaktus ar cilvēkiem (viesmīlis, medmāsa, ārsts, skolotājs, pārdevējs). Aukstasinība, uzmanība, ātra reakcija ir nepieciešama, piemēram, vadot automašīnu vai vilcienu. Ja temperaments ir nelīdzsvarots, ieteicams izvairīties no darba, kas ir saistīts ar biežu stresu un spriedzi. Nervu sistēmas mobilitāte ir spēja ātri pārlēgties no ierosas procesa uz kavēšanas procesu un otrādi. Ja bērnam patīk miers, klusums, vienatne, viņš ir pacietīgs un uzmanīgs, šāds bērns nākotnē jutīsies labi, strādājot par IT programmētāju, mehāniķi vai ekonomistu. Ja bērna mobilitātes līmenis ir augsts (aktīvs, patīk pārmaiņas un cilvēku sabiedrība), ir vērts padomāt par darbiem, kur nepieciešama mijiedarbība ar cilvēkiem, piemēram, frizieris, medmāsa, skolotājs vai stjuarte.

### 2.2.2. Īpašas spējas un talanti

Talants piemīt tiem, kuri ir attīstījuši savas sliekšmes un izmantojuši tās lielisku darbu radīšanā. Visvairāk talanta pētījumu ir saistīti ar mūziku, ir analizētas izcilu šīs mākslas nozares pārstāvju biogrāfijas. *Fowler un Tomaszewski (1977.)* pievērsa uzmanību apstākļiem, kādos šie cilvēki varēja atrast savas spējas. Viņš uzskata, ka apstākļi ir veicinājuši spēju attīstību. Šie apstākļi ir:

- 1) agra apkārtējās vides veicināta garīgā attīstība; dažas reakcijas apgūst jau ilgi pirms

- tam, kad tās sāk uzskatīt par „piemērotām”;
- 2) intensīva stimulēšana parasti regulāru, īsu nodarbību veidā vairākas reizes dienā;
  - 3) ilgtermiņa stimulēšana vairāku gadu garumā, kas aptver bērnību un pusaudža gadus („izcilības visu bērnību ir pavadījušas mācoties”);
  - 4) simbolu apguve un to izmantošana izpaušanās procesā (runā, skaitļu valodā, mūzikā) arī veicina domāšanas attīstību;
  - 5) izcilību skolotāji parasti ir bijušas personības ar labu izglītību un neparastām prāta spējām;
  - 6) dažādu izglītības metožu izmantošana, kas ietekmē attīstību un interešu saglabāšanu;
  - 7) liela nozīme ir bērna apkārtējai videi un kultūras vērtībām.

Interesanti, ka jaunie ģeniji ļoti agri zaudē kontaktus ar vienaudžiem, un viņu vietā kontaktējas ar pieaugušajiem, parasti izciliem savas jomas pārstāvjiem. Pētījumi arī rāda, ka ir vērts veicināt bērnu interešu piepildīšanos ārpus skolas un mājas, - tur, kur kontakti ar amata meistariem sniedz sevišķu gandarījumu un veido apstākļus bērnu īpašo spēju attīstībai.

**„Svarīgs karjeras elements ir savu prasmju pašnovērtējums, ar to saprotot sliekšni uz noteiktām nodarbēm, kāda darba vai darbību veikšanu labāk par citiem.”**

*Hornowska (1978.)*

Prasme nozīmē īpašas spējas mācīties un apgūt jaunas prasmes. Prasmju līmenis var būt atšķirīgs, no viduvējības līdz izcilām spējām un pat talantam. Prasmēm ir būtiska loma cilvēka dzīvē. Tās nosaka noteiktu darbību rezultātu, parasti panākumus un gandarījumu par darbu, skolēna sekmes skolā, spēju organizēt mācību procesu utt.

Prasmju objektīvu novērtējumu parasti veic ar individuālu psiholoģisko testu palīdzību. Svarīgs ir arī bērna subjektīvais, ne vienmēr adekvātais savu stipro un vājo pušu novērtējums. Ir vērts pieminēt *Kofta and Dolinski* (2000.) aprakstīto paradoksu. Viņu pētījums atklāja, ka ne vienmēr ir vajadzīgs adekvāts pašvērtējums, jo daudzi garīgi veseli, radoši, laimīgi un dzīvei piemēroti cilvēki dzīvo ilūziju pasaulē. Viņu ilūzijas ir saistītas ar pārāk augstu savu spēju un kompetences novērtējumu, pārlietu optimismu par savu tagadni un nākotni un pārāk augstu savas ietekmes uz notikumu gaitu novērtējumu. Mazliet ilūziju nekaitē, kad runa ir par neatlaidību savu mērķu sasniegšanā un sasniegumu motivāciju. Vecākiem vajadzētu pamanīt un novērtēt sava bērna potenciālo talantu, izteikt atzinību par viņa sasniegumiem (**2.1. uzdevums**).

Bērna prasmju novērtēšana nav viegls uzdevums, sevišķi vecākiem. Nepietiek novērtēt tikai sekmes skolā. Piemēram, diviem skolēniem ir vienādas atzīmes matemātikā, vienam no viņiem pietiek ar stundas ceturksni, lai atrisinātu uzdevumu, otrs ar to cīnās vairāk nekā stundu. Prasmes būtu jāvērtē, ievērojot ne tikai rezultātus, bet arī ieguldīto darbu.

***Pirms profesijas un izglītības iestādes izvēles vecākiem vajadzētu padomāt, kādi dotumi piemīt viņu bērnam, kuri mācību priekšmeti padodas vislabāk un kuri rada grūtības; vai bērnam ir talants teorētisko zināšanu apgūvē, vai praktisku dotību dēļ viņam labāk izvēlēties arodskolu. Par bērna prasmēm jārunā arī ar skolotājiem un karjeras konsultantu.***

### 2.2.3. Fiziskie ierobežojumi

Polijas Darba un sociālās politikas ministrijas 2003. gadā izstrādātajā „Profesiju ceļvedī” ir, piemēram, apraksti: „Pavāram nepieciešama laba veselība, spēja izturēt fizisku slodzi, laba kustību koordinācija un attīstīta balsta un kustību sistēma.”, „Ķīmiķim nepieciešama laba redze un dzirde,

garšas un taustes sajūta un attīstīta līdzsvara sajūta.” un „Kontrindikācijas veterināra darbam ir alerģija pret spalvām, ziedputekšņiem un siena drudzi.”

Šajos piemēros ietverta svarīga informācija par šķēršļiem darba izvēlē. Šādi ierobežojumi var būt saistīti ar cilvēka bioloģisko attīstību. Dažkārt konkrētā profesijā cilvēka fiziskajam spēkam un veselībai ir svarīga nozīme. Straujā medicīnas attīstība daudzas slimības ārstē, tomēr civilizācijas attīstības dēļ (autoavārijas, bērnu ar ģenētiskiem traucējumiem uzturēšana dzīvības stāvoklī, ar vides piesārņojumu saistītas slimības) pieaugušo dzīvi aizvien vairāk uzsāk jaunieši, kuriem ir fiziski trūkumim, vai jaunieši invalīdi. Lai arī kādas ir vēlmes, mūsu dzīves plāni jāsaskaņo ar mūsu veselību un fiziskajām spējām. Īpaša nozīme ir maņām. Redzes korekcija ne vienmēr sniedz vēlamo rezultātu. Arī oftalmoloģiskās ķirurģijas attīstība negarantē perfektu redzi. Tas pats attiecas uz pilnīgu vai daļēju dzirdes zudumu. Laimīgā kārtā daudzas izglītības sistēmas ir veikušas integrācijas pasākumus, lai iepazīstinātu sabiedrību ar invalīdu problēmām. Pat bērnudārzos vienā grupā ar veselajiem bērniem ir bērni ar Dauna sindromu vai smadzeņu paralīzi. Sabiedrība aizvien vairāk akceptē to, ka cilvēki ar daļējiem sensorikas vai motorikas traucējumiem aktīvi līdzdarbojas izglītības un profesionālajā dzīvē. Taču darba izvēlei šādos gadījumos jābūt ļoti pārdomātai. Svarīgi, lai vecāki to pārrunātu ar savu bērnu un skolotājiem.

Dažkārt šķērslis profesijas izvēlē var būt auguma garums, ķermeņa uzbūve un fiziskā sagatavotība. Minētie materiāli ir sīki izstrādāti un sniedz precīzas norādes par bioloģiskās attīstības prasībām dažādās profesijās („Profesiju saraksts”, Polijas Darba un sociālās politikas ministrija, valsts nodarbinātības pakalpojumu portāls: <http://www.psz.praca.gov.pl>).

## 2.3. Profesijas izvēles psiholoģiskie faktori

### 2.3.1. Profesionālās intereses un izvēles

Ir bijuši daudzi mēģinājumi definēt intereses un to lomu cilvēka attīstībā.

**Interese ir „relatīvi pastāvīga tendence iepazīt apkārtējo pasauli tiešā noteiktas intensitātes izziņas darbībā, un tā atspoguļojas selektīvā attieksmē pret apkārtējām parādībām”.**

*Gurycka (1978.)*

Selektivitāte nozīmē, ka cilvēks uztver tikai dažas objektu īpašības un to savstarpējās attiecības un tiecas tās izpētīt. Šajā procesā cilvēks izjūt dažādas emocijas – pozitīvas un negatīvas. Kad darbības virzienu nosaka galvenokārt emocionālā attieksme, to sauc par **aizraušanos**. Var sacīt, ka interese ir intensīvas uzmanības un koncentrēšanās uz kādu objektu stāvoklis. Ilgtermiņa interese kādā jomā palīdz padziļināt un pilnveidot zināšanas, apgūt prasmes, kas ir saistītas ar šo jomu.

*Super (1984.)* noteica četras interešu informācijas apkopošanas metodes. Pirmā metode ir atbildes uz jautājumiem: „Ko tev patīk darīt?” un „Kāds darbs tevi interesē?”. Diemžēl uz šiem jautājumiem jaunieši bieži vien atbild: „Mani nekas neinteresē.” vai „Es nezinu, kas mani interesē”. Reizēm šādas atbildes norāda, ka pietrūkst zināšanu par sevi, citkārt jaunieši domā, ka jārunā tikai par tādām interesēm, kas ir saistītas ar istu aizraušanos vai vaļasprieku. Viņi kaunas atzīt, ka viņu aizraušanās ir stundām ilga „plāpāšana” internetā vai datorspēles. Otrā interešu izpētes metode ir bērna aktivitāšu novērošana. Šī metode pamatā ir pieejama tiem vecākiem un cilvēkiem, ar kuriem bērns ir cieši saistīts. Ir viegli pamanīt, kādās aktivitātēs bērns pārsvarā iesaistās un kādas aktivitātes viņu neiedrošina, liekot pat atteikties no līdzdalības tajās. Treškārt, interešu noteikšanai psihologi izmanto uzmanību, atmiņu un informāciju. Šādā gadījumā eksaminējamais atklāj savas



intereses, to pat neapzinoties, pievēršot uzmanību vai atceroties pagātnē redzētus vai dzirdētus notikumus. Karjeras konsultācijās tiek izmantota arī ceturtnā metode – interešu izgudrošana. Tā ir profesionāli izstrādāta psiholoģiska metode, kuras rezultātus salīdzina ar noteikta darba veicēju rezultātiem. Dažas no šīm metodēm, piemēram, *Holland* anketu (1994.) var izmantot interešu izpētei, jo tā ļauj „pārnest” aptaujā norādītās intereses uz atbilstošiem darba veidiem.

*Holland* (1997.) uzskata, ka cilvēka personība un apkārtējās vides faktori nolemj viņu noteiktam darbam. Darba izvēle ir personīgo interešu un darba tirgus piedāvāto iespēju apvienošanas forma. Profesionālajā jomā *Holland* nosaka sešus galvenos personības tipus un sešus tiem atbilstošus profesionālās vides pamattipus. Dominējošo personības tipu kombinācijas veido jaukta tipa personību. Izšķir vairākus dominējošos personības tipus.

**Praktiskais tips (P).** Šiem cilvēkiem patīk strādāt ar darba rīkiem un mehānismiem. Viņiem ir praktiskas iemaņas tehnikas jomā. Šī tipa cilvēkiem nepieciešama praktiska izglītība, tehniska vai mehāniska darba prasmes. Viņi ir, piemēram, lauksaimnieki, elektriķi.

**Intelektuālais tips (I).** Šiem cilvēkiem patīk nodarboties ar abstraktiem jautājumiem, izstrādāt teorijas un modeļus. Viņi cenšas izprast apkārtējo pasauli un meklē patiesību. Viņiem ir matemātiskas un zinātniskas prasmes. Viņi ir, piemēram, biologi, fiziķi, ķīmiķi, medicīnas tehnologi.

**Mākslinieciskais tips (M).** Šī tipa pārstāvji dod priekšroku radošām aktivitātēm, kurās var izpausties. Viņiem patīk radīt idejas un koncepcijas. Izpaužas mākslinieciskās prasmes – literārās, muzikālās un tēlotājmākslas prasmes. Raksturīgās īpašības: radošums, iztēles bagātība, izteikts estētisms. Viņi ir mūziķi, gleznotāji, interjera dizaineri, aktieri.

**Sociālais tips (S).** Šī tipa pārstāvji vēlas palīdzēt citiem, sniegt informāciju un zināšanas. Viņiem ir labi attīstītas starppersoniskās prasmes. Raksturīgās īpašības: orientācija uz sadarbību, empātiskums un pacietīgums. Šī tipa pārstāvju profesijas ir skolotājs, psihologs, sociālais darbinieks.

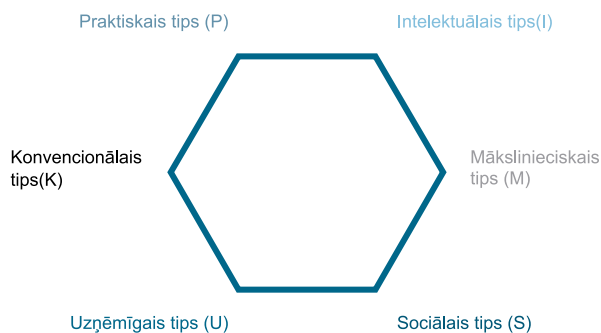
**Uzņēmīgais tips (U).** Šī tipa cilvēkiem patīk sadarboties ar citiem, darbam jābūt orientētam uz peļņu. Viņiem ir līderu spējas un komunikācijas prasmes. Raksturīgās īpašības: enerģiskums, runīgums, pašpaļāvība. Šī tipa cilvēku nodarbošanās ir tirdzniecības pārstāvji, vadītāji, uzņēmēji.

**Konvencionālais tips (K).** Šī tipa cilvēki dod priekšroku darbam ar informāciju, tās sakārtošanai, strukturizēšanai. Viņiem ir biroja darba un grāmatvedības prasmes. Viņus raksturo organizētība, praktiskums un pakļāvīgums. Strādā par grāmatvežiem, kasieriem, banku ierēdņiem, sekretāriem.

Visiem cilvēkiem hierarhiski, ar lejupejošu intensitāti piemīt katra tipa raksturīgās prasmes. Piemēram, cilvēkam var būt daudz sociālā tipa īpašību, dažas uzņēmīgā tipa īpašības un nedaudz pārējo tipu iezīmes. Jaukta tipa personību veido dominējošo tipu kombinācijas. *Holland* (1997.) uzsver, ka visi personības tipi ir būtiska cilvēka personības daļa un šis modelis nekādā gadījumā nenozīmē, ka eksistē tikai sešas darbinieku kategorijas. Viņš norāda, ka ir 720 dažādas personības struktūras kombinācijas un plašs profesionālās uzvedības kopums. Personības tipu savstarpējās attiecības sniegtas tālāk redzamajā sešstūrī. Tā ir personības tipu un tiem atbilstošās profesionālās vides vizuālā prezentācija.

Tāpat kā var noteikt sešus personības tipus, var noteikt arī sešus profesionālās vides pamattipus: praktiskā, intelektuālā, mākslinieciskā, sociālā, uzņēmējdarbības un konvencionālā vide. Profesionālo vidi veido noteikta personības tipa pārstāvji, viņu fiziskās īpašības, problēmas un profesionālās vajadzības. Vienas profesionālās grupas pārstāvjiem piemīt līdzīgas personīgās īpašības, daudzās situācijās tie reaģē līdzīgi. Piemēram, praktiskais personības tips ir līdzīgs praktiskajai profesionālajai videi. Praktiskajam personības tipam patīk lietot roku darba prasmes, un praktiskā profesionālajā vidē ir problēmas, kuru risināšanai šādas prasmes ir nepieciešamas. Katrā vidē ir novērojama tendence, ka cilvēkam apkārt ir līdzīgi domājoši cilvēki, kuriem ir līdzīgas intereses un vērtību izpratne. Citiem vārdiem, – noteikta vide piesaista noteiktu personības tipu.

**Cilvēks meklē tādu profesionālo vidi, kas dotu viņam iespēju īstenot savas prasmes, paust savu attieksmi, atklāt savas rakstura īpašības, uzņemties vēlamās lomas un būt saskaņā ar savu pašuztveri. Ja indivīds nav atradis atbilstošu vidi, viņš saskaras ar konfliktiem, vilšanos, sliktiem darba rezultātiem un neizjūt gandarījumu par darbu. Šāda situācija rodas gadījumos, kad, piemēram, sociālā tipa indivīds ir spiests strādāt praktiskā vidē.**



Atšķirīga profesijas izvēle un personības īpašības ir daudzu individuālu un sociālu apstākļu ietekmes rezultāts. Indivīda attīstības virzienu nosaka iemīļotie nodarbību veidi, kas veicina noteiktas pieredzes apguvi. Intereses un pieredze nosaka indivīda sliekšni uz noteiktu domāšanas un realitātes uztveres veidu, viņa rīcību dzīvē. Bērna uzdevums ir atrast šajos sešos personības tipos sevi, lai vēlāk varētu pieskaņot savam tipam atbilstošu profesijas izvēli.

Interesu analīze ir vērsta uz bērna pašapziņas attīstību, identificēšanos ar noteiktām karjeras alternativām un profesijas izvēles veicināšanu. Tā var noderēt, lai atšķirtu intereses no vaļaspriekiem.

Aplūkotās metodes sniedz atšķirīgu informāciju, kas bieži vien papildina jau esošo. Pārlicinošas informācijas ieguvei ieteicams izmantot vairākas metodes, ne tikai testus un aptaujas anketas. Kā jau minēts, bērna ikdienas aktivitāšu novērošana ir nenovērtējams un dažkārt arī pietiekami nenovērtēts informācijas avots nākamā darbinieka raksturojuma kontekstā.

### 2.3.2. Darba vērtības un profesijas izvēle

Vērtības pieder cilvēka galvenajām pārlicībām. Tās izpaužas, piemēram, tieksmē pēc naudas, varas un garīguma vai attiecīgo vērtību ignorēšana. Interesu analīze palīdz prognozēt tā indivīda izglītības un profesionālo uzvedību, kam jāatbild uz jautājumu, **ko** viņš darīs nākotnē. Vērtību analīze palīdz saprast, **kā** cilvēki rīkojas un **kāpēc** viņi dara to, ko dara. Noteiktai vērtībai atbilst vairāk nekā viena darbība ar dažādām interesēm. Vērtības ir apzināts priekšstats par to, ko vērts vēlēties un par ko cilvēks visvairāk rūpējas savu vajadzību apmierināšanā.

Parasti vērtības nefunkcionē pašas par sevi, tās asimilējas cilvēka prātā, veidojot individuālu **vērtību sistēmu**. Tiek uzskatīts, ka vērtību sistēmai ir hierarhiska uzbūve, dažas vērtības ierindojas augstāk par citām. Taču šāda hierarhiska kārtība nav konstanta. Kaut tas ir fakts, ka neeksistē universāla vērtību sistēma, darbs pieder pie svarīgākajiem mūsdienu cilvēka dzīves aspektiem un ir viens no pirmajām cilvēka vērtību sistēmā (**2.2. uzdevums**).

Personīgās vērtību sistēmas novērtējums ir viens no komponentiem pareizas izvēles izdarīšanai dzīvē, tas palīdz attīstīt bērna pašapziņu un ir sevišķi noderīgs darba motivācijas veidošanā. Savā pētījumā psihologs *Schein* (1990.) ir secinājis, ka ir cieša saikne starp to vērtību sistēmu, vajadzībām, kompetenci, kurai tic, un izvēlēto karjeras veidu. Viņš noteica astoņas vērtību grupas un nosauca tās par profesionālās karjeras „enkuru”.

1. **Tehniskās/funkcionālās kompetences.** Tās ir saistītas ar vēlēšanos „būt ekspertam” kādā noteiktā jomā, ar paša meistarības apstiprinājumu un horizontālo karjeras izaugsmi. Šādus cilvēkus parasti neinteresē vadītāju amati.
2. **Vispārīgās vadītāja kompetences.** Profesionālais mērķis ir iegūt jaunu organizatorisku pieredzi, pieņemt lēmumu, paplašināt ietekmes sfēru, tiekties pēc finansiālas veiksmes.
3. **Autonomija/neatkarība.** Tā ir saistīta ar brīvības jēdziena paplašināšanu, izvairīšanos no apgrūtināšām saistībām un ierobežojumiem (piemēram, birokrātijas un dominējošiem priekšniekiem). Šīs grupas cilvēki, kas ļoti akcentē neatkarību, neinteresējas par vadošiem amatiem, viņi negrib būt arī svešu pavēļu izpildītāji. Viņu mērķis ir strādāt patstāvīgi un uzņemties par to atbildību.
4. **Drošība/stabilitāte.** Galvenais virzītājspēks šādā gadījumā ir emocionālas attiecības ar institūciju, lojalitātes sajūta. Darbinieki, kam ir spēcīgi izteikta vajadzība pēc drošības, tiecas uz vadošiem amatiem tajā pašā struktūrvienībā. Viņi parasti necenšas mainīt esošo vidi pret, piemēram, starptautisku karjeru.
5. **Uzņēmējdarbības radošums.** Radoši cilvēki labprāt uzzina kaut ko jaunu par sevi, par organizāciju un tās apakšsistēmām. Viņi pamana problēmas un tās novērš, kā arī tiecas ieviest izmaiņas, jauninājumus utt. Šādi cilvēki parasti ir mobili, viņiem ir pozitīva attieksme pret struktūrvienību maiņu kā kvalifikācijas paaugstināšanas un horizontālās karjeras attīstības līdzekli. Vairākums no viņiem jūtas apmierināti, esot vadītāja asistenti. Uzņēmējdarbība ir viens no radošās darbības veidiem.
6. **Kalpošana/uzticība mērķim.** Šādā gadījumā cilvēkam galvenais dzīves mērķis ir īstenot humānisma vērtības, risināt politiskas problēmas, sniegt palīdzību citiem, ārstēt, mācīt. Cilvēki, kas ir uzticīgi šādām vērtībām, iesaistās sociālajā darbā vai kļūst par brīvprātīgajiem.
7. **Izaicinājums.** Visu darbību pamatā pārsvarā ir vēlēšanās pārvarēt grūtības un uzņemties risku. Cilvēki, kam patīk izaicinājumi, labprāt strādā vidē, kas piedāvā cīņu un konkurenci. Izaicinājums var izpausties visdažādākajā veidā, piemēram, uzņēmuma izglābšana no bankrota, tirdzniecība, sports.
8. **Dzīvesveids.** Cilvēki, kam ir svarīga šī vērtība, cenšas saglabāt līdzsvaru starp dažādiem dzīves aspektiem – galvenokārt starp darbu un personīgo dzīvi. Viņi ir ar mieru atteikties no papildu ienākumiem, lai pavadītu vairāk laika ar tuviniekiem un draugiem. Veiksme, viņuprāt, ir kas vairāk par panākumiem biznesā.

Šāda veida karjerai Schein (1993.) piedāvā vizualizāciju konusa formā. Pirmkārt, viņš nodala karjeras objektīvo progresu no tās subjektīvā vērtējuma, kas pamatojas uz darbinieka centieniem. Otrkārt, katrs šāds vērtējums var attiekties uz horizontālo, vertikālo un tā saucamo „uzņēmuma dziļi iekšējo” (konusa) karjeras virzību. Indivīds, kas rod apmierinājumu, kāpjot **augšup** pa organizācijas karjeras kāpnēm, jutisies labi hierarhiskos amatos un organizācijās, piemēram, armijā. Veidojot **horizontālo** karjeru, kas nepārtraukti paplašina darbinieka kompetences sfēru, ir iespējams mainīt amatus un pienākumu loku. Trešā iespēja „**dziļi uzņēmuma iekšienē**” nozīmē iegūt ietekmi un varu pēc daudzu gadu darba vienā uzņēmumā un zināt tā noslēpumus. Šāda informācija bieži ir sekretārēm vai reģistratorēm.

Personīgās un profesionālās dzīves plānu, kuru pamats ir vērtības, izveidei nepieciešams noteikts darbības virziens, ko parasti definē kā mērķi.

**„Mērķi nosaka cilvēka uzvedību tās plašākajā nozīmē. Tie nosaka dzīves jēgu un palīdz cilvēkiem veidot un īstenot savus nākotnes sapņus. Visbeidzot, tie palīdz atklāt paša individa iespējas.”**

*Zaleski (1991.)*

Mērķi stimulē cilvēku darboties ilgtermiņā. Mērķi var identificēt ar noteiktas darbības galveno vērtību. *Zaleski* (1991.) veiktā mērķu analīze nosaka vairākas pamatgrupas:

- akadēmiskie mērķi, piemēram, universitātes pabeigšana;
- starppersoniskie mērķi, piemēram, izlīgšana ar tuvu cilvēku;
- dziļi personiski mērķi, piemēram, būt precīzākam;
- profesionālie/ekonomiskie/finansiālie mērķi, piemēram, atrast darbu brīvdienās;
- fiziskās veselības mērķi, piemēram, zaudēt svaru;
- atpūtas un vaļasprieka mērķi, piemēram, uzvarēt sporta sacensībās;
- izglītības/kultūras mērķi, piemēram, apmeklēt teātri vismaz reizi ceturksnī;
- garīgie mērķi, piemēram, būt labam kristietim, musulmanim, jūdaistam, hinduistam vai budistam.

Izvēlēta mērķa īstenošana norisinās noteiktā laika periodā. *Zaleski* (1991.) pētījuma rezultāti parāda, ka pusaudžu centieni ir atkarīgi no dzīves posma, ar kuru šie mērķi ir saistīti. Nākamās nedēļas mērķi (piemēram, galvenais mērķis – saņemt labu atzīmi) atšķirsies no nākamā mēneša mērķiem (svarīgākais – sekmīgi pabeigt semestri). Mērķa kategorija desmit gadiem ietver dažādus mērķus, galvenokārt profesionālos un finansiālos. Dzīves mērķis var būt veiksmīga un komfortabla dzīve (35,22%), laimīga un stabila ģimene (21,93%), pētniecība un radošs darbs (11,96%), maksimāla dzīves piedāvāto iespēju izmantošana, pilnīga pašrealizācija, mūžizglītība (7,64%), ziedošanās reliģiskai dzīvei (6,98%), palīdzība trūcīgiem un nelaimīgiem cilvēkiem (6,31%). Bez šiem bieži minētajiem mērķiem cilvēki izvirza individuālus mērķus, kurus nevar iekļaut kādā lielākā grupā. Atšķirīga ir arī personīgo mērķu struktūra, sākot no vienas nedēļas mērķiem līdz pat dzīves mērķiem. Daži cilvēki īstermiņa mērķiem piešķir mazāku nozīmi nekā ilgtermiņa mērķiem, savukārt citi izvirza savā starpā nesaistītus mērķus. Cits gadījums ir ilgtermiņa mērķu trūkums. Skaidri definējot mērķi, jaunieši palīdz sev rast atbildi uz jautājumu „Kas man ir vissvarīgākais dzīvē?”.

Psihologi *Brown un Brook* (1990.) piedāvā mērķu klasifikāciju. To veido četri elementi. Pirmkārt, mērķim ir jābūt **konkrētam**. Pusaudža vēlēšanās: „Es gribētu darīt kaut ko interesantu dzīvē.” ir pārāk vispārīga, lai veiktu konkrētus pasākumus tās īstenošanai. Bet paziņojums: „Es vēlos kļūt par informātikas studentu oktobrī.” jau ir pietiekami konkrēts. Otrkārt, mērķim jābūt **sasniedzamam**. Skolēna laiks, enerģija un domas jāvelta reālam mērķim. Piemēram, paziņojums: „Es gribu kļūt par čempionu lēkšanā ar slēpēm no trampīna.” ir nereāls, ja to saka bērns, kas neslēpo vai kuram nav nekādu dotību sportā. Kad vidusskolēns saka: „Es gribu pārņemt tēva zobārstniecības praksi.” un viņš pēc skolas beigšanas gatavojas studēt zobārstniecību (turklāt ir bioloģijas olimpiādes laureāts), šādam mērķim ir augsta ticamības pakāpe. Treškārt, mērķa sasniegšana ir atkarīga arī no **adekvāta pašvērtējuma**. Savas kompetences pārvērtēšana vai novērtēšana par zemu ir saistīta ar līdzsvara izjaukšanu starp iespējām un plānoto pasākumu izpildi. Ceturtais nozīmīgais mērķa elements ir **mērķa augstā vērtība** bērna acīs. Mērķiem ar augstu vērtību dažkārt var būt motivējoša nozīme no vecāku un skolotāju skatpunkta, taču svarīgāka ir indivīda iekšējā vēlēšanās sasniegt konkrēto mērķi.

Galvenā mērķa noteikšana ir plānošanas sākumpunkts. Pēc tam ir svarīgi noteikt starpposmu mērķus, kas atbilst galvenā mērķa īstenošanas posmiem, un noteikt arī līdzekļus, kas var palīdzēt galīgajā plānu izveidē. Šādi līdzekļi var būt, piemēram, labas semestra atzīmes vai vecāku atbalsts.

Svarīgs elements dzīves programmas precizēšanā ir plānotāja **laika uztvere**. *Łukaszewski* (1984.) norāda, ka sarežģījumi cilvēka dzīvē, dzīves veida izvēle, jautājums „Cik laika man vēl atlicis?” ir mūžīgas eksistenciālas problēmas. Pētījums parāda, ka cilvēki piešķir pagātnei, tagadnei un nākotnei dažādu nozīmi. Daži koncentrējas tikai uz vienu laikposmu, uzskatot, ka pārējie ir nesvarīgi. Šādā gadījumā varam runāt par islaicīgu orientāciju. *Łukaszewski* nosaka trīs orientācijas veidus: **retrospektīvismu, prezentismu un futūrismu** –, tas nozīmē

koncentrēšanos uz pagātņi, tagadni un nākotņi. Īpašs prezentisma gadījums ir **momentālisms**, kad tagadni skaidro ar „šeit un tagad”. Ir cilvēki, kas visus laikposmus vērtē vienādi un atbilst **pilnīgai orientācijai laikā**. No racionālā un efektivitātes viedokļa tā ir vispilnīgākā orientācija, jo, no vienas puses, notikumi tiek traktēti kā turpinājums, no otras puses, – kā jauni notikumi. Tas ļauj selektīvi piemēroties gan pārmaiņām, gan jauniem notikumiem.

Jauniešiem jāiemācās saprast nākotnes notikumu nozīmi un sekas, izdzīvojot tagadni un plānojot savu nākotņi ar konkrētas informācijas palīdzību. Jaunam cilvēkam ir svarīgi apzināties laika plūsmu un saistību starp dažādu dzīves posmu notikumiem. Arī savas dzīves prognozēšana ir ilgtermiņa mērķu izvirzīšanas nosacījums. Tas palīdz nodrošināt notiekošā nepārtrauktību.

Plānošanas un pašvērtējuma prasmju pilnveidošana izpaužas noteiktās darbībās un uzvedībā. Profesijas izvēles lēmumu gadījumā tā var būt, piemēram, pieteikšanās darbā vai izglītības iestādē, kursos vai paaugstinājuma pieņemšana darbā.

## 2.4. Kā attīstīt bērna universālās prasmes?

***Dažādu darbu veikšanai ir nepieciešamas dažādas specifiskas prasmes, taču ir prasmes, kas noder jebkurā darbā – tās ir universālās prasmes.***

Izglītības vārdnīca (<http://www.wsipnet.pl/oswiata/os/slownik.php>) definē, ka universālās prasmes ir svarīgākās prasmes – pamatprasmes. Universālās prasmes ietver intelektuālās, sociālās un praktiskās prasmes. To raksturīga iezīme – tās var praktiski lietot daudzās dzīves situācijās, piemēram, pašizglītībā, biznesā, darbā, sociālajā dzīvē. Lielāku uzmanību universālajām prasmēm pievērsa sākot ar 1960. gadu. Tajā laikā notika lielas pārmaiņas Rietumu izglītības sistēmā. Tā bija reakcija uz zināšanu un informācijas pārpilnības ekspansiju, kā arī uz darba organizācijas veidu. Komunikācijas, grupu darba un problēmu risināšanas pamatkompetenču apguvi kā pretstatu tradicionālajai un uz atmiņu balstītajai apmācībai izglītībā aizsāka ASV. Pamatkompetenču apguves nepieciešamību noteica strauji mainīgā realitāte. Šo prasmju apguvi akcentēja Amerikas skolu mācību programmās. Anglijā problēmu risināšanas kompetenču apguvi izglītībā ieviesa 1970. un 1980. gados.

1966. gadā Bernē notika starptautisks simpozījs, kurā noteica prasmes, kas nodrošina indivīda veiksmīgu pielāgošanos strauji mainīgajai apkārtējai videi. Darba grupās un diskusijās noteica 30 galvenās prasmes. Tās vienkāršotā veidā izklāstītas turpmāk.

### 1. Mācību procesa plānošana, organizācija un novērtēšana

Katram, kas mācās, ir jāpieņem lēmumi, piemēram, ko un kādā secībā apgūt, kā pamanīt kļūdas un to, ka pietrūkst zināšanu, kā zināt, kas tekstā ir svarīgākais un kas ir akcentējams. Skolā šos lēmumus tradicionāli pieņem skolotājs. Skolēns apgūst skolotāja norādīto, respektīvi, skolēns tiek vests „aiz rokas pa skolotāja norādīto ceļu”. Pieņemot pareizu lēmumu ir prasme, kas pusaudzīm jāapgūst, lai bez skolotājiem un vecākiem pats uzņemtos atbildību par mācīšanos. Ir svarīgi, lai bērns prastu plānot, organizēt, kontrolēt darba gaitu un rezultātus, kā arī apgūtu efektīvas mācīšanās prasmi.

### 2. Efektīva komunikācija dažādās situācijās

Nepārtraukti pieaug dažādu starppersonisku kontaktu skaits. Mēs darām zināmas savas vēlmes un saņemam atbildi no dažādiem cilvēkiem. Darba, sociālie un personīgie jautājumi ir daudz vieglāk risināmi, ja mēs protam citiem pastāstīt par saviem nodomiem, vajadzībām, iespējām un dalīties ar citiem savās zināšanās.

### 3. Efektīvs darbs grupā

Mūsdienās cilvēki aizvien vairāk veic uzdevumus sadarbībā ar citiem. Grupas mainās, tādēļ svarīgi prast sadarboties ar katru. Mainās arī lomas, jo vienu dienu darbu organizē un vada viens grupas loceklis, citudien rīkojumus dod kāds cits grupas loceklis – svarīga

ir gan prasme būt vadītājam, gan prasme būt partnerim un padotajam. Darbs kopīgam mērķim nelielā grupā sagatavo individu sociālo un profesionālo uzdevumu izpildei un māca pusaudžiem apvienot pūliņus un sadarboties ar citiem.

#### 4. Radoša pieeja problēmu risināšanai

Aizvien biežāk mēs saskaramies ar netipiskiem jautājumiem, kuriem nepieciešams oriģināls risinājums. Darba tirgū īpaši vajadzīgi inteliģenti un radoši cilvēki. Ir svarīgi maksimāli izmantot mācību materiālus, lai veidotu skolēnos proaktīvu attieksmi pret sarežģītām problēmām.

#### 5. Datorprasme

Datori nodrošina ērtu piekļuvi visdažādākajai informācijai, kas nepieciešama kāda uzdevuma izpildei. Mūsdienās dators ir informācijas avots, tās pārraides un apstrādes līdzeklis. Dators ar atbilstošu programmatūru izlīdzina atšķirību pusaudža un pieauguša zināšanu līmenī.

Pamatkompetenču skaits ir liels, tomēr jāatzīmē, ka ir trīs kritēriji, kas atšķir tās no citām kompetencēm.

- Tām ir sevišķi svarīga nozīme mācību procesā visu veidu izglītības iestādēs un arī pašmācībā.
- Tās ir sevišķi svarīgas individa sociālo mērķu sasniegšanai jau skolā, bet galvenokārt individa sociālo mērķu īstenošanai pieauguša cilvēka dzīvē.
- Tās ir būtiskas vairākumam darbu.

Minētie apstākļi liecina, ka pusaudzi nepieciešams sagatavot. Viņš ir nodrošināms ne tikai ar zināšanām, bet arī ar konkrētām iemaņām, kas palīdzēs veikt pienākumus jaunā sociālā un ekonomiskā realitātē (**2.3. uzdevums**). Pamatkompetenču apguve nav atsevišķa aktivitāte. Pamatkompetenču apguve tiek iekļauta skolas mācību priekšmetos, ja iespējams. Tomēr vislabvēlīgākās aktivitātes pamatkompetenču attīstībai ir aktivitātes ģimenē vai ģimenes atbalstītas aktivitātes.

#### Turpmāk minētas dažas pusaudžiem pieejamās aktivitātes, kuras veicina mūsdienu darba tirgū nepieciešamo prasmju attīstību.

- Aktīva piedalīšanās interešu pulciņos, organizācijās, skolēnu apvienībās un klubos.
- Precīzi formulētu uzdevumu un pienākumu izpilde skolā un ārpusskolas pasākumos.
- Piedalīšanās izglītības un citu institūciju organizētajās mācību priekšmetu olimpiādēs vai sporta sacensībās.
- Papildu izglītība speciālistu vadītosursos un apmācībā, prasmju attīstībasursos, iegūstot stipendijas studijām ārzemēs.
- Brīvdienu ceļojumi un darbs, veicot iepriekšēju plānošanu un nosakot veicamos uzdevumus.
- Piedalīšanās dažādās simulācijas spēlēs.
- Dažādu analītisku materiālu sagatavošana, kam nepieciešama informācijas vākšana un atlase, kā arī secinājumu izdarīšana.
- Runu un prezentāciju sagatavošana.
- Piedalīšanās grupas darbā konkrēta projekta īstenošanai.
- Mūsdienu informācijas tehnoloģiju – interneta, multimediju – izmantošana.
- Izmaiņu novērošana apkārtējā vidē, mērķa noteikšana un plāna analizēšana novēroto un apstiprināto pārmaiņu kontekstā.
- Iespēju, ne draudu, akcentēšana veicamajās aktivitātēs.

Šādā veidā tiek radīta „bērna individuālās pieredzes līkne”. „Kaut dažkārt rodas arī kļūdas, indivīds, darbojoties un aktīvi piedaloties, mācās, uzkrāj pieredzi un kļūst daudz prasmīgāks.”

Šajā nodaļā atspoguļotā metode karjeras attīstībai iepazīstināja ar jauniem, kas pašmācības ceļā papildina savu izglītību: iepazīst savu personību, intereses, talantus, simpātijas un potenciālās iespējas. Visi šie faktori, kas nosaka karjeras izvēli, veido kompleksu sistēmu, kas pārveido un integrē bērna informāciju par sevi pašu. Nākamās nodaļas materiāls akcentē bērna attiecības viņa sociālajā vidē – ģimenē, skolā, starp vienaudžiem – un uzsver individuāli potenciāli aktīvo rīcību karjeras lēmumu pieņemšanā.

## Uzdevumi

### 2.1. uzdevums „Es varētu būt”

Autori: Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz, Tarkowska (2006.)

*Viens no vecākiem pasaka uzdevumu.*

„Tev ir papīra lapa, kurā minēti dažādu profesiju nosaukumi. Tavs uzdevums ir pabeigt katru iesākto teikumu, izmantojot savu pieredzi un priekšstatu par to, kādiem jābūt cilvēkiem, kas dara šos dažādos darbus. Atceries, ka šie teikumi sniegs informāciju par Tevi. Piemēram, es esmu ārsts, jo spēju just līdzīgu citu ciešanām. Tas nozīmē, ka es saprotu tos, kam sāp, spēju just līdzīgi slimniekiem. Manuprāt, tā ir ārstam nepieciešama īpašība.”

Es varētu būt mežsargs, tāpēc ka .....
Es varētu būt ārsts, tāpēc ka .....
Es varētu būt jūrnīks, tāpēc ka .....
Es varētu būt dziedātājs, tāpēc ka .....
Es varētu būt skolotājs, tāpēc ka .....
Es varētu būt ekonomists, tāpēc ka .....
Es varētu būt žurnālists, tāpēc ka .....
Es varētu būt namdaris, tāpēc ka .....
Es varētu būt atslēdznieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt filozofs, tāpēc ka .....
Es varētu būt arhitekts, tāpēc ka .....
Es varētu būt santehniķis, tāpēc ka .....
Es varētu būt finanšu konsultants, tāpēc ka .....
Es varētu būt kasieris, tāpēc ka .....
Es varētu būt pilots, tāpēc ka .....
Es varētu būt lauksaimnieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt amatnieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt pārdevējs, tāpēc ka .....
Es varētu būt oficiants, tāpēc ka .....



Es varētu būt konvojs, tāpēc ka .....
Es varētu būt policists, tāpēc ka .....
Es varētu būt drēbnieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt šoferis, tāpēc ka .....
Es varētu būt pavārs, tāpēc ka .....
Es varētu būt galdnieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt mūrnieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt diriģents, tāpēc ka .....
Es varētu būt aprūpētājs, tāpēc ka .....
Es varētu būt aktieris, tāpēc ka .....
Es varētu būt dārznieks, tāpēc ka .....
Es varētu būt psihologs, tāpēc ka .....
Es varētu būt kurpnieks, tāpēc ka .....

*Uzdevuma beigās vecāks uzdod jautājumus.*

- Ko Tu esi uzzinājis par sevi, izpildot šo uzdevumu?
- Vai, domājot par nākotni, Tu aptvēri, ka vari darīt tik daudzus darbus?
- Vai viena īpašība vai prasme var noteikt Tavu izvēli?

## 2.2. uzdevums „Profesionālās vērtības”

*Autors Ardelean (saskaņā ar Super teoriju, atsauce uz Neculau, (1996.))*

Katram vecākam un bērnam ir dokumentu planšete/lapa ar bērna vārdu un zīmulis.

Dalībnieki uzraksta uz lapas tās profesijas nosaukumu, kura, viņuprāt, ir bērnam vispiemērotākā. Pēc tam katram jāpamato sava izvēle, norādot, kādu gandarījumu šī profesija var sniegt, – jāapvelk ar aplīti 5 no dotajiem 15 izvēles variantiem.

Pēc tam rezultātus salīdzina. Variants, kuru izvēlējušies abi respondenti, šajā gadījumā nav noteicošais. Svarīgi ir noteikt bērna „profesionālās vērtības”, kā viņš/viņa redz sevi un kā vecāki redz bērnu. Profesionālās vērtības ir motivējoši faktori, kas nosaka panākumus izraudzītajā profesijā, raksturo darbības jomu, kurā bērns var gūt panākumus un profesionālo papildījumu.

- Varianti, kurus atzīmējuši abi respondenti, ir tās profesionālās vērtības, kuras jāņem vērā karjeras izvēlē. Jo vairāk ir kopīgu variantu, jo labāk vecāki pazīst savu bērnu. Ja kopīgu variantu nav, ir daudz atšķirīgu viedokļu par bērna interesēm, vajadzībām un vēlmēm. Ir nepieciešama daudz dziļāka savstarpēja informētība.
- Apspriež variantus, kurus atzīmējis tikai bērns vai tikai tēvs/māte. Katrs mēģina paskaidrot, kāpēc, viņuprāt, konkrētā profesija sniegs gandarījumu.

**Manuprāt, labākā profesija**

(bērna vārds) .....

ir

(profesijas nosaukums) .....

**tāpēc ka tā dos iespēju gūt personīgu gandarījumu.**

1. Gandarījums palīdzēt citiem vai sniegt ieguldījumu citu labklājībā.
2. Gandarījums demonstrēt savas mākslinieciskās prasmes un vairot skaistumu.
3. Gandarījums sniegt jaunas idejas vai radīt jaunas lietas.
4. Gandarījums demonstrēt savas intelektuālās spējas un atrisināt problēmas.
5. Gandarījums redzēt sava darba praktiskos, taustāmos rezultātus.
6. Gandarījums strādāt paša noteiktā tempā un iegūt rīcības (lēmumu) brīvību.
7. Gandarījums izdarīt kaut ko, kas ir citu apbrīnas vērts.
8. Gandarījums demonstrēt savas spējas citu cilvēku organizēšanā un koordinēšanā.
9. Gandarījums nopelnīt pieklājīgu algu un saņemt algas paaugstinājumu.
10. Gandarījums strādāt garantētu darbu.
11. Gandarījums strādāt kulturālos apstākļos un patīkamā vidē.
12. Gandarījums par izglītotu un taisnīgu priekšniecību.
13. Gandarījums strādāt kopā ar draudzīgiem kolēģiem.
14. Gandarījums dzīvot sapņu dzīvesveidu.
15. Gandarījums visu laiku darīt ko jaunu, iesaistoties dažādās atšķirīgās aktivitātēs.

## 2.3. uzdevums „Es zinu, kāds es esmu”

Autori: Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz, Tarkowska (2006.)

Sākumā vecāki izskaidro zināšanu, interešu un rakstura īpašību nozīmi lēmumu par izglītību un profesiju pieņemšanā un karjeras plānošanā. Viņi izmanto piemērus, kas ilustrē noteiktās profesijās nepieciešamās zināšanas, intereses un rakstura īpašības. Vecākiem jāpārlicina bērns, ka katram individuam ir atšķirīgas prasmes, intereses un rakstura īpašības, kā arī dažādas zināšanas un ka šo faktoru apzināšanās ir svarīga, plānojot nākamo izglītību un profesiju. Vecāki var atsaukties arī uz savu personīgo pieredzi vai analizēt kādu piemēru (drauga vai pazīstama cilvēka pieredzi), ilustrējot minēto faktoru lomu un to ietekmi uz izglītības un darba izvēles lēmumiem.

Vecāki iedod bērnam papīra lapu ar tabulu un lūdz to aizpildīt. Tabulā ir trīs ailes: zināšanas/intereses, prasmes un rakstura/personības īpašības.

Zināšanas/intereses:	Prasmes:	Rakstura/personības īpašības:

Lai atvieglotu darbu, vecāki iedod bērnam A, B un C lapu.

### A. Zināšanas/intereses

Kurš mācību priekšmets skolā ir visvieglākais?  
 Kurā mācību priekšmetā Tu esi labāks par citiem?  
 Vai Tu piedalies skolas sacensībās vai olimpiādēs?  
 Vai Tev ir papildu nodarbības pēc stundām, piemēram, interešu pulciņi?  
 Kuri mācību priekšmeti skolā Tev patīk visvairāk?  
 Kuri mācību priekšmeti skolā Tev patīk vismazāk?  
 Ko Tu mācies vislabprātāk un ātrāk?  
 Ko Tu sauktu par savu lielāko panākumu skolā?  
 Kurš mācību priekšmets ir visgrūtākais un prasa visvairāk laika?  
 Ko Tu dari brīvajā laikā?

### B. Prasmes

Pašprezentācija	Fizisks un radošs darbs
Orientēšanās prasmes pilsētā	Autovadīšana
Mūzikas instrumenta spēle	Intervēšana
Izdevumu kontrole	Skolas avīzes izdošana
Interneta un elektroniskā pasta lietošana	Ēst gatavošana
Pateicības vēstules uzrakstīšana	Rakstveida ielūguma sagatavošana
Nelieli tehnikas remontdarbi	Darba kārtības izstrādāšana skolas pasākumam
Datorprasme	Filmas recenzijas sagatavošana
Rūpes par vecākiem cilvēkiem/bērniem	Miklu risināšana
Rūpes par dzīvniekiem	Informācijas atlase
Rūpes par augiem	Nodarbošanās ar sportu
Izdevumu plānošana	Publiska uzstāšanās
Datora vai video projektora saslēgšana	Formalitāšu kārtošana institūcijās, piemēram, pastā vai bankā
Dzīvokļa krāsošana	Brīvā laika plānošana
Svešvaloda	Skatuves dizaina sagatavošana skolas izrādei
Informācijas meklēšana un apstrāde	Grupās darba organizēšana
Darbs grupā	Skolas sapulces organizēšana

## C. Rakstura / personības īpašības

Vēlas palīdzēt citiem	Patiesīgs
Pacietīgs	Uzņēmīgs
Jūtīgs	Paredz riskus
Neatlaidīgs	Precīzs
Mērķtiecīgs	Tiek galā ar sarežģītām situācijām
Prot glabāt noslēpumus	Tiek galā ar stresu
Zinātkārs	Uzticams
Precīzi izpilda norādījumus	Sirsnīgs
Akurāts	Prasmīgs
Empātisks	Pārliecinošs
Runīgs	Mierīgs, spēj kontrolēt sevi
Apņēmīgs	Labas uztveres spējas
Radošs	Pašpārliecināts
Izdara loģiskus slēdzienus	Centīgs
Lojāls	Ātri piemērojas
Maigs	Ātri rīkojas
Apsver cēloņus un sekas	Ātri pieņem lēmumus
Pienākuma apziņa	Drosmīgs
Atbildīgs	Taktisks
Drošsirdīgs	Iecietīgs
Ciena citus	Rūpīgs
Prasmīgs	Godīgs
Aizstāv citus	Izpalīdzīgs
Atklāts	Pieklājīgs
Pašpaļāvīgs	Uzmanīgs klausītājs
Humora izjūta	Labas novērošanas spējas
Kārtīgs un tīrīgs	Prātīgs
Paklausīgs	Bagāta iztēle
Strādīgs	Neatlaidīgs
Praktisks	Disciplinēts

Bērns atbild uz jautājumiem, izmantojot A, B un C lapu, un izvēlas prasmes un rakstura/personības īpašības, kuras, viņaprāt, viņam piemīt; protams, var pierakstīt arī citas.

Vecāki un bērns kopīgi apsver, kas paplašina bērna izvēlētajā profesijā nepieciešamās zināšanas, intereses, prasmes, rakstura/personības īpašības.

Vecāki rezumē uzdevumu, paskaidrojot, kā izvēlēties skolu un izglītības veidu. Profesijas izvēle nav viegls lēmums. Šādu lēmumu nepieņem katru dienu, tas ir ļoti nozīmīgs, jo ietekmē visu dzīvi. Zināšanu, sekmju, interešu, prasmju un rakstura/personības īpašību analīze ir svarīga, jo vairo pašapziņu par savām zināšanām un prasmēm. Zināšanas un intereses ir raksturīgi faktori tā saukto saistīto specialitāšu grupai. Piemēram, labas vidusskolas līmeņa zināšanas bioloģijā, ķīmijā un fizikā ir pamatzināšanas tādās profesijās kā ārsts, zobārsts vai farmaceits. Bez tām nevar uzsākt augstākās izglītības iegūšanu medicīnā. Ir arī prasmes un rakstura īpašības, kuras ir svarīgas dažādās specialitātēs un daudzu dažādu darbu veikšanai. Tās sauc par pamatprasmēm un rakstura/personības pamatīpašībām. Tādas prasmes ir atklātums, radošums, darbs grupā, efektīva komunikācija, datorprasmes, pienākuma apziņa, precizitāte un atbildība.

## Atsauces

Brown, D., Brooks, L. (1990). *Career Counseling Techniques*. Boston: Allyn and Bacon.

*Guidebook on jobs*, 2003, Polish Ministry of Labour and Social Policy, Portal of Public Employment Services (Retrieved September 20, 2007 from <http://www.psz.praca.gov.pl>).

Greiner, I., Kania, I., Paszkowska-Rogacz, A., Tarkowska, M., (2006). Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów. [Methodical and didactic materials for planning students' vocational career]. 'Warszawa: KOWEziU.

Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.)*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

Hornowski, B. (1978). *Rozwój inteligencji i uzdolnień specjalnych [Development of intelligence and special skills]*, Warsaw: WSiP.

Kofta, M., Doliński, D. (2000). Poznawcze podejście do osobowości [A cognitive approach to personality], W. J. Strelau (red.) *Psychologia*. Gdansk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, T. 2.

Łukaszewski, W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości [Chances of personality development]*, Warsaw: KiW.

Mitchell, A.M., Jones G.B., Krumboltz J.D. (red.), *Social Learning and Career Decision Making* (s. 19-49). Cranston: The Caroll Press.

Neculau, Adrian. (1996). *29 de teste pentru a te cunoaste.[29 tests to know yourself]* Iasi: Polirom.

Schein, E. H. (1990). *Career Anchors. Discovering Your Real Values*. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer Printing,

Strelau, J. (2000). Temperament. W. J. Strelau (red.) *Psychologia [Psychology]*. Gdansk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, T. 2.

Super, D. E. (1984). Career and Life Development. W. D. Brown, L. Brooks (red.), *Career Choice and Development* (s. 192-234). San Francisco, Washington, London: Jossey-Bass Publishers.

Tomaszewski, T. (red.)(1977). *Psychologia [Psychology]*. Warsaw: PWN.

Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych [Psychology of intentional behaviours]*, Warsaw: PWN.

# 3. NODAĻA

## Karjeras attīstības ārējie faktori

Yolanda Deocano, Mercedes Santos (Spānija)

### 3.1. Ievads

Vecāku un bērnu attiecības būtiski ietekmē jauniešu raksturu, attieksmi pret dzīvi un veselību. Viņi veido savu viedokli, pašcieņu un ticību savām spējām, attīsta radošumu, pašpaļāvību, paškontroli un iecietību, empātiju un sapratni. Vecāku un bērnu attiecības ietekmē arī bērnu tendenci uz agresivitāti, viņu fizisko un garīgo veselību. Citiem vārdiem, attiecības ģimenē veido pamatu veiksmīgai bērnu nākotnei (*Pobojewska*) (2006.).

Šis nodaļas mērķis ir parādīt vecāku nozīmīgo lomu bērna lēmumu pieņemšanas procesā, veicinot bērna karjeras izvēli. Tās uzdevums ir sniegt vecākiem nepieciešamās zināšanas, lai palīdzētu bērnam pieņemt karjeras izvēles lēmumu, informējot viņu par ārējiem faktoriem, kas būtiski ietekmē lēmumu pieņemšanu un bērna turpmāko karjeras attīstību.

Lasot šo nodaļu, vecāki iepazīsies ar ārējiem faktoriem, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu un bērna turpmāko karjeras attīstību, sapratīs, cik svarīga ir komunikācija ar bērnu, stabilas ģimenes attiecības un vienaudžu ietekme uz bērna lēmumiem.

Šī nodaļa palīdzēs saprast, ka vecākiem jāpiedāvā virkne iespēju, lai bērns spētu izdarīt sarežģīto izvēli no plašā piedāvāto alternatīvu klāsta, kā arī apzināties un izprast šādas izvēles grūtības.

Īsi sakot, vecāku padoms ir labākais līdzeklis, lai palīdzētu bērnam pieņemt svarīgo lēmumu.

### 3.2. Teorētiskais pamatojums

Jāapzinās fakts, ka mūsu bērni ir „iegājuši” jaunā pasaules uztveres posmā – pusaudžu vecumā – un viņiem ir jāizvēlas, par ko viņi kļūs, kādu darbu strādās, kam veltīs savu dzīvi. Šo izvēles situāciju var uzskatīt par pirmo brieduma pazīmi. Taču fakts paliek fakts – bieži vien pusaudži nav gatavi šai izvēlei. Sabiedrībai, apkārtējai videi un ģimenei ir noteiktas cerības, kas tiek saistītas ar pusaudžiem, taču ne vienmēr viņi ir gatavi šīs cerības attaisnot. Viņi nezina, ko grib, nezina, kā panākt vēlamo, un cieš neveiksmi.

Bieži vien grūtības rada izvēle starp to, kas tiešām patīk, un to, kas ir ieteicams. Ģimene, draugi un vecāki „iesaka nākotnes izredzes”, jo viņiem ir plašāka izpratne un sociālā perspektīva. Jāņem vērā, ka pieņemtajam lēmumam jāatnes bērnam labklājība, miers un gandarījums.

Lēmumu pieņemšanas procesu ietekmē vairāki svarīgi faktori, ne vien ar pusaudzi saistītie, bet arī ārējie faktori: kultūrvide, ģimenes ekonomiskie resursi un uzkrātā pieredze. *Repetto* (2003.) norāda, ka ir svarīgi ņemt vērā karjeras veidošanās apstākļus un mainīgos lielumus. Lēmumu pieņemšanai jānotiek ar apkārtējās vides atbalstu, ģimenei jāpalīdz bērnam ar padomu, kā šo grūto procesu atvieglot. Jāņem vērā visi faktori, kas ietekmē lēmuma izvēli, respektīvi, jābūt informācijai par visām iespējām.

Šī nodaļa iecerēta kā padomi vecākiem, lai viņi spētu palīdzēt bērniem grūtajā karjeras

lēmuma pieņemšanas procesā. Lai sasniegtu šo mērķi, jāzina gan bērnu, gan sabiedrības vajadzības, pārlicība, motivācija un cerības (Lucas & Carbonero) (2002.).

Lai sniegtu bērniem efektīvu palīdzību, jāņem vērā, ka jaunas zināšanas ļauj iegūt plašu viedokļu daudzveidību un palīdz ņemt vērā citu cilvēku uzskatus. Ja gribam bērniem palīdzēt, mums jāzina visi ārējie faktori, kas ietekmē karjeras attīstību.

Kādi ārējie faktori ietekmē jauniešu karjeras izvēles lēmumus? Lai iegūtu sīkāku informāciju, mums jāatsaucas uz dažādu autoru teorētiskajiem viedokļiem (Crites & Super) (1966.). Saskaņā ar viņu teoriju ārējie faktori klasificējami nepsiholoģisko faktoru grupā, un tas nozīmē, ka daži faktori ir grūti kontrolējami, jo tie ir ārēji.

- **Nejaušības teorija.** Karjeras lēmumu pieņem nejauši. Lēmums ir riskants, jo tiek pieņemts gadījuma rakstura apstākļu vai neplānotu situāciju ietekmē. Tas ir raksturīgs cilvēkiem, kuriem ir plaša ārējā kontrole.
- **Piedāvājuma un pieprasījuma likums.** Profesijas izvēli izdara iegūstamo ekonomisko labumu ietekmē. Ekonomikas faktors pats par sevi neizskaidro šādu lēmumu, bet lielā mērā to ietekmē.
- **Sociālie faktori.** Profesijas izvēli ietekmē indivīda kultūrvide un sabiedrība. Ģimene, skola un draugi lielā mērā ietekmē karjeras lēmumu. Pēc šo autoru domām:
  1. sociālie apstākļi ietekmē profesijas izvēli;
  2. sociālā grupa ierobežo centienus un izvēles iespējas;
  3. mediji un lomas ģimenē ir elementi, kas ietekmē lēmumu pieņemšanu;
  4. ekonomiskie faktori apgrūtina vai atvieglo karjeras izvēles lēmumu.

Vēl viens svarīgs faktors, kas jāņem vērā, ir apstākļu noteikts „spiediens”, kas daudzos gadījumos ietekmē lēmuma pieņemšanu.

Ar „spiedienu” mēs saprotam spēku, kas liek mums darīt to, par ko mēs neesam pilnīgi pārliecināti, vai darīt kaut ko lielā steigā. Pakļaujoties „spiedienam” un darot to, ko vēlas vai cer sagaidīt citi, mūsu bērni svārstās un pieņem kļūdainus lēmumus.

Ir divi „spiediena veidi”: „iekšējais spiediens” un „ārējais spiediens”. Ja mēs runājam par „spiedienu”, kas neļauj mūsu bērniem pieņemt pārdomātus un apzinātus lēmumus, var konkretizēt vairākus „spiediena” veidus.

- **Laika spiediens.** Tas liek mums steigties un paātrina mūsu rīcību, jo ir noteikts pēdējais termiņš, kas izraisa diskomfortu, nedrošību un nervozitāti. Apkārtējie cilvēki, ģimene un draugi šo „spiedienu” vēl vairāk pastiprina. Tas var notikt apmēram tā.

Tēvs: *Tu jau zini savas atzīmes?*

Dēls: *Vēl ne.*

Tēvs: *Kad tu zināsi?*

Dēls: *Domāju, ka drīz.*

Tēvs: *Kā veicas?*

Dēls: *Kā parasti.*

Tēvs: *Skaidrs. Un kas ir „parasti”?*

Dēls: *Tēt, nu nesāc!*

Tēvs: *Tu atkal esi izkritis!*

Dēls: *Liec mani mierā!*

Tēvs: *Tu veltīgi tērē savu laiku..., tu nemācies, nestrādā ... Tavā vecumā es apprecējos, man bija darbs un es jau biju nopircis savu pirmo automašīnu. Bet... tu esi šeit, kur viss tiek izdarīts tavā vietā, un tev ne par ko nav jāuztraucas... Mosties reiz. Tev ir jau 21 gads un tu savā dzīvē neko neesi paveicis!*



- **Ģimenes gaidu (cerību) spiediens.** Tas izpaužas situācijās, kad bērns izvēlas profesiju, lai iepriecinātu vecākus vai lai turpinātu ģimenes tradīciju karjeras izvēlē, kaut gan tāda nākotne viņu neinteresē. Bieži vien tā notiek gadījumos, kad vecāki uzskata, ka bērnam kaut kas labi padodas un, viņuprāt, tas ir maksimāli jāizmanto. To ilustrē nākamais piemērs.

Meita: *Es jau zinu universitātes iestājesāmenu rezultātus.*

Tēvs: *Nu, nu? Stāsti.*

Meita: *Es esmu ļoti laimīga, ar šādiem rezultātiem es varu studēt, ko vien vēlos.*

Tēvs: *Apsveicu! Tu esi apbrīnojama. Tu vari izdarīt to, ko nevar neviens.*

Meita: *Tēt, nevajag pārspīlēt.*

Tēvs: *Tu to esi pelnījusi... Nu un kad tu reģistrēsies medicīnas studijām?*

Meita: *Tēt, es nestudēšu medicīnu. Es esmu visu apsvērusi... man patīk matemātika.*

Tēvs: *Matemātika? Vai tu esi traka? Pati sacīji, ka ar šādām atzīmēm tu vari studēt, ko vien vēlies. Medicīna... Tu taču vienmēr esi gribējusi studēt medicīnu. Es jau redzu... Ārste Antonio Lopeza... Es ar tevi ļoti lepojos.*

Meita: *Tēt, es jau esmu izlēmusi... es nestudēšu medicīnu.*

Tēvs: *Bet... Tu neizmantosī savas atzīmes un atteiksies no nākotnes ... matemātikai nav nākotnes... Ko tu darīsi vēlāk? Es esmu pārliecināts, ka tu būsi bezdarbiece. Ārstam darbs būs vienmēr.*

- **Spiediens ģimenes finansiālo apstākļu dēļ.** Bērnu izvēli parasti ierobežo finansiālās iespējas. Piemēram, bērns ir nolēmis turpināt mācības, bet viņam jāatstāj mājas, jo tuvumā tādu studiju iespēju nav. Daudzos gadījumos bērnam jāatsakās no studijām finanšu trūkuma dēļ.

Līdz šim mēs aplūkojām faktorus, kam ir būtiska ietekme karjeras izvēlē. Šajā procesā jāapzinās vecāku loma.

**„Viņiem jābūt virzītājiem, atbalstītājiem un padomdevējiem lēmumu pieņemšanā.”**

*Rivas (2003.)*

### 3.3. Bērnu karjeras attīstības veicināšanas ieguvumi konkurējošā pasaulē

Turpmāk ir minētas vairākas priekšrocības, veicot bērnu karjeras attīstību.

- Vides vajadzību pārzināšana. Ir jāzina, kādas profesijas sabiedrībai ir nepieciešamas, jo tad bērni var izvēlēties „derīgu” un „neaizstājamu” profesiju.
- Nepieciešamības veidošana. Zinot vides piedāvātās iespējas, nepieciešamībai jāklūst par izvēli. Bērnam jāakcentē tās pozitīvie aspekti, liekot citiem saskatīt, ka tieši viņš/viņa ir vispiemērotākais/vispiemērotākā attiecīgajam darbam.
- Esošo resursu apzināšanās. Ja mēs vēlamies iegūt priekšrocības konkurējošā pasaulē, mums jāapzinās esošie resursi un labākais to izmantošanas veids.
- Prasmju attīstīšana. To piemērošana esošajām vajadzībām. Ir jāapzinās, ka neviens nav perfekts, neaizvietojams vai pilnīgs. Tādēļ jāveicina bērna spēju attīstība, lai tās kļūtu par viņa/viņas karjeras stiprajām pusēm.

**3.1. uzdevums** veicina komunikācijas spēju attīstību kā vienu no profesionālās attīstības ieguvumiem.

## 3.4. Sociālie un kultūras faktori, kas ietekmē bērnu lēmumus un viņu karjeras attīstību

### 3.4.1. Sociālais konteksts

#### 3.4.1.1. Vide, kurā mēs attīstāmies. Tās raksturojums. Ietekme uz attīstību

Mūsu attīstību ietekmē tuvākā apkaime, pilsēta, valsts, kurā dzīvojam. Ir pierādīts, ka videi ir būtiska ietekme uz mūsu nākotni.

Kad mēs atsaucamies uz vidi, tā jāaplūko no diviem aspektiem.

- **Vide kā apstākļu kopums.** Vide ar savu sociālo, ekonomisko un politisko perspektīvu ietekmē un nosaka mūsu uzvedību un lēmumus.
- **Vide kā tuvākā apkaime.** Šādā aspektā jārunā par ģimenes un draugu loku, pilsētvidi, kurā mēs dzīvojam.

*Šie faktori ietekmē mūsu bērnu lēmumus, tādēļ nepieciešams optimizēt vides sniegto informāciju, veicināt mijiedarbību ar to un saprast, kā tā var palīdzēt un veicināt mērķu sasniegšanu.*

#### 3.4.1.2. Ģimene. Mūsu tuvākās apkaimes raksturojums: ģimenes locekļi, viņu pagātne un izglītība, cerības un izredzes

No dzimšanas brīža mūsu pirmā references grupa ir ģimene, kas nodrošina pirmo kontaktu veidošanos un pamatvajadzību apmierināšanu.

Mēs nerunāsim par ģimenes jēdziena definīciju. Ģimenei jābūt apstākļi, vide, kurā veidojas ģimenes attiecības, jāsniedz bērniem brieduma un autonomijas pieredze. Tas ir ilgstošs process, kas individuāli un sociāli sagatavo bērnu pieauguša cilvēka dzīvei.

Viena no galvenajām ģimenes funkcijām ir sociālo un kultūras vērtību nodošana bērniem. Tā izpaužas ģimenes vara. Aplūkosim, kāpēc tā notiek.

Pēdējo gadu laikā ģimene ir piedzīvojusi galvu reibinošas izmaiņas. Ja pagātnē ģimenes pamatelementi bija tēvs un māte, mūsdienās ģimenei ir daudz dažādu veidu. Pārmaiņas ir skārušas arī ģimenes struktūru un katra tās locekļa lomu. Ģimenes klasifikācijā var izmantot Navarro (2004.) piedāvāto klasifikāciju.

- Simetriskā ģimene. Vīrietis un sieviete abi strādā ārpus mājas. Viņi savā starpā daļa mājasdarbus.
- Starpposma ģimene. Sieviete algotā darbā ārpus mājas pavada mazāk laika, tādēļ mājasdarbi un bērnu audzināšana ir viņas pienākums.
- Tradicionālā ģimene. Ārpus mājas strādā tikai vīrietis. Sieviete ir atbildīga par mājasdarbiem un bērnu audzināšanu.

Tādējādi mūsu ģimenes uztveri nosaka ģimenes komponenti un lomu sadalījums.

Svarīgs ir arī katra ģimenes locekļa dzīves stāsts: nabadzības, pazemības, pašpietiekamības, veiksmes vai neveiksmes stāsts. Ģimenes locekļiem neizbēgami ir savas gaidas par bērnu nākotni – cerības sasniegt to, pēc kā viņi paši ir ilgojušies, bet nav ieguvuši.

Ja vēlaties palīdzēt bērniem brīvi pieņemt karjeras lēmumus, izpildiet uzdevumu par ģimenes kodolu un lomu sadalījumu ģimenē (**3.2. uzdevums**).

### 3.4.1.3. Partneri un draugi. Vienaudžu ietekme lēmumu pieņemšanā un karjeras attīstībā. Interesu rašanās

Bērna vienaudžu un draugu ietekme uz karjeras izvēli ir būtiska sociālās vides ietekme.

Pusaudžu vecumā bērns sāk attālināties no ģimenes. Ģimenes vietā parādās vienaudži un draugi. Šajā vecumā saites ar vienaudžiem ir stiprākas. Tas nenozīmē, ka bērnam nav vajadzīgs atbalsts un padoms, tas nozīmē, ka viņš noliedz tēva vai mātes ģimenes modeli.

*Jāņem vērā, ka brieduma sasniegšanai, kas ļauj uzsākt pieauguša cilvēka dzīvi, bērnam jādod telpa, kurā jaunā informācija un uzskati palīdzēs pieņemt pareizo karjeras lēmumu.*

Šāda telpa ir draugu loks. Pirms turpināt, izpildiet **3.3. uzdevumu**, lai pārliecinātos, ka jūs zināt sava bērna draugus un viņu intereses. Šis uzdevums palīdzēs jums uzzināt par bērna atsaucē grupām un to sniegto informāciju, kā arī to attieksmi.

### 3.4.2. Sociālās un darba tirgus integrācijas konteksts

Jauniešu ienākšana darba tirgū ir kļuvusi par sociālu problēmu attīstītajās valstīs. Valdības cenšas samazināt bezdarbu, paaugstinot darbaspēka kvalifikāciju un manevrējamību darba tirgū.

Taču problēma „ienākt darba tirgū” nav tikai sabiedrības problēma. Par to ir atbildīga arī ģimene un izglītības sistēma, tādēļ visiem ir jādod savs ieguldījums šīs problēmas risināšanā.

Mūsu dzīves apstākļi nosaka turpmākās karjeras alternatīvas. Tas nozīmē, ka apkārtējā vide mums piedāvā gan mūsu prasībām atbilstošas, gan neatbilstošas profesijas. Bērni lolo zināmas cerības, kļūstot vecāki, viņi jau jūtas „kaut ko” paveikuši. Diemžēl bieži vien šīs cerības sabrūk mūsu kritikas vai apstākļu dēļ. Mēs neapzināmies, ka mēs – vecāki – un apkārtējā vide veidojam cerības, ar kurām mūsu bērniem jāsaprotas realitātē. Sniedzot atbalstu karjeras plānošanā, jāņem vērā arī konkrētās nozares attīstības perspektīva. Nozares attīstība ir būtisks bērnu karjeras plānošanas aspekts (Sánchez) (2001.).

#### 3.4.2.1. Darba vide un profesiju stereotipi

Kādreiz ienākšanu darba vidē uzskatīja par globālu procesu, kas ļāva apvienot dažādu sociālo aģentu, tādu kā ģimenes un skolas, sniegtās zināšanas/spējas.

Cilvēka nodarbošanās norāda viņa sociālo noderību, pašcieņu, ekonomisko neatkarību un sociālo atzinību. Darbs, kas saskan ar personīgajām vēlmēm, rada gandarījumu, sociālo mijiedarbību un pozitīvu viedokli par sevi. Īsāk sakot, – veicina sociālo integrāciju.

Mūsdienās nodarbinātības politika nav vērsta tikai uz kvalitātes paaugstināšanu, bet arī

uz darba pieejamības uzlabošanu. Vesela sociālā grupa – jaunieši – kļūst arvien izglītotāki un kvalificētāki, tomēr „ienākt darba” tirgū kļūst aizvien grūtāk.

Aktuālās problēmas, kas rada grūtības iekļūt darba tirgū, ir minētas turpmāk.

- **Konkurētspēja.** Piekļūšanu darba videi ierobežo lielais kvalificēto kandidātu skaits uz brīvajām darba vietām. Ir grūti atrast jauniešus bez atbilstošas izglītības, tas padara šo procesu vēl sarežģītāku.
- **Īslaicīgums.** Darba īslaicīgums ir vēl viena problēma, kas jārisina attīstītajās valstīs. Ir dažādas darba iespējas, bet tās negarantē pastāvīgu darbu. Tas nozīmē, ka jaunie cilvēki atliek ģimenes veidošanu, jo nav garantēta darba nepārtrauktības. Līdz ar to jaunieši vēlāk aiziet no vecāku mājām.
- **Daudzpusība.** Ir pieprasīti aktīvi darbinieki, kas spēj pildīt vairākas funkcijas.
- **Profesionālo stereotipu dominēšana.** Šie stereotipi atbilst profesiju prestižam sabiedrībā (ne vienmēr pozitīvam), kas maina lēmumu pieņemšanas procesa akcentu – no sociālas atzinības gūšanas uz atalgojuma saņemšanas funkciju, arī par sociālu darbu. Pajautājiet sev, ko jūs domājat par stereotipiem? Vai tie ietekmē mūsu bērnus?

Izpildiet **3.4. uzdevumu**. Tas palīdzēs jums vairāk uzzināt par savām gaidām (cerībām), kas saistītas ar bērna karjeru, kā arī dažādu profesiju vērtējumu.

### 3.4.2.2. Darba sociālās cerības

Jaunie profesionāļi ierodas darba tirgū sava pirmā darba meklējumos ar daudzām ilūzijām, zināšanām un projektiem (*Garrell (2007.)*)<sup>1</sup>.

Sabiedrība ar viņiem saista noteiktus mērķus (cerības). Ja kādam neveicas, viņš tiks aizstāts ar citu – tādu pašu vai labāku, neaizvietojuamo nav.

Daudzi jaunieši uztraucas par iegūtajām zināšanām, nezinot, vai tās atbildīs sabiedrības prasībām kopumā un konkrētā uzņēmuma prasībām. Viņi apšaubā amata funkciju noteikšanu, cenšoties to aizstāt ar nule kā saņemtajām profesionālajām zināšanām un to sociālo vērtējumu.

Sabiedrībai ir vajadzīgi kvalificēti profesionāļi, cilvēki, kuri spēj piemēroties jebkuram darbam, kuri ir elastīgi saskarsmē ar dzīves grūtībām, cilvēki, kuri saprot, ka nekas nav pastāvīgs un ka noteicošais ir mirklis, uzņēmīgi cilvēki, kuri spēj prognozēt un kritiski novērtēt sasniegumus un neveiksmes. Viņi prot piemēroties krīzes situācijām, kādas ikdienā sastopamas ģimenes vidē vai viņu mācību plānos. Tāpat atbilstoši situācijai mēs gatavojam ne tikai augsti kvalificētus, bet arī konkurētspējīgus darbiniekus.

### 3.4.2.3. Karjeras izvēle. Izvēles grūtības

**Apstākļiem jāveicina informācijas apmaiņa un karjeras izvēles iespējas.**

Tomēr esiet uzmanīgi! Ir viena kopīga problēma – informācijas pārbagātība. Bieži vien informācija ir neprecīza un neizmantojama, un tas padara izvēles procesu vēl grūtāku (skatīt tabulu).

1. *Barcelonas Universitātes Dizaina koledžas (ESDI) fonda ģenerāldirektors.*

DARBA IESPĒJAS		Noderīga informācija
DARBS CITA LABĀ	DARBS PRIVĀTĀ UZŅĒMUMĀ	<p>Zināšanas par sevi.</p> <p>Zināšanas par darba tirgus piedāvātajām iespējām.</p> <p>Zināšanas par apmācības iespējām.</p> <p>Zināšanas par starpniekiem darba meklējumos.</p> <p>Zināšanas par meklēšanas instrumentiem.</p> <p>Darba intervijas.</p> <p>Aktīvi darba meklējumi.</p> <p>Personīgās prasmes.</p> <p>Informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (ITK) zināšanas.</p>
	DARBS VALSTS SEKTORĀ	<p>Zināšanas par sevi.</p> <p>Zināšanas par valsts sektora piedāvātajām iespējām.</p> <p>Zināšanas par apmācības iespējām.</p> <p>Zināšanas par publiskās informācijas avotiem.</p> <p>Informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (ITK) zināšanas.</p> <p>Zināšanas par darbinieku atlases procesu valsts sektorā.</p>
PAŠNODARBINĀTĪBA		<p>Zināšanas par uzņēmējdarbības izveidošanu.</p> <p>Zināšanas par starpniekiem pašnodarbinātības procesā.</p> <p>Pašnodarbinātības motivācija.</p> <p>Iniciatīvas attīstīšana.</p> <p>Uzņēmējdarbības projektu konsultācijas.</p>

Ir pieejamas daudzas izvēles, un tas padara lēmumu pieņemšanas procesu vēl grūtāku. Mums jāpalīdz samazināt šīs grūtības. **3.5. uzdevums** sniegs padomu bērna karjeras lēmuma pieņemšanā, palīdzot izvēlēties starp vairākiem variantiem.

Tomēr mums – vecākiem – jāzina un jāatzīst, ka arī mēs varam kļūdīties daudzajos izvēles variantos. Jāapzinās, ka **arī no kļūdām mācās.**



Tas nozīmē, ka nav jāuztraucas, ja bērns pieņem lēmumu, ko vēlāk maina, jūtot, ka viņa/viņas izvēle nav bijusi pareiza. Šajā procesā bērns mācās un nobriest, mācās no savas personīgās pieredzes. Nedrīkst „prieccāties” par bērna pieredzes trūkumu vai kļūdainu lēmumu. Nedrīkst izmantot frāzes: „Es jau Tev teicu!” vai „Tu nekad manī neklausies!”, jo tas ir drošs ceļš uz atsvešināšanos. Mums jāsniedz bērnam atbalsts un jāpalīdz meklēt jaunas iespējas.

### 3.4.3. Izglītības konteksts

Ja notiek pārmaiņas, tās rosina veikt intereses, jaunas alternatīvas, atjaunošanas iespējas un virzību tālāk, un visa pamats, protams, ir izglītība. Tā sniedz drošību lēmumu pieņemšanā. Mēs

droši stājamies pretī nezināmajam, jo apzināties, ka neizdošanās vai kļūdas gadījumā mums būs līdzekļi, lai turpinātu virzību uz priekšu, meklētu jaunus risinājumus.

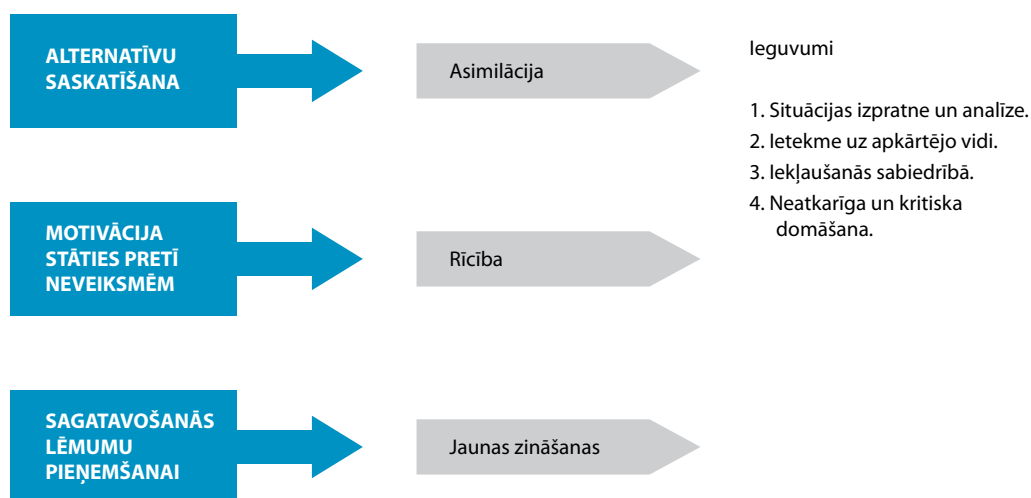
Mums ir jāveicina tāda izglītošana, kas aizsākas jau ģimenē un turpinās izglītības sistēmā.

*Mācoties cilvēks iegūst prasmi pieņemt lēmumus.*

### 3.4.3.1. Izglītība – karjeras attīstības veids

Mūsdienās karjeru uztver kā cilvēcisko vajadzību un sabiedrības vajadzību un prasību piepildījumu (skatīt attēlu). Mūsu uzdevums ir panākt, lai bērni saprot, ka daudzu profesionālajai attīstībai/karjerai nepieciešamo prasmju apguvi nodrošina izglītība.

Karjeras attīstībai nepietiek tikai ar plašām zināšanām un to lietojumu praksē. Profesionālo attīstību nosaka arī tas, cik ātri mēs reaģējam uz izvirzītajām prasībām. Tas veido pozitīvu reakciju mūsu apkārtējā vidē, augstu motivāciju un pašvērtējumu.



### 3.4.3.2. Izglītība, atbalsts un izvēle

Jau minējām, ka bērniem var rasties grūtības, veicot izvēli starp daudzām alternatīvām. Jāatceras, ka viens no svarīgākajiem aspektiem, palīdzot izvēles procesā, kas vecākiem jāievēro, ir cieņa pret bērnu. Cieņa jāizrāda, runājot par viņa simpātijām un interesēm. Mēs nedrīkstam uzspiest bērnam savu viedokli, jāļauj viņam pašam pieņemt lēmumus. Tikai šādi var noskaidrot bērna patiesās intereses un sniegt padomu lēmumu pieņemšanā.

Ir svarīgi būt informētiem par bērna iespējamām alternatīvām un vienmēr ņemt vērā, ko bērns gribētu darīt. Tas var notikt tikai tad, ja ir bijusi saruna ar bērnu un viņš vecākiem ir paziņojis savu izvēli. Šāda informācija ir svarīga, un tā palīdzēs pieņemt lēmumu. Informācijas ieguve nav tikai vecāku uzdevums, arī bērnam jānodrošina, lai iedrošinātu meklēt to, ko viņš/viņa vēlas.

Gan bērnam, gan vecākiem jāzina mērķis, lai meklētu ceļus tā sasniegšanai. Tādēļ ir svarīgi, lai bērns sev uzdotu jautājumus par karjeru, vai arī ir iespējama alternatīva, ka tos uzdod vecāki.

Ko tu vēlies darīt nākotnē? Kādu darbu tu gribētu strādāt? Vai tev patīk mācīties? Vai tu gribi turpināt mācības? Vai tu gribētu studēt universitātē? Varbūt universitātes vietā tu dotu priekšroku praktiskai apmācībai profesijā, kura tev patīk? Vai tu gribi sākt strādāt?

Atbildes uz šie jautājumiem palīdzēs sākt pieņemt lēmumu.  
Ir svarīgi:

- jautāt bērnam par viņa sapņiem un nākotnes nodomiem;
- rosināt viņa/viņas vēlmi uzzināt vairāk par savu karjeras izvēli;
- sniegt viņam/viņai informāciju un turpināt to meklēt kopīgi;
- pārrunāt katras alternatīvas problēmas vai grūtības.



*Iespējams, ka vecākiem nepatīk bērna nākotnes plāns, tomēr tas ir jārespektē. Tas nekas, ja bērns kļūdās. Svarīgi, lai viņš izjūt savu lēmumu pozitīvās un negatīvās sekas. Šādi lēmumi ir izšķiroši bērna attīstībai, briedumam un patstāvībai.*

### 3.5. Kopsakarību veidošana – nozīmīgs faktors bērnu lēmumu pieņemšanas procesā

Mēs nedzīvojam izolētā pasaulē, mēs esam nepārtrauktā mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem, vidi, plašsaziņas līdzekļiem un tādēļ nevaram izolēt faktorus, kas ietekmē mūs, pieņemot lēmumu.

Piederība noteiktai sociālai grupai, saistība ar to palīdzēs pieņemt svarīgo lēmumu par karjeras izvēli. Bērns nezina, kā to darīt, ja vien mēs – **vecāki** – negatavojam viņu šim lēmumam no agras bērnības. Vēlāk šo funkciju turpina izglītības iestāde (educative centre).

*Mums jāiemāca bērnam lēmuma pieņemšanā ņemt vērā visus iespējamus aspektus, visas alternatīvas un to rezultātus, priekšrocības un trūkumus. Mums jāiemāca bērnam, ka tikai šāds un iespēju analizēšanas ceļš ir visefektīvākais lēmuma pieņemšanas veids.*

Mēs kā sociālas būtnes esam konteksta daļa. Šis sociālais konteksts (vide) nosaka mūsu attiecības ar vispārējo. Var teikt, ka indivīds atrodas sistēmā, kurā ir attiecību tīkls, kas ir saistīts ar citām sistēmām, ar kurām arī mēs esam saistīti. Tie ir sociālie tīkli, kas veido papildu attiecības, kuras indivīds uztver kā jēgpilnas vai kopumā definē atšķirīgi no sabiedrības.

Mēs dzīvojam mijiedarbīgā vidē, kurā vissvarīgākās ir attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem un institūcijām. Mūsu sociālais tīkls ir dinamisks, jo tas ir pastāvīgā kontaktā ar apkārtējiem, attīstās līdzīgi kā citi un sabiedrība kopumā.



Sociālās un kultūras attiecības ietekmē cilvēka dzīvi kopumā, līdz ar to arī pieņemtos lēmumus. Sociālo un kultūras vidi savukārt ietekmē daudzi faktori. Starp tiem ir arī turpmāk minētie.

- Sociālā distance. Atbilstoši izveidotajai sociokultūras struktūrai ir vairākas iepriekš izveidotas iespējas, ko mēs varam sagaidīt mainīt no konkrētajām attiecībām. Piemēram, tas, ko varam sagaidīt no tēva un bērna attiecībām, brāļa un māsas attiecībām, dažādās sabiedrībās atkarībā no sociālās struktūras ir atšķirīgs.
- Fiziskā distance. Tuvums radikāli ietekmē attiecību veidošanos. Attiecības sociālajā tīklā vēl negarantē labu darbu, ja ir fizisks attālums.
- Ekonomiskā distance. Attiecības bieži vien nosaka ekonomiskās atšķirības starp grupām. Šis faktors ietekmē asimetrisku attiecību veidošanos, jo nav vienādu apstākļu, vajadzību un pārlicības.

Apzinoties sevi kā sociālā tīkla daļu, apzinoties, ka indivīds ir daļa no mijiedarbīgās apkārtējās vides, bērnam veidojas:

- draudzīga sabiedrība, kas veido paļāvību uz citiem;
- emocionālais atbalsts, kas veido pozitīvu gaisotni, sapratni un empātiju;
- padoms, jo ir vēlme dalīties informācijā, lai apstiprinātu pieņemumus un veicinātu jaunu uzvedības modeļu izstrādāšanu;
- jauni kontakti.

### 3.6. Lēmumu pieņemšana un karjeras attīstība

Lēmumu pieņemšana bērniem ir sarežģīts uzdevums, tādēļ mums jānodrošina, ka viņu rīcībā ir visa pieejamā informācija un iespēja tikties ar profesionāļu grupām, kas spēj sniegt nepieciešamo palīdzību. Turklāt jāapzinās, ka arī mums – vecākiem – jāizmanto šie profesionāļu pakalpojumi.

Lēmumu pieņemšana ir nozīmīga karjeras attīstības procesa sastāvdaļa, un mums jāapzinās, ka lēmumu pieņemšanai mums ir nepieciešams laiks.

Pieņemot lēmumu:

- jāapzinās, ka lēmuma pieņemšana ir katra paša personīgā izvēle;
- visi faktori, kas ietekmē lēmumu, jāuztver kā prioritāte;
- jāapsver visas iespējamās alternatīvas;
- jāizvērtē katra alternatīva;
- jāizvēlas vislabākā alternatīva.

Karjeras attīstību spēj nodrošināt tikai loģiska lēmumu pieņemšana, kurai ir noteikti mērķi un uzdevumi. Vecākiem ir jāpalīdz lēmumu pieņemšanā un galīgais vārds jāatstāj bērna ziņā. Vecākiem jāveicina bērna patstāvība un personīgā attīstība.

Mēs esam identificējuši ārējos faktoros, kas ietekmē bērnu karjeras attīstību un lēmumu pieņemšanu, un varam ieteikt, kādi ir nākamie soļi, lai atrastu piemērotu darbu. Nākamajā nodaļā ir aplūkoti karjeras izvēles posmi un pareiza informācijas avotu izvēle.



## Uzdevumi

### 3.1. uzdevums „Tas ir manās rokās”

Vecāki sagatavo attēlus, kuros redzami cilvēki ar dažādām sejas izteiksmēm.

Pievērsiet uzmanību attēlā redzamajām sejas izteiksmēm. Mēģiniet noteikt, kādām emocijām atbilst šīs sejas izteiksmes. Jums tās „jāattēlo”, lai pārbaudītu, vai varat izteikt emocijas tādā pašā veidā.

Attēlojot sejas izteiksmes, skatieties spogulī.

Ja esat ar kādu kopā, attēlojiet dažas no redzamajām sejas izteiksmēm un eksperimentējiet ar sarunu partnera reakciju. Ko tu domā?

- Kuras sejas izteiksmes parasti ir Jūsu?
- Kuras sejas izteiksmes ir citiem, kad tie ir kopā ar Jums?
- Kā šāda komunikācija ietekmē Jūsu attiecības?
- Kā tā ietekmē vecāku un bērnu attiecības?
- Vai, Jūsprāt, tā varētu pozitīvi ietekmēt Jūsu bērna karjeras izvēli?

### 3.2. uzdevums „Kāds ir mans vēstījums?”

Darba lapā ierakstiet tā cilvēka vai to cilvēku vārdus, kuri parasti veic šos uzdevumus. Uzdevuma mērķis ir noskaidrot, vai atbildību par mājasdarbiem uzņemas sievietes vai vīrieši, vai šie uzdevumi tiek sadalīti.

Kad esat saņēmis visas atbildes, padomājiet vai minētie mājasdarbi ir sadalīti taisnīgi. Tas dos iespēju padomāt par Jūsu ģimenes modeli, no tā izrietošajām attiecībām un funkcijām un to ietekmi uz Jūsu bērniem.

#### DARBA LAPA

MĀJAS DARBI	KAS TOS IZPILDA?
Mazgāt traukus	
Saklāt gultu	
Gludināt drēbes	
Salabot elektrības slēdžus un kontakstus	
Iepirkties	
Mazgāt automašīnu	
Mainīt autiņus	
Palīdzēt mājasdarbos	
Uzklausīt, kad ir problēmas	
Uzklāt galdu	
Strādāt ārpus mājas	
Vest bērnus uz skolu un atpakaļ no skolas	
Pirkt elektroierīces	

**Kāda, Jūsaprāt, ir Jūsu ģimene un kuras vērtības tā atbalsta?**

### 3.3. uzdevums „Ko Jūs domājat par savu bērnu?”

Attēlā redzama mulsinoša situācija. Jebkurš no attēlā redzamajiem jauniešiem varētu būt Jūsu bērns. Padomājiet.

- Kas notiek attēlā redzamajā situācijā?
- Kas ir noticis pirms brīža?
- Kas notiks tālāk?
- Ja kāds ir vainīgs, kurš tas ir?

Šis uzdevums domāts, lai Jūs analizētu sevi kā vecākus, pārbaudītu, cik daudzi apgalvojumi bieži vien ir pārsteidzīgi. Daudzas situācijas (iespējamo tajās) mēs pieņemam kā patiesību, kas bieži vien vēlāk neatbilst patiesībai.

Tas ir interesanti vērot, kādas vērtības mēs piedēvējam saviem bērniem un kādas viņu draugiem. Parasti notikušajā vainojam citus.



Kas ir noticis pirms tam?
Kas notiek pašlaik?
Kas notiks vēlāk?

### 3.4. uzdevums „Mans bērns grib kļūt par...”

Atbildiet uz darba lapā dotajiem jautājumiem.

Pēc tam pievērsieties tabulai un padomājiet.

- Par ko Jūs būtu gribējis kļūt?
- Pēc Jūsu domām, par ko nākotnē kļūs Jūsu bērns?
- Vai Jūs tiešām domājat, ka bērnam patīk tas, ko esat uzrakstījis?

Šie jautājumi palīdzēs uzzināt, vai Jūs tiešām pazīstat savu bērnu un zināt par viņa/viņas nodomiem vai, gluži pretēji, Jūs kavējat viņa/viņas lēmuma pieņemšanu, jo gribat, lai bērns piekrīt Jūsu vēlmēm.

Kāds ir Jūsu darbs?
Ko Jums ir patīcis darīt?
Kādas profesijas Jūs uzskatāt par vissvarīgākajām?
Kādas profesijas, Jūsuprāt, ir „nelietderīgas”?

Ko mācās/studē Jūsu bērns? (Ja Jūsu bērns nemācās, paskaidrojiet, ko viņš/viņa dara?)

Par ko grib kļūt Jūsu bērns? Kādu darbu viņš/viņa grib darīt?

Vai Jūs esat runājis ar savu bērnu par šo tēmu?

Vai Jūs esat drošs par visām atbildēm, ko sniedzāt šajā darba lapā?

### 3.5. uzdevums „Es nezinu, ko darīt..”

Šo uzdevumu vecāki un bērni var veikt kopīgi. Bērni aizpilda darba lapas ailes.

Uzdevuma mērķis ir palīdzēt lēmuma pieņemšanā. Aizpildot darba lapu, jāpārdomā, kas sniedz jums lielāku gandarījumu un šķiet interesantāks. Šī analīze palīdzēs dziļāk izprast karjeras izvēli.

#### DARBA LAPA

KRĀSA	KARJERAS IZVĒLE	PRIEKŠROCĪBAS	TRŪKUMI

■	Ļoti interesanti
■	Interesanti
■	Ne visai interesanti
■	Nav interesanti

## Atsauces

Crites, J. Super, D. (1966). *La medida de las aptitudes profesionales [The measure of professional aptitudes]*. Madrid. Espasa Calpe.

Garrell, A (2007). *Los nuevos profesionales ante las exigencias del mercado laboral [New professionals facing the demands of labour market]*. <http://www.educaweb.com/EducaNews/interface/asp/web/NoticiesMostrar.asp?NoticialD=2428&SeccioID=2825>

Lucas, S. Carbonero, M.A. (2002). *Construyendo la decisión vocacional [Building vocational decision]*. University of Valladolid.

Navarro, L. (2004). *Modelos Ideales de Familia en la Sociedad Española [Ideal Models of Family in Spanish Society]*. Institute of Social Studies of Andalusia. Superior Council of Scientific Researches.

Pobojewska, A. Ed. (2006): *Education for Parents. School of Intergenerational Communication. Handbook for Trainers*. Badajoz: Annur.

Repetto, E. (2003). *Intervenciones Psicopedagógicas para el desarrollo del aprendizaje, de la carrera y de la persona [Psychopedagogical Interventions for the development of learning, career and person]*. Madrid: UNED.

Rivas, F. (2003). *Sistemas de autoayuda y asesoramiento vocacional revisado (SAAV-r): libro de autoayuda del estudiante [Self-help systems and revised vocational guidance (SAAV-r): student self-help book]*. Madrid: Eos., DL

Sánchez, M.F. (2001). *La perspectiva de género en orientación escolar y familiar [The perspective of gender in school and familial guidance]*. Paper presented at the Jornadas de Orientación y Educación Familiar. Madrid. UNED. 22 -24th November 2001.



# 4. NODAĻA

## Trīs posmi piemērota darba izvēlē

Ali Ister, Martin Maier, Paul Schober (Austrija)

### 4.1. Karjeras attīstības atbalsts

Ekonomikas un darba tirgus apstākļi nemitīgi mainās. Ņemot vērā šīs pārmaiņas, bērniem vajag noteikt tās karjeras izvēles, kuras, no vienas puses, ir perspektīvas un, no otras puses, vislabāk atbilst viņu personīgajām prasmēm, interesēm un spējām. Turklāt lēmums par izglītības un profesijas izvēli ir lēmums visam mūžam. Tādēļ ir svarīgi vecākiem atrast laiku, lai palīdzētu bērnam lēmuma pieņemšanā. Tas nozīmē, ka bērnam ir jāievēro un jāveic karjeras plānošanas process. Viņam ir jāveic pašvērtējums un jāapkopo plaša informācija par tām profesijām, kuru izvēli apsver. Šī procesa beigās bērnam jāspēj identificēt un izvērtēt vairākas profesijas, kurās viņš varētu kandidēt.

#### 4.1.1. Pašvērtējums

Karjeras plānošanas procesam jā sākas ar pašvērtējumu. Tas ir būtisks karjeras plānošanas komponents, kas palīdz bērnam vairāk uzzināt par sevi. Līdz ar to bērns spēj noteikt, kādas profesijas viņam ir vispiemērotākās. Psihologs *McCay* (2007.) ir noteicis četrus pašvērtējuma instrumentus, kas iekļaujami pašvērtējumā.

- Vērtību izvērtējums. Tā ir indivīdam būtisku personīgo vērtību izvērtēšana (piemēram, darba samaksa, drošība vai autonomija).
- Interesu izvērtējums. Tā ir personīgo interešu izvērtēšana, lai atklātu atbilstību starp interesēm un potenciālo profesiju (piemēram, lasīšana, ceļošana, sports).
- Personības izvērtējums. Šis instruments pēta cilvēka individuālās īpašības, vajadzības, motivāciju un attieksmi. (Vispopulārākais ir *Myers-Briggs* personības tipu indikators. (*Myers-Briggs Type Indicator*)).
- Prasmju izvērtējums. Šis instruments atklāj indivīda spējas un kvalifikāciju, ar tā palīdzību iespējams identificēt dažādas karjeras jomas.

Bērns var veikt pašvērtējumu gan individuāli, gan kopīgi ar karjeras konsultantu. Internetā tiešsaistē ir atrodami daudzi pašvērtējuma instrumenti (piemēram, [www.niid.lv](http://www.niid.lv); [www.karjerascentrs.lv](http://www.karjerascentrs.lv)), arī grāmatnīcās ir daudz literatūras par pašvērtējumu. Karjeras konsultanti par saviem pakalpojumiem prasa samaksu. Bet ir valsts institūcijas (piemēram, valsts nodarbinātības dienests), kas piedāvā izglītības un karjeras atbalsta pakalpojumus bez maksas.

## 4.1.2. Karjeras izpēte

Nākamais posms karjeras plānošanas procesā ir informācijas apkopošana par profesijām, izglītības ieguves ceļiem un darba tirgu. Iepriekšējā – pašvērtējuma posmā – bērnam bija jāizpēta profesijas, kuru izvēli viņš apsver. Vecākiem jāpalīdz atrast katras potenciālās profesijas aprakstus un izglītības ieguves ceļus. Informācijas apkopošanas process noslēdzas ar alternatīvu profesiju identificēšanu. Šajā posmā vecāki palīdz bērnam novērtēt tās prasmes un vajadzības, kas ir saistītas ar iespējamām alternatīvām, piemēram, izveidot sarakstu ar profesiju plusiem un mīnusiem. Tādējādi bērns var sašaurināt potenciālo profesiju sarakstu. Ja tas neizdodas, nepieciešam veikt katras profesijas papildu izpēti. Kad bērns spēj pieņemt lēmumu par profesijas izvēli, var sākt nākamo posmu – pieteikuma sagatavošanu.

### 4.1.2.1. Informācijas avots

Ir dažādi veidi, kā veikt plašu izpēti pārdomāta karjeras lēmuma pieņemšanai (*Gather information*, (2007.)).

- Internetā atrodama būtiska informācija un tiešsaistes datubāzes.
- Bibliotēkās un grāmatnīcās ir grāmatas par karjeras plānošanu.
- Karjeras plānošanas programmas ir pieejamas skolās un valsts institūcijās, piemēram, valsts nodarbinātības dienestā.
- Bērni var iegūt informāciju no karjeras un izglītības konsultantiem vai oficiālām institūcijām.
- Vecāki un bērni var konsultēties un iztaujāt cilvēkus ar īpašu darba pieredzi. Tie var būt ģimenes locekļi, draugi, kaimiņi, skolotāji vai sveši cilvēki.
- Bērni var iegūt personīgo pieredzi, kādu laiku veicot noteiktu darbu. Šādas iespējas sniedz darba un apmācību programmas, izglītības programmas, darbs vasarā, brīvprātīgo darbs, projekti, stažēšanās mācekļa statusā, uzņēmumu atvērto durvju dienas utt.

### 4.1.2.2. Profesiju veidi

Profesiju ir pārāk daudz, lai tās visas nosauktu. Detalizēta katras profesijas izpēte ir neiespējama. Vecāki un viņu bērni var izvēlēties no karjeras sektoru vai karjeras kategoriju piedāvājuma profesijas, kas atbilst bērna interesēm. Tālāk sniegti daži piemēri no profesiju klasifikācijas (*BO Koordinatoren Tirol* (2007.)), ko izmanto daudzās valstīs.

Karjeras sektori	Karjeras kategorijas	Profesiju piemēri
Uzņēmējdarbība, ekonomika un pārvaldība	Pārvaldība, tirdzniecība, komercdarbība, pakalpojumi, lietvedība, finanses, komunikācija, jurisprudences utt.	Mārketinga vadītājs, pārvaldnieks, grāmatvedis, tiesnesis, tirdzniecības vadītājs utt.



Karjeras sektori	Karjeras kategorijas	Profesiju piemēri
Māksla un kultūra	Māksla, kultūra, literatūra, teātris, kinomāksla, televīzija, mūzika utt.	Tulks, žurnālists, mūziķis, rakstnieks, aktieris, dejotājs, bibliotekārs utt.
Inženierzinātnes un tehnoloģijas	Būvniecība, sintēze, metālapstrāde, inženierzinātnes, elektronika, informācijas tehnoloģija utt.	Mūrnieks, inženieris, optiķis, skaņas tehniķis, automehāniķis, datorspeciālists utt.
Dabaszinātnes un lietišķās zinātnes	Lauksaimniecība, mežsaimniecība, dārzkopība, vides zinātne, bioloģija, farmācija, veselības aprūpe, transports, sports utt.	Ķīmiķis, pilots, dārznieks, maiznieks, masieris, vides konsultants, zooloģis utt.
Mākslinieciskā jaunrade un dizains	Tekstilmāksla, kosmētika, mākslas un radošās profesijas, amatniecība, interjera dizains utt.	Kosmetologs, grafiķis, mēbeļu galdnieks, arhitekts, gleznotājs, fotogrāfs, modes dizainers utt.
Sociālās zinātnes, izglītība un reliģija	Sociālā sfēra, izglītība, konsultācijas, reliģija utt.	Medmāsa, skolotājs, karjeras konsultants, instruktors, garīdznieks, psihologs, politiķis utt.

Latvijā labs palīgs informācijas par profesijām ieguvei ir "Latvijas Profesiju klasifikators".

Tas ir sistematizēts profesiju (arodu, amatu, specialitāšu) saraksts, kas veidots, lai nodrošinātu starptautiskai praksei atbilstošu darbaspēka uzskaiti un salīdzināšanu. "Latvijas Profesiju klasifikatorā" profesijas klasificētas grupās atbilstoši Starptautiskās Darba organizācijas noteiktiem kodiem, kā arī noteiktas to kvalifikācijas pamatprasības un profesionālās darbības pamatuzdevumi. Katras profesijas aprakstā ir arī norādītas galvenās prasības, kuras ir jāzina un jāprot ikvienam cilvēkam, uzsākot darbu attiecīgajā profesijā. „Latvijas Profesiju klasifikatorā” sagrupēti arī dažu profesiju standarti. 2010. gadā klasifikatorā ietvertas vairāk nekā 3000 profesiju (<http://www.lm.gov.lv/text/80>).

### 4.1.2.3. Izglītības ieguves ceļi

Karjeras veidošana ir bērnam piemērotas izglītības ieguves ceļa izvēle. Vairākumam profesiju iespējams izvēlēties dažādus izglītības ieguves ceļus. Piemēram, par tirdzniecības darbinieku var kļūt, stažējoties par pārdevēja māceklim vai studējot uzņēmējdarbības vadību.

Izglītības ieguves ceļa izvēle ir atkarīga no bērna interesēm, spējām, prasmēm un sasniegumiem. To ietekmē arī ārējie faktori: mācību ilgums, mācību maksa, izglītības iestādes atrašanās vieta vai bērna veselības stāvoklis. Būtiskākās izglītības ieguves iespējas dažādās valstīs var būt atšķirīgas. Tās ir apkopotas, un ar tām var iepazīties internetā dažādās mājaslapās, piemēram, <http://www.niid.lv/>, <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/>

eurybase\_en.php, <http://ec.europa.eu/ploteus/>, [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/valstu\\_katalogs/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/valstu_katalogs/).

Latvijas izglītības sistēma piedāvā vairākus izglītības ieguves veidus.

- Profesionālās ievirzes izglītība, ko iegūst mākslas/mūzikas skolās (mācību ilgums no viena līdz deviņiem gadiem, un to iegūst līdztekus pamatzglītības ieguvei).
- Pamatizglītība. Tā ir obligāta līdz 16 gadu vecumam (šis vecums noteikts normatīvajos dokumentos; speciālā izglītība – līdz 18 gadu vecumam). Izglītības iestādes: sākumskolas, pamatskolas, speciālās skolas (tās ir skolas, kuras ir paredzētas cilvēkiem ar speciālām vajadzībām).
- Vidējā izglītība. Pašlaik Latvijā vidējā izglītība nav obligāta. Tai ir divi izvēles virzieni – vispārējā vai profesionālā izglītība. Vispārējās izglītības iestādes: vidusskolas, ģimnāzijas (absolvents sagatavots turpmākajām studijām augstākās izglītības iestādēs vai tālākizglītībai profesionālās kvalifikācijas ieguvei). Profesionālās izglītības iestādes pēc pamatzglītības: profesionālās vidusskolas, arodskolas/arodvidusskolas, amatu skolas/amatu vidusskolas (ja mācību ilgums ir četri gadi, absolvents iegūst tiesības uzsākt darbu atbilstoši iegūtajai kvalifikācijai vai turpināt studijas augstākās izglītības iestādēs).
- Tālākizglītība profesionālās kvalifikācijas ieguvei, profesionālajai pilnveidei, dažādi kursi. Tā ir klasificējama kā pēc vidējās izglītība, ne augstākā izglītība.
- Augstākā izglītība. Augstākā izglītība iegūstama brīvprātīgi. Studijas augstākās izglītības pakāpē var uzsākt tikai tad, ja ir iegūta vidējā vispārējā vai profesionālā izglītība. Pēc vidējās izglītības ieguves var uzsākt studijas koledžā vai augstskolā. Koledžas piedāvā 1. līmeņa profesionālās augstākās izglītības programmas, tās pabeidzot piešķir profesionālo kvalifikāciju darbam kādā no tautsaimniecības nozarēm vai izglītības turpināšanai augstskolā augstākās profesionālās kvalifikācijas vai akadēmiskā grāda ieguvei. Augstākā izglītība (pēc pabeigtas vidējās) ir pamatstudijas bakalaura grāda ieguvei, augstākā izglītība pēc pamatstudiju pabeigšanas ir augstākā līmeņa studijas maģistra grāda ieguvei, augstākā izglītība pēc augstākā līmeņa studiju pabeigšanas – doktorantūra. Izglītības iestādes: valsts vai privātās koledžas un augstskolas (universitātes, akadēmijas).
- Otrās iespējas izglītība (second-chance education). Cilvēkiem, kas ir pārtraukuši izglītību vai savu profesionālo karjeru, ir nodrošināta iespēja pabeigt izglītību un saņemt atestātu, diplomu vai kvalifikācijas apliecību. Pieaugušo izglītības iestādes Latvijā piedāvā dažādas otrās iespējas izglītības programmas, piemēram, organizē gan pamatskolas, gan vidusskolas klases pamata/vidējās izglītības atestāta saņemšanai vai gala pārbaudījumu nokārtošanai, gan dažādus kursus profesionālās kvalifikācijas apliecības/sertifikāta ieguvei.
- Tālākizglītība strādājošajiem. Tālākizglītību iespējams iegūt vai nu organizētas apmācības veidā, vai kā pašizglītību (mūžizglītību). Tālākizglītības iestādes ir pieaugušo izglītības centri, profesionālo mācību centri. Tālākizglītību pieaugušajiem mēdz piedāvāt arī vidējās profesionālās izglītības iestādes, koledžas, arī augstskolas (neakadēmiskās studiju programmas), privātās izglītības iestādes – dažādus kursus. Dažādu amatu prasmes iespējams apgūt amatu meistarību darbnīcās, kļūstot par mācekli. Pēc mācekļa cikla pabeigšanas iegūstot zeļļa kvalifikāciju, var uzsākt patstāvīgu darbu vai turpināt mācības meistara darbnīcā meistara kvalifikācijas ieguvei. Galvenās priekšrocības šāda veida mācībām ir tās, ka, iegūstot profesionālo kvalifikāciju, var nodrošināt sev labas izaugsmes iespējas, kā arī mācību procesā jau nopelnīt darba algu. Amatniecības izglītību reglamentē Amatniecības likums, un kvalifikācijas ieguves procesu vada Amatniecības kamera.

Detalizētāk ar Latvijas izglītības sistēmu var iepazīties Nacionālā izglītības iespēju datu bāzē: <http://www.niid.lv/lv/node/9>.

## 4.2. Darba tirgus

Kad vecāki un bērni ir beiguši karjeras izpētes procesu, viņi pāriet nākamajā posmā –, respektīvi, darba tirgus izpētes posmā, lai atrastu bērnam piemērotu darbu. Ir daudzas darba meklēšanas metodes, kas sīkāk aplūkotas turpmāk. Mēs iesakām visas šīs metodes izmantot vienlaikus. Nedrīkst gaidīt, līdz valsts nodarbinātības dienests vai citas organizācijas atradīs bērnam piemērotu darbu. as metodiski jāmeklē pašiem, jo palielina bērna izredzes atrast piemērotāku darba vietu. Pamatā darba tirgus ir sadalīts divās daļās: reklamētajā darba tirgū un slēptajā darba tirgū (*Stadler, Podbrečnik, & Winkler* (2007.)).

### 4.2.1. Reklamētais darba tirgus

Publiskie darba sludinājumi ir reklamētajā darba tirgū. Šādi darba sludinājumi ievietoti drukātajos plašsaziņas līdzekļos (laikrakstos, žurnālos utt.), internetā (sludinājumu portālos, uzņēmumu mājaslapās utt.), personāla atlases uzņēmumos, valsts nodarbinātības dienestā un reklāmu stendos.

#### 4.2.1.1. Darba sludinājumi

Gandrīz katrs laikraksts un vairāki vietējie žurnāli publicē darba sludinājumus, sevišķi nedēļas nogales izdevumos. Uzņēmumi, kurus dažkārt pārstāv personāla atlases uzņēmumi, meklējot kandidātus uzņēmuma vakancēm, ievieto darba sludinājumus drukātajos plašsaziņas līdzekļos. Ja sludinājumā norādīts uzņēmuma nosaukums un adrese, vecāki un bērni viegli var iegūt ziņas par uzņēmumu: tā vēsturi, darbības veidu, reputāciju, produkciju utt. un iesniegt prasībām atbilstošus pieteikuma dokumentus. Otrs veids – sazināties ar personāla atlases uzņēmumu, kas pārstāv attiecīgo uzņēmumu.

Darba sludinājumu priekšrocība – tie ir viegli atrodamī un ir visvieglākais veids, kā sazināties ar uzņēmumu. Daudzi darba meklētāji mēģina atrast darbu tieši šādā veidā, līdz ar to bērna izredzes atrast darbu ievērojami samazinās. Tomēr sistemātiska darba sludinājumu izskatīšanai noteiktā laikposmā būs pozitīvs rezultāts.

#### 4.2.1.2. Personāla atlases uzņēmumi

Daudzi uzņēmumi kvalificētu darbinieku atrašanu uztic personāla atlases uzņēmumiem. Personāla atlases uzņēmumi iekasē no uzņēmumiem samaksu par saviem pakalpojumiem tikai tad, ja tie ir sekmīgi izpildījušas savu uzdevumu. Vecākiem un bērniem par šādu pakalpojumu nebūs jāmaksā. Līdz ar to personāla atlases uzņēmumi cenšas atrast pēc iespējas vairāk kandidātu, kas atbilst konkrētā amata prasībām. Tomēr galīgo lēmumu par piemērotāko kandidātu pieņem attiecīgā uzņēmuma personāldaļas vadītājs. Personāla atlases uzņēmumu publicētajos sludinājumos nav norādīta uzņēmuma kontaktinformācija. Pieteikuma dokumenti adresējami personāla atlases firmai. Ja atlases procesā bērna kandidatūra tiek atzīta par prasībām atbilstošu, viņš tiks iepazīstināts ar uzņēmumu. Pretējā gadījumā vecāki un bērni var lūgt personāla atlases uzņēmumu saglabāt bērna informāciju uzņēmuma datubāzē, lai bērns varētu kandidēt uz citām vakancēm.

### 4.2.1.3. Internets

Interneta darba sludinājumu portāli, līdzīgi darba sludinājumiem drukātajos medijos, ir vēl viens darba sludinājumu avots. Interneta daudzfunkcionalitātes un plašās popularitātes dēļ daudzi uzņēmumi ir izveidojuši pieteikšanos tiešsaistē. Internetam ir acīmredzamas priekšrocības darba meklēšanā: informācija ir pieejama jebkurā laikā, nav ģeogrāfisku ierobežojumu. Turklāt meklēto vakanci ir vieglāk atrast, jo datubāzes dod iespēju veikt paplašinātu meklēšanu, ievadot bērna profesionālajiem kritērijiem atbilstošus atslēgvārdus, piemēram, amata nosaukumu, kategoriju, uzņēmuma atrašanās vietu, algu utt.

No saņemtajiem rezultātiem vecāki un bērni var izvēlēties sev atbilstošos un ar vienu datorpeles klikšķi vai saiti uz attiecīgā uzņēmuma mājaslapu var saņemt informāciju ar konkrētā darba aprakstu. Visbiežāk ir arī saite uz elektroniskā pasta adresi, kas dod iespēju uzreiz nosūtīt pieteikuma dokumentus, ja nepieciešamie dokumenti – motivācijas vēstule, dzīves apraksts (CV), diplomi un sertifikāti utt. – ir formatēti populārā faila formātā (doc vai pdf).

Interneta darba sludinājumu portāli parasti ir bezmaksas. Reģistrējoties bērns var saņemt dažādus pakalpojumus. Iespējams saglabāt meklēšanas opcijas un pieteikuma dokumentus. Ja ir atrasts meklēšanas opcijām atbilstošs darba piedāvājums, informācija tiks paziņota, izmantojot elektronisko pastu vai telefonu vai uzņēmumam tieši sazinoties ar kandidātu. Tādējādi reģistrācija darba sludinājumu portālos palielina izredzes atrast piemērotu darbu.

### 4.2.1.4. Valsts nodarbinātības dienests

Valsts nodarbinātības dienests ir valsts institūcija, kam dažādās valstīs ir atšķirīga struktūra. Šī dienesta pamatuzdevums ir sniegt detalizētu informāciju par vakancēm un adekvātu palīdzību darba meklētājiem piemērota darba atrašanās. Mēs iesakām bērniem informēt valsts nodarbinātības dienestu, ka viņi drīzumā būs bezdarbnieki un meklēs darbu vai stažēšanās iespējas mācekļa statusā. Vienīgais noteikums ir netaupīt pūles darba meklēšanā un informēt nodarbinātības dienestu par savām darba meklēšanas aktivitātēm. Valsts nodarbinātības dienests nodrošina šādus aktīvus karjeras atbalsta pakalpojumus: sniedz profesionālas karjeras konsultācijas, publicē darba piedāvājumus, ievieto darba meklētāju sludinājumu, organizē kursus darba meklētājiem, veido darba meklētāju atbalsta centrus utt.

### 4.2.2. Slēptais darba tirgus

Tomēr lielākā daļa vakanču netiek izsludinātas. Tās neparādās drukātajos medijos, internetā vai valsts nodarbinātības dienesta sludinājumos, bet ir atrodamas tā dēvētajā slēptajā darba tirgū. Iekārtošana darbā notiek, izmantojot darbinieku, viņu kolēģu, draugu un paziņu sakarus. Katrs jauniešs, kas meklē darbu, var arī sūtīt savus pieteikumus izraudzītajiem uzņēmumiem vai sazināties ar uzņēmumiem karjeras dienās.

#### 4.2.2.1. Sociālā tīkla izveidošana

Ņemot vērā, ka darba sludinājuma izvietošana un piemērotākā kandidāta atlase ir dārgs un laikietilpīgs process, vairākums darba devēju labāk izvēlas kandidātus, kas atrasti personīgu kontaktu ceļā vai pēc ģimenes, draugu, kolēģu, izglītības iestādes vai vietējās sabiedrības rekomendācijas. Pirms darba sludinājuma publicēšanas uzņēmuma darbinieki parasti ir informēti par vakanci un pastāsta par to savos sociālajos tīklos. Parasti par vakanci zina tikai daži cilvēki,

tādēļ būs tikai daži kandidāti. Vecākiem un bērniem ir jāizmanto sava sociālā tīkla priekšrocības un pēc iespējas plašāk jāinformē par jaunieša darba meklējumiem. Katram sociālā tīkla dalībniekam ir savs individuālais tīkls, kas arī paplašina darba meklējumu iespējas. Ieteicams jaunieša darba meklējumus pieminēt regulāri. Jo biežāk notiek komunikācija sociālā tīkla ietvaros, jo ātrāk jauniešiem izdosies atrast darbu vai vismaz saņemt uzaicinājumu uz darba interviju. Cilvēki, kas stāsta par saviem darba meklējumiem, biežāk atrod darbu vai saņem uzaicinājumu uz darba interviju, salīdzinot ar tiem, kuri par šo procesu neinformē.

#### 4.2.2.2. Pieteikums darbam uzņēmumā

Izmantojami visi līdzekļi. Pat tad, ja jauniešiem ir aizsūtījis pieteikumu uz vairākām vakantām darba vietām, ir vēl viens darba meklēšanas veids, kas noteikti jāizmanto. Vecākiem jāizpēta uzņēmumu katalogs un, ņemot vērā jaunieša sliekšmes, spējas un intereses, jāuzraksta to uzņēmumu saraksts, kuros jauniešiem vēlētos strādāt. Ir svarīgi uzzināt uzņēmumu personāldaļu vadītāju vai par darbinieku atlasī atbildīgo personu vārdus. Jauniešiem jāzvana katram no šiem cilvēkiem un jāpaujā par piemērotām vakancēm un par iespēju nosūtīt pieteikumu darbam uzņēmumā. Tā kā konkrētais jauniešiem neatbild uz darba sludinājumu, jānosūta dzīves apraksts un motivācijas vēstule, paskaidrojot, kādu darbu viņš/viņa meklē un kādas sociālās un profesionālās prasmes viņam/viņai piemīt. Pēc dažām dienām viņš/viņa var piezvanīt un pajautāt atbildīgajai personai, vai pieteikuma dokumenti ir saņemti un vai ir atbilstošas vakances. Ja vakancu nav, pieklājīgi jāpiedāvā atstāt savus pieteikuma dokumentus turpmākām vakancēm. Piesakoties darbam uzņēmumā, kad nav izsludināta vakance, priekšrocība ir mazāks konkurentu skaits, uzņēmēja iniciatīva kā pretendenta prasme un uzņēmuma izvēle atbilstoši interesēm. Šādu pieteikumu trūkums ir nespēja prognozēt iespējamo vakanci (*Initiativbewerbung, n.d.*).

#### 4.2.2.3. Pašreklāma

Vēl viens veids iniciatīvas izrādīšanai ir sava sludinājuma ievietošana internetā un dažādos laikrakstos. Uzņēmumi par šādiem sludinājumiem interesējas tādēļ, ka var izvairīties no dārgiem darba sludinājumiem. Šādam sludinājumam jābūt īsam un precīzam, jo reklāmas telpa ir ierobežota. Sludinājumā jānorāda:

- amata nosaukums un sludinājuma autora vecums;
- vispārējā un profesionālā izglītība un praktiskā pieredze;
- speciālās prasmes un kvalifikācija;
- kontaktinformācija.

#### 4.2.3. Pašnodarbinātība un uzņēmējdarbība

Atšķirīga pieeja ienākšanai darba tirgū ir vajadzīga, uzsākot savu uzņēmējdarbību. Uzņēmējdarbības veidi ir dažādi:

- mazumtirdzniecība;
- akciju sabiedrības vai sabiedrības ar ierobežotu atbildību nodibināšana;
- esoša uzņēmuma pārņemšana;
- franšīze;
- pašnodarbinātība, individuālais uzņēmums vai neatkarīgs darbuuzņēmējs.

Galvenais nosacījums jebkuras tirdzniecības darbības uzsākšanai ir licences saņemšana. Tirdzniecībai ir komerciāls raksturs, ja jūs vēlaties ar to nodarboties patstāvīgi, regulāri un gūt peļņu. Tirdzniecības licences saņemšanai nepieciešamas noteiktas kompetences un prasmes. Ja bērns apsver savas uzņēmējdarbības uzsākšanu, ieteicamas profesionālas karjeras konsultācijas.

## 4.3. Darba pieteikums

Ja bērns ir atradis vairākus viņu interesējošus darba sludinājumus vai uzņēmumus, kuros gribētu strādāt, viņam/viņai jāpāriet pie nākamā karjeras plānošanas posma – pieteikuma dokumentu sagatavošanas. Dokumentu sagatavošana prasa īpašu uzmanību. Bērnam, iespējams, vajadzēs aizsūtīt vairākus darba pieteikumus, lai saņemtu pozitīvu atbildi no personāla atlases uzņēmuma. Vēlams, lai viņš/viņa būtu uzrakstījis/uzrakstījusi sarakstu (reģistru) ar nosūtītajiem darba pieteikumiem. Sarakstā jāiekļauj šāda informācija (*Bewerbungsstrategien, n.d.*): datums, uzņēmums, kam nosūtīts darba pieteikums, kontaktinformācija, atbildīgā persona, pieteikuma veids (tiešsaiste, telefonisks zvans, elektroniskais pasts utt.) un pieteikuma rezultāts.

Darba pieteikuma procesu var iedalīt: rakstveida un mutveida pieteikumi. Saskaņā ar vispārpieņemto praksi pieteikuma process sākas ar kandidāta sagatavoto pieteikuma dokumentu (rakstveida daļa) iesniegšanu. Saņemot pozitīvu atbildi no personāla atlases uzņēmuma, pieteikuma procesa turpinājums būs uzņēmuma organizētā darba intervija (mutveida daļa). Tā kā uz interviju uzaicina tikai dažus kandidātus, katrs pieteikuma dokuments bērnam jāsaģatavo, lai pārliecinātu personāla atlases uzņēmumu, ka tieši viņš/viņa jāuzaicina uz darba interviju.

### 4.3.1. Pieteikuma dokumenti

Rakstveida dokumentu galvenais mērķis ir piesaistīt potenciālā darba devēja uzmanību bērna interesei par vakanci, viņa/viņas entuziasmam un kvalifikācijai. Darba devējs izmantos pieteikuma dokumentus, lai izlemtu par bērna atbilstību amatam. Šis komunikācijas veids dod iespēju ietekmēt darba devēju, iepazīstinot ar sevi un izrādot interesi par attiecīgo amatu un uzņēmumu. Turklāt bērns var demonstrēt savas komunikācijas prasmes, kas vairāku personāla atlases uzņēmumu šķiet ļoti svarīgas.

Kandidātu atlases process sākas ar pieteikuma dokumentu iesniegšanu. Personāla speciālisti izlasīs un ņems vērā tikai tos iesniegumus, kuri ir izskatīšanas vērti gan vizuālā, gan satura ziņā. Pretējā gadījumā pieteikuma dokumentus nekavējoties nosūtīs atpakaļ. Tātad ir ārkārtīgi svarīgi sagatavot pilnīgu, lakonisku un precīzu pieteikumu, kas ir vizuāli pievilcīgi noformēts. Par veiksmīgu pieteikuma dokumentu sagatavošanu ieteicams konsultēties ar profesionālu karjeras konsultantu, kas palīdzēs bērnam sagatavot pareizi noformētus pieteikuma dokumentus.

Tālāk sniegts īss pieteikuma procesam nepieciešamo dokumentu raksturojums. Pieteikuma dokumenti var būt atšķirīgi dažādu valstu profesionālās izglītības sistēmu un konkrētā uzņēmuma prasību dēļ. Vecākiem jābūt informētiem par vietējo, valsts un starptautisko uzņēmumu prasībām pieteikuma dokumentu iesniegšanā. Piemēram, valstīs, kur komunikācijas valoda ir vācu valoda, jāiesniedz atsevišķa mape ar pieteikuma vēstuli, dzīves aprakstu, fotogrāfiju, izglītības dokumentiem un to kopijām, bet dažos gadījumos tiek prasīta arī titullapa. Savukārt valstīs, kur komunikācijas valoda ir angļu valoda, pietiek ar pieteikuma vēstuli un dzīves aprakstu.

### 4.3.1.1. Pieteikuma vēstule/ motivācijas vēstule

Pieteikuma vēstule ir īsa lietišķā vēstule, kas ir izveidota atbilstoši konkrētā amata vai uzņēmuma prasībām un pievienota dzīves aprakstam kā personīga uzruna potenciālajam darba dēvējam. Labi sagatavota pieteikuma vēstule parāda kandidāta interesi un motivāciju, kā arī attiecīgajam amatam nepieciešamo kvalifikāciju. Vēstules mērķis ir pārliecināt potenciālo darba dēvēju par bērna prasmēm, spējām, pieredzi un kvalifikāciju, lai iegūtu uzaicinājumu uz darba interviju un darba piedāvājumu.

Pirms pieteikuma vēstules rakstīšanas vecākiem un bērnam jāizpēta uzņēmums, lai iepazītos ar tā vērtībām un mērķiem. Vēstule jā sagatavo atbilstoši katra konkrētā uzņēmuma prasībām, tai jāatspoguļo bērna personība, komunikācijas prasmes, entuziasms, intelekts un interese par uzņēmumu, jāpievērš uzmanība detaļām. Vēlams, lai katra pieteikuma vēstule būtu adresēta konkrētam uzņēmumam un par personāla atlasībai atbildīgajai personai. Ja atbildīgās personas vārds un amats nav minēts darba sludinājumā, to var atrast, pārlūkojot uzņēmuma publikācijas (piemēram, uzņēmuma mājaslapu) vai piezvanot uzņēmumam. Jāpārliecinās, vai personas vārds uzrakstīts pareizi.

Tipiska pieteikuma vēstule atbilst lietišķas vēstules pamatprincipiem, un teksts tiek iedalīts rindkopās. Vēstules sākumā jānorāda bērna vārds un uzvārds, adrese, tālruna numurs un elektroniskā pasta adrese. Zemāk rakstāms saņēmēja vārds, uzņēmuma nosaukums, adrese un vakances atsauces numurs, ja tāds ir pieejams. Vēstules labajā pusē vai zem nosūtītāja adreses jānorāda vēstules sagatavošanas vieta un datums. Uzrunas forma dažādās valstīs ir atšķirīga. Tādēļ jānoskaidro, kā ir pieņemts konkrētajā valstī rakstīt uzrunu. Pieteikuma vēstules paraugs ir **4.1. uzdevumā**.

Vēstules teksts sākas ar uzrunu (piemēram, Cienītā ... kundze), kam seko trīs galvenās vēstules daļas (Doyle) (2007.a). Pirmajā rindkopā paskaidro vēstules rakstīšanas iemeslu. Norāda, kādam amatam viņš/ viņa vēlas pieteikties (amata nosaukums) un kā iegūta informāciju par to. Ja informācija par darba devēju saņemta sociālajā tīklā (piemēram, no drauga), šāda personīga informācija noteikti jānorāda. Ja bērns jautā par iespējamām vakancēm (pieteikums darbam uzņēmumā, ja nav izsludināta vakance), galvenajos vilcienos jāapraksta darba mērķis. Noteikti jāizrāda vēlēšanās strādāt konkrētajā uzņēmumā.

Vēstules vidējā rindkopā norāda kandidāta piedāvājumu. Jāapkopo informācija par savu pieredzi un prasmēm, vienlaikus atsaucoties uz darba sludinājumā prasīto kvalifikāciju. Vēstulē jāapraksta būtiskākās dzīves aprakstā (CV) minētās kvalifikācijas, norādot, ka pārējā informācija atrodama CV. Izklāstam jābūt konkrētam un jāapstiprina sniegtā informācija. Pieteikuma vēstulē jāparāda savs potenciāls atbilstoši darba devēja prasībām.

Nobeiguma rindkopā izsaka lūgumu pēc jaunas informācijas. Var pieklājīgi lūgt uzaicinājumu uz darba interviju, norāda darba intervijai nepieciešamo kontaktinformāciju. Rindkopu var nobeigt, izsakot cerību saņemt jaunu informāciju vai izpildīt nepieciešamās prasības un izsakot pateicību par pieteikuma izskatīšanai veltīto laiku. Vēstule jānobeidz ar noslēguma frāzi (piemēram, Ar cieņu ...), kam seko vēstules autora paraksts un zem tā autora vārds un uzvārds.

Daži padomi, kas jāievēro, rakstot pieteikuma vēstuli.

- Pirms rakstīt pieteikuma vēstuli, vecāki palīdz bērnam atrast papildu informāciju par uzņēmumu (ja nepieciešams, arī saņēmēja vārdu un uzvārdu) un novērtēt darba aprakstu un nepieciešamās personīgās īpašības.
- Katru pieteikumu rakstīta konkrētam amatam, uz kuru bērns vēlas pieteikties.
- Pieteikuma vēstulei jābūt mērķtiecīgai, lakoniskai, skaidrai, godīgai, interesantai, viegli lasāmai un pārskatāmi izkārtotai.
- Vēstule jāraksta pieklājīgā tonī.
- Vēstulei jābūt īsai (ne garākai par vienu lapu) un sagatavotai datorrakstā, ja nav īpašas

norādes par iesniegumu rokrakstā.

- Simbolu lielums ir no 10 līdz 12, *Times New Roman* vai *Arial*.
- Jāievēro 2,5 cm atkāpe no lapas malas un konstanta atstarpe starp rindām un rindkopām.
- Vecāki nodrošina, ka tiek rakstīts uz labas kvalitātes A4 formāta papīra lapas un ir laba aploksne, pasta izdevumus apmaksā vēstules sūtītājs.
- Pieteikuma vēstulē minētajiem datiem jāatbilst bērna dzīves apraksta (CV) datiem.
- Jāpievērš uzmanība, lai nebūtu gramatikas kļūdu, vēlams, lai kāds veiktu vēstules korektūru.
- Katra vēstule pirms nosūtīšanas jāparaksta, arī gadījumos, kad to nosūta, izmantojot elektronisko pastu.
- Vecākiem jāpārlicinās, ka bērns saglabā katra nosūtītā pieteikuma kopiju un reģistrē nosūtītos darba pieteikumus.

### 4.3.1.2. Dzīves apraksts / CV (*Curriculum Vitae*)/ *Resume*

Saskaņā ar Doyle (2007.b) viedokli ir neliela atšķirība starp dzīves apraksta veidiem – *Resume* (tā to dēvē angļu valodā) un *Curriculum Vitae* jeb CV. Pēdēju izmanto galvenokārt Eiropas valstīs un pielīdzināts *Resume* vai kandidējot uz akadēmiskiem un zinātniskiem amatiem. *Resume* garums ir viena vai divas lapas, savukārt *Curriculum Vitae* jeb CV var krietni vien pārsniegt divu lapu robežu, jo tas ir detalizēts indivīda prasmju un kvalifikācijas apraksts. Šajā nodaļā izmantotais termins *Resume* attiecas gan uz *Resume*, gan CV dzīves aprakstu.

Faktiski *Resume* ir īss pretendenta personas datu, izglītības, sasniegumu, prasmju un pieredzes kopsavilkums. *Resume* var pielīdzināt pretendenta darba sludinājumam. Tas ir mārketinga instruments, kura mērķis ir iegūt potenciālā darba devēja uzaicinājumu uz darba interviju. Pretendenta prasmēm un pieredzei jāatstāj tāds iespaids uz darba devēju (līdzīgi kā reklamētam produktam uz pircēju), lai tas nekavējoties apsvērtu pretendenta uzaicināšanu uz darba interviju un vēlētos noskaidrot pretendenta atbilstību vakantā amata prasībām.

Aizņemti darba devēji/personāla atlases speciālisti saņem simtiem pieteikumu uz vakanto amatu un katram CV var veltīt tikai dažas sekundes. Tādēļ, lai iegūtu uzaicinājumu uz darba interviju, jūsu bērna CV ir jāizceļas uz pārējo fona. Ņemot vērā, ka cilvēki pērk labāk reklamēto preci, nevis labāko preci, pēc līdzīga principa jāveido arī CV – teicami sagatavots un efektīvs CV nodrošina labāku potenciālo darba devēju reakciju nekā ārēji neievērojams CV ar labākiem kvalifikāciju apliecinājumiem (Lore) (2003.).

Pirms turpināšanas par CV saturu un formātu jāatzīmē, ka dažādās valstīs CV sagatavošana var būt atšķirīga pēc satura un formas. Darba devējs var ņemt vērā pretendenta vecumu, ģimenes stāvokli, apgādājamo skaitu, laulātā nodarbošanos, veselības stāvokli, pases numuru, etnisko piederību, ticību, dzīves un darba pieredzi ārvalstīs, pieeju konfidencialai informācijai un lūgt pretendentu pievienot jaunāko krāsu fotogrāfiju (*International CVs, 2007*). Piemēram, Vācijā krāsu fotogrāfiju pievieno CV augšējā, labajā stūrī. Vēlreiz jāatgādina, ka mēs iesakām konsultēties ar profesionālu karjeras speciālistu, kas palīdzēs pretendētājam sagatavot CV, - atbilstošu gan bērna vajadzībām, gan attiecīgā uzņēmuma prasībām. Ir iespējams izmantot arī Eiropas CV standarta paraugu jeb *Europass CV*, ko var aizpildīt visās Eiropas valodās. Sīkāka informācija ir pieejama mājaslapā: <http://europass.cedefop.europa.eu>.

Pirms CV sagatavošanas ieteicams informāciju par bērnu uzrakstīt uz papīra lapas, jo ir diezgan sarežģīti izlemēt, kādu informāciju iekļaut CV. Vecākiem kopā ar bērnu galvenajos vilcienos jāapraksta viņa/viņas izglītība, sasniegumi, prasmes, pieredze un citas aktivitātes, kā arī jānorāda konkrēti datumi un vietas. Tas palīdzēs bērnam sagatavot CV.

CV veido no vairākām sadaļām. Kuras sadaļas iekļaut CV, paliek tā veidotāja ziņā. Paturot



prātā, ka CV mērķis ir saņemt uzaicinājumu uz darba interviju, tajā iekļaujamas tās sadaļas, kas parāda CV autoru vislabvēlīgākajā gaismā vai vislabāk atbilst darba devēja prasībām. Tālāk sniegtais uzskaitījums (*Resume sections*, 2004) apkopo vizizplatītākās un ieteicamās CV sadaļas (CV noformējums un sadaļu secība dažādās valstīs ir atšķirīga). **4.2. uzdevumā** ir CV paraugs.

- Personas dati (virsraksts). Personas vārdu, uzvārdu, pastāvīgās dzīvesvietas adresi, tālruna numuru un elektroniskā pasta adresi izieto CV sākumdaļā – kreisajā pusē, vidū vai labajā pusē atkarībā no konkrētās valsts tradīcijām.
- Mērķis. Darba, kuru bērns vēlas saņemt, īss apraksts, ņemot vērā bērna kvalifikāciju. Mērķim jāatbilst amatam, uz kuru bērns piesakās.
- Izglītība. Tā ir obligāta CV sadaļa. Izglītības iestādes nosaukumu, mācību ilgumu/beigšanas datumu un iegūto kvalifikāciju norāda apgrieztā hronoloģiskā secībā, t.i., sākot ar pēdējo. Var minēt arī galvenos specializācijas mācību priekšmetus, disertācijas, ārvalstīs apgūtās studiju programmas, kursa darbus, speciālos projektus un apbalvojumus, ja tie attiecas uz konkrēto amatu.
- Darba pieredze. Šī sadaļa parāda bērna kompetences, kuras iegūtas pilna darba laika vai daļlaika darbā, praksē un brīvprātīgajā darbā. Darba periods, amats, uzņēmuma vai organizācijas nosaukums un atrašanās vieta kopā ar īsu aprakstu jānorāda apgrieztā hronoloģiskā secībā, t.i., sākot ar pēdējo.
- Prasmes/kvalifikācija. CV jānorāda datorprasmes, svešvalodu prasmes, ar sertifikātu apliecināta papildu apmācība un profesionālā apmācība, kā arī īpašas prasmes/zināšanas. Šo sadaļu CV autors aizpilda pēc savas izvēles, tomēr jāņem vērā, ka tā dod darba devējam iespēju noteikt iesniedzēja īpašās kompetences.
- Personīgās aktivitātes/intereses. Šī sadaļa atklāj iesniedzēja komunikācijas, liderības, grupu darba, plānošanas prasmes u. c., kas veidojušās aktīvā darbībā. Vaļasprieki jānosauc, ja tie attiecas uz konkrēto amatu.
- Rekomendācijas. Pirms šīs sadaļas iekļaušanas CV jāsaņem rekomendācijas devēja piekrišana. Pretējā gadījumā „Rekomendācijas pēc pieprasījuma” ir neizmantojamas. Izšķir trīs galvenos CV veidus (*Lore*) (2003.):
- hronoloģiskais CV. Tas ir vizizplatītākais CV veids. Tas sākas ar mērķi vai kopsavilkumu un akcentē pieredzi. Darba pieredze tiek detalizēti aprakstīta, norādot, kas un kā ir darīts, bet nesniedzot ieskatu, ko CV iesniedzējs prot vislabāk;
- funkcionālais CV. Vislabākais CV veids, sevišķi karjeras maiņas gadījumā. Tas akcentē prasmes un sasniegumus, tādējādi lasītājam rodas priekšstats par CV autora spējām. Darbavietas ir norādītas bez sīkāka apraksta. Lasītājam neveidojas priekšstats, kādi bijuši CV iesniedzēja pienākumi katrā darbavietā;
- kombinētais CV. Šāds CV ietver abu iepriekš minēto CV – hronoloģiskā un funkcionālā–elementus. Nobeigumā daži noderīgi padomi, kas jāievēro, rakstot CV:
- darba apraksts jāveido tā, lai identificētu nepieciešamo prasmju un pieredzes atslēgvārdus;
- svarīgākā informācija iekļaujama CV sākumdaļā;
- ieteicams lietot prasmju, sasniegumu un darba aprakstam raksturojošus vārdus;
- CV uzdevums ir palīdzēt bērnam viņa/viņas mērķa sasniegšanā, tādēļ mērķis jānorāda jau pašā CV sākumā, lai sniegtu lasītājam skaidru priekšstatu;
- jāpievērš uzmanība rezultātiem un sasniegumiem, nevis pienākumiem;
- informācijai jābūt īsai, precīzai un godīgai, jāievēro konsekvents noformējums, stils un valoda;
- CV jāsaģatavo datorrakstā uz labas kvalitātes baltas A4 formāta lapas;
- jāievēro konsekvents attālums no lappuses malām, atstarpes starp rindām un rindkopām;
- vecākiem jāpalīdz bērnam izlabot rakstības un gramatiskās kļūdas;
- CV eksemplārs kopā ar pavadvēstuli/motivācijas vēstuli nosūtāms lielā aploksnē.

### 4.3.1.3. Izglītību un kvalifikāciju apliecinājoši dokumenti

Dažās valstīs ir prasība pieteikuma dokumentiem pievienot diplomus/sertifikātus un dokumentu kopijas. Arī atsevišķi uzņēmumi var pieprasīt diplomus/sertifikātus. Šādas prasības mērķis, no vienas puses, ir apstiprināt pretendenta sniegtās informācijas ticamību, no otras puses, dokumentēt indivīda prasmes un potenciālās iespējas. Atkarībā no amata un darba devēja prasībām pieteikuma dokumentiem pievieno: izglītību apliecinājošus dokumentus (atestātu un prakses apliecību, akadēmisko diplomu kopijas), darbavietas izsniegtas apliecības un prakses apliecības, dokumentus, kas apliecina papildu kvalifikācijas iegūvi, paraugus un atsauksmes (piemēram, Eiropas datorprasmes sertifikāts (*Computer Driving Licence*)). Vecākiem un bērniem jāņem vērā, ka jāiesniedz tikai pieteikuma vēstulē un CV minētie diplomu/sertifikāti, lai samazinātu iesniedzamo dokumentu skaitu, diplomu/sertifikāti jāuzskaita hronoloģiskā secībā, sākot ar pēdējo. Ja nepieciešams, iesniegtajiem diplomiem/sertifikātiem pievieno apstiprinātu tulkojumu attiecīgajā valodā. Jāatceras, ka pieteikuma dokumentiem nekad nepievieno diplomu/sertifikātu oriģinālus, jo tie var pazust pieteikuma procesā. Pietiek, ja iesniedz diplomu/sertifikātu kopijas uz labas kvalitātes papīra.

Arī noteikums par pretendenta fotogrāfijas iesniegšanu ir atkarīgs no konkrētās valsts un darba devēja prasībām. Piemēram, valstīs, kur komunikācijas valoda ir vācu valoda, obligāta ir prasība pievienot krāsu fotogrāfiju CV augšējā, labajā stūrī. Ja nepieciešams iesniegt fotogrāfiju, jāņem vērā šādi faktori: fotogrāfijai jābūt portreta formātā, labā kvalitātē, nesen uzņemtai, krāsainai un piemērotai oficiālai lietošanai (padomājiet par matu sakārtojumu, rakursu, sejas izteiksmi utt.).

### 4.3.2. Pieteikums tiešsaistē

Aizvien biežāk darba pieteikumus un CV iesniedz tiešsaistē. Ieteicams iepriekš noskaidrot, vai ir vēlams, nepieciešams un vai vispār iespējams iesniegt tiešsaistes pieteikumu konkrētam amatam, jo vēl joprojām ir uzņēmumi, kas dod priekšroku pieteikumiem papīra formātā. Jāatceras, ka tiešsaistes pieteikumu sagatavošanā jāievēro tie paši principi, kas jāievēro, sagatavojot pieteikumus papīra formātā.

Tiešsaistes pieteikumi atrodami galvenokārt lielo uzņēmumu mājaslapās, un pieteikuma veidlapa jāaizpilda pretendentam. Atsevišķās mājaslapās iespējams pretendenta CV augšuplādēt un pievienot to pieteikuma veidlapai. Pirms pieteikuma veidlapas aizpildīšanas tiešsaistē vecākiem jāpārliedz, ka bērns vienmēr uzmanīgi iepazīstas ar pieteikuma iesniegšanas noteikumiem un tos ievēro, pretējā gadījumā darba devējs var neizskatīt pieteikumu. Vecākiem vai bērnam jā saglabā pieteikuma veidlapā norādītā informācija, lai vēlāk, ja nepieciešams, sagatavotos darba intervijai. Iesniedzot pieteikumu, izmantojot elektronisko pastu, pieteikuma vēstuli iespējams rakstīt elektroniskā pasta tekstā vai pievienot to elektroniskajam pastam kā pielikumu kopā ar CV (DOC vai PDF datņu formātā). Pirms failu pievienošanas pārbaudiet tos ar antivīrusu programmu, jo inficēts elektroniskais pasts nekavējoties tiks izdzēsts. Tā amata nosaukums, uz kuru bērns pretendē, jānorāda elektroniskā pasta temata rindā. Ja tiek prasīti diplomu/sertifikāti, tos skenē un arī pievieno elektroniskajam pastam kā pielikumu.

### 4.3.3. Darba intervija

Saņemot uzaicinājumu uz darba interviju, pretendents jājūtas pārliecināts par sevi, jo darba devējs jau ir pārliecinājies par viņa/viņas prasmēm un pieredzi. Darba devējs vēlas personīgi tikties ar pretendentu, lai iepazītos ar viņa/viņas personību un attieksmi pret vakanto amatu. Arī pretendents ir iespēja vairāk uzzināt par uzņēmumu, uzdodot intervētājam jautājumus. Ir svarīgi uztvert darba interviju nevis kā eksāmenu, bet kā sarunu, kurā potenciālie partneri vairāk uzzina viens par otru.

Intervēšana ir uzskatāma par prasmi (*Giordano*). Iepriekšēja sagatavošanās un vingrināšanās paaugstinās šīs prasmes kvalitāti. Galu galā tā var izšķirt, vai pretendents saņem darba piedāvājumu vai tiek noraidīts. Sākumā vecākiem kopā ar bērnu jāveic uzņēmuma un amata izpēte. Darba devējs vēlas zināt, vai pretendents interesējas par uzņēmumu un konkrēto darbu. Tādēļ pēc iespējas plašākas zināšanas sniedz pārliecības un piederības sajūtu. Ir skaidrs, ka intervētājs uzdos noteiktus, tipiskus un mērķtiecīgus jautājumus. Pārbaudiet bērna prasmes, zināšanas, kvalifikāciju un praktisko pieredzi, uzdodot viņam/viņai parastos interviju jautājumus. Vēlams, lai vecāki palīdzētu bērnam izmēģināt darba intervijas gaitu. Sagatavošanās noslēgumā ieteicams pārrunāt apģērba un izskata jautājumus. Tas, ko vilkt mugurā, ejot uz darba interviju, lielā mērā ir atkarīgs no konkrētā amata un uzņēmuma. Taču jebkurā gadījumā, ejot uz darba interviju, bērna apģērbam jābūt kārtīgam un situācijai piemērotam. Jāatgādina, lai bērns sagatavo CV kopiju, diplomus/sertifikātus un atsauksmju sarakstu līdzņemšanai uz interviju.

Visbeidzot daži noderīgi padomi veiksmīgai darba intervijai.

- Uz interviju jāierodas laikus, vēlams desmit minūtes iepriekš.
- Pret visiem satiktajiem cilvēkiem jāizturas laipni un pieklājīgi.
- Pats par sevi saprotams, ka intervijas laikā nekošļā košļājamo gumiju un nesmēķē; jāizslēdz mobilais tālrunis.
- Darba devējam ir svarīga arī stāja (jāsēž taisni, jāsmaida, jābūt acu kontaktam).
- Pretendentam uzmanīgi jāklausa intervētāja sacītajā, nepārtraucot viņu.
- Svarīgi, lai bērns spētu atslābināties un nomierināties, atbildētu uz jautājumiem īsi un godīgi. Ja jautājums nav skaidrs, jālūdz to precizēt.
- Jāizrāda entuziasms un jāsauglabā ieinteresēta sejas izteiksme.
- Intervijas beigās vienmēr ir izdevība uzdot jautājumus intervētājam. Šī izdevība noteikti jāizmanto, lai izrādītu interesi.
- Svarīga nozīme ir skaidri formulētai domai un gramatiski pareizai valodai.
- Noteikti jāizvairās no negatīviem komentāriem un apgalvojumiem par iepriekšējo darbavietu un darba devēju.
- Sasveicinoties un atvadoties pretendenta rokaspiedienam jābūt stingram. Uz darba interviju jāierodas un no tās jāaiziet ar labvēlīgu attieksmi.

Šajā nodaļā, kas noslēdz grāmatas pirmo daļu, mēs esam aplūkojuši karjeras attīstības atbalstu, pašvērtējumu un karjeras izpēti. Esam snieguši padomus, kā izpētīt darba tirgu, un visbeidzot – kā sagatavot darba pieteikumu.

Nākamajā nodaļā, kas ievada otro daļu, autori sniedz ieteikumus, kā veidot labas attiecības un sadarbību starp bērniem un vecākiem, sevišķi akcentējot sadarbību karjeras attīstībā.

## Uzdevumi

### 4.1. uzdevums „Pieteikuma vēstules paraugs”

*Kopā ar bērnu sagatavojiet pieteikuma vēstuli, izmantojot doto paraugu.*

Izabella Gandoja  
Parauga ielā 12  
6666 Piemērpilsēta  
Tālrunis: 0055-555-555555

2007. gada 5. maijā

Pīteram Smita kungam  
Klientu apkalpošanas nodaļas vadītājam  
XYZ uzņēmums  
Piemēra ielā 34  
4444 Piemērpilsēta

Godātais Smita kungs!

Atsaucoties uz darba sludinājumu XXX 2007. gada 5. maija numurā, es vēlos pieteikties klientu apkalpošanas speciālista amatam. Mācoties Biznesa skolā, esmu ieguvusi gan teorētiskās zināšanas, gan praktisko pieredzi. Šī gada jūnijā es absolvēju Biznesa skolu (specializācija tirdzniecībā). Gatavojot kursa darbu specializācijas mācību priekšmetā, esmu apguvusi efektīvas komunikācijas prasmes ar cilvēkiem – gan rakstveida, gan mutveida.

Esmu pabeigusi prakses programmu uzņēmumā AAA Business Limited un uzlabojusi savas konsultēšanas, pārliecināšanas un pārdošanas prasmes. Tās ir sevišķi noderīgas telefonsarunās, risinot klientu problēmas un rakstot ziņojumus klientu apkalpošanas nodaļai. Pievienotajā CV redzams, ka esmu piedalījies dažādās aktivitātēs un guvusi pieredzi, kas man ir palīdzējusi sagatavoties klientu apkalpošanas speciālista amatam.

Manuprāt, darbs klientu apkalpošanas jomā ir stimulējošs un sniedz gandarījumu. Es zinu, ka Jūsu uzņēmumam ir teicama reputācija klientu apkalpošanas speciālistu sagatavošanā. Uzskatu, ka manas spējas nodarboties ar sūdzībām un citām problēmām var sniegt ievērojamu ieguldījumu Jūsu uzņēmuma Klientu apkalpošanas nodaļas darbā.

Jau iepriekš pateicos par mana CV izskatīšanu. Pricāšos tikties ar Jums darba intervijā, lai sīkāk informētu par savu kvalifikāciju.

Ar cieņu –



Izabella Gandoja

## 4.2. uzdevums „Dzīves apraksta paraugs (*Curriculum Vitae*)”

Kopā ar bērnu sagatavojiet viņa/viņas CV, izmantojot paraugu.

### **Curriculum Vitae** **Izabella Gandoja**

Parauga ielā 12  
6666 Piemērpilsēta  
Tālrunis: 0055-555-5555555  
E-pasts: izabella.gandoja@paraugskola.edu

#### MĒRĶIS

---

Klientu apkalpošanas speciālista amats, kas dos iespēju izmantot un pilnveidot manas zināšanas uzņēmējdarbībā un komunikācijas prasmes.

#### IZGLĪTĪBA

---

**Biznesa skola**, 2003. gada augusts – līdz šim.

Specializācija: **tirdzniecība**.

Otrā specializācija: **pārvaldība**.

#### **Kursa darbi**

Biznesa komunikācija, uzņēmējdarbības likumdošana, pircēju uzvedība, tirgzinības, plānošanas funkcija organizācijā, stratēģiskā vadība.

#### **Datorprasmes**

*MS-Office, Lotus-Notes, MS Publisher, Adobe Dreamweaver.*

#### **Valodas**

Franču un vācu sarunvaloda labā līmenī.

#### DARBA PIEREDZE

---

**Pārdevēja mācekle**, 2006. gada jūnijs – 2006. gada decembris.

Uzņēmums **AAA Business Limited**.

- Neatļaidība un elastīga attieksme pret personālu, piegādātāju un klientu, biznesa plānu un personīgo plānu īstenošanā.
- Spēja strādāt grupā, rādot personīgo piemēru un nodrošinot profesionālus pircēju apkalpošanas standartus.
- Uzmanības pievēršana detaļām un spēja uztvert tehnisku informāciju.

#### PERSONĪGĀS INTERESES

---

- Jebkuras pilsētas rokasbumbas kluba jaunākā trenere kopš 2005. gada.
- ABC sabiedrības kasiere kopš 2006. gada.

#### **Rekomendācijas pēc pieprasījuma.**

## Atsauces

Austrian chambers of commerce. (2005). *Guide for business start-ups*. Retrieved August 13, 2007, from <http://www.gruenderservice.net/upload/pub/338/102304.pdf>

*Bewerbungsstrategien*. (n.d.). Retrieved August 14, 2007, from

<http://www.bewerben.at/user/knowhow/bewerbungsstrategien.htm#Arbeitssuche>

BO Koordinatoren Tirol. (2007). *Berufsfelder Teil 1*. Retrieved July 20, 2007, from

[http://content.tibs.at/pix\\_db/documents/bo3\\_14\\_berufsfelder\\_1.pdf](http://content.tibs.at/pix_db/documents/bo3_14_berufsfelder_1.pdf)

Doyle, A. (2007a). *Cover letters*. Retrieved August 19, 2007, from <http://jobsearch.about.com/od/coverletters/a/aa030401b.htm>

Doyle, A. (2007b). *Writing Curriculum Vitae*. Retrieved August 21, 2007, from

<http://jobsearch.about.com/cs/curriculumvitae/a/curriculumvitae.htm>

*Eurybase*. (2007). Retrieved August 14, 2007, from

[http://www.eurydice.org/portal/page/portal/Eurydice/DB\\_Eurybase\\_Home](http://www.eurydice.org/portal/page/portal/Eurydice/DB_Eurybase_Home)

*Gather information*. (2007). Retrieved July 16, 2007, from <http://careerservices.rutgers.edu/PCCPgatherinformation.html>

Giordano, L. (n.d.). *The ultimate guide to job interview preparation*. Retrieved August 25, 2007, from [http://www.quintcareers.com/job\\_interview\\_preparation.html](http://www.quintcareers.com/job_interview_preparation.html)

<http://www.mpc.edu/cl/climain.htm>. Retrieved August 13, 2007

<http://europass.cedefop.europa.eu>. Retrieved August 13, 2007

*Initiativbewerbung*. (n.d.). Retrieved August 13, 2007, from

<http://www.bewerben.at/user/knowhow/initiativbewerbung.htm>

*International CVs & international resumes*. (2007). Retrieved August 22, 2007, from

<http://www.jobera.com/job-resumes-cvs/international-resumes-cvs/international-cvs-resumes.htm>

Lore, N. A. (2003). *How to write a masterpiece of a resume*. Retrieved August 22, 2007, from

[http://www.rockportinstitute.com/resume\\_02.html](http://www.rockportinstitute.com/resume_02.html)

McKay, D. R. (2007). *Your guide to career planning*. Retrieved July 13, 2007, from

[http://careerplanning.about.com/cs/aboutassessment/a/assess\\_overview.htm](http://careerplanning.about.com/cs/aboutassessment/a/assess_overview.htm)

*Public employment services.* (n.d.). Retrieved August 12, 2007, from  
<http://ec.europa.eu/eures/main.jsp?catId=29&acro=eures&lang=en>

*Resume sections.* (2007). Retrieved August 23, 2007, from  
<http://owl.english.purdue.edu/handouts/pw/sections/index.html>

Stadler, B., Podbrečnik, K., & Winkler, T. (2007). *Jobsuche*. Retrieved August 8, 2007, from  
[http://www.fh-joanneum.at/aw/home/Info/Karriere\\_Jobs/CCT/Bewerbung/Tipps/~fev/Jobsuche/?lan=de](http://www.fh-joanneum.at/aw/home/Info/Karriere_Jobs/CCT/Bewerbung/Tipps/~fev/Jobsuche/?lan=de)

The writing center at Ransselear Polytechnic Institute. (n.d.). *Cover letters*. Retrieved August 19, 2007, from [http://www.ccp.rpi.edu/cover\\_letter.html](http://www.ccp.rpi.edu/cover_letter.html)





## II DAĻA

# MANS BĒRNS IZVĒLAS KARJERU VECĀKI – BĒRNU PADOMDEVĒJI



# 5. NODAĻA

## Sadarbības veidošana ar bērnu

Răzvan Ardelean, Marilena Ticușan (Rumānija),

Jurate Muriniene, Nijolė Janonytė, Zina Baltreiniene (Lietuva) (sagatavoja 5. un 9. nodaļu)

### 5.1. Ievads

*Tēvs lasa avīzi. Pienāk bērns, kas grib kaut ko teikt.*

– *Tēt, es gribu tev kaut ko pastāstīt. (Bērns ir saspringts.)*

– *Jā, labi. Par ko tu gribi runāt?*

*Tēvs turpina lasīt avīzi, jo raksts viņu ir ieinteresējis.*

*Pusaudzis vilcinās, cenšoties uztvert kādu zīmi, ka tiks uzklausīts. Tēva attieksmes dēļ viņa entuziasms noplok. Pēc dažām minūtēm raksts ir izlasīts un tēvs atceras par dēla jautājumu.*

– *Nu, kas noticis? Par ko ir runa?*

*Bet bērna entuziasms ir pārgājis. Bērns jūt, ka vecāki viņā neklausās. Viņš ir pārliecināts, ka „viņiem jau nekad nav man laika”. Tādēļ viņš atbild:*

– *Nē, nekas.... Es pārdomāju. Nekas nopietns.*

Šāda situācija sagādā neapmierinātību un vilšanos abām pusēm. Vecāki domā, ka viņi vienmēr ir bērnam pieejami, un nesaprot, kāpēc bērns atsakās runāt par to, kas viņu uztrauc. Pusaudzis uzskata, ka vecākiem nekad nav laika viņu uzklausīt un neviens no viņiem nav ar mieru atlikt malā pat vislielāko nieku brīdī, kad viņam ir kas sakāms, kad viņam kāds vai kaut kas vajadzīgs.

Padomāsim. Mēs taču vēlamies, lai mūs uzklausā ieinteresēti, uzmanīgi, iecietīgi un laipni, lai nebūtu sajūtas, ka sarunai atvēlētais laiks ir ierobežots. Mēs vēlamies būt droši, ka klausītājam tiešām rūp tas, ko mēs sakām.

### 5.2. Saprast vienam otru

Padomāsim. Mēs taču vēlamies, lai mūs uzklausā ieinteresēti, uzmanīgi, iecietīgi un laipni, lai nebūtu sajūtas, ka sarunai atvēlētais laiks ir ierobežots. Mēs vēlamies būt droši, ka klausītājam tiešām rūp tas, ko mēs sakām.

Šajā nodaļā mēģināsim izprast pamatu, kas veido labas sadarbības ar bērnu pamatprincipus. Tos izsaka nākamās idejas.

1. Katram cilvēkam ir vajadzību, vērtību, vēlmju un interešu kopums, kas pamatā nosaka cilvēka rīcību. Tāds ir gan mums pašiem, gan arī mūsu bērnam. Katrs dod priekšroku kaut kam savam. Šīs izvēles ir atšķirīgas.
2. Cilvēku attiecības var salīdzināt ar ekonomiku, skaidrojot, kā ekonomika ietekmē cilvēku uzvedību. Šādā skatījumā savstarpējās attiecības ir nepārtrauktas sarunas par mūsu interesēm.
3. Šādu attiecību – attiecību kā darījumu (relationship-transactions) – mērķis abām pusēm ir radīt uzvarētāja sajūtu, esot solidaritātes un empātijas gaisotnei, cieņai pret otras puses tiesībām un interesēm. Katrs ir uzvarētājs.

4. Ietekmes, izglītības un sadarbības pamatā arī ir attiecības. Nav iespējams izglītēt to, kurš nevēlas izglīties. Lai veidotu sadarbību ar bērnu, vispirms jāveido draudzīgas attiecības.

Šī grāmata ir aicinājums pārvarēt mūsu egocentrisko attieksmi, kad katrs, dažkārt neapzināti, ievēro tikai savas intereses, un aizstāt to ar vēlmi saprast otra cilvēka intereses, un rīkoties, lai atrisinātu problēmas tā, katrs būtu ieguvējs.

Šie ideāli izglītībā īpaši jāmonitorē, jo bērns un viņa padomdevējs (*mentor*) (vecāks vai skolotājs) nav līdzinieki, līdz ar to bērns nespēj efektīvi aizstāvēt savas intereses. Vēl vairāk – bērns cer, ka cilvēks, kas viņam dod padomu, iemācīs aizstāvēt intereses, nepiekrāps viņu un necentīsies aizstāvēt tikai savas intereses (**5.1. uzdevums**).

*Ir svarīgi apzināties, ka visi apgalvojumi, ko mēs izsakām, attiecas arī uz mums – vecākiem.*

### 5.3. Saprast cilvēkus

*„Cilvēks rikojas, lai gūtu labumu vai izvairītos no sāpēm.”*

*Pease (2001.)*

Mums ir jāapzinās, ka mēs esam atšķirīgi. Jau no dzimšanas mums ir dažādas sliekšmes, spējas, talanti, temperamenti, dotumi un atšķirīgs domāšanas veids. Zinātnieki ir konstatējuši, ka mums ir pamatvajadzības (fundamental needs) jeb indivīda vitālās vajadzības, kuras jāapmierina par katru cenu. Visās teorijās, kas pēta cilvēka vajadzības, ir runāts par tādām vajadzībām kā izdzīvošanu (fizioloģiskām vajadzībām: gaisu, ūdeni, pārtiku), drošību, sociālām vērtībām un būt akceptētam (acceptance). Šo vajadzību virsotnē ir specifiskās vajadzības, kuras izpaužas kā vēlmes, motivācija un intereses, kā arī vērtību kopums, ko veido izglītība, paradumi, sociālvēsturiskais un kultūras konteksts. Visas šīs vajadzības, vēlmes, motivācija un intereses ir mūsu rīcības pamatā. Tās nosaka mūsu rīcību tik ļoti, ka šo vajadzību apmierināšana kļūst par dzīvības un nāves jautājumu. Tās ir mūsu rīcības dzinulis. Vajadzības, kas ir izpaužas interesē, ir tās, kas liek mums visiem rīkoties.

*Pārtika ir vajadzīga ne tikai cilvēka miesai un tikpat labi arī viņa dvēselei. Mūsu bērnam ir nepieciešams „pabarot” savu personīgās vērtības izjūtu. Bērns vēlas būt emocionāli neapdraudēts, justies pieņemts, atzīts un novērtēts. Šīs nepieciešamības dēļ viņš/viņa ir atkarīgs/atkarīga no citiem. Ja bērns to nesaņem no vecākiem, viņš/viņa to atradīs pie citiem.*

Skolotājs nemāca, lai apmierinātu skolēnu vajadzības. Primārās ir viņa paša vajadzības. Arī vecāki kļūst par vecākiem, lai vispirms apmierinātu paši savas vajadzības. Daži teiks, ka dara visu savu bērnu labā, nevis savā labā. Mēs visi vēlamies daudz darīt savu bērnu labā, **tāpēc ka tie ir mūsu bērni** (vai mēs darītu to pašu visu bērnu labā?). Apzināti vai neapzināti, tomēr mēs to darām savā labā. Interesanti, ka tad, ja mums būtu visi nepieciešamie resursi, mēs pēc savas vēlēšanās varētu apmierināt visas vajadzības, izņemot vienu – vajadzību pēc sociālās atziņas. Tas padara mūs atkarīgus no citiem. Šīs vitālās vajadzības apmierināšanai mums nepieciešami citi cilvēki.

## 5.4. Realitātes uztvere

**„Visbūtiskākā cilvēka vajadzība ir vajadzība pēc atzinības.” William James, amerikāņu psihologs, pragmatisma pamatlicējs**

*Carnegie (1997.)*

Mūsu uztveres spējas ir ierobežotas, bet apkārtējā realitāte ir ārkārtīgi daudzveidīga. Tādēļ mums viss ir jāiedala kategorijās, un tādēļ domājam kategorijās. Ir neiespējami zināt visu, kas ir atklāts, un izlasīt visu, kas ir uzrakstīts. Mums katram ir sava realitāte, kas ir atkarīga no mūsu personīgās pieredzes, un šī realitāte neder citam. Mēs varam bagātināt savu pieredzi, vairāk mācoties, tomēr tas ir tikai daļējs risinājums. Mēs nekad nezināsim visu, turklāt zināšanas mēs neuzkrājam vienādi. Viena no galvenajām cilvēku nesaprašanās problēmām ir fakts, ka mēs uztveram realitāti dažādās kategorijās. Labi, slikti, ar dažādiem raksturiem, mīlestībā, godīgumā, mums ir dažāda mājas sajūta, mēs visu saprotam dažādi. Divi cilvēki ar atšķirīgām uztveres sistēmām (*reference systems*) vienmēr uztvers pasauli atšķirīgi. Mēs zinām, cik viegli mūs maldina iluzionistu šovos. Tas pats notiek ar mūsu pasaules uztveri. Cilvēks var būt pilnīgi pārliecināts par kaut ko un tomēr kļūdoties savā pārliecībā. Tas var notikt ar katru no mums. Tādēļ jābūt uzmanīgiem, lai personīgo pārliecību nenoturētu par patiesību – arī tad, ja mēs tiešām meklējam patiesību.

*Tā ir vieduma pazīme – uzskatīt, ka otram cilvēkam var būt atšķirīgs viedoklis un viņš/viņa uztver pasauli citādāk, turklāt šai atšķirīgajai pasaules uztverei ir savs pamatojums. Mums jārespektē cita viedoklis arī tad, ja mēs tam nepiekrītam. Un šis cits var būt mūsu bērns. Tādēļ ir ieteicams uzdot jautājumu: „Kāpēc tu tā domā?”*

Patiesība nevienam nepieder. Tādēļ vienmēr ir labi būt atturīgam, kad ir runa par galīgo un absolūto patiesību kādā realitātes aspektā. Katrs indivīds ir unikāls – personība, kurā savā individuālā veidā ir uzkrājusies informācija, jūtas, izpratne, valoda, izpaušanās veids.

*Mēs esam dažādi, un mums ir jārespektē atšķirīgais citos. Mums jārespektē sava bērna tiesības būt atšķirīgam – būt ar savu viedokli, vēlmēm un sapņiem. Tas nenozīmē, ka bērns nav jāizglīto vai viņam/viņai nav jā māca, kas ir labs.*

Tas, kas mums šķiet labs, kādam citam tāds nešķiet. Manuprāt, labi ir apmeklēt simfoniskās mūzikas koncertu, manam dēlam tā nešķiet. Daži cilvēki labi jūtas, dzīvojot laukos, bet ne visi. Vecākam šķiet, ka bērnam vislabāk kļūt par ārstu, juristu vai ekonomistu; bet viņa bērns domā citādi. Bērns vēl labi nepazīst savas intereses, tāpēc vecākam ir viegli ar viņu manipulēt, mudinot izvēlēties karjeru, kas nebūt nav bērna interesēs. Vecākam kā jebkurai cilvēcisķai būtnei ir vilinājums īstenot savas intereses, sapņus, mierināt savas bēdas un atbrīvoties no neapmierinātības un vilšanās sajūtas. Tā var notikt arī ar mums. Mums – vecākiem – ir jāpalīdz bērnam atklāt viņa mērķus, spējas, talantus, sliekšmes, dotības; izveidot savus ideālus un sapņus, citiem vārdiem – atklāt, kas viņam der vislabāk, un tad jāpalīdz to sasniegt.

## 5.5. Saprast sevi

Katram no mums ir savs temperamenta tips, personība, esības veids, kas galvenokārt ir jau no dzimšanas un ir īpaši nemainīgs. Ir grūti nebūt pašam, Mēs sevi labi saprotam. Tas ir liels sasniegums, ja šo patiesību ievērojam situācijās, kas skar mūsu bērnu. Viņš ir atšķirīgs, un viņam ir grūti izturēties vai rīkoties citādi.

*Mēs esam tādi, kādi esam! Tāpēc vienlaikus mēs nevaram būt, kādi esam, un būt citādi. Ja vecāki ir pilnīgi citādāki nekā bērns, viņi, lai cik laba būtu viņu vēlēšanās, nespēj dot labu padomu bērnam karjeras jautājumos, jo viņi realitāti uztver atšķirīgi.*

Atšķirības starp mums var būt tik lielas, ka mēs nespējam saskatīt un izprast situāciju no otra cilvēka viedokļa. „Praktiskais” vecāks, kuram ir strukturizēts un organizēts domāšanas veids, nebūs spējīgs saprast savu „māksliniecisko” meitu, kurai ir tēlainā domāšana un nedaudz neorganizēts dzīvesveids. Tāpat „prātīgais” vecāks, kas ir apdomīgi un visu plāno, nesapratīs savu dēlu, kuram patīk riskēt un kurš grib kļūt par uzņēmēju.

Mums jāsaprot, ka šādās situācijās vecāki - un nav svarīgi, cik labi ir viņu nodomi - nespēj dot bērnam nopietnu padomu karjeras jautājumos, jo viņi neuztver realitāti tā, kā to uztver bērns. Kura realitātes karte ir pareiza? Vecāka vai bērna? Pareizas ir abas; katra atbilst tās īpašnieka personībai.

Pat tad, ja mēs esam ieinteresēti sava bērna karjerā, dzīves briedumā, kad jau ir bijušas vilšanās, panākumi un neveiksmes, mums ir citādas idejas un priekšstati – pilnīgi atšķirīgi no mūsu pusaudža gadu dzīves uztveres. Tagad mūsu „karte” ir citāda.

Lai efektīvi mijiedarbotos ar citiem, sevišķi ar bērnu un ģimeni, mums nepieciešams labāk iepazīt sevi. Pašvērtējumu var veikt, godīgi atklājot un analizējot savus sasniegumus un neveiksmes, vēlmes un vajadzības, sapņus un bailes, pārliecību un aizspriedumus. Kad šāds saraksts ir uzrakstīts, sāciet no sākuma un uzdodiet sev jautājumus: „Kāpēc?”, „Kā?”, „Kur?”, lai precizētu priekšstatu par sevi. Uz visiem jautājumiem jāatbild godīgi. Nākamajā posmā mēs jautājam savam partnerim (vīram vai sievai), ko viņš/viņa domā par mūsu atbildēm. To, ko mēs uztveram kā panākumus vai neveiksmi, cits cilvēks uztvers atšķirīgi. Šāda metode palīdz apstiprināt un koriģēt priekšstatu par sevi. Tā var stiprināt un uzlabot attiecības ģimenē un palīdzēt izvairīties no turpmāk minētās situācijas.

Vīrs atgriežas mājās vēlu. Viņš ir apmierināts, ka darbā izdevies novērst līguma laušanu. Viņš noskūpst sievu, kura viņu gaida, un saka, ka ies dušā un gulēt, jo jūtas noguris. Sieva, kura ir gaidījusi viņu uz pusdienām līdz pat vēlam vakaram, novāc galdu, nodzēš gaisu un dodas gulēt. Viņas nodoms bija sagādāt vīram pārsteigumu viņu kāzu jubilejā. No vīra viedokļa raugoties, viņš ir maksimāli apmierināts, jo izdevies veiksmīgi nokārtot līguma lietu. No sievas viedokļa raugoties, tas ir galīgi neizdevies vakars, kas sagādājis tikai vilšanos, varbūt viens no daudziem tādiem vakariem.

Bērni, kuri ir šo notikumu aktīvi un emocionāli līdzdalībnieki, apgūst dzīves filozofiju un var pārprast situāciju, piemēram, domāt, ka vecāki ir neapmierināti viens ar otru, nav vērts gaidīt vīru ar pusdienām utt.

Mēs varam labāk iepazīt sevi, izvērtējot, cik lielā mērā mēs sevi atpazīstam turpmāk minētajos piemēros, kas atspoguļo tipiskas audzināšanas maldus. Lūk, dažas vecāku pieļautās kļūdas.

- „Izglābjam” savu bērnu problēmu risināšanas procesā, atrisinot tās pēc sava prāta. Rezultāts nav iepriecinošs. No vienas puses, bērns, kuram ir citāda realitātes uztvere un vērtības, iespējams, būtu risinājis problēmu citādāk. No otras puses, vecāki liek šķēršļus, neļaujot bērnam uzņemties pilnu atbildību par saviem lēmumiem, liekot justies atkarīgam, kavējot viņa/viņas attīstību un spēju pieņemt lēmumus.
- Tā vietā, lai mācītu viņu un palīdzētu viņam pašam pieņemt lēmumus saskaņā ar savu viedokli, kopīgi meklējot alternatīvas, parādot katras izvēles stiprās un vājās puses, riskus un ieguvumus, mēs uzspiežam bērnam jau gatavus lēmumus.
- Izsakām negatīvus pareģojumus, vērtējot bērna lēmumus. Piemēram, „Redzēsi, kas būs, ja tu mani neklausīsi!”. Dažreiz šāds brīdinājums iet rokrokā ar vecāku vēlēšanos, lai bērns ciestu neveiksmi un viņi varētu beigās pateikt: „Es taču tev teicu!”

***Kā Jūs gūstat panākumus dzīvē?***

– *Pieņemot pareizus lēmumus.*

***Kā Jūs pieņemat pareizus lēmumus?***

– *Paļaujoties uz pieredzi.*

***Kā Jūs iegūstat pieredzi?***

– *Pieņemot nepareizus lēmumus!*

- Lai pasargātu bērnu no kļūdām, kritizējam viņu, kad viņš izdara kādu kļūdu. No kļūdām mēs mācāmies. Protams, labāk ir mācīties no citu kļūdām, jo mums nav dots tik daudz laika, lai mēs paši izdarītu visas kļūdas. Taču mūsu bērnam ir vajadzīgas pašam savas kļūdas, sava pieredze, lai iemācītos pieņemt lēmumus un uzņemties par tiem atbildību. Tas ir grūts ceļš, bet tas ir vienīgais, lai iemācītos pieņemt pareizus lēmumus. Mēs nekad nespēsīm šo procesu simtprocentīgi kontrolēt, un kritizēšana neko neatrisina! Turklāt kritizēšanai var būt gluži pretējs efekts. Bērns būs neapmierināts, vilies un nomākts, viņa pašvērtējums pazemināsies, un bērns meklēs glābiņu, sakot: „Es nevaru.” „Es nezinu.” „Es nekam nederu.”

***Bērnam jādod iespēja gūt pieredzi kļūdoties, šāda pieredze jāgūst emocionāli labvēlīgā vidē. Mēs viņu sagatavojam dzīvei, nevis pasargājot no kļūdišanās, bet mācot viņam, kā tikt galā ar kļūdām, maldišanos, neveiksmi un nepareiziem lēmumiem. Šādā veidā mēs sagatavojam bērnu reālajai dzīvei.***

- Mācām bērnam būt paklausīgam un nekad nebūt opozīcijā. Vecākiem tas ir tūlītējs ieguvums – bērns, kas nekad nerada problēmas, ar kuru ir viegli sadzīvot, taču tas nekādā gadījumā nav bērna interesēs. Tā ir kļūda, kas veido personību „bez mugurkaula”, bez sava „es”. Mums nav jāaudzina bērns, kas nekad neiebilst; bērnam jā mācās, kā izteikt savus iebildumus sociāli pieņemamā veidā, kā neatkāpties no sava viedokļa un kā aizstāvēt savas intereses. Pretējā gadījumā bērns vienmēr pakļausies citu lēmumiem un interesēm, ies citu „pavadā”, kļūstot par zaudētāju mūsdienu konkurences sabiedrībā.

***Mums nav jāaudzina bērns, kas neiebilst. Mums bērnam jāiemāca iebilst!***

- Ceram uz labām attiecībām ar bērnu, neveltot laiku attiecību veidošanai. Tas ir neiespējami! Mīlestība nozīmē veltīt laiku. Kad jūs kādu mīlat, jums jāvelta laiks šim cilvēkam. Tas vienādi attiecas gan uz mīlētāju, gan vecāku un bērnu attiecībām. Tie, kas neatrod laiku attiecībām, nevar teikt, ka mīl. Nemulķosim paši sevi!
- Uzskatām, ka bērnam pietiek tikai ar mums – vecākiem. Bērnam ir vajadzīgi draugi, ar ko socializēties, iet pārgājienos, braukt uz nometnēm, apmeklēt koncertus, kultūras un sporta pasākumus, draugu dzimšanas dienas. Bērns nevar pavadīt dzīvi tikai skolā un mājās.
- Salīdzinām savu bērnu ar citiem bērniem vai sevi (vecākiem), kad bijām jauni, ignorējot faktu, ka katrs bērns ir unikāls, atšķirīgs un atšķirīgi ir arī sociālie un vēsturiskie apstākļi, kuros veidojas bērna personība.
- Neņemam vērā bērna problēmas, rūpes un intereses. Vecāki bieži vien uzskata tās par „bērnišķīgām”, taču tajās meklējams izskaidrojums tam, kāds ir bērns un kāds viņš izaugs. No otras puses, pat ja šīs problēmas ir „bērnišķīgas”, tas ir veids, kā veidot veselīgas attiecības ar bērnu, darot lietas kopīgi. Kopā pavadītais laiks ir ziņa bērnam, ka viņš - tāds, kāds ir, mums ir vērtīgs, svarīgs, pieņemts, atzīts un novērtēts. Tā ir iespēja veidot atmiņas par „mums”.
- Uzskats, ka vecāku un bērnu attiecību pamatā ir vecāku autoritāte. Tā ir taisnība,

jautājums ir tikai par to, kādā veidā mēs izmantojam šo autoritāti. Ja tā tiek diktatoriski uzspiesta, neveiksme ir neizbēgama! Bērnam ir jāpieņem autoritāte, to vecāks nedrīkst uzspiest. Panākt autoritātes atzišanu ir māksla. Tas ir vēl viens iemesls, lai mēs apmeklētu karjeras konsultantu un vecāku skolas nodarbības. Māksla kopīgi ar bērnu pieņemt lēmumus, situācijas radišana, kad bērnam pašam jānovērtē sava rīcība un jāsaņem sods atbilstoši nodarījuma smagumam, ir apgūstama.

- Kļūda bieži rodas tad, kad viens vecāks vēlas „ievākt to, ko nav sējis”. Mēs ieguldām daudz laika savā karjerā, strādājam vairākās darbavietās, cenšamies sasniegt materiālas dabas mērķus: automašīnu, māju, atvaļinājumu, lai atgūtu spēkus un atgrieztos darbā. Attiecībā uz bērniem uzskats ir vienkāršs – pietiek, ka viņi ir paēduši un ka viņiem ir jumts virs galvas.
- Vēlāk, bērniem pieaugot, vecāki cer uz labām attiecībām ar bērnu. Ja tā nenotiek, viņi uzskata, ka bērns ir nepateicīgs. Viņi slēpjas ilūzijā, ka bērna labā ir darījuši visu. Tie ir lieli meli.
- Bērni nav dzīvniecīņi! Lai cik labus materiālos apstākļus mēs viņiem nesagādātu, tie nekad neaizstās vecāku klātbūtni.

## 5.6. Saprast savu bērnu (mans bērns – tas neesmu es)

Mums visiem patīk baudīt tiesības. Tās dod brīvības izjūtu. Kad pieminam vārdu „tiesības”, acumirkli iedomājamies ko tādu, kas izraisa citu cilvēku cieņu. Otrs tiesību aspekts, ka mums jāciena citu cilvēku tiesības, nezina kāpēc neienāk prātā. Mēs reizēm cenšamies ierobežot citu cilvēku brīvību, neatzīstot faktu, ka mūsu brīvība beidzas tur, kur sākas citu cilvēku brīvība. Tas, ka mēs esam vecāks vai padomdevējs (*mentor*), nedod mums vairāk tiesību attiecībā ar „mācekli”, gluži pretēji – tas rada vairāk pienākumu.

***Mūsu brīvība beidzas tur, kur sākas citu cilvēku brīvība! Mūsu tiesības beidzas tur, kur sākas citu cilvēku tiesības!***

Bieži vien attiecībā ar bērnu vecāku rīcība ir destruktīva bērna personībai. Tas mūs nepārsteidz, jo kur gan vecāki lai apgūst darbu būt vecākiem? Šādam uzdevumam izglītības iestādes nav. Daudzi uzskata, ka, lai būtu labs vecāks, pietiek ar labiem nodomiem.. Vissvarīgākais mīlestības pierādījums ir cienīt otra brīvību, pirmkārt, jau brīvību pieņemt pašam savus lēmumus. Tas nenozīmē, ka bērnu nevajag audzināt, nevajag piedāvāt zināšanas, argumentus, viedokļus. Audzināt bērnu nozīmē piedāvāt viņam alternatīvas un ļaut izlemt.

***Mācīsimies mīlēt bez savtīguma! Dodiet brīvību tam, ko jūs mīlat, un mācieties būt laimīgi par to, kas dara otru cilvēku laimīgu!***

Mācīsimies mīlēt neuzspiežot, pretējā gadījumā mēs faktiski mīlam sevi, un bērns ir tikai līdzeklis, lai kaut ko sasniegtu un lai mēs gūtu personīgu gandarījumu. Ir vecāki, kas nevēlas bērna neatkarību, un neļauj viņam attīstīties, lai saglabātu bērna atkarību no vecākiem. Šādi vecāki cenšas kavēt bērna patstāvīgu dzīvi un ģimenes veidošanu vai pieņemt bērna ģimeni ar nosacījumu, ka viņi saglabā kontroli.



Iedomājieties, kā jūs justos, ieraugot uz bērna istabas durvīm paziņojumu.

## **Manu tiesību deklarācija**

### **1. Man ir tiesības būt tādām, kāds es esmu!**

Protams, man vēl ir daudz jāmacās, daudz jāmainās, bet man ir tiesības būt tādām, kāds es esmu. Man var būt sava pārliecība, un nevienam nav tiesību traumēt mani ar noniecinošiem, apvainojošiem vārdiem tāpēc vien, ka es domāju citādi. Nevienam nepieder monopoltiesības uz patiesību, neviens nezina visu. Es neprasu, lai visi man piekrīt, tāpat kā man nav jāpiekrīt citiem. Mēs varam dzīvot kopā, pat ja mums ir atšķirīgi viedokļi. Man ir tiesības uz savu viedokli. Jums ir savs viedoklis, un es to respektēju.

Nevar piespiest, lai visi mani mīlētu vai lai es visiem patiktu, arī man nav visi jāmīl. Nevienam nav jāuztraucas par to, ka ne visi viņu mīl un ka citiem ir atšķirīgs viedoklis. Īsāk sakot, mums vajag cienīt vienu otru.

### **2. Man ir tiesības mācīties un kļūt pieaugušām savā tempā.**

Neviens nevar mani mācīt ar varu! Nevienam nav tiesību uzspiest man viedokli vai rīcību pret manu pārliecību. Neviens nevar man uzspiest savu redzējumu. Es pats izlemšu, kam būs tiesības kaut to komentēt manā dzīvē: dot man padomu, mācīt un audzināt mani, aizrādīt par kļūdām.

### **3. Man ir tiesības rīkoties saskaņā ar savām vajadzībām, vēlmēm un interesēm!**

Man ir tiesības uz savu vērtību sistēmu. Esmu gatavs mācīties no citiem, uzklaust viedokļus, bet es pats/pati izlemšu, kas man ir svarīgs. Man nav obligāti vajadzīga palīdzība!

### **4. Man ir tiesības pašam izlemt jautājumus, kas skar mani.**

Kad ir jāpieņem lēmums, parasti nav tikai viens labākais risinājums. Savām problēmām es meklēju savus risinājumus. Citiem ir tādas pašas tiesības, man nav jārisina viņu problēmas, nav jāuzspiež viņiem savs viedoklis. Es varu palīdzēt, ja man to lūdz. Man ir tiesības zināt savas izvēles, lai es varu pieņemt lēmumu. Es varu uzņemties pilnu atbildību par saviem lēmumiem.

### **5. Man ir tiesības kļūdīties.**

Neviens nav perfekts. Kļūdīties ir normāli. Neveiksme tāpat kā veiksmē ir normāla parādība. Kļūdas un neveiksmes palīdz man kļūt pieaugušām, sasniegt briedumu. Man var aizrādīt, mani var sodīt, bet mani nedrīkst traumēt! Tāpat man nav tiesību traumēt citus, arī savus bērnus, kad man viņi būs.

Mēs esam atšķirīgi jau kopš dzimšanas. Tādēļ, izvēloties karjeru, jāpievērš uzmanība personības komponentiem un temperamenta tipiem. Piemēram, daži cilvēki atliek problēmu risināšanu, jo viņiem ātri paliek garlaicīgi, savukārt citi nelielas mierā, kamēr to neatrisina. Dažiem cilvēkiem piemīt intuīcija, kamēr citiem vajadzīga informācija, lai problēmu atrisinātu. Personības stipro un vājo pušu apzināšanās var nosvērt svaru kausus par labu tās vai citas profesijas izvēlei.

Mums – vecākiem – jāapzinās, ka pusaudžu vecums ir sarežģīts periods un visi pusaudža centieni pēc autonomijas un neatkarības ir iespēja pusaudzīm attīstīt savu pašapziņu. Katrs

---

1. Psiholoģiska un emocionāla agresija neatstāj redzamas brūces, bet tā var būt bīstamāka par fizisku traumu, jo to ir grūti pamanīt un ārstēt. Psihologi uzskata, ka bērnībā gūta psiholoģiska trauma var ietekmēt cilvēku visā mūžā.

2. Mēs par tiesībspējīgu individu.

3. Mēs runājam par nejausām kļūdām. Tās, kuras kļuvušas par ieradumu, ir atsevišķi risināma problēma.

pusaudzis veido savu personīgo telpu, kur viņš ieaicina savus draugus un skolas vienaudžus. Viņam nepatīk, ka nepiederošie ielaužas viņa personīgajā visumā. Pusaudžu vecums ir strīdi ar pieaugušajiem, jo bērns vēlas saņemt cieņas apliecinājumus, grib, lai viņu respektē, atzīst viņa spējas un problēmas. Vecākiem ir jāatzīst šīs bērna vajadzības, lai izvairītos no situācijām, kad pusaudzis kļūst dusmīgs, apvairojas vai iespītējas. Krīzes situācijās un to izraisītajās sekās ģimenes takta izjūta nodrošina apstākļus, lai pusaudzis varētu attīstīt personīgās atbildības izjūtu.

Iedzeniet dēli naglas. Kad jūs tās izvilksiet, vai dēlis būs tāds pats kā iepriekš? Naglu nav, bet ir palikuši caurumi. Tas pats attiecas uz konfliktiem un skarbiem vārdiem, kādus mēs veltām savam bērnam – ar laiku tie aizmirstas, bet rētas paliek uz mūžu.

## 5.7. Stereotipi un aizspriedumi

Mums ir tendence domāt tieši tāpat, kā mēs to esam darījuši daudzus gadus. Mēs tiecamies saskatīt to, ko mēs jau iepriekš paredzam, kā to nosaka mūsu iepriekšējais domāšanas veids; mēs redzam realitāti izkropļotā veidā atbilstoši mūs subjektīvajai pieredzei. Šis faktors ietekmē mūsu lēmumu par bērna karjeru. Mums piemīt aizspriedumi, kas ierobežo mūsu karjeras izvēles. Piemēram:

- darbs nedrīkst būt netīrs;
- darbs nedrīkst būt riskants, jo var apdraudēt bērna dzīvību;
- darbs nedrīkst prasīt pārāk daudz laika, lai neciestu personīgā dzīve;
- darbam jābūt ienesīgam;
- darbam jābūt garantētam;
- darbavietai jābūt tuvu mājām, lai nebūtu tālu jābrauc;
- darbam jābūt bez nakts maiņām;
- darbs mākslas vai sporta jomā ir kā personīga drāma;
- ir vīriešu un sieviešu darbi;
- vecāki, kam patīk savs darbs, vēlas, lai bērni iet viņu pēdās;
- vecāki, kam nepatīk savs darbs, nevēlas, lai bērni iet viņu pēdās;
- vecāki novilcina bērna karjeras plānu izstrādāšanu, uzskatot, ka nākamais solis, piemēram, atbilstošas izglītības iestādes izvēle ir svarīgāks;
- daži vecāki uzskata, ka izglītības iestāde, sevišķi universitāte, automātiski garantēs bērnam spožu karjeru, un tādēļ viņi dara visu, lai bērns tajā iestātos;
- daži vecāki karjeras izvēli atstāj tikai skolas ziņā;
- ir vecāki, kas zina, „kas viņu bērnam ir vislabākais”. Viņi nav apmeklējuši nekādus kursus, nav konsultējušies ar speciālistu, nav runājuši ar bērnu par viņa/viņas prioritātēm, tomēr viņi „zina”, kas bērnam jādara nākotnē.

### 5.7.1. Aizspriedumi pret karjeras konsultantu

Vai karjeras konsultants traucē ģimenes lēmuma pieņemšanai? Karjeras konsultantu parasti tā arī uztver. Viņš ir pārāk jauns, nav pieredzes bērnu audzināšanā, vecākiem šķiet, ka karjeras konsultants skatās uz viņiem „no augšas”. Daži vecāki domā, ka vizīte pie karjeras konsultanta nozīmē, ka viņi atzīst savu nekompetenci, ka viņiem ir problēma un ir nepieciešama terapija. Tā tas notiek tādēļ, ka trūkst informācijas par karjeras konsultanta nozīmīgumu.

***Mūsu stiprās puses vienlaikus ir arī mūsu vājās puses. Nav iespējams visu zināt vai visu izdarīt. Tādēļ mums nepieciešami citi cilvēki.***

Nav svarīgi, cik labi mēs vēlamies būt vai cik smagi mēs pūlamies. Mūsu iespējas ir ierobežotas, mēs nevaram zināt pilnīgi visu. Mums ir sava karjera, kurā mēs cenšamies būt profesionāļi, tieši tas rada problēmu – „mūsu stiprās puses vienlaikus ir arī mūsu vājās puses”. Citiem vārdiem, mēs esam speciālisti vienā jomā, mēs nevaram būt speciālisti visās jomās. Karjeras konsultants ir speciālists, ja mūs neapmierina kāds karjeras konsultants, vienmēr varam izvēlēties citu speciālistu. Karjeras konsultantam ir speciālas zināšanas, nepieciešamā pieredze un, galvenais, – karjeras konsultants ir tāpēc, lai mums palīdzētu. Lēmuma pieņemšanā pirmais solis ir zināt un novērtēt pašam sevi.

***Karjeras konsultants neizlemj, kāda izglītība vai profesija pusaudzim jāiegūst. Karjeras konsultants tikai nosaka pusaudža savdabīgas iezīmes, talantus vai vājās puses. Karjeras konsultants palīdz ģimenei izdarīt apzinātu izvēli.***

Mēs visi domājam, ka pazīstam savu bērnu un sevi. Tomēr cik gan bieži mēs esam bijuši pārsteigti par savu vai bērna rīcību. Mūs bieži pārsteidz to cilvēku rīcība, par kuriem domājam, ka tos labi pazīstam. Mēs iepazīstam sevi „caur savu uzvedību un domām”. Psihologs, izmantojot īpašas metodes, var „iecelt gaismā” potenciālu, talantus un spējas, kādas mēs nekad neesam sev piedēvējuši, jo nekad neesam nonākuši situācijā, kurā tās ir vajadzīgas. Psihologs var prognozēt uzvedību situācijā, kādā bērns nekad nav bijis, var norādīt uz piemērotāko mācību metodi un veidiem, kā bērnam attīstīt savus vājākos dotumus. Karjeras konsultants var atklāt bērna pašapziņas trūkumu, kompleksus, mācīšanās grūtības vai problēmas saskarsmē ar citiem un ieteikt metodes, kā atbrīvoties no šīm problēmām. Karjeras konsultants var noteikt vecāku vai bērna aizspriedumus par izglītības un darba tirgu, nepamatotas cerības, pārāk lielu nesaskaņu starp centieniem un iespējām. Speciālists parāda šīs problēmas un sniedz ģimenei iespēju konfrontēt šos jautājumus.

Daži vecāki domā, ka karjeras konsultants palīdzēs viņiem pārliecināt bērnu darīt to, ko iesaka vecāki. Viņi neapzinās, ka konsultantam ir tāda pati problēma – bērns lūdz konsultantu pārliecināt vecākus, lai ļauj īstenot viņa/viņas sapni.

Vēl viens karjeras konsultanta uzdevums ir pārliecināties, vai bērna karjeras izvēle ir autentiska vai arī radusies draugu ietekmē.

Mēs zinām, ka atsevišķās skolās ir padziļināta atsevišķu mācību priekšmetu apguve. Ja pusaudzis izvēlas dzīvesvietai tuvāko skolu, prestižāko skolu vai skolu, kurā iespējams palikt kopā ar draugiem, šiem iemesliem nav nekādas saistības ar pusaudža personību, potenciālu, centieniem, līdz ar to tiek negatīvi ietekmēta gatavošanās karjeras izvēlei. Labam karjeras konsultantam piemīt spēja saskatīt bērna izglītības ieguves ceļa izvēles motīvus un viņš var brīdināt ģimeni par iespējamiem riskiem.

Karjeras konsultants nekad nespēs aizstāt vecākus, viņu nozīmi, spējas un atbildību. Karjeras konsultants sniedz kompetentu padomu skolas izvēles, specializācijas un karjeras plānošanas un vadīšanas jautājumos, palīdz mums labāk izprast tos karjeras virzienus, kuros bērna izredzes ir lielākas, palīdz bērnam veidot pozitīvāku pašvērtējumu, pašapziņu un pieņemt sevi.

Lieliska iespēja ir personības testi. Nepareizs pusaudža priekšstats par sevi nav nekāds pārsteigums. Pusaudža gadi ir lielu pārmaiņu laiks, un pusaudža raksturojums var lielā mērā atšķirties no viņa/viņas priekšstata par sevi. Vecākam nevajadzētu par to būt apbēdinātiem un sākt uztraukties, viņam jāatceras, ka viņš pats šodien nav tas pats, kas bija kādreiz pusaudžu vecumā. Pusaudzis jāiedrošina vēlēties izzināt sevi, novērtēt un pieņemt sevi tādu, kāds viņš ir – bez ilūzijām, vilšanās un uztraukuma.

## 5.7.2. Ģimenes aizspriedumi

Ir ģimenes, kurās profesijas manto no paaudzes paaudzē. Ir vecāki, kuri jūtas gandarīti savā karjerā un vēlas, lai to turpinātu viņu bērns/bērni. Tie ir stāsti par juristiem, ārstiem, arhitektiem u.c. Tie ir stāsti par uzņēmīgiem vecākiem, kas grib atstāt bērniem ģimenes biznesu un noskaņo viņus tam. Lai arī vecākiem ir pamatoti iemesli to darīt, piemēram, iegūta zināma reputācija, ir stabili klienti, pieredze, kuru vecāki var tiešā veidā nodot bērniem, īpašums (birojs, rūpnīca), viņiem tomēr jāņem vērā bērna intereses un sliekšmes, jāpiedāvā alternatīvas un jāļauj bērnam izvēlēties.

Mēs – vecāki – zinām, cik daudz laika jāpavada darbā; mēs zinām arī to, ka mēs kļūstam izdzīgi un nervozi, ja darbs mums nepatīk. Vai to mēs novēlam saviem bērniem? Tādēļ mums jāatturas no savām prasībām un vispirms jānoskaidro, vai bērnam ir nepieciešamās prasmes. Galu galā svarīgs ir bērna gandarījums, entuziasms un panākumi darbā.

Otra galējība ir situācija, kad vecāki nevēlas pat dzirdēt, ka viņu bērns grib turpināt vecāku karjeru. Iespējams, šāda reakcija ir tādēļ, ka viņiem nebija atbalsta karjeras veidošanai (*guidance*), viņi ir izvēlējušies nepareizo profesiju un izjūt tik lielu neapmierinātību un vilšanos, ka nevēlas, lai bērniem būtu jākonfrontē sevi ar tādām pašām izjūtām. Taču, ja bērnam ir atbilstošas spējas un darbs viņu interesē, vai tas būtu pareizi liegt viņam darīt to, kas patīk?

*Es neesmu mans bērns, tādēļ es palīdzēju savam bērnam piepildīt viņa sapni un priecāšos kopīgi ar viņu par tā piepildījumu.*

Daži vecāki savus nepiepildītos sapņus projicē bērnos un cenšas īstenot šos sapņus savu bērnu dzīvēs. Bērnos viņi saskata savu otro „ES”, tādu kā savu paplašinājumu. Viņi piespiež bērnam pielikt pārcilvēcīgas pūles, lai tikai īstenotu savu sapni, kas bērnam var būt pilnīgi svešs. Labākais, ko var darīt šādā situācijā, ir atzīt patiesību, ka „es neesmu mans bērns”, un mainīt attieksmi, lai palīdzētu bērnam atrast viņa/viņas sapni.

Karjeras izvēlē bieži izplatīts ir mīts, ka „svarīga ir tikai nauda”. Darbs tiek uzskatīts tikai par iztikas līdzekļu avotu. Taču tikpat svarīga ir iespēja darīt darbu ar prieku, novērtēt savu personību atbilstoši savām prasmēm, talantiem un priekšrocībām, strādāt kopā ar kolēģiem, kas tevi novērtē, izmantot personīgās izaugsmes iespējas, saņemt paaugstinājumu, veidot darba grafiku atbilstoši personīgajām un ģimenes vajadzībām (tas ir svarīgi, kad ir bērni), saņemt apmaksātu atvaļinājumu, sporta kluba abonementu, veselības apdrošināšanu, vecuma pensiju u. t. jpr.

**„Tev veicas? Ej tālāk!  
Tev neveicas? Ej tālāk!”**

*Nansen, norvēģu polārpētnieks (1895.),  
Nobela miera prēmijas laureāts (1922.)*

Vēl viens liels mīts ir vislielākais izaicinājums dabūt darbu, vienalga – kādu. Pētījumi ir pierādījuši, ka nepatīkama darba radītais stress ir tik postošs, ka pēc kāda laika cilvēki šo darbu pamet. Tas, protams, nenozīmē, ka šāds darbs nav noderīgs pieredzes ieguvei vai nebūtu izmantojams pārejas posms. Tomēr nejauksim darbu ar karjeru.

Drīzāk ierobežojums nekā aizspriedums ir bērna karjeras veidošanas finansiālais aspekts. Daudzos gadījumos skolas, universitātes vai darba izvēli nosaka tieši finansiālais aspekts. Vecāki izvēlas skolu pilsētā, kurā dzīvo, jo nodokļi un mācību izmaksas citur pārsniedz viņu finansiālās iespējas. Risinājums varētu būt dažādu institūciju piedāvātās stipendijas vai atsevišķu universitāšu tālmācības programmas.

Skolotāji var negatīvi ietekmēt to, kā vecāki uztver savus bērnus. Vecāku sapulcēs tiek uzsvērtas pusaudža negatīvās puses un netiek pieminēti viņa/viņas talanti, spējas un sasniegumi.

Tādējādi vecākiem rodas izkropļots priekšstats par savu bērnu potenciālu, un tas negatīvi ietekmē vecāku lēmumus. Iespējams, ka pusaudža vājie sasniegumi skolā ir skolotāju nekompetences un neiedvesmojošu mācību stundu dēļ, kā arī vides ietekmes un citu ar bērna potenciālu nesaistītu faktoru dēļ.

## 5.8. Sadarbība ar bērnu

### 5.8.1. Audzināšanas attiecības

Viens no vecāku un bērnu attiecību aspektiem ir audzināšana – vecākiem ir jāaudzina savi bērni. Mēs atļaujam sevi audzināt tiem, kuriem uzticamies, kuri par mums rūpējas, pieņem mūs tāds, kādi mēs esam, ciena mūs, nekrāpj un nenodod. Audzināšanas procesā sarežģīta ir situācija, kad cilvēks neatļauj sevi audzināt. Audzināšanas procesa pamats ir talantīga meistara un „mācekļa” attiecības.

*Audzināšana ietekmē visvērtīgāko – mūsu patību. Tādēļ mēs nevaram audzināt to, kurš pats to nevēlas. Ģimenes audzināšanas procesa pamatā ir vecāku un bērnu attiecības.*

Pat tad, ja mēs ar spēku vai manipulējot piespiežam kādu atbilstoši uzvesties, tas viņa/ viņas būtību faktiski nemainīs. Mūsu ietekmei izbeidzoties, viņa sākotnējā uzvedība atgriezīsies, un viņš rīkosies pēc savas pārliecības.

**„Citiem īpaši nerūp, cik daudz jūs zināt, līdz viņi uzzina, cik daudz jūs par viņiem rūpējaties!”**

*Nezināms autors*

### 5.8.2. Par attieksmi

Attieksme ir veids, kā mēs atsaucamies uz dažādiem realitātes aspektiem un paši uz sevi, un kā izpaužam to darbībā. Mums, padomdevējiem – vecākiem un skolotājiem – jāuzdod sev jautājums, kā attiecībās ar mūsu bērniem vai attiecībās ar „mācekļiem” mūs uztver. Ja mūsu uzvedība izraisa noraidījumu, neceriet, ka bērni pieņems mūsu padomu vai audzināšanu. Viņi no sava „mācekļa” skatupunkta pieņems tikai to cilvēku, kuru ciena. Viņi ieklausīsies tikai savā sirdsbalsī, vai mēs varam būt padomdevēji. Pretējā gadījumā viņi tikai nodomās: „Ja es viņā klausīšos, es beigās būšu tāds pats: neveiksminieks, pret mani neizturēsies ar cieņu un dzīvē būs vilšanās un sagrautas cerības...”

„Mācekļiem” ir vajadzīgs paraugs. Ja viņiem neesam paraugs, mēs neko viņiem nevaram iemācīt. Mēs nevaram piedāvāt to, kā mums nav! Mēs varam domāt, ka mūsu diplomu un sociālais statuss ir ticamības vērti un ar to pietiek informācijas nodošanai. Taču tās nav zināšanas, kas viņiem ir vajadzīgas. Vispirms viņi meklē dzīves filozofiju, dzīves modeli. Zināšanas var iegūt grāmatās un internetā. Zināšanas vien nesniedz patiesu gandarījuma izjūtu. Audzināšanai nebūs nekādas vērtības, ja par konkrēto jautājumu padomdevējs neizrāda entuziasmu un ja padomdevēja uzvedība neatbilst teiktajam.

Pamatā audzināšanas attiecībās mums ir vilinājums veidot „priekšnieka” attieksmi, kas, izteikta vārdos, skanētu apmēram šādi: „Tagad es tev nolasīšu morāli.” vai „Es pateikšu, kas tev vislabāk der.” Šāda attieksme, kas ir izveidota izdzīvošanai, „sociālajos džungļos”, faktiski norāda uz

gandrīz dzīvniecisku pakļautību un nav savienojama ar gados vecāka cilvēka gudrību.

Pareiza attieksme pret bērnu ietver solidaritāti, drošību un sapratni, ko varētu izteikt vārdiem: „Es tevi saprotu, esmu tavā pusē.”, „Tu neesi viens, es esmu līdzās.”, „Darīsim tā, lai ieguvēji būtu mēs abi.”, „Meklēsim risinājumu kopīgi.”, „Es tavā vietā būtu darītu to pašu.”, „Mēs visi kļūdāmies.”, „Es varu iedomāties, cik grūti tev bija to visu pārdzīvot.”

„Mācekļiem” ir vajadzīgs padomdevējs, kas sniedz viņiem piemēru ar savu dzīvi, ar vārdiem un attieksmi, kas izpaužas rīcībā.

Attieksme	Rīcība
Es saprotu, ka katram cilvēkam ir savas vajadzības, vēlmes un intereses un cilvēks rīkojas tām atbilstoši! Arī mans bērns ir šāds cilvēks.	Es nemēģināšu nevienu piespiest rīkoties pret savu gribu, arī savu bērnu nē! Es centīšos viņu pārliecināt, izskaidrojot viņa/viņas rīcības sekas.
Ja kāds ir padotā statusā (bērns vai students), tas nenozīmē, ka viņa/viņas intereses ir mazāk svarīgas! Mana attieksme pret citiem būs cieņpilna, un es no viņiem prasītu to pašu!	Es nekāpšu pāri citu interesēm, lai tikai apmierinātu savējās.
Tas, ka mums ir dažādas intereses un šobrīd mums ir interešu konflikts, nenozīmē, ka mēs konfliktējam.	Interešu konflikta gadījumā es centīšos atrast mums abiem pieņemamu risinājumu. Es neizmantošu savas varas sniegtās priekšrocības.
Es saprotu, ka mums visiem nepieciešams pabarot savas dvēseles ar savas personīgās vērtības atzišanu vai emocionālo drošību. Mana attieksme pret savu bērnu būs šāda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• es tevi novērtēju,</li> <li>• es tevi saprotu,</li> <li>• mēs visi kļūdāmies,</li> <li>• es esmu tavā pusē,</li> <li>• katrai problēmai ir risinājums,</li> <li>• es par tevi rūpējos un pieņemu tevi tādu, kāds/kāda tu esi</li> </ul>	Es centīšos sniegt apkārtējiem, pirmkārt, jau savam bērnam, dvēselei nepieciešamo, iedrošinot, slavējot, atzinīgi novērtējot, saprotot viņus. Es uzskatu, ka tās ir manas tiesības būt tādu cilvēku sabiedrībā, kas piedāvā manai dvēselei vajadzīgo. Es nevienu netraumēšu ar neatzinīgiem, aizvainojošiem vārdiem, kas var ievainot cilvēka pašapziņu (personīgo vērtību) un radīt bailes!!!

Ir svarīgi noskaidrot dažus jautājumus.

- Attieksme „es tevi saprotu” nenozīmē, ka mēs piekrītam. Piemēram, es saprotu, ka tu esi tik dusmīgs/dusmīga, ka varētu kādu vai nogalināt, bet es tam nepiekrītu.
- „Es esmu tavā pusē” nenozīmē, ka es piekrītu bērna viedoklim vai tam, ko bērns ir izdarījis. Tas nozīmē, ka es vēlos bērnu atbalstīt konkrētā situācijā, kurā viņš ir nonācis. Es viņam sūtu vēstījumu: „Pat tad, ja tu esi izdarījis/izdarījusi kaut ko nepareizi, tu neesi viens/viena, esmu šeit un esmu gatavs/ gatava tev palīdzēt.”
- Tas, ka „es vienkārši pieņemu tevi tādu, kāds/kāda tu esi”, nenozīmē, ka cilvēkam nav jāmainās. Tas nozīmē, ka mīlestība ir jūtas, kas nav atkarīgas no cilvēka snieguma. Īstas mīlestības vēstījums ir: es tevi mīlu par to, kāds tu pats esi, un es būšu tavā pusē, kamēr tu veidosies. Es negaidu, ka tu kļūsi perfekts/perfekta vai sasniegsi noteiktus standartus, lai es tevi mīlētu. Es tikai vēlos, lai tu attīsties, un tādu es tevi mīlu.

### 5.8.3. Ticamība

Mēs tiecamies domāt, ka dzīvojam dzīvi, kuras pamatā ir mūsu zināšanas, bet realitāte pierāda kaut ko citu. Ne visas zināšanas izpaužas rīcībā, jo, vispirms, tā nav attieksme. Ir lielāka vai mazāka plaša starp indivīda deklarētajām zināšanām, vērtībām un pārliecību un viņa praktisko dzīvesveidu. Tās ir kā divas personības. Mēs uzskatām, ka pazīstam daudz ko, bet tās ir tikai idejas un zināšanas, tās nav „dzīvas” un neatspoguļojas mūsu rīcībā. Ja mūsu uzvedība, kas izpaužas rīcībā, sakrīt ar mūsu vārdos izteiktiem principiem, mēs kļūstam par cilvēkiem, kuriem var uzticēties – kļūstam ticami. Pretējā gadījumā mēs bērnu acīs zaudējam cieņu un audzināšanas autoritāti.

**Lasot šo nodaļu, jūs varētu teikt: „Es jau to visu zinu!” Tas ir labi, ja jūs tā arī rīkojaties!**

Līdzīgi ir tad, kad mēs kļūdāmies. Savas kļūdas atzišana un atvainošanās bērniem jautājumos, kas skar viņus, vairo viņu ticību mums; pretējā gadījumā mēs to zaudējam.

Ģimenē deklarāciju līmenī mēs paužam derīgus principus:

- jābūt godīgiem, atvērtiem, jākomunicē, ne tikai jārūnā, bet arī jāuzklausa;
- pienākumi un atbildība jāsadala taisnīgi;
- nesavtīgi jāmil un jāsniedz atbalsts;
- jāiedrošina un jāsniedz atbalsts ģimenes locekļiem viņu centienos.

Bet kas notiek uzvedības līmenī? Piemēram, vecāks, kas smēķē un lieto alkoholu, neļauj saviem pusaudžiem smēķēt un lietot alkoholu. Viņš pazemina savu autoritāti, viņa padomi netiks uzklauti, un pusaudžiem būs vēl lielāka vēlēšanās smēķēt un lietot alkoholu aiz vecāka muguras.

Mūsu attieksme nosaka attiecības ar pusaudzi un viņa reakciju. Šaubu un bailu pilnais pusaudzis ir meklējumu posmā un ir īpaši jutīgs pret izmaiņām pieaugušo uzvedībā. Mums – vecākiem –, kas pusaudzi uzaudzinājuši, ir pietiekami daudz intuīcijas, lai sajustu viņa noskaņojumu, pat ja tas netiek izteikts. Mēs jūtam, ka: „Šodien viņam/viņai bijusi problēma.” vai vēl precīzāk: „Skaidrs – saņēmī/saņēmusi sliktu atzīmi.” „Šodien par viņu zobojušies.” vai „Viss ir kārtībā.”

Šis princips darbojas arī pretējā virzienā, mēs taču bieži dzirdam, ka bērns saka: „Šodien viņš nav runājams.” vai „Šodien viņš ir labā garastāvoklī, es varu ar viņu parunāt.”

### 5.8.4. Racionālais un emocionālais

Speciālisti ir atklājuši, ka cilvēka smadzenēm ir divas daļas: racionālās smadzenes jeb smadzeņu garoza un smadzeņu emocionālā daļa jeb limbiskā sistēma. Mums ir divas acis stereoskopiskai telpas uztverei un divas smadzeņu daļas stereoskopiskai sociālās vides uztverei. Sociālajā vidē mums pastāvīgi rodas jautājumi no racionālā un emocionālā viedokļa. Mums ir jāiemācās atzīt un kontrolēt savas jūtas, to sauc par emocionālo inteliģenci. Komunikācijai ir tādas pašas dimensijas: racionālais saturs un attiecību emocionālā nokrāsa.

*Krīzes situācijā, kad bērns visu uztver emocionālā līmenī, viņam ir nepieciešams atbilstošs komunikācijas veids: emocionālā līmenī. Ja mēs sniedzam racionālus padomus, mūsu vēstījums liecina, ka tajā brīdī mēs nerūpējamies par bērna emocijām.*

Kad bērns ir savainojis sevi un mēs sākam ar: „Es tev simtām reižu esmu teicis/teikusi, ka jābūt uzmanīgam/uzmanīgai...”, vienīgais, ko mēs izdarām, – mēs izveidojam distanci starp sevi un bērnu. Mūsu vēstījums ir: „Tu saņēmi to, ko biji pelnījis, tā tev būs mācība. Es par tevi

nerūpēšos, jo tu mani neklausīji." Bērnam cita mācība vairs nav vajadzīga, viena jau ir saņemta. Bērnam vajag kādu, kas pateiktu: „Man žēl, ka tev tā gadījās, es zinu, cik ļoti sāp,“ un tad bērns saņemtu vēstījumu „Es ar tevi dalos šajā problēmā, es tevi saprotu.“, un tas ir papilddīts ar sapratni, līdzjūtību un gādību. Kad krīze ir pāri, mēs varam parunāt par problēmu racionālajā līmenī un jautāt: „Tu redzēji, kas var notikt, tāpēc labāk ir klausīt. Ko tu darīsi turpmāk, ja nākotnē nokļūsi līdzīgā situācijā?“

## 5.9. Mijiedarbība ģimenē. Kā komunicēt ar bērnu?

Ģimene – tā ir cilvēku kopiena ar savām saistībām un atbildību. Tā ir vecākā sabiedrības institūcija. Tāpat kā katra kopienas funkcijas, arī ģimenes funkcijas aptver visas dzīves jomas. Ģimene ir vissvarīgākā institūcija, kas sniedz emocionālo un materiālo atbalstu, atbildību par tās locekļu attīstību un labklājību. Savstarpējās attiecības ģimenē apmierina vajadzības pēc personīgās attīstības, atvērtības, šaubu pārvarēšanas, kā arī pēc vajadzības saņemt drošību un mierinājumu. Bez mijiedarbības nav iespējamās savstarpējās attiecības. Ģimenes locekļi sadarbojas visās ģimenes dzīves jomās, tas ir pamatfaktors, kas veicina ģimenes stabilitāti un funkcionēšanu.

Pēc savstarpējo attiecību veida ģimenes var iedalīt autoritārās un demokrātiskās ģimenēs (*Liobikienē, Šimkienē*) (2004.).

**Autoritāru (slēgtu)** savstarpējo attiecību ģimenes. Šādās ģimenēs tās prasība ir pakļauties stingriem noteikumiem, vērtībām un plāniem. Emocionālā vide šādās ģimenēs ir vienaldzīga, saspringta, jūtas tiek noliegtas. Komunikācija bieži vien ir neefektīva un izkropļota, klausīšanās prasmes ir zemas, par dziļākām jūtām nerunā. Vecāku un bērnu attiecības ir diktatoriskas, ir bailes, bērnu viedoklis tiek ignorēts.

**Demokrātiski audzinošu (atvērtu)** (*nurturing*) attiecību ģimenēs pārsvarā dominē atvērtība un elastīgums. Direktīvas un vienošanās aizstāj stingrus noteikumus. Savstarpējās attiecības ir siltas, atvērtas un emocionālas. Jūtas tiek izpaustas brīvi. Komunikācija ir atvērta, skaidra un efektīva. Vecāku un bērnu attiecības ir vērstas uz bērna attīstību un viņa iespēju atklāšanu. Bērna viedoklis tiek sadzirdēts un respektēts.

Ģimenes savstarpējās attiecības pastāvīgi mainās, to nosaka ģimenes attīstības virziens. Dažādos ģimenes attīstības posmos ģimenes locekļiem ir dažādas prasības. Tas nozīmē, ka mainās arī savstarpējās attiecības ģimenē.

### 5.9.1. Savstarpējās attiecības ģimenē

Mainoties ģimenes struktūrai, mainās arī savstarpējās attiecības ģimenē (Taskinen Kohkonen & Varilo) (1994.).

**Pirmā ģimenes attīstības pakāpe – ģimenes veidošanās.** Ģimenē tiek veicināta kopības izjūta. Katrs ģimenes loceklis ievieš ģimenē savu savstarpējo attiecību pieredzi no iepriekšējās ģimenes dzīves vides (vecāku ģimenes, iepriekšējās laulības) un piemēro to savai dzīvei un ģimenei. Vīra un sievas sociālās lomas tiek koordinētas. Viņi kopīgi mācās, kā risināt dzīves problēmas un tikt galā ar konfliktiem.

**Otrā pakāpe – ģimene gatavojas kļūt par vecākiem.** Šī pakāpe sākas ar bērna gaidīšanu un ilgst līdz bērna divu vai trīs gadu vecumam. Lomas ģimenē mainās, šī pakāpe ir sarežģīta. Jāmācās kļūt par vecākiem. Šī pakāpe ir sevišķi svarīga ģimenēs, kuras gaida savu pirmdzimto. Attiecības ģimenē pāraug citā kvalitātē. Jāmācās pieņemt jauno mātes un tēva lomu. Vecākiem jāamācās veidot atvērtas savstarpējās attiecības, kas nav sargājošas attiecības.

**Trešā pakāpe – ģimene ar pirmsskolas vecuma bērnu.** Šajā pakāpē skaidri parādās



dominējošais audzināšanas stils. Vecāku savstarpējās attiecības ietekmē spēja saskaņot savus viedokļus bērna audzināšanas jautājumos. Harmoniskākas būs tās ģimenes, kuras spēj vienoties par vispārējām bērna audzināšanas nostādnēm, nevis tās, kuras nespēj atrast kompromisu jautājumā, kurš labāk prot bērnu audzināt un ar kādām metodēm.

**Ceturrtā pakāpe – ģimene ar skolas vecuma bērnu.** Tas ir tipiski, ka, bērnam uzsākot skolas gaitas, ģimenē notiek pārmaiņas, Paplašinās bērna sociālais loks, ģimenes locekļi kļūst mazāk nozīmīgi nekā iepriekš. Bērnam distancējoties no ģimenes, vecāki, sevišķi mātes, bieži vien izjūt nemieru. Ja ar to nesamierinās, strīdi ģimenes locekļu starpā kļūst biežāki.

**Piektā pakāpe – ģimene ar pusaudzi.** Šī pakāpe bieži ir tikpat grūta cik pats pusaudža vecums. Bērns ielaužas pieaugušo pasaulē, radot savus noteikumus un uzvedības standartus, kritizējot vecākus un apkārtējos. Vecākiem šī pakāpe ir saspringta, jo viņu loma būt par aprūpētāju mainās. Viņu bērns kļūst pieaudzis, aiziet no mājām utt.

**Sestā pakāpe – samazinātā ģimene.** Tā arī ir kvalitatīvu pārmaiņu laiks ģimenes attiecībās. Saikne starp vecākiem un bērniem vairs nav tik cieša. Vecāku lomai samazinoties, viņi bieži vien piedzīvo savstarpējo attiecību krīzi. Vecāki vairs nejūtas vajadzīgi saviem bērniem un ir spiesti veidot savas attiecības no jauna.

Bērns ir ģimenes attiecību ass. Kad bērns piedzimst, viena no svarīgākajām ģimenes funkcijām ir bērna socializācija un audzināšana. Sākot ar bērna pirmo dzīvības dienu, attiecības ģimenē nosaka viņa personības veidošanos. Bērns veido sevi, vecākus un vidi. Tāpat kā visi cilvēki, bērns veido savas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem.

Bērna „uzvedības vadīšana” (*managing behavior*) ir viens no svarīgākajiem vecāku pienākumiem. „Uzvedības vadīšana” nozīmē mācīt bērnam uzvesties atbilstoši situācijai.

*Lai bērns izaugtu vesels, viņam ir vajadzīga ne tikai mīlestība un uzmanība, bet arī uzvedības noteikumi un ierobežojumi, sevišķi gadījumos, kad bērna dzīves balsti sāk šūpoties.*

Bērna uzvedību var ievirzīt, izmantojot vairākus līdzekļus.

**Disciplīna.** To veido piemēroti noteikumi, principi un uzvedības standarti, kurus vecāki ieaudzina savos bērnos. Disciplīna iezīmē noteiktas robežas, kuras ievērojot, bērni mācās uzvesties sociāli pieņemamā veidā.

**Sods.** Tas ir pareizi, ka bērns maksā par to, ka viņš patvaļīgi ir pārkāpis vecāku iedibinātos noteikumus un principus. Ir dažādi sodu veidi, piemēram, privilēģiju zaudēšana, kāda noteikuma atcelšana, kāda cita noteikuma atjaunošana. Lai sodam būtu jēga, jābūt skaidriem, nemainīgiem un pamatotiem noteikumiem. Bērnam ir jāzina, kas ir un kas nav atļauts. Sods ir efektīvs tikai tad, ja tas tiek nekavējoties uzlikts tūlīt pēc neatbilstošas uzvedības un nav traumējošs (bērnu nepazemo citu priekšā, nesist un tamlīdzīgi).

**Uzslava.** Uzslava ir vārds, žests vai kāds cits atzinības izteikšanas līdzeklis, ka ļauj bērnam justies apmierinātam un laimīgam. Ir vērts uzslavēt bērna pūles, darbu, izskatu un tamlīdzīgi.

*Vecāki, kas mīl savu bērnu tādu, kāds viņš/viņa ir, un nosaka bērna uzvedības robežas, viņu nepazemojot, veic vislielāko ieguldījumu bērna audzināšanā.*

Vecāku un bērnu attiecības ir ļoti svarīgas bērna attīstībai. Ja vecāki vēlas izaudzēt bērnu par sevi cenošu cilvēku, viņiem jāiemāca bērnam labāk socializēties. Kas ir labāka socializācija? Tā ietver brīvu domas un jūtu izpausmi un dziļas cieņas izteikšanu pret citiem pret līdztiesīgiem indivīdiem, bez vecuma un dzimuma aizspriedumiem. Ģimenes terapeite *Loeschen* (1997.) apgalvo, ka stipra ģimene ir tāda, kuras locekļi cits ar citu sazinās brīvi, tieši un izrādot cieņu. Viņa norāda uz piecām brīvībām, kādām jāvalda katrā ģimenē.

- **Brīvība redzēt un dzirdēt, kas notiek.** Realitāte ģimenē tiek uztverta tāda, kāda tā ir.

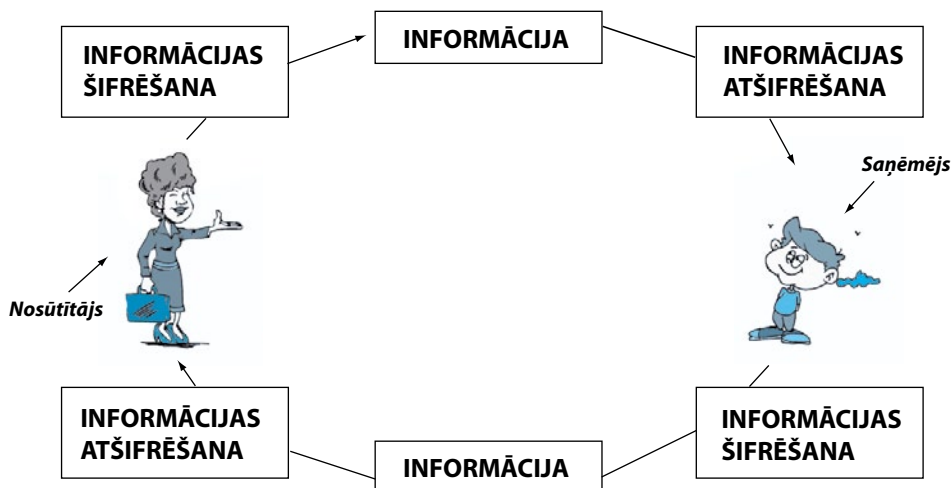
Nevienam nav jāizliekas, ja notikusi kļūme vai gadījies neveiksme.

- **Brīvība just.** Ģimenes locekļi var brīvi izteikt savas jūtas. Jūtas netiek iedalītas labajās un sliktajās jūtās.
- **Brīvība izteikt savas domas un jūtas.** Tā ir brīvība izteikties, nebaidoties būt nesaprastam, sodītam utt.
- **Brīvība lūgt to, ko tu vēlies.** Katram ģimenes loceklim ir tiesības izteikt savas vēlmes neatkarīgi no vecuma vai dzimuma.
- **Brīvība riskēt.** Spēja riskēt un pieņemt izaicinājumus sniedz ģimenes locekļiem iespēju attīstīties un kļūt stiprāki.

Veselīga saskarsme ir atvērta, skaidra un konkrēta. Nav viegli ievērot šos noteikumus, jo saskarsme ir sarežģīts process, tas prasa visu šajā procesā iesaistīto cilvēku pūles.

## 5.9.2. Attiecības ir divpusējs process

Komunikācija ir process, kurā notiek apmaišanās ar informāciju un ir iesaistīti vismaz divi cilvēki. Aprakstot komunikācijas procesu, bieži tiek minēti tādi termini kā **nosūtītājs** (persona, kas nodod informāciju) un **saņēmējs** (persona, kas saņem informāciju) (*Bendravimo psihologija*) (*Communication Psychology*) (2001.). Savukārt informācija tiek saukta par **vēstījumu** (*message*).



Informācijas nosūtītāja mērķis ir nodot informāciju šifrētā veidā. Citiem vārdiem, lai norādītu uz kontekstu, tiek izmantotas noteiktas zīmes. Informācijas šifrēšana ir ļoti individuāla. Tā ir atkarīga no pieredzes, vecuma, attieksmes un citiem informācijas nosūtītāja datiem. Vienu un to pašu informāciju dažādi „nosūtīs” bērns, pieaugušais, skolotājs, darbinieks utt.

Informācijas saņēmēja mērķis ir pieņemt un saprast saņemto informāciju, citiem vārdiem, to atšifrēt. Šo procesu ietekmē arī individuālā pieredze, iepriekš noteikta attieksme un tamlīdzīgi. Tādējādi saņemtā informācija tiek individuāli interpretēta un nepareizi saprasta.

***Komunikācijas procesa dalībnieki parasti mainās lomām. Informācijas nosūtītājs kļūst par tās saņēmēju un otrādi.***

Efektīvai informācijas saņemšanai nepieciešami pieci posmi:

1. informācija ir saņemta,

2. informācija ir saprasta,
3. informācija ir pieņemta,
4. informācija tiek izmantota,
5. atbildes reakcija ir notikusi.

Pievienotajā klasiskās sazināšanās plūsmas attēlā redzams, ka process ir diezgan sarežģīts. Tā sekmes ir atkarīgas no abiem procesa dalībniekiem – cik kvalitatīvi informācija tiek nodota, cik kvalitatīvi tā tiek saņemta un cik kvalitatīvi tiek nodrošināta atbildes reakcija. Atbildes reakcija piedāvā iespēju korigēt nosūtītās informācijas izpratni. Efektīva komunikācija ir divpusējs process, kas ietver atbildes reakciju. Tomēr arī divpusēja komunikācija ne vienmēr ir efektīva, jo eksistē komunikācijas barjeras.

Ir daudzas un dažādas **komunikācijas barjeras/šķēršļi**. Šķēršļi var rasties *izpratnes* procesā, piemēram, neskaidra valoda, informācijas nosūtītāja stils ir nepiemērots informācijas saņēmēja stilam vai limenim u. c. Attiecību šķēršļi izpaužas tad, ja ir negatīva attieksme pret informācijas nosūtītāju. Turpmāk aplūkosim attiecību šķēršļus (*Gailienē, Bulotaitē and Strulienē* (2002.).

ŠĶĒRŠĻI	PIEMĒRI
Draudi	Dari, kā es lieku, vai pazūdi no šejienes.
Pavēles, komandas	Apciemo vecvecākus! Tev tas jāizdara un nejautā, kāpēc.
Kritika	Tu nemaz nezini, kā to darīt. Tu vienmēr žēlojies.
Nopēluma izteikšana, tiesāšana	Tikai idiots varēja tā rīkoties. Ko tu blenz kā kaza?
Pienākuma noteikšana	Tev par to visu būs jāatbild. Tev mani ir jāuzklausa.
Pamācīšana	Vai es tev neteicu, ka tā būs? Katram kārtīgam pilsonim jāzina šis datums.
Moralizēšana	Tāda uzvedība tevi apkauno.
Salīdzināšana	Tu nekad nebūsi kā māsa. Ar viņu mēs bieži gājām uz kino, bet ar tevi...
Kaunināšana	Kā tev nav kauna tā runāt? Tavā vietā es nevarētu viņam/viņai acīs paskatīties.
Diagnosticēšana	Tu mēģini mani sāpināt ar šādu uzvedību. Tavi instinkti ir tavi ienaidnieki.
Padomu došana nelaikā	Tavā vietā es būtu rīkojies/rīkojusies citādi. Kāpēc tu nemēģināji to darīt citādi?
Izvairīšanās	Aizmirsti par to. Es neredzu nekādu problēmu.

ŠĶĒRŠĻI	PIEMĒRI
Jokošana	Beidz pinkšķēt, būtu labāk gājis/gājusi uz diskotēku. Neskumsti, gan jau pāries.
Mierināšana	Nepievērs tam uzmanību, tu izskaties lieliski. Viss pāries.

Viens no visizplatītākajiem šķēršļiem, kas traucē efektīvai komunikācijai, ir neprasmē klausīties. Klausīšanās veido lielu sazināšanās procesa daļu (apmēram 40 procentus no visa komunikācijas laika).

Klausīšanās ir nogurdinošs darbs; tas ir selektīvs un subjektīvs process. Paradoksāli, ka, lai arī klausīšanās ir nozīmīgs komunikācijas procesa faktors, vismazāk uzmanības velta tieši klausīšanās prasmes apguvei. Piemēram, mēs mācām bērnam runāt, bet bieži vien aizmirstam mācīt klausīties.

## 5.10. Pozitīvas komunikācijas prasmes

Pozitīvu ģimenes locekļu savstarpējo attiecības pamatā ir empātija pret sevi un empātija pret citiem. Šīs komunikācijas prasmes iespējams apgūt.

Kādas komunikācijas prasmes ir svarīgas ģimenē? Psihologs *Fallon* (1988.) izšķir četrus svarīgākos komunikācijas elementus, kas veido pozitīvu pamatu ģimenes locekļu savstarpējām attiecībām.

**„Dievs mums ir devis divas ausis un tikai vienu muti, lai mēs vairāk klausītos un mazāk runātu.”**

*Zēnons, sengrieķu filozofs*

### 5.10.1. Aktīvā un pasīvā klausīšanās

Kad bērns jūt, ka viņu kontrolē, viņš iebilst, pretojas, jo viņam ir sajūta (dažkārt pamatota), ka vecāki kaitē viņa interesēm, ka vecāki mēģina apmierināt tikai savas vajadzības un intereses. Tas attiecas uz jebkuru cilvēku, kuram šķiet, ka viņu kontrolē.

***Kontrolēsim sevi, ne citus.***

Attiecībās mēs vēlamies, lai mūs sadzird, saprot, pieņem, ciena; vēlamies justies fiziski un emocionāli droši, savstarpēji uzticēties un lai citi mūs nekontrolētu. Mums jākontrolē savas reakcijas un jāveido vislabākā vide sadarbībai, ja mēs vēlamies, lai mūsu bērns vai students mums uzticētos.

***Cilvēkam, kam ir problēma, ir ārkārtīgi svarīgi atrast kādu, kam jūs patiešām rūpat, kas jūs uzklausa un saprot, pat ja nevar palīdzēt atrisināt problēmu.***

Pasīvā klausīšanās ir sadarbības komunikācija, tas nozīmē noraidīt neverbālu vēstījumu,

kas izsaka piekrišanu un izpratni. Dažkārt vārdi mēdz būt lieki, visu izsaka attieksme. Pasīvo klausīšanos veido divi posmi.

1. „Durvju atvēršanu” veic uzmanīgi, ar cieņu, izsakot konstatējumu (Uzmanību! Nav nekādu jautājumu, lieto tikai apgalvojumus!): „Tu izskaties bēdīgs, man šķiet, tev ir problēma...”, „Ja tu vēlies ar kādu parunāt...”. Netiek uzdoti tieši jautājumi, jo ir komunikācijas barjeras. Nedrīkst uzdot jautājumu: „Vai kaut kas nav kārtībā?” vai „Kas noticis?”

***Uzmanību! Paturiet prātā, ka izprast (situāciju, jūtas un vēlmes) nenozīmē atbalstīt vai piekrist. Mēs saprotam viņa izjūtas, piemēram, „gribas visu pamest”, „aizbraukt” vai pat „varētu kādu nogalināt”, taču mēs nepiekrītam šādai rīcībai.***

2. Klausīšanās. Mēs vienkārši klausāmies, nepārtraucot un nekomentējot. Reizēm var sūtīt signālus, piemēram: „Aii!”, „Es saprotu.” Tas runātājam norāda, ka mēs piekrītam. Tas nenozīmē, ka mēs piekrītam tam, ko viņš ir izdarījis vai saka, tas norāda, ka mēs esam blakus, kad viņam ir grūti, ka mēs izprotam situāciju un viņa jūtas.

Aktīvā klausīšanās ir daudz sarežģītāka, tās laikā mēs sazināmies gan verbāli, gan neverbāli, apliecinot faktu, ka:

- mēs pievēršam uzmanību,
- mēs izprotam situāciju, saprotam viņu un viņa vajadzības un vēlmes,
- mēs saprotam viņa izjūtas (neatbalstot viņa rīcību vai aizvainojošus vārdus),
- mēs varam uzdot precizējošus jautājumus, bet tikai saistībā ar viņa apgalvojumiem.

Mēs nevīrām sarunu mūs interesējošā virzienā un ļaujam viņam pateikt visu, kas viņam sakāms, mēs neiebilstam, pat ja mums ir atšķirīgs viedoklis. Ir svarīgi neradīt komunikācijas barjeras. Šādos brīžos ir svarīgi saprast situāciju un vēlāk, kad kaislības rimušas, mēģināt kopīgi atrast risinājumu.

***Mūsu bērnam ir vajadzīgs vecāks draugs – tāds ar pieredzi; draugs, kas saprot viņu un neraugās uz viņu no augšas, nespiež viņu rīkoties vai domāt noteiktā veidā. Ja jūs spējat kļūt par sava bērna draugu, bērns būs jūsu pusē.***

Aktīvā klausīšanās ir būtiska labām savstarpējām attiecībām. Tā palīdz labāk saprast nosūtīto informāciju un iedrošina runātāju sarunai. Citiem vārdiem, aktīvā klausīšanās veicina komunikācijas procesu. Tālāk ir norādīti aktīvās klausīšanās komponenti.

- ✓ Neverbālā valoda. Klausītāja ķermeņa stāvoklis norāda, ka klausītājs dzird un saprot runātāju: ir acu kontakts, pieskārieni, ja nepieciešams, un tamlīdzīgi.
- ✓ Iedrošināšana/stimuls. Tie ir īsi komentāri, piemēram: „Es saprotu.”, „Labi.”, „Turpini.”, „Aha.” utt.
- ✓ Jautājumi. Tie iedrošina runātāju kļūt atvērtam. Ieteicami atklātie jautājumi. Mēs varam pajautāt: „Kā tev šodien gāja skolā? (atklātais jautājums), nevis „Vai tu šodien nestrīdējies ar klasesbiedriem?” (slēgtais jautājums). Pirmajā gadījumā mēs varam cerēt uz plašāku informāciju, kā bērnam gājis skolā. Aktīvās klausīšanās procesā ieteicams izvairīties no jautājuma „Kāpēc?”. Tas var radīt bērna aizsargreakciju, cilvēks var sākt protestēt vai pilnībā pārtraukt sarunu.
- ✓ Mazāk padomu. Svarīgi ir mācīt cilvēkam pašam pieņemt lēmumus. Tādējādi, jo mazāk padomu mēs dosim bērnam, jo vairāk bērns attīstīs savas spējas pieņemt patstāvīgus lēmumus.
- ✓ Pārfrāzēšana vai runātāja domas precizēšana citiem vārdiem. Pārfrāzēšana, lai pārliecinātos, vai mēs esam pareizi sapratuši bērnu, palīdz saņemt precīzāku informāciju.
- ✓ Empātija. Mēs cenšamies iejusties runātāja ādā, tādējādi izprotot faktus un viņa izjūtas.
- ✓ „Šeit un tagad” principa ievērošana. Tas nozīmē, ka sarunas temats ir runātāja domas un

- ✓ jūtas, nevis pāreja uz sarunu par savām problēmām un izjūtām.
- ✓ Nepārtraukt runātāju.

Aktīvā klausīšanās rada situāciju, kad mēs sajūtam, vai aiz problēmas, par kuru ir saruna, neslēpjas kāda cita problēma, par kuru bērns, iespējams, pat nenojauš.

Lai attīstītu bērna pašpaļāvību, brīdī, kad pusaudzis vēlas kaut ko sacīt, mums jācenšas neizrādīt, ka nepiekrītam, jo viņš var pārstāt būt vaiširdīgs. Ieteicams apvaldīt savus aizspriedumus un tendenciozitāti, lai izvairītos no frāzēm: „Es to jau zināju.“, „Tu nekad neklausies, ko es saku.“, „Tu vienmēr pārtrauc mani un neļauj man pabeigt.“ Tātad ļausim viņam pabeigt savu sakāmo! Ja mēs viņu pārtrauksim, saruna var pārtrūkt. Ja kaut kas netiek skaidri pateikts, tas jāatceras un jānoskaidro pēc sarunas beigām.

Pat ja jums nav laika, ir nepareizi sarunas laikā skatīties pulkstenī, jo pusaudzis kā gliemezis var ievilkties savā čaulā un pārtraukt sarunu. Ja saruna pārtrūkst, to nav iespējams atjaunot tādos pašos apstākļos.

### ***Klasiskas reakcijas piemērs salīdzinājumā ar proaktīvu attieksmi (aktīvā klausīšanās).***

*Ardelean (2004.)*

Teksts iekavās norāda, ko sarunas laikā māte vai bērns domā.

Bērns aizcērt durvis, ir nervozs, uzacis sarauktas.

*Māte (tas puika mani dara nervozu): – Kāpēc tu aizcirti durvis? Jucis esi?*

*Bērns (tu arī aizcirti durvis no rīta, kad nevarēji atrast atslēgas): – Es neesmu jucis!*

*Māte: – Tad Kāpēc tu aizcirti durvis?*

*Bērns kliez: – Es neaizcirtu!*

*Māte: – Nerunā ar mani tādā tonī!*

*Bērns: – Es nevaru atrast savu grāmatu.*

*Māte: – Un tāpēc tev ir jāsaprauj visa māja?*

*Bērns: – Sīkais to ir kaut kur iebāzis. (un es neko neesmu sagrāvis, skaidrs?)*

*Māte: – Kāds viņam ar to sakars?*

*Bērns (protams, „mazulītis“ jau nekad neko sliktu nedara, tu viņu vienmēr aizstāvi, viņš jau ir svētais): – Un kurš vakar sajauca manus zīmēšanas papīrus? Tu viņam ļauj aiztikt manas lietas! Ja tu viņu kārtīgi pieskatītu, viņš nebojātu manas mantas.*

*Māte: – Kā tu vari viņu vainot? Tev kauns ir vai nav? Tu tūliņ dabūsi pļauku no manis!*

*Bērns (ar mazo eņģēlīti tu nekad tā nerunā): – Labāk palīdzi man atrast grāmatu!*

*Māte (tā, vakariņas vīram nav gatavas, bet mums ir jāatrod tā grāmata, jo citādi nepatikšanas būs man, bet puika vismaz dabūs mācību): – Tā iet, ja netur savas lietas kārtībā. Un ja tu vēlies, lai tev kāds palīdz, iemācies pieklājīgi palūgt.*

*Bērns (viņa man tā kā tā palīdzēs, tā ir tikai izlikšanās): – Lūūūdzu!*

*Māte pēc brīža saka: – Tā ir tavā mugursomā! Vai tu domā, ka mazais to tur ielika?*

*Bērns: – Labi, labi. Tev jau vienmēr ir taisnība.*

Nekādā gadījumā nedrīkst runātāju pārtraukt, izteikt kritiskas piezīmes, dot padomus, uzņemties glābēja lomu. Nekad nesakiet: „Es tevi saprotu, bet...“ Klausītāja uztverē „bet“ nozīmē, ka jūs viņu nesaprotat vai ka viņa izjūtas jums nav svarīgas.

Pareiza aktīvās un pasīvās klausīšanās attieksme ir šāda:

- pat ja viņam nepiekrītam, mēs saprotam, ka viņa jūtas ir patiesas, viņa pārliecība ir patiesa, pat ja tā ir nepareiza;
- šajā brīdī viss, ko mēs sakām pret viņu, tiek uztverts kā personīgs uzbrukums viņa

jūtām, principiēm un pārlicēbai. Tas ir tāpat kā iedurt dunci mugurā. Tas uzreiz rada komunikācijas barjeru un apdraud attiecību nākotni;

- ir nepieciešams verbāli un neverbāli nosūtīt vēstījumu, ka mēs saprotam viņa jūtas (pat ja mēs neatbalstām viņa rīcību), vēlmes (pat ja mēs tām nepiekrītam). Piemēram, mēs saprotam, ka viņš grib brāļa šokolādi, bet mēs nepiekrītam, ka viņš to paņem;
- mums jāatzīst, ka viņam ir tiesības domāt citādi. Ja kādam ir atšķirīga doma, pārējie parasti smejas un nosauc to par „muļķīgu ideju”. Tas rada komunikācijas barjeru, jo visi par viņu smējās.

Ir vairākas tipiskākās kļūdas aktīvās klausīšanās laikā:

- aktīvās klausīšanās mērķis nav saņemt pietiekami daudz informācijas, lai mēs paši varētu atrisināt problēmu. Tādēļ ir jāizvairās no glābēja lomas. Tomēr dažkārt bērns jūt, ka problēma ir samilzusi un viņam ir vajadzīgs glābējs. Neglābt bērnu šādā brīdī ir tas pats, kas pamest viņu;
- pārāk akadēmiska attieksme (ja mēs esam „perfekti” apguvuši aktīvās klausīšanās metodi) rada bērnam iespaidu, ka viņš ir psihologa kabinetā, nevis kopā ar draugu.
- vecāks vai skolotājs var izmantot šo metodi, kaut patiesībā viņiem nerūp otrs cilvēks. Bērns vai skolēns to sajūtis. Viņam ir vajadzīga uzmanība, uzklaušana nepārtraucot un patiesa ieinteresētība viņa problēmās;
- sarkasma un ironiskas attieksmes iespaidu rada mehāniska atsevišķu, citkārt noderīgu frāžu atkārtošana kā atbalsij, piemēram, „Vai, es saprotu, tu pazaudēji grāmatu.”, „Oi, es saprotu, tu sastrīdējies ar skolotāju.”;
- metodes izmantošana, kad vecāks vai skolotājs ir nervozs vai steidzīgs;
- sarunu, kuras laikā norisinās aktīvās klausīšanās process, iztraucē citi cilvēki (piemēram, vecmāmiņa), tas var radīt komunikācijas barjeru;
- viltus spēle, kurā skolotājs gan izmanto aktīvās klausīšanās metodi, bet patiesībā nepieņem ne skolēnu, ne konkrēto situāciju tādu, kāda tā ir;
- vecāki vai skolotājs nav pietiekami mierīgi, lai atļautu savam bērnam vai skolēnam pabeigt sakāmo bez saviem komentāriem vai konstatējumiem. Bērnam ir jāļauj runāt un atbrīvoties no tā, kas viņu nospiež. Ja mēs pasakām racionālus argumentus brīdī, kad bērns ir emocionāls, mēs nesapratīsimies. Tāpat ir nepareizi mudināt bērnu uz sarunu, kad viņš nav tai gatavs;
- pārtraukt, nebūt vienprātis, piedāvāt risinājumus, izteikt spriedumus utt. – tas viss veido komunikācijas barjeru;
- kad bērns nevēlas, lai viņu uzklau, neatbild uz ierosinājumu parunāties, viņš „neatver durvis”.

Tagad proaktīvais piemērs.

Bērns aizcērt durvis, ir nervozs, uzacis sarauktas.

*Māte: – Es redzu, ka esi nervozs!*

*Bērns: – Nē, es neesmu nervozs!*

*Māte: – Nē? Vai tad es nedzirdēju tevi aizcērtam durvis?*

*Bērns kliež: – Es neaizcirtu durvis!*

*Māte: – Tavs tonis liecina, ka tev joprojām ir problēma.*

*Bērns: – Es nevaru atrast savu grāmatu*

*Māte: – Skaidrs. Kur tā varētu būt?*

*Bērns: – Sīkais to ir kaut kur iebāzis!*

*Māte: – Hm, ak tā.*

*Bērns: – Jā, jo vakar viņš sajauca manus zīmēšanas papīrus. Tā ir tava vaina, tu viņam ļauj aiztikt manas lietas! Ja tu viņu kārtīgi pieskatītu, viņš nebojātu manas mantas.*

Māte: – Tātad tu uzskati mani par problēmas cēloni. Un ko mēs tagad varam darīt?  
 Bērns: – Labāk palīdzi man to atrast!  
 Māte: – Vai tu vēlies, lai mēs to meklējam kopā?  
 Bērns: – Jā!  
 Māte pēc brīža saka:– Skat, tā ir tavā mugursomā! Cik labi, ka mēs to atradām!  
 Bērns: – Paldies!  
 Māte (tagad, kad krīze ir pāri, mēs varam atrisināt savas attiecības):– Klau, es jūtos pazemota, kad tu runā ar mani tādā tonī un aizcērt durvis, man šķiet, tas liecina par cieņas trūkumu. Mani arī uztrauc nekārtība tavā istabā. Paskaties, pie kā tas var novest.  
 Bērns: – Piedod!  
 Māte: – Kā mēs, tavuprāt, turpmāk risināsim šādas situācijas?  
 Bērns: – Es varu sakārtot savu istabu, bet sīkais visu laiku sajauc.  
 Māte: – Vai iespēja aizslēgt durvis derēs?  
 Bērns: – Tas būtu lieliski!  
 Māte: – Bet tad tev būs jātur istaba kārtībā, un tu nevarēsi vainot mazo brāli.  
 Bērns: – Protams!  
 Māte: – Norunāts?  
 Bērns: – Jā!

Intuīcijas attīstīšana vecāku un bērnu attiecībās ir noderīga abām pusēm. Ja vecāks dzird, ka „paliek tumšs un ir vēsi”, viņi saprot, ka jāieslēdz gaisma, jāparūpējas, lai būtu silti, varbūt jāiedod bērnam sega. Tāpat bērns, dzirdot, ka māte vai tēvs saka: „Es jūtos vientuļi!”, ies un viņu apskaus. Intuīcija palīdz pareizi saprast vēstījumu.

**„Sirdij ir savi argumenti, prātam tie neder.”**

*Paskāls*

***Tikai pēc tam, kad emocionālais posms ir pāri, mēs varam mierīgi un argumentēti komentēt nesaskaņas un katru domu pacietīgi uzsverot.***

Tas, ko mēs kritizējam, jāpamato ar ļoti konkrētiem argumentiem. Pusaudzī pieņem kritiku tikai tad, ja tā ir pamatota ar argumentiem. Nevar teikt, ka kaut kas ir muļķīgs vai traks tāpēc vien, ka mēs to tā uztveram.

- Šāda nostāja izraisīs tikai noraidījumu. Pusaudži uztver kritiku, ja to izskaidro soli pa solim, pamato ar atbilstošiem argumentiem, izsaka mierīgā tonī un bez emocijām. Nav jēgas mest argumentus kā akmeņus un sadragāt otra pašcieņu. Argumentētu viedokļu apmaiņa atjauno līdzsvaru un palīdz analizēt abu pušu viedokļus. Argumenti tiek izmantoti pārsvarā „vienpusējas komunikācijas kanālā”. Sarunas laikā mēs pievēršam uzmanību tiem vārdiem, kuri tiek izteikti noteiktā tonī. Svarīgās sarunas vietas neapzināti tiek akcentētas ar balsis un žestiem.
- Dialogā vecākam ir jāapspiež vēlēšanās paskaidrot, demonstrēt savas plašās zināšanas, lai parādītu, cik svarīgi ir ievērot viņa pieredzi. Vecākam jāatceras, ka viņš nav darbā, nav sava padotā darbinieka priekšā, uz kuru nepieciešams atstāt iespaidu; vecākam jāatceras, ka viņš runā ar savu bērnu, kas gaida atbalstu, iedrošinājumu un meklē partneri un draugu, nevis priekšnieku.
- Ir svarīgi runāt ar bērnu arī tad, kad nav problēmu. Dialogam jārisinās visu laiku, bērnam ir jājūt, ka par viņu rūpējas un interese par viņu nepārvēršas kontrolē. Jānovērtē arī bērna sasniegumi. Nav svarīgi, cik nozīmīgi tie ir. Tie ir sasniegumi, un tie ir jāatzīst. Pat tad, ja vecāki ir satraukušies par pusaudža neveiksmēm, ir neapmierināti ar to, ka



pusaudzis ir nekārtīgs, nepilda mājasdarbus, pārāk ilgu laiku pavada pie televizora, neveselīgi ēd, ir jāatrod viņā kaut kas labs, ko uzslavēt, un tas pusaudzim ir jāpasaka. Pat neliels pozitīvs izteikums tiek uztverts labāk un var izraisīt pozitīvas izmaiņas pusaudža uzvedībā nekā nedēļām ilga cīņa, draudi vai sods.

Lai uzlabotu komunikāciju un sadarbību ar bērnu, mēs iesakām vecākiem izlasīt *Faber and Mazlish* grāmatu „*How to Talk so Kids Can Learn. At home and in school*” (2002.).

Par laiku

*Bērns: – Es tev gribu kaut ko pastāstīt!*

*Tēvs/māte: – Ne tagad. Es steidzos uz darbu. Pastāstīsi, kad atgriezīšos. Atā!*

*Vakarā bērns neiet gulēt, lai sagaidītu tēvu/māti un parunātu. Tēvs/māte ierodas mājās noguris/nogurusi un nervozs/nervoza.*

*Tēvs/māte: – Tu vēl neesi gultā?! Aši gulēt! Nelic man atkārtot otrreiz!*

*Bērns: – Bet...Ar labunakti!*

*Pēc dažām dienām tēvam/mātei nepieciešama bērna sapratne un atbalsts, jo viņam/viņai uz dažām dienām ir jāaizbrauc.*

*Tēvs/māte: – Man ir jāaizbrauc, būšu atpakaļ pēc divām dienām. Tu taču saproti, ka Tev jāuzvedas labi. Tev būs jāpaliek pie Ritas.*

*Bērns: – Bet es gribēju...*

*Tēvs/māte: – Kas atkal!? Vai tu tiešām nesaproti, ka es steidzos? Parunāsim, kad atgriezīšos. Atā!*

*Bērns: – Atā.*

Šādā gadījumā nevajag būt pārsteigtiem par bērna reakciju: „Neviens par mani neliekas zinis!” Šajā frāzē ir koncentrējies visu ilgu sabrukums, kādu bērns izjutis ik reizi, kad mēs viņam nepievērsām uzmanību. Bērnam jau ir izveidojies noteikts priekšstats par savu tēvu/māti, un šis priekšstats apstiprinās katru reizi, kad bērns netiek uzklausīts. Bērna protests ir atsacīšanās sazināties. Un bērns pieņem pats savus lēmumus, pieņem to cilvēku padomus, kuri viņu uzklausa, un attālinās no vecākiem. Dzīves ritms un pienākumi veido situāciju, kurā vecāki nepietiekami novērtē un dažkārt pat neapzinās, ka viņi ir sāpinājuši un atgrūduši savu bērnu.

- Kopā pavadītais laiks ir nozīmīgs ilgstošu attiecību veidošanā. Veiksmīgi pārvarēt pusaudžu gadu problēmas un neveiksmes var, tikai pamatojoties uz stiprām vecāku un bērnu attiecībām, kuras visu laiku kļūst arvien stiprākas. No agras bērnības mums jā māca un jāpalīdz bērnam saprast savas rīcības un lēmumu sekas un uzņemties pilnu atbildību par savu izvēli.
- Ir brīži, kad lēmums sagādā neparedzētas grūtības, kas liek bērnam padoties. Vecāku atbildība ir sniegt bērnam atbalstu un iedrošināt viņu turpināt iesākto, pārvarēt grūtības un šajā ceļā stiprināt bērna pašvērtējumu. Novērsties no bērna tādā brīdī nozīmē atstāt rētu, iespējams, uz visu mūžu, satriekt viņu. Tādēļ sadarbība ar ģimeni un tās atbalsts ir ļoti nozīmīgs.
- XXI gadsimta cilvēkam pasaule nepārtraukti mainās. Visbiežāk lietotais teikums ir: „Man nav laika!”. Mūs pārpludina milzīgs informācijas daudzums, jauno tehnoloģiju sasniegumi. Koncentrējoties tikai uz mūsu darbam nepieciešamo informāciju, mēs riskējam atpalikt no apkārtējiem notikumiem. Turklāt mums ir jāaudzina savi bērni tā, lai neatpaliktu no laika gara un pieskaņotos laika ritmam. Mums pašiem sevi ir sarežģīti pieskaņot šim ritmam, jo tikām veidoti tradicionālā stilā, kas pārņemts no vecākiem un vecvecākiem un viņu vecākiem. Tradicionālā stilu ir aizstājis modernais dzīvesstils, un mēs esam spiesti pielāgoties modernās sabiedrības dzīvesveidam, pastāvīgu un aizvien pieaugošu pārmaiņu laikam. Mums jāiekļaujas tempā, ja mēs vēlamies, lai pusaudzis ir

konkurētspējīgs.

Ir grūti atrast laiku, brīvais laiks mums ir jāplāno. Mēs dzīvojam šajā pasaulē, socializējamies, mēs nevaram izbēgt no attiecībām. Tāpēc paanalizēsim sīkāk mūsu programmu.

- Mēs skatāmies televīzijas pārraides, un tas ir ļoti labi, jo mēs iegūstam informāciju un labi pavadām laiku. Taču dažreiz mēs varētu skatīties pārraides kopā ar bērniem un kopīgi apspriest redzēto, viņi varētu uzdot jautājumus un uzreiz saņemt atbildes. Bērni būtu pārliecināti, ka viņu vecāki ir draugi un partneri. Vai mums tiešām nav nedaudz laika bērniem?
- Paanalizēsim telefona sarunas. Tās ir nepieciešamas; dažkārt tās mēdz būt garas. Arī tas ir normāli. Bet mēs varētu beigt sarunu ātrāk, vienojoties par apciemojumu, lai tad visu pārrunātu plašāk. Tā mēs varētu izvairīties no situācijas, kad jūtamies aizkaitināti par bērna ilgajām telefona sarunām, bet mūsu bērns mums atbild: „Tu arī ilgi runā pa telefonu.” Mūsu draugi var pagaidīt, bet mūsu bērna izglītošana negaida, līdz mēs atradīsim brīvu laiku.
- Ja darba problēmas mūs skar arī mājās un tās ir ļoti svarīgas, mēs varam tās pārrunāt ar savu partneri. Mums nevajadzēs raidīt mūsu bērnus prom, sakot: „Ej uz savu istabu. Tas uz tevi neattiecas.” Bērni, esot klāt sarunā, sapratīs, ka darbs ir nopietnība, arī bērni var izteikt savu viedokli.
- Kad mēs ejam iepirkties, mums, iegādājoties kaut ko mājai, jāpadomā, kā iepriecināt bērnu, jāatceras, kas viņiem patiktu. Tas palīdzēs nogludināt visus asumus turpmāk.
- Ir nedēļas nogales, kuras mēs vēlamies pavadīt atsevišķi no bērniem, bet jāņem vērā, ka arī bērniem ir nedēļas nogales. Kāpēc nepavadīt tās kopā? Kāpēc nesagādāt sev prieku un vienlaikus neapspriest dažādus svarīgus nedēļas notikumus: mājas darbus, sodus u.c.

Ja palūkosimies, cik maz laika esam veltījuši bērnam, mēs sapratīsim, ka tas nav tikai skaitlis: „Tās ir 30 minūtes.” vai „Tās ir divas stundas.”; ka īstais ieguvums ir mīlestība, kas stiprina vecāku un bērnu attiecības. Labāka laika plānošana var sniegt necerētus ieguvumus, tostarp laiku, ko daži vecāki var veltīt sev – uzturēt fizisko formu, būt labā omā, smaidoši un apmierināti.

## 5.10.2. „ES” vēstījums

Kā runāt ar cilvēku, kas izjauc mūsu plānus, neveidojot barjeru attiecībās? Vēstījumi, kas veido komunikācijas barjeru, galvenokārt ir tie, kuros ir „tu” vēstījumi. Piemēram: „Tu esi... un tāpēc...”, „Tu izdarīji/neizdarīji.... tā....”. Lai izvairītos no šī šķēršļa, mēs iesakām sarunā lietot „ES” vēstījumu.

Vēstījums jāvērs nevis pret to, ko otrs izdarījis, bet pret to, kas jauc mūsu plānus. Mēs iesakām nepatīkamās izjūtas, ko izraisījusi cita cilvēka uzvedība.

Tādēļ NESAKIET savam bērnam: „Kāpēc TU nesaklāji gultu no rīta?” vai „Cik reižu man TEV jāsaka, ka jābūt mājās ne vēlāk kā deviņos vakarā?” Tā vietā saki: „Es esmu dusmīgs/dusmīga no rīta, kad tava istaba ir nekārtīga un man jāsaklāj tava gulta.” vai „Es uztraucos vakarā, kad pulkstenis ir deviņi un tu vēl neesi mājās, jo es baidos, ka ar tevi ir noticis kaut kas sliktš.”

Tā mēs varam likt bērnam justies atbildīgam par mūsu negatīvajām izjūtām un likt viņam saprast, ka viņa rīcība ir emocionāli agresīva. Šī metode ir efektīva, jo sazinās ar bērna personības atbildīgo daļu, nevis ieliek bērnu zemākā stāvoklī, kā tas bija iepriekšējā piemērā.

„ES” metodes struktūru veido trīs elementi:

- mūsu negatīvās izjūtas: mani traucē..., mani sarūgtina..., grūtības rada tas, ka..., mani sāpina..., man bail...;
- problēma, kas rada šīs izjūtas: sliktās izjūtas rodas, „kad tu dari...”;
- cēlonis, kādēļ problēma rada šādas izjūtas: „..., jo...”.

Mēs nevaram lietot „ES” metodi, lai izteiktu nepamatotas pretenzijas, vēlmes, cerības. Piemēram, tēvs nevar sacīt savam dēlam: „Mani satricē tas, ka tevi nepieņēma darbā XYW uzņēmumā.” vai „Es jūtos vīlies, ka tev nav sava uzņēmuma.” vai „Es jūtos pazemots tādēļ, ka tu neesi kļuvis par ārstu.”

*Iespējams, ka lietojot „ES” metodi, jūs saņemsiet nekaunīgu atbildi.*

*– Mani traucē tas, ka tu klasē trokšņo, jo pārējie nevar koncentrēties.*

*– Vai nav vienalga?*

*Atbilde ir šāda:*

*– Man nav vienalga, arī tev vajadzētu par to padomāt. Ja mēs viens otram nebūtu vienaldzīgi, mēs dzīvotu labākā pasaulē. Kā tev šķiet? Vai tev nebūtu patīkami, ka citiem tu neesi vienaldzīgs un viņiem rūp, kā tu jūties?*

### 5.10.3. Prasme izteikt jūtas

**Pozitīvu** jūtu izteikšana ir vērtīgs savstarpējo attiecību līdzeklis. Laimīgās ģimenēs zina, kā to darīt un spēj pozitīvas jūtas izteikt vārdos. Tomēr tas nav vienkārši. Pozitīvo jūtu izteikšanai mēs iesakām veikt nākamos soļus.

1. solis. Nodibiniet kontaktu: paskatieties uz otru, uzrunājiet vārdā un līdzīgi.

2. solis. Pasakiet, ko tieši otrs ir tādu izdarījis, kas jūs iepriecina.

3. solis. Pasakiet, kādas izjūtas jums izraisa konkrēta viņa/viņas uzvedība.

Piemēram, „Tom, tu esi malacis. Tu esi mājās laikus. Es zinu, ka varu tev uzticēties.” Šie teikumi ietver spēju izteikt prasības tiešā un pozitīvā veidā. Tas jādara noteikti un ar cieņu.

**Negatīvu** jūtu izteikšana, tāpat kā pozitīvu jūtu izteikšana, nav vienkārša. Ir svarīgi, lai negatīvās jūtas neizraisītu konfliktu vai neaizvaino otru. Lai paustu negatīvas jūtas, iesakāms to darīt, ievērojot nākamos soļus.

1. solis. Skatieties otram tieši acīs. Runājiet mierīgi un noteikti.

2. solis. Pasakiet, ko konkrēti persona ir izdarījis un kas izraisījis jūsu neapmierinātību.

3. solis. Pasakiet otram, kā jūs jūtaties.

4. solis. Izsakiet priekšlikumu, kā atrisināt problēmu. Piedāvājiet pozitīvus risinājumus.

Efektīvas prasmes ir iegūtas prasmes. Nekad nav par vēlu pilnveidot savas komunikācijas prasmes.

*Neraizējieties par saviem bērniem. Pēc iespējas biežāk parādiet viņiem, ka jūs viņus milat.*

*Lanmontagne (1999).*

Rakstot šo nodaļu, mēs noskaidrojām sadarbības ar mūsu bērnu pamatus. Mēs labāk izpratām cilvēka dabu, vajadzības un aizspriedumus, atklājām jaunas īpašības sevī. Uzzinājām, kā saskatīt bērņā atšķirīgu būtņi, kurai ir savas idejas, savs viedoklis, vajadzības, intereses, vēlmes, prioritātes, tiesības būt pašam un veidot savu dzīvi. Mēs uzsvērām cieņpilnas attieksmes, solidaritātes, sapratnes un parauga nozīmi, emocionāli drošas vides nozīmi jūtu izpaušanā, beznosacījumu mīlestības nozīmi, tiesības būt atšķirīgam. Viss minētais veido sadarbības pamatu, gaisotņi un partnerattiecības ģimenē. Ja to varam nodrošināt, mēs esam spēruši lielu soli uz priekšu; tas izpaužies gan bērna karjeras izvēlē, gan ģimenes attiecību un attiecību ar citiem cilvēkiem harmonizācijā.

Lai palīdzētu bērnam izvēlētos viņam pareizo karjeru, mums jādara vēl vairāk. Kā noteikt mērķus, kāpēc tie ir nepieciešami, kā mobilizēt bērna resursus, kā uzturēt bērna interesi un motivāciju – uz šiem jautājumiem sniegsim atbildes nākamajā nodaļā.

## Uzdevumi

### 5.1. uzdevums „Gudrības vārdi”

Vecāki māca bērnus dažādās dzīves situācijās. Padomājiet un tukšās ailes aizpildiet ar vārdiem, kurus Jūs sacītu savam bērnam konkrētās dzīves situācijās.

DRAUGI.....

BRĪVAIS LAIKS.....

DARBS.....

MORĀLE.....

MĪLESTĪBA.....

LAULĪBAS.....

*ATCERIETIES! Vecāki, kas mīl savu bērnu tādu, kāds viņš/viņa ir, necenšas mazināt viņa/viņas personības vērtību.*

### 5.2. uzdevums „Ģimenes attiecību karte”

*Avots: „Johari loga” teorija, SVID analīze un verbālās projekcijas tests „WAY” jeb Who Are You) (Kas tu esi), atsaucoties uz Luca (1998.).*

*Šis uzdevums ir konstatējums par vecāku un bērnu attiecībām, un tā mērķis ir veicināt attiecību – sadarbības pamatu bērna karjeras izvēles procesā – uzlabošanu. Uzdevuma veikšanai tā dalībniekiem: vecākiem (tēvam/mātei) „V” un bērnam „B” nepieciešami mierīgi apstākļi bez traucējumiem un atklāta, godīga attieksme.*

#### **1. posms. Tabulas aizpildīšana (15 minūtes)**

Katram testa dalībniekam ir divas A4 formāta lapas, kas jāsadala uz pusēm un katrai pusei jānorāda iniciālis: S un V un SS un VV.

<p><b>S</b></p> <p>Es domāju, ka manas svarīgākās īpašības ir šādas:</p> <p>1. Es esmu...</p> <p>2. Es spēju...</p> <p>...</p> <p>20. Es zinu, kā...</p>	<p><b>V</b></p> <p>Man sevī nepatīk...(vai)</p> <p>Man nepatika sava rīcība, kad es...</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>...</p> <p>10.</p>
--	--

<p><b>SS</b> Es Tevi cienu/novērtēju ... (vai) Man patīk, ka Tu.... 1. 2. ... 10.</p>	<p><b>VV</b> Man traucē tas, ka Tu ....., tāpēc ka... Man traucē tas, ka Tu ....., tāpēc ka... ..... 10. Man traucē tas, ka Tu ....., tāpēc ka...</p>
---	---

**S** pusē (stiprās puses) katrs dalībnieks ieraksta 20 savas labākās īpašības. Konstatējumus sāk ar: „**Es esmu...**”, „**Es spēju...**” vai „**Es zinu, kā...**”.

**V** pusē (vājās puses) ierakstiet savus nopietnākos trūkumus, īpašības, kuras Jums sevi nepatīk. Konstatējumus sāk ar: „**Man sevī nepatīk...**” vai „**Man nepatika sava rīcība, kad es...**”.

Attiecībā ir svarīgi saprast, ka mēs neesam perfekti un varam kļūdīties. Tas mūs padara cilvēcīgus un sasniedzamus.

**SS** pusē ierakstiet otra testa dalībnieka īpašības, kuras Jūs cienāt/novērtējat, to labo, ko Jūs viņā saskatāt. Tas nozīmē, ka vecāki raksta, ko viņi augstu vērtē savā bērņā, un bērns raksta, kas viņam/viņai patīk savos vecākos. Konstatējumus sāk ar: „Es Tevi cienu to, ka...” vai „Man patika, ka/kad Tu...”.

Mēs bieži aizmirstam izteikt otram savu atzinību, taču mums patīk, ja mūs novērtē.

**VV** pusē ierakstiet, kādas otra cilvēka īpašības jūsu savstarpējās attiecībās Jums traucē. Visos 10 punktos izmantojiet konstatējumus: „**Man traucē tas, ka Tu ....., tāpēc ka...**” vai „**Man nepatīk, ka Tu ....., tāpēc ka...**”.

### **2. posms. Personīgās pārdomas (10 minūtes)**

Katrs testa dalībnieks patur S – V lapu un iedod otram SS – VV lapu. Dalībnieki salīdzina savu S daļu ar saņemto SS daļu, respektīvi: katrs salīdzina savas personīgās īpašības savā skatījumā ar tām īpašībām, kuras saskatījis otrs testa dalībnieks.

- Abās daļās ir norādītas vienādas īpašības. Tātad šādas īpašības cilvēkam piemīt un viņš tās izpauž. Mums ir laba sajūta, zinot, ka mūsu īpašības ir novērtētas.
- Vai tabulas SS daļā ir atzīmētas īpašības, kuru nav S daļā? Lieliski, ka kāds ir novērtējis īpašību, kuru mēs neuzskatām par ļoti svarīgu.
- Vai tabulas S daļā ir atzīmētas īpašības, kuru nav SS daļā? Uzdodiet sev jautājumu, vai Jūs sevi nepārvērtējat; ja jums tiešām piemīt šāda īpašība, kāpēc tā nav ieraugāma, kāpēc tā netiek parādīta?
- Pēc tam katrs testa dalībnieks salīdzina savas tabulas V daļu ar saņemto VV daļu.
- Abās tabulās ir minēti vienādi trūkumi. Trūkumi, kļūdas, šķiet, ir šķērslis labām attiecībām. Faktiski gluži pretēji – tas ir pamats sadarbībai. Vecāki, kas atzīst, ka viņi nav perfekti un viņiem jāmainās, veido tiltu komunikācijai, solidaritātei ar bērnu, jo vecāki parāda, ka viņi ir tādā pašā situācijā kā bērns.
- Vai tabulas V daļā ir atzīmēti trūkumi, kuru nav VV daļā? Tas ir labi, jo trūkumi, kurus sev piedēvējat, otram nerada neko nepatīkamu. Tātad situācija nav tik slikta, to ir iespējams labot.
- Vai tabulas VV daļā ir atzīmēti trūkumi, kuru nav V daļā? Šeit slēpjas patiesās problēmas, kas kavē labu attiecību veidošanos starp vecākiem un bērniem. Te var parādīties problēmas, kuras jūs neatzīstat, bet kuras eksistē.

### **3. posms. Debates (15 minūtes)**

Šis posms ir pušu dialogs. To var sākt, īsumā apkopojot a, b, c, d un e punkta rezultātus un izsakot savas personīgās pārdomas, pēc tam pāriet pie f punkta. Diskusiju iesāk vecāki, soli pa

solim iztīrājot visus kritiskos punktus savā un bērna VV daļā. Debates nedrīkst pāraugt strīdā, nedrīkst pacelt balsi. Diskusijas mērķis ir identificēt, kuras problēmas ir reālas un kuras slēpj sevī vēl citas problēmas.

Diskusija uzskatāma par izdevušos, ja:

- abi testa dalībnieki atzīst, ka ir vairākas īpašības, kas traucē attiecībām;
- abi dalībnieki atzīst vismaz vienu savu kļūdu no VV daļā minētajiem 10 trūkumiem un piekriņ, ka jāmaina sava uzvedība.

#### 4. posms. Sarunas (20 minūtes)

Jāizraugās viena no identificētajām problēmām, lai mēģinātu atrast risinājumu.

- Problēmas definēšana.
- Priekšlikumu saraksts. Abi dalībnieki uzraksta priekšlikumu sarakstu problēmas novēršanai. Priekšlikumi netiek cenzēti, kritizēti vai vērtēti, sarakstā tiek iekļauti visi priekšlikumi, līdz ideju vairāk nav.
- Ideju analizēšana. No saraksta tiek izvītotas tās idejas, kuras kādam no dalībniekiem šķiet pilnīgi nepieņemamas.
- Ideju apspriešana. Tiek pārrunātas atlikušās idejas, tās savstarpēji kombinējot. Abām pusēm jābūt gatavām kompromisiem, līdz tiek atrasts abiem pieņemams risinājums.

Līdzīgi tiek izskatītas pārējās problēmas. Tas nav obligāti jādara vienā reizē.

Piemērs uzdevuma ilustrācijai (Ardelean) (2004.).

**Tēvs/māte saka:** – *Es saprotu, ka tev gribas ar draugiem spēlēt datorspēles interneta kafejnīcā.*

*Taču tev jāsaprot, ka mēs esam **noraizējušies**, sevišķi **tāpēc, ka** mēs nezinām, kādas programmas jūs skatāties, cerams, ne pieaugušiem domātās. Un mēs nezinām, ar kādiem „draugiem” tu pavadi laiku.*

Paskatīsimies, kā mēs to varam atrisināt. Uzraksti uz papīra, ko Tu vēlies, un es uzrakstīšu, ko mēs gribam.

#### BĒRNA LAPA

- Piekļuve datoram.
- Ļaut spēlēt datorspēles.
- Kopā ar draugiem.
- Lai vecāki man atkal uzticas.

#### VECĀKU LAPA

- Atjaunot uzticību bērnam.
- Nodrošināta bērna drošība (plašsaziņas līdzekļi, vides, draugi, skatītās programmas, drošība ielās vēlu vakarā)
- Neatstāt novārtā mācības.
- Nepavadīt pārāk daudz laika pie datora.

Mēģināsim atrast risinājumus. **Iespējamie risinājumi.**

1. Bērns lieto tēva datoru tāpat kā līdz šim (ierobežota piekļuve).
2. Bērnam istabā ir pašam savs dators.
3. Vienreiz nedēļā bērnam ir atļauts iet uz interneta kafejnīcu.
4. Mēs pilnībā „izslēdzam” datoru no mūsu dzīves, jo tas rada tikai problēmas. Tā vietā mēs katru nedēļas nogali dodamies piknikā (mātes priekšlikums).
5. Mēs pieslēdzam mājas datoru internetam, un bērns var spēlēt spēles ar draugiem tiešsaistē.

Kopīgi **novērtējam** priekšlikumus.

1. Vecāki uzskata, ka bērns atkal pārāk ilgi pavadīs laiku pie datora.
2. Nav pieņemams vecākiem, šim nolūkam nav tik daudz naudas.
3. Bērns uzskata, ka tas ir par maz.
4. Nav pieņemams ne tēvam, ne bērnam.
5. Nav pieņemams bērnam.

Atliek divas iespējas: 1. un 3. iespēja. **Sarunās** mēs pieņemam lēmumu.

<b>Lēmuma saturs</b>	<b>Vecāku lapa</b>
Bērns	Kas dara?
<b>saņem atļauju vienu stundu dienā spēlēt spēles mājas datorā,</b>	<b>Ko dara?</b>
noteikums, ka pirms tam tiek izpildīti mājasdarbi. Sestdienās viņam ir atļauts kopā ar draugiem trīs stundas spēlēt interneta kafejnīcā, noteikums, ka tēvs pārbauda, kur ir interneta kafejnīca un kas tajā notiek.	Kā dara?
Tēvs var pārbaudīt gan mājas datora filtra programmatūru, gan nepieteikti ierasties interneta kafejnīcā (ne pārāk bieži!!!), lai pārbaudītu, ko bērns dara, noteikums, ka tam ir pamatots iemesls. Piemēram, draugi saka: „Es tev atnesu atslēgu, jo mēs ejam uz...” vai „Es aizmirsu no tevis paņemt kluba karti” utt. Māte pēc izvēles pārbauda bērna mājasdarbus	Kas pārbauda?
Ja bērns pārkāpj noteikumus, viņš/viņa vienu mēnesi nedrīkst iziet no mājas un lietot datoru. (Ja šī aizlieguma laikā bērns nedaudz atkāpjas no noteikuma, mēs tam NEPIEVĒRŠAM uzmanību, mums jābūt elastīgiem. Ja „nelielais” pārkāpums kļūst regulārs, pievēršam bērna uzmanību: „Šķiet, ka mēs atkal esam novirzījušies no noteikuma; atceries, ka lēmumu mēs pieņemām KOPĪGI!”).	Kas notiek, ja noteikumu pārkāpj?
Ja kaut kādu iemeslu dēļ vecāki nevar ievērot noteikumu, viņiem jāpiedāvā bērnam kompensācija. Piemēram, ja tēvam ir tik daudz darba pie datora, ka viņš nevar nodrošināt bērnam apsoltu stundu katru dienu, jāļauj bērnam izmantot publisko internetu.	Bērns var pieprasīt, un vecākiem ir JĀNODROŠINA apsoltās tiesības.

Šis piemērs ir didaktisks. Nevienai problēmai vai konfliktam nav gatavu risinājumu, jo iesaistītajām pusēm ir atšķirīgas vajadzības un intereses. Risinājums, kas der vienai ģimenei vienā situācijā, nederēs citai ģimenei citā situācijā.

*Nav labu vai sliktu risinājumu, ir tikai pieņemami vai nepieņemami risinājumi.*

## Atsauces

- Ardelean, R. (2004). *Lumina.[The Light]* Braşov: Ema.
- Bendravimo psichologija. [*Communication Psychology*] – Kaunas: Technologija, 2001.
- Carnegie, D. (1997). *Secretele succesului. [How to win friends and influence people]* Bucureşti: Curtea Veche.
- Faber, A., Mazlish, E. (2002). *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasa şi la şcoală [How to Talk so Kids Can Learn. At home and in school]*. Bucureşti: Curtea Veche.
- Fallon, I., Mueser, K., Gingerich, S., Rappaport, S., McGill, C. & Hole, V., (1988) *Behavioural Family Therapy*. Buckingham Mental Health Service.
- Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. (2002). *Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vadovėlis XI–XII klasėms [Personality & Communication Psychology. Textbook for 11-12 grades]*. – Vilnius: Tyto Alba.
- Lamontagne Y., (1999) *Būti tėvais pamišusiame pasaulyje. [Being parents in this crazy world]* Vilnius: Tyto alba.
- Liobikienė N., Šimkienė Ž. (2004). *Sistemų teorijos taikymas socialiniame darbe su individu ir šeima/ paskaitų medžiaga [Applying of systems theory in a social work with an individual and family]* VDU.
- Loeschen, S. (1997). *Systematic Training in the Skills of Virginia Satir*. Belmont: Wadsworth Publishing.
- Luca, M-R. (1998). *Trepte spre succesul in cariera. Proiect Tempus Modulul C-Comunicare si eficienta personala in cariera[Steps on career succeeding]*. Brasov: Reprografia Universitatii Transilvania.
- Pease, A. (2001). *Intrebarile sunt de fapt raspunsuri. [Questions are the answers]* Bucureşti: Curtea Veche.
- Taskinen S., Kohkenon A., Varilo E.. (1994). *Vaikas ir šeima. [A child and family]* Vilnius: Alka.
- Stanley, T.J. (1993). *Gândirea milionarului american.[The millionaire mind]* Oradea:Aquila.
- Ticuşan, Marilena. (2005). *Personalitate si problem solving. [Personality and problem solving]* Sibiu: Psihomedica.



# 6. NODAĻA

## Kā būt motivējošam vecākam?

Małgorzata Tarkowska (Polija)

### 6.1. Ievads

Cilvēks ir sociāla būtne, kas dzīvo grupā. Katrs no mums, neraugoties uz dzīvesvietu, etniskajām, nacionālajām un kultūras atšķirībām, ir sabiedrības loceklis. Katram piemīt piederības izjūta noteiktai grupai, un mēs esam pazīstami ar šo grupu noteikumiem. Dzīve sabiedrībā veido tā saucamo kolektīvo apziņu, kas ietekmē būtiskus indivīda dzīves lēmumus (Szewczyk) (2002.).

Visciešāk un stabilāk mēs esam saistīti ar savu ģimeni. Mūsu attīstību ietekmē vecāki, brāļi, māsa un citi ģimenes locekļi. Pat ja ģimenes saites kaut kādu iemeslu dēļ (nāve, emigrācija, apzināta atteikšanās no ģimenes) pārtrūkst, tas nenozīmē, ka radniecības nav vai tai nav ietekmes. Mēs esam neapzināti emocionāli saistīti ar cilvēkiem, par kuru eksistenci mēs zinām ļoti maz. Ir veikti pētījumi ar dvīņiem, kurus izšķīra tūlīt pēc piedzimšanas vai kuri saņēma atšķirīgu audzināšanu. Pētījumu rezultāti apstiprina iepriekšminētos novērojumus. Atklājās, ka dvīņi ir līdzīgi ne tikai fiziski. Viņi izvēlējās līdzīgus partnerus, profesijas un līdzīgi risināja problēmas. Arī viņu izglītības un karjeras ceļi bija līdzīgi (Szewczyk) (2002.).

Ģimenes attiecības ir ilgstošas un noturīgas, – neatkarīgi no lomas, kādu tām piešķir konkrētais indivīds. Dažreiz mēs dzirdam apgalvojumu: „Man nav nekādu sakaru ar vecākiem, viņi man ir sveši cilvēki, manis pēc viņi varētu nebūt.” Patiesībā ir pavisam citādi.

**„Vecāku stāvoklis jau kā bioloģisks fakts vien ir pietiekams, lai veidotos stipras vecāku un bērnu attiecības. Šīs attiecības ir sevišķi svarīgas bērnam, kas ir no tām atkarīgs un gūst spēku pašattīstībai. Bērniem vecāku un bērnu attiecības ir enerģijas avots rīcībai, motivācija mācīties, raudzīties nākotnē un veidot dzīves mērķus.”**

*Hellinger un Hover (2002.)*

Straujais dzīves ritms un pārmaiņas politiskajā, sociālajā un kultūras dzīvē bieži neļauj apstāties, lai pārdomātu savu dzīvi. Daudzās ģimenēs pastāvīgi mainīgie darba apstākļi padara neiespējamu stabilu dzīvesveidu. Bērni nav pasargāti no straujās un nedabiskās dzīves apstākļu maiņas. Daudziem cilvēkiem jaunie izglītības mērķi, pārmaiņas un „vienotības gara” trūkums (nozīmīgs faktors bērnu attīstībai līdz 12 gadu vecumam) ir stresa un pat psihosomatisku saslimšanu avots. Līdztekus jaunajiem intelektuālās attīstības modeļiem tiek ieviesti sveši ideoloģiskie modeļi. Galvenais audzināšanas mērķis ir centieni pēc neatkarības, tā sauktais pašpārvaldes princips. Jaunietim tas nozīmē kļūt neatkarīgam no ietekmēm, būt patstāvīgam un pašpārlicinātam savas dzīves stūrmanim. Kļūt patstāvīgam parasti nozīmē attiecību sarašanu ar savu ģimeni, jo jauniešiem saites ar ģimeni šķiet arhaiskas, vecmodīgas un konservatīvas. Dažās aprindās ir labais tonis paziņot: „Es sarāvu saites ar ģimeni.” „Es izlidoju no ligzdas.” „Es atbrivojos no savas čaulas.” Bet tieksme pēc neatkarības un brīvības nenozīmē, ka jāsarauj ģimenes saites. Ģimene var būt atbalsta, spēka un iedvesmas avots lēmumu pieņemšanā, šo faktu nedrīkst ignorēt Szewczyk (2002.).

Katrai ģimenei ir sava vēsture. Nav ideālu ģimeņu, ir tikai „pietiekami labas” ģimenes. Kaut arī ir šķirtas attiecības, sarežģītas situācijas, emocionāli trūkumi, ko izjūt ģimenes locekļi,

tostarp bērni, kaut arī ir vecāku attieksmi, kas var traucēt bērna attīstībai, katra ģimene ir avots, kas ir nozīmīgs un svarīgs visiem ģimenes locekļiem, – atbalsta avots. Ģimenes vēsturē vecāki var atklāt savu ģimeņu raksturīgās īpatnības, kam var būt svarīga ietekme uz viņu bērnu, var atklāt, ka kādam ģimenes loceklim ir unikāla profesija vai neparasta karjeras attīstība, un ģimenes locekļus, kas savas profesijas dēļ ir ieņēmuši nozīmīgu vietu – tāpat veiksmīgus cilvēkus gan pagātnē, gan mūsdienās.

*Visiem vecākiem, kas vēlas, lai bērns izaugtu patstāvīgs, lai viņam nākotnē būtu līdzsvarā personīgā un profesionālā dzīve, vai vecākiem, kas vienkārši vēl savam bērnam labu, jāpievērš uzmanība bērna motivācijas veidošanai. Svarīgs jautājums, uz kuru vecākiem jārod atbilde, ir: „Kāpēc bērns rikojas (vai nerikojas) tā vai citādi un kāpēc bērna uzvedība izpaužas noteiktā formā?”*

### **Karola stāsts**

Karolam ir 15 gadu. Viņš ir vidusskolas otrās klases skolnieks. Viņa vecāki ir biologi. Tēvs strādā zinātnisku darbu. Māte nestrādā, viņa ir mājsaimniece. Karolam ir pusotru gadu jaunāks brālis. Kad zēni bija mazi, viņi dzīvoja ASV kopā ar vecākiem, kur apmeklēja bērnudārzu un skolu. Viņi atgriezās no ASV ar labām sociālām prasmēm un brīvi pārvaldīja angļu valodu. Sākumā Karola izglītība noritēja bez problēmām. Zēns bija arī labs sportists. Diemžēl viņa entuziasms ātri noplaka, viņam trūka neatlaidības. Bet viņš neguva sekmes nevienā jomā. Zēns mētājās no vienas nodarbes uz citu. Vecāki atbalstīja viņa nodomus, bet nespēja motivēt viņu konkurences apstākļos un neprata pārliecināt pacensties. Karols kļuva par ļoti viduvēju skolēnu, kuru ietekmēja vecāki draugi no „vietējās vides”. Viņa svešvalodu zināšanas izlidzinājās ar viņa vienaudžu zināšanām, jo viņi bija daudz neatlaidīgāki. Visbeidzot Karols pilnībā pārtrauca mācīties. Viņu nepārcēla uz nākamo klasi, jo atzīmes bija gandrīz tikai „1” (D līmenis). Viņu nekas neinteresēja. Viņš sāka apmeklēt kultūrisma treniņus, taču drīz vien tos pameta. Viņš apgalvo, ka viņu interesējo ekstrēmie sporta veidi un kalnu riteņbraukšana. To viņš piemin, lai atstātu iespaidu uz citiem un piesaistītu ģimenes uzmanību. Viņš nespēj padziļināt savas intereses un tās īstenot praksē. Zēns ir mainījis klasi kolektīvu un sola uzlabot savas atzīmes. Turklāt apsolītie stimuli vai skolas soda sankcijas nav devušas rezultātu. Karols ļoti ātri identificējas ar sociāli nelabvēlīgām grupām, cenšas izpelnīties viņu uzmanību. Viņš kavē skolu, smēķē, dzer alu. Skolā viņš jūtas nozīmīgs, jo visi par viņu runā. Viņa vecāki nespēj pretoties zēna uzvedībai.

Karola gadījums parāda, kā neprasmē motivēt bērnu darbībai ietekmē viņa sasniegumus skolā, veicina pasivitāti un rada pašpārliecības trūkumu. Karola vecāki neprata atbalstīt viņa attīstību, stiprināt bērna iespējas un atklāt ģimenes lielo spēku (intelektuālo potenciālu, intereses, bērna pašaktivitāti). Karols iesaistījās darbībā, ārēju apstākļu mudināts. Viņš neprata atrast iekšējo motīvu, kas veicinātu neatlaidību un gandarījuma sajūtu par to, ko viņš dara. Viņa vecāki ļāva viņam izmēģināt dažādas aktivitātes (kas ir ļoti labi), diemžēl tās visas bija neveiksmīgas. Galu galā Karols vairs nezināja, kas viņam padodas. Zēna stiprā puse bija plašs aktivitāšu spektrs, ģimenes stiprā puse bija tās intelektuālā attīstība un iespēja daudz laika pavadīt ar bērnu (jo māte nestrādāja algotu darbu). Ierobežojošie faktori bija Karola neatlaidības trūkums un vecāku pasivitāte motivācijas veidošanā, nemācot viņam, ka mērķa noteikšanai ir ārkārtīgi svarīga nozīme. Tagad Karola vecāki saprot, ka nepietiek būt vienkārši novērotājiem.

*Vecāki var sev atgādināt, kā bērns veidojas, kādas ir viņa stiprās puses, ko nepieciešams mainīt un kuras ģimenes stiprās puses jāakcentē, lai veicinātu bērna motivāciju, mērķa izpratni un plānošanas nepieciešamību. Noderīgi, ja vecāki atcerēsies, kas viņiem bērnībā šķita grūts, īstenojot kādu mērķi. Var atsaukt atmiņā, kas viņus pašus parasti motivēja un iedvesmoja.*

## 6.2. Motivācijas jēdziens

Motivācijas jēdziens ir aplūkots no dažādu psiholoģijas teoriju viedokļa. Neviena motivēšanas procesu teorētiskais skaidrojums nesniedz izvērstu cilvēka uzvedības skaidrojumu. Konceptijas, kas piedāvā humānistisku un izziņas skatījumu, ir svarīgas jautājumos, kas saistīti ar jaunatnes apmācību, izglītības un profesijas izvēli.

Kognitīvās koncepcijas *Rogers* (1961., 1991.) uzskata, ka katra indivīda mērķis ir personīgā attīstība. Šis process sākas ar „augstākām” vajadzībām. Tās nav nepieciešamas izdzīvošanai un norisinās tikai noteiktos apstākļos. „Augstākās” vajadzības veido kognitīvās, estētiskās un pašrealizācijas vajadzības. Eksistē vajadzību hierarhija *Maslow* (1999.). Hierarhijā viszemāk esošās vajadzības (piemēram, bioloģiskās) jāapmierina pirms augstāko vajadzību piepildīšanas. *Maslow* norāda, ka tikai viens procents cilvēku sasniedz vajadzību piramīdas virsotni (pašrealizācija), kaut gan visiem cilvēkiem piemīt vēlēšanās pēc pašrealizācijas, kas ir galvenais motivācijas dzinējspēks. Vecākiem ir svarīgi apzināties, ka motivācija ir jāsaprot kā process ar īstermiņa un ilgtermiņa rezultātiem, kas ietekmē cilvēka uzvedību. Mēs esam motivēti ne tikai, lai sasniegtu tiešos mērķus. Motivācija regulē mūsu vēlēšanos pēc tālākiem mērķiem. Starp tiem ir pašrealizācija un savu spēju izmantošana *Malim, Birch, Wadeley* (1994.). Tiek uzsvērta starppersonisko attiecību (sociālo attiecību) nozīme, kas var palīdzēt mērķu sasniegšanā vai kavēt to. Vecākiem jāvelta īpaša uzmanība, lai bērns ieaudzinātu augstāko vajadzību apzināšanos. Tādēļ bērna paziņojumi: „Man vajag...”, „Es vēlos...”, „Es gribu sasniegt...” ir svarīgi. Vajadzībām atbilstošu interešu veidošana un īstermiņa un ilgtermiņa mērķu noteikšana ir ļoti svarīga. Nepieciešams novērot vidi, kurā uzturas mūsu bērni, un viņu sociālās lomas. Spēja nodibināt sociālos kontaktus un tos izmantot savu vajadzību apmierināšanai ir ļoti svarīga gan darba meklēšanā, gan tā saglabāšanā un gandarījuma atrašanās profesionālajā dzīvē.

Kognitīvās koncepcijas *Berlyne* (1960.), *McClelland* (1953.), atsaucoties uz *Atkinson, Smith, Hilgard* darbu (1985.), uzskata, ka ir motīvi, kas, nebūdami saistīti ar fizioloģiskajām vajadzībām, tomēr ir būtiski izdzīvošanai. Tās ir tā sauktās izziņas vajadzības. Pie tām pieder zinātkāre un vēlme pēc sasniegumiem. Kognitīvās koncepcijas uzsver, ka indivīds var izvēlēties un interpretēt informāciju. Šāda izpratne arī ietver jautājumus, kas ir saistīti ar atšķirīgu individuālo reakciju uz vides apstākļiem, informācijas izvēles un interpretācijas veidiem *Malim, Birch, Wadeley* (1994.). Piemēram, vidusskolas specializētās bioloģijas ķīmijas klases skolēniem var būt vienādas prasmes un vajadzība pēc pozitīviem sasniegumiem šajos mācību priekšmetos, bet viņu intereses var būt atšķirīgas. Tas, kas vienam skolēnam var šķist interesants un pat aizraujošs, citam var šķist garlaicīgs un jāapgūst pienākuma dēļ. Vajadzības un motivācija šādā gadījumā ir vienāda vai vismaz līdzīga, bet situācijas interpretācija ir atšķirīga, kas izpaužas atšķirīgās emocijās vai attieksmē pret mācību priekšmetu un mācību procesu. Vecāki mēdz saskarties ar līdzīgām situācijām, kad viņu bērns apgalvo, ka viņam rūp labas atzīmes noteiktā mācību priekšmetā, tomēr viņš/viņa mācās nelabprāt un ar grūtībām izpilda vecāku un skolotāju gaidas.

Viena no populārākajām motivācijas koncepcijām ir *Reykowski* teorija (1985.).

Motivācija jāsaprot kā indivīda gatavība veikt noteiktu darbību; to nosaka vajadzība – fizisku un fizioloģisku procesu kopums, kas ir cilvēka uzvedības un tās pārmaiņu pamatā.

Motivācijas procesi virza indivīda uzvedību, lai sasniegtu noteiktu, indivīdam būtisku stāvokli. Tie vada uzvedību tā, lai sasniegtu vēlamos rezultātus (mainīti ārējie apstākļi, notikušas iekšējās pārmaiņas, mainīts savs viedoklis). Ja indivīds apzinās darbības rezultātu, šo rezultātu sauc par mērķi. Motivācijas procesu veido individuālu motīvu kopums. *Reykowski* (1985.) motīvu definē kā pieredzi, kas rosina indivīdu darboties, attur viņu no darbības vai traucē tās izpildi. Motivācijas spiediens ir gadījumos, kad mēs pamanām faktoros, kas var mazināt šo spiedienu, un mēs esam pārliecināti, ka gandarījums ir sasniedzams. Bērnu motivācija pieaug, kad panākumu vai neveiksmes iespējamība ir vienāda. Motivācijas līmenis ir atkarīgs arī no pūlēm un riska, kas saistīts ar konkrēto darbību. Vispirms ieguldītās pūles un risks stiprina motivāciju, paaugstinot to

līdz optimālajam līmenim, tad motivācija pazeminās, līdz sasniedz negatīvu vērtību, kad bērns atsakās no turpmākas darbības.

Šī koncepcija arī atzīst motivācijas procesa esamību:

- sākumposmā ir stimulēšana darbības uzsākšanai;
- tālāk seko darbību virzīšana, lai sasniegtu mērķi;
- uzmanība kļūst selektīva – pieaug jutīgums pret svarīgiem stimuliem;
- mūsu reakcija veido saskaņotu modeli – mēs zinām, kā rīkoties;
- mēs turpinām rīkoties, līdz mainās apstākļi;
- mēs izjutām emocionālu stimulu, kas saistīts ar nodomu sekmīgu īstenošanu (patīkamas izjūtas) vai neizdošanos (emocionāls smagums).

Motivācijas procesa analīze parāda, ka, pat uzsākot darbību un apzinoties motivāciju mērķa sasniegšanai, mēs ne vienmēr sasniedzam cerēto rezultātu (veiksmes vai neveiksmes iespējamība). Visiem vecākiem jāņem vērā šis faktors un jāmeklē veidi, kā veicināt bērna motivāciju, nepievēršot pārāk daudz uzmanības neveiksmēm un kļūmēm. Kad mainās apstākļi, kuros bērns īsteno savu mērķi, vai jaunais cilvēks uzskata to par nesasniedzamu, ir labi piekrist viņa/viņas viedoklim. Taču mēģiniet atrast citu mērķi, ko iespējams īstenot īstermiņā.

Indivīda attīstībā ir divu veidu motivācija.

- Ārējā motivācija – vajadzības tiek stimulētas ar sodu un apbalvojumu, informējot par dažādu situāciju piedāvātajām iespējām un ar tām manipulējot. Bērni un pieaugušie, kas pārstāv šo motivācijas veidu, pakļaujas manipulācijām un parasti rīkojas citu ietekmē. Viņiem ir grūti saprast savas personīgās vajadzības, viņi ar grūtībām identificē savus centienus un vēlmes, nezina, ko grib, viņiem ir vajadzīgs padoms un atbalsts. Šāds motivācijas veids ir raksturīgs bērniem līdz 12 gadu vecumam. Vecākiem jāraugās, lai bērni īstenotu pēc iespējas vairāk mērķu, kuru pamatā ir viņu vajadzības.
- Iekšējā motivācija tiek aktivizēta, kad cilvēks tiecas īstenot savas personīgās vajadzības. Cilvēkam jāapzinās šīs vajadzības un jāzina, ko viņš grib, tādēļ ir ārkārtīgi svarīgi runāt ar bērniem par viņu vajadzībām. Pretējā gadījumā, jau būdami pieauguši, mēs meklēsim motivācijas ārējos stimulus.

## 6.3. Iekšējās motivācijas attīstīšana

Katrs vecāks var parūpēties par bērna iekšējās motivācijas attīstīšanu. Tas nenozīmē, ka visas mūsu pieaugušo bērnu aktivitātes būs iekšējās motivācijas rosinātas. Svarīgi ir veicināt gatavību apmierināt savas vajadzības. Vecāki arī var analizēt, kādos gadījumos viņiem pašiem dominē ārējā motivācija un nepieciešama ārējā stimulācija un padoms un kādus mērķus viņi labprāt sasniedz, ņemot vērā viņu pašu vēlmes un vajadzības

*Vecāku rīcības mērķis ir bērna motivācijas attīstīšana (pastāvīga vēlēšanās aktivizēt motivācijas procesu). Bērnam jāapgūst prasme stimulēt motivācijas procesu, piemēram, prasme praktiski izmantot savas intereses.*

### 6.3.1. Kognitīvās zinātkāres attīstīšana

Motivācijas fenomenam – zinātkārei – ir īpaša nozīme Nečeka (1992.). Tā stimulē bērnu un veicina vēlēšanos darboties. Bērni, līdzīgi kā pieaugušie, vēlas izmēģināt jaunas situācijas, jaunas nodarbošanās un meklēt risinājumus jaunām problēmām. Viņi vēlas redzēt, kas notiks *Malim, Birch, Wadeley* (1994.). Jaunais, sarežģītais, atšķirīgais, pārmaiņus ir fenomens, kas rosina zinātkāri.

Apgūstot šādas kvalitātes mācīšanās, zināšanu apguves vai lēmumu pieņemšanas procesā, būs lielākas izredzes rosināt bērna zinātkāri un motivāciju rīkoties (piemēram, iegūt izglītību, attīstīt intereses).

### 6.3.1.1. Jautājumi

Vecāki var veicināt bērna vēlēšanos brīvi uzdot daudzus jautājumus, kas ir saistīti ar noteiktu tematu.

#### *Vecākiem nav jāvērtē viņiem uzdotie jautājumi.*

Jautājumi var būt par ikdienišķiem tematiem, kas var šķist pat neinteresanti. Nav grūti uzdot jautājumus par interesantiem tematiem, piemēram, paralēlās civilizācijas, taču ir daži noteikumi.

- Jo vairāk jautājumu bērns uzdod, jo labāk (kvantitāte rada kvalitāti).
- Vecāki nedrīkst nedz kritizēt bērna jautājumus, nedz gaidīt paskaidrojumus, kāpēc tāds jautājums uzdots (to var tulkot kā netiešu kritiku).
- Vecāki var papildināt bērna jautājumus.
- Jo neparastāki un negaidītāki ir jautājumi, jo labāk.

Vecāki informāciju var apspriest ar bērnu.

- Kurš jautājums bērnam ir šķītis vispārsteidzošākais?
- Kurš jautājums bija visnepatīgākais?
- Kuri jautājumi vislabāk atspoguļoja analizējamo jautājumu?

Šādas sarunas ar bērnu stimulē vāji attīstītu izziņas motivāciju (piemēram, veicot garlaicīgus mācību uzdevumus). Tas palīdz pārvarēt neelastīgu attieksmi un stereotipus noteiktu jautājumu uztverē. Tas var palīdzēt intereses veidošanā mācību priekšmetos vai problēmas risināšanā, mērķa sasniegšanā.

### 6.3.1.2. Naivie jautājumi

Vecākiem tēlo naiva cilvēka lomu – tādu cilvēku, kas nesaprot visvienkāršākās lietas. Viņi uzdod bērnam pašus vienkāršākos un negaidītākos jautājumus.

- Kāpēc cilvēki strādā?
- Kāpēc bērniem jāapmeklē skola?
- Kāpēc skolotāji liek atzīmes?
- Kāpēc ir svarīgi rūpēties par higiēnu?

Saņēmis atbildes uz pirmajiem jautājumiem, „naivais vecāks” uzdod nākamos jautājumus, kas loģiski izriet no saņemtajām atbildēm vai izceļ saņemto atbilžu neloģiskumu un pretrunīgumu.

Tādējādi mēs „nošaujam divus zaķus ar vienu šāvienu”.

- Pirmkārt, mēs pamanām, ka daži mūsu risinājumi, pārlicība un institūciju (piemēram, skolas) darbība nemaz nav tik pašsaprotama. Mēs atklājam, cik daudz varētu mainīt, ja mums tas būtu svarīgi un ja mēs to gribētu.
- Otrkārt, mēs atklājam, cik daudzi mūsu risinājumi un pārlicība pamatojas uz tā saucamo „aksiomu” (neuzdodot jautājumus, konkrētu pieņēmumu uztveram kā faktu,

patiesību bez pierādījumiem). Šādā situācijā mums nav vajadzības neko mainīt vai motivācijas rīkoties.

Šādā veidā vecāks var ieinteresēt bērnu ielūkoties dziļāk „aiz realitātes redzamās puses”. Vecāki var ieraudzīt, kādas nepiepildītas vajadzības, kāds motivācijas cēlonis slēpjas bērna atbildēs.

### 6.3.1.3. Kas mani pārsteidz?

Izbrīns stimulē mūsu aktivitāti. Gatavas atbildes uz vairākumu jautājumu nebūt nav gudrības manifestācija. Šādā situācijā mēs kļūstam dogmatiski, pasīvi, zaudējam iztēles spējas *Nečka* (1992.).

Vecāks jautājumus var apspriest ar bērnu.

- Kas Tevi pārsteidz jurista, maiznieka, skolotāja, ārsta u.c. darbā?
- Kas tur ir neparasts, ka vari atrisināt grūtus uzdevumus?
- Kas pārsteidzošs var ar Tevi notikt, mācoties slēpot?

Šādās sarunās ar bērnu vecākiem jāveicina humora izjūta un jāmodina bērns darboties. Ja mūs kaut kas ir pārsteidzis, mēs vienmēr varam analizēt, kāpēc jūtamies pārsteigti. Tas ir stimuls turpmākiem atklājumiem.

### 6.3.2. Pilnveidošanās nepieciešamība un tās ietekme uz iekšējo motivāciju

Pilnveidošanās nepieciešamība tiek definēta kā trūkumu saskatīšana un to izskaušana. Mēs nedomājam, ka tā ir koncentrēšanās uz nepilnīgiem fenomeniem vai uz pārlietu kritisku realitātes uztveri. Mēs uzlūkojam šo prasmi kā „nepieciešamību veidot labāku pasauli”, kas rosina rīcību un ir nozīmīgs iekšējās motivācijas avots *Nečka* (1992.).

#### 6.3.2.1. Vajadzību inventarizācija

Vecāks kopīgi ar bērnu var mēģināt noteikt mērķi, kas ir labāks par pašreizējo un atbilst bērna dažādajām vajadzībām.

- Mēs jautājam bērnam, ko viņš sagaida no šī mērķa.
- Pārrunājam visas vajadzības.
- Sagatavojam vajadzību katalogu, iekļaujot tajā arī pretrunīgas vajadzības.
- Neņemam vērā tehniskās iespējas, bet koncentrējamies tikai uz faktu, ka mērķis atbilst visām minētajām vajadzībām.
- Ar vecākiem bērniem (pusaudžiem) var veidot ceļību katalogu vai veikt individuālo vajadzību inventarizāciju. Bērns analizē savas pašreizējās un nākotnes vajadzības, skolas vai profesijas izvēli. Uz dodot jautājumus, sarunas ar bērnu tiek virzītas tā, lai modinātu pārdomas par sevi un analizētu svarīgo.

Jautājumi: „Kas tev nepieciešams kā vidusskolas pēdējās klases skolēnam?”, „Kāds ir cilvēku mērķis, rakstot dzeju?”, „Ko tu visvairāk vēlies sasniegt sportā?”, „Ko vēlas cilvēki, kuriem nepatīk lasīt grāmatas?”.

Vecākiem jāredz, vai sarunas temats atbilst bērna situācijai. Var analizēt pašreizējo situāciju, tādējādi rodot jaunu perspektīvu un attīstības jomas.

*Vajadzību apspriešana ir svarīgs iekšējās motivācijas veidošanas elements, palīdzot atklāt to, kas neapmierina, un piedāvājot aktivitāšu pilnveides iespējas. Bērns mājās savienot aktivitātes ar vajadzībām un atklāj, kā uzņēmība rada pārmaiņas esošajā situācijā.*

### 6.3.3. Nepieciešamība pēc sasniegumiem

McClelland (1953.), in Atkinson, Smith, Hilgard (1985.) atklāja, ka katrs no mums izjūt nepieciešamību pēc sasniegumiem un pārākuma rīcībā. Līdzīgi ir ar bailēm no neveiksmes. Dažkārt motivē tieši abu šo norišu kombinācija.

#### 6.3.3.1. Ko vajadzētu darīt?

Vecāki var kopīgi ar bērnu analizēt nepaveikto vai neatrisinātās problēmas. Diskusija par šiem jautājumiem var palielināt izredzes uz panākumiem un samazināt bailes no neveiksmes (ja bailes bērnam sagādā problēmas un kavē viņa attīstību). Vecāks palīdz bērnam palūkoties uz problēmu no malas. Vecāki un bērns kļūst par neatkarīgiem ekspertiem un kopīgi domā, ko vēl vajadzētu darīt, piemēram, ļaut skolēnam labāk attīstīt savas intereses. Ko pieaugušie nezina par skolu? Kas jādara, lai gala pārbaudījumu nokārtotu labi? Sarunas par šiem jautājumiem ļauj bērniem saredzēt pārmaiņu virzienu un ir labs pamats, lai plānotu konkrētu rīcību un soļus, kas jāveic, lai sasniegtu noteiktus mērķus.

Ir vairāki veidi, kā paaugstināt motivāciju.

- **Pastāstīšana citiem, ko grasāmie darīt.** Tā mēs motivācijā iesaistām paši sevi. Nerīkošanās un paziņotā uzdevuma neveikšana var radīt saspringumu – nepatīkamu spriedzi, kas rodas, ja tas, ko solījām (noteikta uzdevuma veikšana), nesakrīt ar to, ko esdam darījuši (vai neesam darījuši). Pieaugoša spriedze motivē mūs atbrīvoties no tās. Katram bērnam, kas ir kaut ko solījis, šķiet, ka vislabāk būtu solījumu pildīt. Ja viņš to nedara, bērna pašcieņa var ciest, bet spriedze var saglabāties, jo neveiksmei ir liecinieki. Ja tā notiek, vecākiem vajadzētu paskaidrot bērnam, kas ir noticis, un mudināt viņu rīkoties.
- **Mērķu analizēšana.** Tā ir pamatdarbība. Ja mēs zinām, kas mums patiesi ir svarīgs un kas mums rūp, ir vieglāk ar to tikt galā. Ja bērnam uzdevums ir ļoti nozīmīgs, tas var stimulēt viņa iekšējo motivāciju. Tādā gadījumā parādās tendence rīkoties un turpināt iesākto, lai gūtu gandarījumu. Tas nozīmē, ka jau pati rīcība bērnam būs kā atalgojums un ārējai atlīdzībai būs mazāka nozīme.
- **Atlīdzības paredzēšana par mērķu sasniegšanu.** Par paveikto uzdevumu var paredzēt kādu atlīdzību. Tas motivē rīcībai, jo bērns koncentrējas uz gaidāmo atalgojumu, nevis pārvaramajām grūtībām. Pozitīvās domas un izjūtas, ko rada gaidāmā atlīdzība, ietilpst darba veikšanas procesā. Nepatīkams uzdevums bērnam sākumā var šķist patīkams. Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka šī metode pastiprina ārējās motivācijas nozīmi un to nevajadzētu lietot pārāk bieži. Vecākiem jāpievērš uzmanība, lai saņemamā atlīdzība apmierinātu bērna vajadzības, nevis būtu tikai dārga dāvana.
- **Mērķa vizualizēšana (iztēles radoša izmantošana).** Ir labi iztēloties rezultātu, ko gribam sasniegt. Iztēle nodrošina, ka abstraktu mērķi mēs varam atdzīvināt un pārvērst īstenībā. Tas ļauj bērnam piedzīvot īstu psiholoģisku pamudinājumu, kas nepieciešams, lai sāktu rīkoties.
- **Nesasnēgtā mērķa negatīvo seku analizēšana.** Negatīvas sekas zināmā mērā ir arī zaudējumi. Zaudēt nepatīk nevienam, nav svarīgi, cik veci mēs esam. Ja bērns zina, ko

var zaudēt, ja nerīkosies, viņš tieksies pēc mērķa, lai izvairītos no zaudējuma.

- **Sasniegtā mērķa pozitīvo seku analizēšana.** Priekšrocības, ko bērns gūst rīkojoties, dod lielu motivāciju. Vecākiem vajadzētu pārlicināties, ka šie ieguvumi ir saistīti ar bērna darbībai svarīgiem jautājumiem un ka viņš ir spējīgs apvienot tos ar savu rīcību.
- **Piecu minūšu garantija – pirmais solis ir visgrūtākais. Ir tikai jāiesāk.** Pirmās piecas minūtes ir vissvarīgākās. Ja bērns sāk kaut ko darīt, viņam/viņai ir vieglāk turpināt. Ja bērns visu laiku kaut ko atliek (pēc piecām minūtēm, vēlāk, pēc tam utt.), iespējams viņš/viņa to tā arī neizdarīs.
- **Uzdevumu sākšana ar kaut ko vieglu.** Ja bērns sāk ar īpaši vieglu uzdevumu, ir ļoti ticams, ka viņš gūs panākumus. Tas iedrošinās turpmākam darbam. Ja bērnam dod ļoti grūtu uzdevumu, viņš var ciest neveiksmi, un tās rezultāts būs zaudēta motivāciju turpmākai darbībai.
- **Šveices siera modelis.** Lielu uzdevumu attēlo liels siera gabals bez caurumiem. Šo uzdevumu var sadalīt mazākos uzdevumos, kas būtu vienkāršāki, mehāniski un kuru izpildei vajadzētu vien no piecām līdz desmit minūtēm. Savā brīvajā laikā bērns var tikt galā ar vienkāršākajiem uzdevumiem. Beigās būs skaidri redzams, ka lielais uzdevums – lielais siera gabals – ir kā Šveices siers, kam caurumu ir vairāk nekā siera. Šie caurumi ir paveiktie uzdevumi. Jaunākie bērni vai tie, kuriem ir svarīgi redzēt darba virzību, var uzzīmēt sieru, kam pēc tam iezīmē caurumus. Ar katru jauno „caurumu” vecāki var redzēt bērna pieaugošo apmierinājumu un aktivitāti.
- **Zināšanu paplašināšana par mērķi.** Ir vieglāk sākt darīt kaut ko tādu, par ko mēs zinām daudz. Tad uzdevums nešķiet tik grūts. Zināms mērķis palīdz labāk organizēt darbu un atdalīt no lielākajiem mazākos uzdevumus, ko var paveikt ātrāk (tādi ir plānošanas pamati). Rezultāts ir tāds, ka bērns labāk izmanto savu laiku un prasmes. Palielinās panākumu iespējamība. Bērns aizrautīgāk uzsāk darīt to, kam ir pozitīva nākotnes perspektīva. Plānojot un darbojoties efektīvi, bērnam atliek laiks arī izpriecām un citām interesēm.

Iepriekš minētie apsvērumi parāda, ka motivācija ir process, kurā nozīmīga loma ir mērķim un plānošanai. Nākamajā nodaļā tam pievērsīsimies vairāk.

## 6.4. Kā iemācīt bērnam veiksmīgi plānot un noteikt savus mērķus?

### Marks:

*„Es absolvēju mehānikas un tehnoloģijas koledžu un pabeidzu augstskolas informātikas kursu. Divus gadus esmu bez darba. Darbu esmu visur izmeklējies, šķiet, ka esmu darijis visu iespējamo.. Man nav naudas. Es pat nevaru tikt prom no mājām, jo man nav naudas biļetei. Kā es nokļūšu nodarbinātības dienestā? Nesen bija ārzemēs. Tur manas prasmes novērtēja. Es strādāju kādā mazā ģimenes uzņēmumā, kur ierīkoju IT sistēmas. Bet tas bija nelegālais darbs, tādēļ man nav rekomendāciju. Es atgriezos, jo nespēju strādāt, visu laiku baidoties no kaut kā.*

*Darba devējiem ir ļoti augstas prasības. Man ir radies iespaids, ka es neko nevaru izdarīt, citi var daudz vairāk un ir veiksmīgāki, bet man tikai neveicas. Mājās vecāki visu laiku atkārtu, cik darbs ir svarīgs. Viņi vienmēr ir strādājuši, bet tagad mamma saņem mazu pensiju un nevar man palīdzēt, jo brālis vēl tikai studē. Pašlaik mums iet ļoti grūti. Man noteikti kāds darbs jāatrod, bet kā? Visi darba devēji izmanto savus darbiniekus. Pat ja es esmu apzinīgs, viņi var mani atlaist, kad vien vēlas...”*

Šis stāsts ir bezgalīgs. Mēs saprotam Marka vilšanos un bailes, skumjas un nomāktību, ko rada šķēršļi, kurus viņš saskata darba tirgū. Tomēr jāpiekrīt, ka mūsu varonis sevi vērtē subjektīvi



un nespēj ieraudzīt neko pozitīvu. Viņš koncentrējas uz šķēršļiem un grūtībām, kas dažkārt ir ārpus viņa kontroles. Viņš raugās uz notikumiem caur neveiksmju prizmu. Viņš domā vispārinājumos un sistēmās un skaidri neredz savus profesionālos mērķus. Paziņojums „Man jāatrod kāds darbs.” ir tik vispārīgs, ka tā izpilde ir neiespējama (*Rozwijanie indywidualnych cech ułatwiających zdobyć zatrudnienia*) (Personīgo īpašību attīstīšana darba atrašanai) (2002.).

*Pirms mūsu bērni saskaras ar profesijas izvēli, viņiem vajadzētu iemācīties saskatīt savas rīcības mērķi. Pat pieaugušajiem nav viegli skatīties uz realitāti no mērķa īstenošanas un plānošanas viedokļa. Tomēr nav šaubu, ka skaidri definēts un konkretizēts mērķis palīdz un pēc tā sasniegšanas tas ir motivācijas un gandarījuma avots (iekšējā vai ārējā gandarījuma avots).*

Mērķim jābūt:

- pozitīvam,
- konkrētam,
- tuvā nākotnē sasniedzamam (var noteikt precīzu termiņu),
- saistītam ar mērķa īstenoāja vēlmēm, prasmēm un kompetenci,
- saistītam ar cilvēka vērtību sistēmu.

Nosakot mērķus kopīgi ar bērnu, ir svarīgi, lai vecāki pievērstu uzmanību:

- bērna iepriekšējiem sasniegumiem,
- bērna prasmēm un pieredzei, kas saistīta ar dažādu uzdevumu izpildi,
- veidam, kā bērns tiek galā ar sarežģītām situācijām,
- ieguvumiem, ja mērķis tiek īstenots, un zaudējumiem, ja nekas netiek darīts,
- bērna stiprajām pusēm, kas var noderēt mērķa sasniegšanā,
- „mazu soliņu” – starpposmu mērķu – plānošanai,
- mērķa analīzei no bērna vajadzību viedokļa.

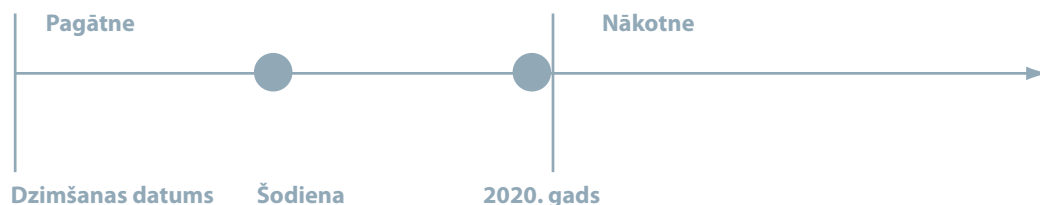
Mērķa noteikšanā ļoti svarīga ir „savas izcilības meklēšana”. Ir lietderīgi novērtēt darbības un īpašības, kas nepieciešamas bērna mērķu sasniegšanai. Ir svarīgi analizēt mērķus pozitīvas darbības kontekstā pat tad, ja mērķi šķiet nenozīmīgi. Vecāki kopīgi ar savu bērnu var mēģināt pārrunāt konkrētu situāciju, kurā MĒRĶI veiksmīgi sasniedza. Bērnām jāpieraksta viss, kas tika darīts, lai sasniegtu gala rezultātu. Tas nenozīmē, ka bērnam acumirklī jārikojas citādi – ir pietiekami, ja viņš/viņa ievēro un novērtē jau paveikto. Jauna mērķa plānošanā bērns var izmantot visus efektīvos pasākumus, kam jau ir bijuši rezultāti. **(6.1. uzdevums)**

Bērnām ir izredzes īstenot mērķi, ja:

- mērķis ir bērnam svarīgs,
- mērķis ir pozitīvi definēts,
- mērķis ir konkrēts un izmērojams.

Daudziem pieaugušajiem ir ļoti grūti plānot savu nākotni *Czarnul, Łukasik, Tarkowska* (2002.). Bailes un nedrošība bieži vien traucē saskatīt savu vietu nākotnē – līdzīgi ir ar mūsu bērnu nākotni un neziņu, kā viņi tiks galā ar pieauguša cilvēka dzīvi. Vecāki bieži vien izvairās runāt ar bērniem par šiem jautājumiem. Dzīve pati parāda laiku drošai, bet konkrētai sarunai ar bērniem (dažāda vecuma, bet galvenokārt ar gados vecākajiem). Atskatoties pagātnē, mēs izrunājam (vai pierakstām) visu, ko bērns darījis, sasniedzis, ieguvis, lai sekmīgi īstenotu mērķus un uzdevumus. Runājot par nākotni, bērns var pasapņot par savu personīgo un profesionālo dzīvi. Kā viņš/viņa dzīvos, kur viņš/viņa dzīvos, kā izskatīsies māja, dārzs un istabas? Par ko viņš/viņa strādās? Kas darbā varētu būt patīkams, kādas darbā varētu būt problēmas? Apspriežot tagadni, mēs analizējam visus, pat vismazākos mērķus, kuru īstenošanai bērns var ņerties klāt uzreiz, lai sasniegtu kādu no tālākiem mērķiem. Kopīgi ar bērnu var arī analizēt viņa/viņas iespējas

(pagātne), to izmantojumu (tagadne) un nākotnes vīzijas. Vecāki kopīgi ar bērnu var sīkāk plānot viņa ilgtermiņa un īstermiņa mērķus, noteikt mērķus noteiktiem posmiem un meklēt iespējas konkrētā mērķa sasniegšanai.



### 6.4.1. Bērna un vecāku mērķi sapņu īstenošanas kontekstā

*„Keita (15 gadus veca) bija laba skolniece, tomēr, sākot ar kādu brīdi, viņa izjuta bailes no skolas, un neviens nezināja iemeslu. Viņa nepiedalījās nekādos ārpusklasses pasākumos, no rītiem viņai bieži sāpēja vēders un bija slikta pašsajūta, kas parasti pārgāja pēc divām stundām gultā. Keitas māte bija nepiekāpīga un kopā ar vīru raizējās par ģimenes reputāciju un ko kaimiņi par viņiem domās. Tēvs bija valdonīgs, nepieņēma iebildumus un reizēm sodīja fiziski. Šī problēma parādījās, kad Keitai vajadzēja izvēlēties skolu. Lai arī skolotāja ieteica turpināt izglītību, tēvs deva priekšroku profesionālajai apmācībai, tādējādi meitenes tuvākā ģimene liedza viņai iespēju apspriest izglītības jautājumu. Māti ļoti ietekmēja apkārtējā vide, un viņa sniedza meitai pretrunīgu informāciju, cerot, ka Keita pielāgosies. Keita apjuka un nezināja, ko grib darīt. Viņa pārtrauca mācīties, tādēļ tēvs sāka viņu sodīt. Viņas māte uzskatīja, ka meitai jāmacās un jāuzlabo savas atzīmes (baidoties no tēva reakcijas), tajā pašā laikā sakot, ka Keitai, iespējams, trūkst spēju un viņai vajadzētu izvēlēties profesionālo apmācību. Pēc kāda laika vēdersāpes un nelabums bija tik stiprs, ka Keita skolu tikpat kā neapmeklēja.” Szewczyk (2002.)*

Vecāku nesaskaņotā nostāja neļāva Keitai palikt pie sava viedokļa un saskatīt mērķi, izvēloties profesiju. Keita zaudēja pārliecību par savām iespējām un prasmēm, viņa nevarēja saprast, kā turpināt izglītību. Viņa nezināja, ko gribētu darīt nākotnē, zaudēja savus sapņus, un bailes pieņemt lēmumu pārvērtās slimības simptomus. Pieaugušie deva padomus, bet viņi neņēma vērā Keitas ieceres, un komunikācija ar viņu konsekventi kļuva arvien grūtāka. Izvēles situācijā Keita jutās bezpalīdzīga un bezspēcīga, un pieaugušie nemaz nespēja viņai palīdzēt. Meitene uzsāka terapijas kursu. Viņa nespēja atgūt zaudēto mācībās, bet viņas vēdersāpes ātri pārgāja, un meitene varēja atgūt pārliecību par savām spējām un paziņot, kādu nākotni un darbu viņa sev vēlētos.

Šis piemērs rāda, kā vecāku nesaskaņotā nostāja var ietekmēt profesijas izvēles lēmumu pieņemšanu un kā nespēja saskatīt sevi profesionālajā ziņā var kavēt attīstību. Keita nesaņēma no vecākiem gaidītos norādījumus un ievirzi apkārtējās pasaules izpratnē. Ievirzes trūkums liedz bērnam noteikt savas rīcības raksturu un kvalitāti, un tas rada „nezinu, kā...” situāciju, piemēram, kā sasniegt konkrētu mērķi. Vecākiem vajadzētu pateikt bērnam skaidras norādes, vajadzētu izteikties skaidri, rīkoties loģiski un vienoti un „būt priekšgalā”, virzot pareizā lēmuma pieņemšanu. Ja bērns izaug bez pienācīgas ievirzes un informācijas par apkārtējo pasauli, īpaši attiecībā uz sociālo uzvedību, tas parasti rada ievērojamas šaubas un grūtības situācijās, kad jāpieņem lēmumi. Vecākiem nav jāsniedz bērnam detalizētas norādes, bet viņiem jāzina, ka pretrunīga un neskaidra informācija ir bīstama un rada traucējumus bērna attīstībā. Ja bērns ilgu laiku saņem neskaidru informāciju, viņš/viņa zaudē orientāciju apkārtējā vidē. Neadekvāta

reakcija uz apkārtējā vidē notiekošo var radīt negatīvu vērtējumu. Īpaši negatīvas sekas rada pretrunīga informācija, kas tiek pausta savstarpējās attiecībās. Tā bērns, kam šodien ļauts iebilst tēvam (mātei par prieku), bet kurš rīt par to pašu tiek sodīts (vecāki apvienojušies), vairs nezina, kā izturēties pret vecākiem, citiem pieaugušajiem un vēlāk, iespējams, arī pret priekšniekiem. Bērniem no vecākiem vajag saņemt saprātīgus padomus, it īpaši darot kaut ko pirmo reizi. Informācijai, ko sniedzam bērniem saistībā ar viņu izglītības vai darba izvēli, nevajadzētu būt – pretrunā ar ģimenes sistēmu, pazemināt vecāku kopīgo vērtību, neskaidrai, pamatotai ar neskaidrām izredzēm, sacensties ar skolu un skolotājiem, būt vispārīgai un pārāk plašai Greiner, Kania, Paszkowska-Rogacz and Tarkowska (2006.).

Vecāki bieži mazina bērna aktivitāti, īstenojot paši savus mērķus, piemēram, saglabāt laulības attiecības, piepildīt savus mērķus attiecībā uz dēla vai meitas nākotni, sagaidot kaut ko no bērna, apmierinot savas vajadzības un nepievēršot uzmanību jaunā cilvēka vajadzībām. Pusaudzis zaudē orientāciju, kļūst bezpalīdzīgs un zaudē motivāciju rīkoties, kā tas ir Keitas gadījumā. Viņš/viņa neredz savu mērķi. Palīdzot īstenot citu cilvēku mērķus, mēs agrāk vai vēlāk ciešam. Tomēr, saredzot pašiem savu mērķi (pat vismazāko), mēs esam optimistiski un gribam rīkoties. Tādā gadījumā mēs, visticamāk, ilgstoši būsim veseli.

## 6.4.2. Tu vari darīt to, kas Tev padodas un patīk! Kopsavilkums

Teiciens „Tu vari darīt, ko vēlies!” attiecināms gan uz vecākiem, gan bērniem. Konsultanti (vocational consellers), kas strādā ar dažādiem klientiem, iesaka bērniem atrast tādu nodarbošanos un profesiju, kas vislabāk atbilstu viņu būtībai, priekšrocībām un tam, ko viņiem patīk darīt Tieger and Tieger (1999.) Pirms bērns atrod sev piemērotu vietu personīgajā un profesionālajā dzīvē, viņš/viņa saskaras ar daudzām pārmaiņām un dažādu mērķu meklējumiem. Viņš/viņa patērē daudz enerģijas, lai sevi motivētu rīcībai, un galu galā saprot, ka tas bija tā vērts. Vecāki saviem bērniem rāda dzīves modeļus arī attiecībā uz darba dzīvi. Ir labi, ja bērni no vecākiem iemācās, ka katram dzīvē ir ļoti svarīgi atrast piemērotu darbu. Lielākajai daļai cilvēku sapņa vietā par laimestu, strādāšanu aizraujošā darbā ar interesantiem cilvēkiem eksotiskās vietās ir jāstrādā – dažkārt smagi un ilgi. Veicot nepiemērotu darbu beidzamos četrdesmit vai piecdesmit gadus (jo nav bijusi motivācija to mainīt), mēs zaudējam ievērojamu savas dzīves daļu. Tas ir nevajadzīgi un skumji.

*Vecākiem jāiemāca bērnam, ka piemērots darbs paaugstina dzīves kvalitāti. Tas sniedz personīgo gandarījumu, jo attīsta vissvarīgākos personības aspektus. Tas var atbilst mūsu uzvedības veidam un būt mūsu atspulgs. Tas ļauj izmantot mūsu dabiskās prasmes un neliek darīt to, kas mums nepatīk.*

Ir vairāki faktori, kas parāda, vai mēs darām īsto darbu, vai esam izdarījuši pareizo izvēli:

- mūs iepriecina doma par iešanu uz darbu,
- mums ir interesanti un jūtamies mundri, kad izpildām uzdevumus,
- varam motivēt sevi sasniegt mērķus un pārvarēt šķēršļus,
- jūtam, ka mūsu ieguldījumu ciena un novērtē,
- mums patīk savi kolēģi, un mēs cienām viņus,
- mēs optimistiski raugāmies nākotnē.

Lai atrastu piemērotu karjeras ceļu, bērnam dažkārt vajadzēs nepārtraukti atbalstu, lai viņu motivētu rīkoties. Noslēgumā atcerēsimies, kas ir svarīgi, lai stiprinātu un veidotu motivāciju.

### • Precīzi formulētas iespējas, stiprās puses

Analizējot iespējas, kā stiprināt pašmotivāciju, mēs meklējam to, ko darām patiesi labi. Šajā ziņā svarīgas ir prasmes, ko bērns ir ieguvis katrā izglītības posmā vai apmeklējot kādus

kursus. Iespējas dod arī vecāku, skolotāju atzinība, viedokļi, ko izsaka draugi, kam patīk tas, ko viņš/viņa dara. Jāņem vērā viss, ko bērns dara labi.

- **Detalizēts mūsu iecerētās rīcības plāns**

Ir svarīgi palīdzēt bērnam apzināties viņa vajadzības attiecībā uz izglītību, darbu, nākotnes plāniem un rūpīgi izstrādāt kopējo rīcības plānu.

- **Personīgie kontakti**

Katrs apkārtējais cilvēks var palīdzēt motivācijas veidošanā un sniegt informāciju par dažādiem profesionālās attīstības ceļiem. Bērnam vajadzētu dzīvot un attīstīties plašā sociālajā vidē. Sociālās attiecības palīdzēs viņam/viņai mazināt stresu sarežģītās situācijās un meklēt jaunas idejas, kas rosinātu darbībai un nepieļautu pasīvu attieksmi.

- **Sociālais atbalsts**

Bērna radnieku atbalsts un ticība panākumiem ir nozīmīgs faktors, meklējot motivāciju. Bērnam vajadzētu būt drošam, ka viņu atbalstīs ģimene un arī attālāki, labvēlīgi noskaņoti tuvinieki. Arī draugiem ir svarīga loma. Viņu konstruktīvā kritika un mūsdienīgie uzskati var sniegt atbalstu neveiksmes brīžos. Arī dažādu organizāciju speciālisti var mudināt rīkoties, piemēram, nodarbinātības dienestu, karjeras centru, profesionālās informācijas centru, skolas karjeras centru un nodarbinātības aģentūru speciālisti. Katrs var atrast nepieciešamo informāciju par darba piedāvājumiem, kursiem un apmācību.

- **Pozitīva domāšana, prieks par panākumu**

Koncentrēšanās uz problēmām un neveiksmēm samazina aktivitāti un nedod gaidītos rezultātus. Labāk atcerēties visus mūsu panākumus. Pozitīvā domāšana, ja to saista ar kaut ko konkrētu, kļūst par iespēju avotu un palielina vēlmi darboties.

- **Pārmaiņu ievērošana visos posmos**

Vajadzības, prasmes, intereses un vērtības ar laiku mainās. Attīstoties mēs iegūstam jaunas prasmes. Mūsu mērķi, gadiem ejot, mainās. Sevis izzināšana ir lielisks pašmotivācijas veids.

### **Atcerēsimies.**

- ***Turpmākai darbībai mūs motivē pašu vajadzības – ko mēs gribam, vēlamies un kas mums ir nepieciešams.***
- ***Labs plāns un pozitīvs mērķis stiprina motivāciju un liek mums būt aktīviem.***
- ***Spēka avotu var atrast mūsu pašu stiprajās pusēs, bet mēs varam izmantot arī atbalstu, ko piedāvā citi cilvēki.***
- ***Nepamest iesākto.***
- ***Ja panākumi stiprina, kādēļ koncentrēties uz neveiksmēm?***



## UZDEVUMI

### 6.1. uzdevums „Labi un slikti ieradumi”

Pārrunājiet ar savu bērnu:

1. Kuri mērķi nākotnē Tev šķiet īpaši svarīgi?
2. Kuri no šiem mērķiem ir iespējami? Ko Tu vari precīzāk pateikt par to tālākā nākotnē?
3. Kā Tu zināsi, ka īsteno tagadējos mērķus?
4. Cik daudz laika Tev vajag, lai sasniegtu starpmērķus?
5. Kas Tevi var atbalstīt šo mērķu sasniegšanā?
6. Kas Tev jādara, lai Tev piederētu tik skaista māja ar lielu dārzu?

#### Labi un slikti ieradumi mērķu plānošanā un sasniegšanā

<p><b>Labi ieradumi</b></p> 	<p><b>Slikti ieradumi</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laiks bērnam vienam pašam („silent time”), kad viņu neviens netraucē.</li> <li>• Pierakstīt plānu (to bērniem grūti izdarīt).</li> <li>• Darīt līdzīgus uzdevumus citu pēc cita („viena blokā”).</li> <li>• Iepilnot laiku katras dienas uzdevumiem,</li> <li>• Noteikt termiņu konkrētiem uzdevumiem</li> <li>• Plānot uzdevumus saskaņā ar vajadzībām un interesēm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlikt uzdevumus uz vēlāku laiku.</li> <li>• Neplānoti pārtraukumi (piemēram, īsziņas, telefona sarunas).</li> <li>• Līdztekus darīt vairākus citus uzdevumus, kam nav nekādas saistības ar konkrēto mērķi.</li> <li>• Perfekcionisms – pārspilētās precizitātes un koncentrēšanās uz sīkumiem dēļ.</li> <li>• Atrākība no tehniskā aprīkojuma.</li> <li>• Rīkoties, nenosakot personīgos mērķus (piemēram, izvēlēties skolu citu spiediena dēļ).</li> </ul>

Šie piemēri ilustrē ieradumus, kas ietekmē uzdevumu plānošanu un izpildi. Vecāki paši var uzrakstīt šādu savu bērnu labo un sliktu ieradumu sarakstu. Pēc tam mamma un tētis kopīgi var meklēt ceļus, kā stiprināt labo un kā ierobežot to, kas traucē. Plānošana un nākotnes notikumu paredzēšana ir prasmes, kas nepieciešamas profesionālajai attīstībai (vocational development), skolas izvēlei un darbam. Šīs prasmes atbalsta karjeras attīstību un patstāvīgas dzīves veidošanu. Cilvēki, kam nav šo prasmju, parasti netiek galā ar laiku vai uzdevumiem. Viņi uzsāk izglītību, kas neatbilst viņu interesēm, un darbu uztver kā pagaidu risinājumu, jo viņi nespēj savienot to ar savas dzīves mērķiem. Viņiem ir grūti būt neatkarīgiem savā pieaugušā cilvēka dzīvē.

Šajā nodaļā autore ir pievērsusi uzmanību tam, kā motivēt bērnus, un vecākiem šāds uzdevums ir izaicinājums. Tam nepieciešama savstarpējā sapratne un vienprātība. Tas attiecas uz dažādiem darbības virzieniem, it īpaši uz tiem, kuri skar izglītību, nākotnes un karjeras attīstības plānu izveidi.

Nākamā nodaļa turpina stāstīt par vecāku un bērnu sadarbību. Akcentēts jautājums par vecāku un bērnu attiecību, efektīvas komunikācijas un uzticēšanās svarīgumu, sniedzot bērniem informāciju par dažādām profesijām un nākotnes izredzēm.

## Atsauces

Atkinson, R.C., Smith E. E., Hilgard E. R. (1985). *An Introduction to Motivation*. Princeton, New Jersey: Van Nostrand Reingold.

Czarnul, E, Łukasik J, Tarkowska M., (2000). *Co dalej po szkole rolniczej? Materiały dla uczniów i nauczycieli. [What after agricultural school? Materials for students and teachers.]* Łódź: WSHE.

Greiner, I., Kania, I., Paszkowska-Rogacz, A., Tarkowska, M., (2006). *Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów. [Methodical and didactic materials for planning students' vocational career].* Warszawa: KOWEŻiU.

Hellinger, B, Hovel, G., (2002). *Praca nad rodziną. Metoda Berta Hellingera. [Work on the family. Bert Hellinger's method]* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Malim, T., Birch, A., Wadeley, A., (1994). *Wprowadzenie do psychologii. [Introduction to psychology].* Warszawa: PWN.

Maslow, A. H., (1999). *W stronę psychologii istnienia. [Towards a psychology of existence].* Warszawa: PAX.

Nęcka, E., (1992). *Trening twórczości [Training for creativity].* Olsztyn: PTP. Pracownia Wydawnicza.

Reykowski, J., (1985). Emocje i motywacja [Emotions and motivation]. In: Tomaszewski T (ed.). *Psychologia [Psychology].* Warszawa: PWN.

Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, Ma: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980) *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C.R., (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe. [A client-oriented therapy.]* Wrocław: Thesaurus-Press.

Rozwijanie indywidualnych cech ułatwiających zdobycie zatrudnienia. [Development of individual features to facilitate getting a job]. (2002). In Zeszyty Informacyjno-metodyczne doradcy zawodowego Kraków: WUP.

Szewczyk, A., (2002). *Czerpiąc ze źródła. [Deriving from the source]* Stockach: SPES.

Tieger, P.D., Tieger, B. (1999). *Rób to do czego jesteś stworzony. [Do what you are]* Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.

# 7. NODAĻA

## Pašpilnveidošanās

*Christos Giannoulis, Evangelos Spanias, Lambros Kaikitis (Kipra)*  
*Răzvan Ardelean (Rumānija) (sagatavoja 7.2.3. nodaļu)*

### 7.1. Ievads

Nav nepieciešams atkārtot, ka apkārtējie notikumi mainās neparasti ātri. Lai spētu tikt līdzī visām pārmaiņām, mums jā saglabā saikne ar tagadni. Pieradums ir cilvēka otra daba. Mēs esam ietiepīgi pret pārmaiņām. Savulaik vecā dzīves filozofija bija noderīga un sniedza mums drošības sajūtu, un tādēļ mūsu līdzšinējais dzīves stils ir ļoti ērts. Jebkuras pārmaiņas liek kaut ko mainīt mūsu domāšanā, un tas var nebūt viegli. Vecākam, kam ir 40 vai 50 gadu, var būt grūti atzīt, ka viņš kā vecāks ir kļūdījis lielāko daļu sava laika. Tādēļ tā ir problēma mainīt vecāku un skolotāju domāšanas veidu! Lai runātu par mūsu mentalitāti, vajadzīga ļoti kritiska un konstruktīva analīze.

Paplašinātā Eiropa ir realitāte, kuru nevaram ignorēt, un tā nosaka, ka mums jāpārvar vairāki ierobežojumi savā domāšanas veidā. Darba tirgu „Mana darbavieta ir visa pasaule” ietekmē vairāki jaunumi.

- Svešvalodu apguve un starpkultūru izglītība rada vairāk iespēju mācībām un darbam.
- Tālmācība piedāvā jaunas iespējas. Jūs mazāk maksāsit par skolas vai universitātes absolvēšanu citā valstī nekā par mācībām savā valstī, katru dienu ejot uz skolu un apgūstot „normālu” programmu.
- Darbs starptautiskā uzņēmumā var pavērt iespēju bieži doties braucienos uz citām valstīm vai pat iespēju dzīvot citā valstī gadu vai divus.
- Ģeogrāfiskā mobilitāte un iespēja nopelnīt vairāk liek strādāt prom no mājām – Jūsu vai citā valstī, Jums braukājot katru dienu, nedēļu vai mēnesi.
- Dators un internets – virtuālās realitātes – ir informācijas avots, un tā ir nepieciešamība prast tos izmantot.

Parasti nav nozīmes tam, vai mēs valkājam „pareizās” drēbes, tomēr ir svarīgi, ka mēs tiekam pieņemti un mums nav aizspriedumu. Mēs varam attīstīt sevi, lai kļūtu saprotošāki. Nav patīkami dzirdēt no mūsu pusaudžiem teicienu: „Es tev neko neteikšu, jo tu tāpat nesapratīsi.” „Tu esi tik vecmodīgs, ka pat nezini, kas tagad ir modē.” Daži mēģina pusaudžiem moralizēt, sakot, ka „agrāk kaut kas tāds nebija atļauts”. Tas ir bezjēdzīgi un pusaudžiem apliecina vien to, ka viņi priekšā ir vecāki un ka starp viņu un vecākiem ir tik liels atstatums, ka nav nozīmes dalīties savās problēmās – viņi tāpat nekad tās nesapratīs. Mums ir jāzina mazliet par visu, tomēr nevajag aizrauties un nepārtraukti skatīties televīziju, lasīt visu laiku avīzes vai sērfot internetā. Mēs nekad nezināsim visu, tomēr varam sekot līdzī jaunumiem.

Kurp virzās mūsdienu pasaule? To nezina neviens, tomēr tādēļ nav jākrīt izmisumā.

Izmantot iespējas, kas bērnam ir mūsdienās, proti, darba tirgus piedāvājumus, nozīmē atcerēties, ka izglītība nav pašmērķis. Skolas uzdevums nav piepildīt bērna galvu ar zināšanām, bet gan sagatavot pusaudzi sociālajai un profesionālajai integrācijai sabiedrībā.

Doma, ka arī vecākiem jā mācās, ir laba ideja, jo neviens mūs nav mācījis strādāt par tēvu vai māti. Nodarbības vecākiem mēs varētu apgūt pusaudžu psiholoģiju, atšķirības starp cilvēkiem, veiksmīgāku komunikāciju, nesaskaņu novēršanu vai konfliktu atrisināšanu. Tālāk minēti dažī piemēri.

## 7.2. Pozitīva domāšana

Pols tikko ir pārradies mājās un gatavojas pateikt vecākiem par to, ka viņa karjeras mērķis ir mainījies un ka pēc izkrišanas skolas fizikas pārbaudījumā viņš vairs negrib kļūt par biologu. (Pols nemainīja savu lēmumu pat pēc tam, kad vecāki mudināja viņu mācīties ekonomiku.)

*Pols: – Māt, es esmu nolēmis mainīt lēmumu studēt bioloģiju. Varbūt man labāk studēt ekonomiku, kur limenis nav tik augsts?*

*Māte: – Kāpēc tu tā domā?*

*Pols: – Mana izkrišana fizikas eksāmenā liek domāt, ka mani mērķi nav sasniedzami. Ja jau es izkritu skolas pārbaudījumos, vai es varu būt sekmīgs universitātē?*

*Tēvs: – Es arī domāju, ka tev būs labāk, ja mainīsi studiju izvēli. Mēs par to jau esam runājuši.*

*Māte: – Varbūt šī neveiksme tev ir ļāvusi saprast, kas vajadzīgs, lai kļūtu par biologu, un cik grūti tas ir. Es zinu, ka tu esi pieņēmis prātīgu lēmumu un to nenožēlosi.*

Nākamajā nodaļā mēs mēģināsim parādīt pozitīvās domāšanas svarīgo nozīmi situācijās, kad jātiek galā, sastopoties ar izaicinājumiem. Pirmais jautājums ir par mūsu pašu prātu. Tas ir īpaši svarīgi tiem vecākiem, kuri grib labāk veikt savus pienākumus un sekmīgāk piedalīties to lēmumu pieņemšanā, kas skar bērna izglītību. Lai būtu rezultāts, vecākiem jāapzinās, cik svarīgi ir domāt pozitīvi. No sākuma tas jāattīsta pašiem vecākiem un tad jānodod tālāk bērniem (7.1. uzdevums).

To visu paturot prātā, jāapsver daži jautājumi

Kā mūsu domāšanas veids ietekmē mūsu uzvedību?

Kādi faktori ietekmē mūsu domāšanas veidu?

Kā mūsu domas „iesloga” mūs?

Kas ir kļūdaini uzskati un pareizas uztveres kropļojumi?

Kas ir pozitīvā domāšana un kā to sasniegt?

**„Domas ir dzīvas. Tās veido mūsu pasauli, mūsu īstenību, mūsu likteni. Tādēļ pozitīva domāšana nav nieks, tā ir spēks... Ja jums bieži ir viena un tā pati doma un jūs to pavadāt ar attiecīgām jūtām (enerģiju), ar laiku tā materializēsies. Pozitīva domāšana un pozitīvisma izpausme katras dienas sākumā var izšķirt, vai būs laba vai slikta diena.”**

*Soames (2006.)*

### 7.2.1. Domā un rīkojies pozitīvi

Domāt pozitīvi nozīmē uztvert faktus no to gaišās puses, tajā pat laikā neatstājot neievērotas arī to negatīvās iezīmes. Vecāki, jo īpaši tie, kuru bērniem drīzumā jāpieņem grūtais lēmums par profesijas izvēles, brīvi, pamatojoties uz savu vērtību izpratni un loģiku, izsaka savus ieteikumus izvēlēties viņu pašu profesiju, un tas ne vienmēr atbilst bērna cerībām un iespējām. Ja bērns nepiekrīt vecāku ieteikumiem, tas rada vecākos neapmierinātību un vilšanos, un viņi raugās sava bērna nākotnē pesimistiski. Tomēr pats galvenais ir tas, ka viņi šīs domas nodod arī saviem bērniem, kas sākt apšaubīt savas spējas un talantus.

Lai vērstos pret negatīvo pārlicību, kas pārņem vecākus, katram vecākam vajadzētu sev uzdot dažus jautājumus.

1. Vai pierādījumi, ka pārlicība ir pamatota, ir patiesi (uzticami)?
2. Kādi pierādījumi liecina, ka šī pārlicība ir kļūdaina?



3. Kas notiktu ļaunākajā gadījumā, ja atmestu šo pārliecību?
4. Kas notiktu labākajā gadījumā, ja atmestu šo pārliecību?

Atgriezīsimies pie iepriekšminētā piemēra. Vecāku pārliecība ir tikai vēlēšanās, jo pārliecības pamatā ir pieņēmums par apšaubāmām spējām neesošos apstākļos (bērna vēlmes un spējas). Kas notiktu nākotnē, ja vecāku gaidas netiktu attaisnotas? Vienkārši – bērns būs kļuvis par labu un laimīgu pavāru, nevis sliktu un apšaubāmu ārstu.

## 7.2.2. Pozitīva attieksme un cerības

Pozitīvs nākotnes redzējums – vai nu jaunām attiecībām vai profesionālajā jomā – ir ceļš, lai gūtu panākumus. Jaunākie pētījumi rāda, ka citādi ir ar sapņiem, kas piepildās reti. Šo secinājumu pamatā ir četri dažādi pētījumi, kuri bija par skolēnu izredzēm un sapņiem, par panākumiem karjerā, attiecībām ar vecākiem, panākumiem mācībās un par sapņiem par „veciem pacientiem, kas atveseļojušies pēc operācijas” *Oettingen, Mayer (2002.)*.

### 1. Mērķu noteikšana

Domās salīdzinot vēlamu nākotni ar smago tagadni un vērtējot, ka nākotnes cerības ir augstas, cilvēks precīzē mērķus, uz kuriem tiekieties un kurus sasniegt, Turpretī, ja domās tiek vērtēta tikai vēlamā nākotne vai tikai negatīvā realitāte, sasniedzamie mērķi ir viduvēji pat tad, ja panākumu iespējas šķiet daudzsolāšas. Šādi rezultāti tika novēroti vairākās dzīves pamatizpausmēs (piemēram, savstarpējās attiecībās, mācību rezultātos, profesionālās karjeras sasniegumos, veselībā, dzīves veidošanā) un dažādās paradigmās (piemēram, neparastos notikumos, jaunos skaidrojumos).

### 2. Atteikšanās no mērķiem

Domās salīdzinot vēlamu nākotni ar smago tagadni un vērtējot, ka nākotnes izredzes ir zemas, cilvēks no mērķiem atsakās. Turpretī, ja domās tiek vērtēta tikai vēlamā nākotne vai tikai negatīvā realitāte, saglabājas atbildība par mērķa sasniegšanu pat tad, ja panākumu izredzes šķiet zemas. Arī šādā gadījumā tāds rezultāts ir vērojams vairākās dzīves pamatizpausmēs (piemēram, savstarpējās attiecībās, veselībā) un dažādās paradigmās. Pašlaik mēs izmantojam domu salīdzināšanas metodes, lai atbrīvotu (to unwind) cilvēkus no tiekšanās pēc neatbilstīgiem mērķiem (piemēram, no vēl arvien iedomātām, bet neiespējamām attiecībām, no vēl arvien gribētas, bet nepiepildāmas profesionālās identitātes). Cilvēkiem vienkārši domās jāsalīdzina sava vēlamā nākotne ar tagadnes traucējošajiem, negatīvajiem aspektiem. Ja tiek novērtēts, ka panākumu izredzes ir zemas, var sākties atteikšanās no mērķiem.

Visos gadījumos Hamburgas universitātes (Vācija) psiholoģes *Oettingen un Mayer (2002.)* secināja, ka visiem pētījuma dalībniekiem, kas sapņoja par saviem panākumiem, bija tendence būt mazāk veiksmīgiem nekā tiem, kuriem bija pozitīvas izredzes nākotnē. Atšķirība starp pozitīvām izredzēm un pozitīviem sapņiem ir tāda, ka izredzes ir reālistiskākas un praktiskākas. Pozitīvu izredžu pamatā ir cilvēka iepriekšējie panākumi, kas ir „laba mēraukla nākamajiem panākumiem”. Turpretī sapņi „nebalstās uz iepriekšējiem panākumiem”, un tādējādi tie neietver grūtības un problēmas, ar ko cilvēkiem parasti jāsaskaras, sasniedzot savus mērķus. Pētnieces iesaka izvairīties no tādām absolūti pozitīvām domām, kas neņem vērā iespējamo pārvaramo grūtību nozīmi.

**„Lai ir pozitīvas vēlmes, un vienmēr atceries, ka, lai tās sasniegtu, vienmēr būs jāpārvar grūtības.”**

*Etingena & Maijere, Oettingen & Mayer (2002.)*

### 7.2.3. „Nē” teorija

Šķiet, mēs nesaprotam vārdu „nē”. Tādēļ var izskaidrot, kāpēc darbojas empīriskās metodes, kuru pamatā ir „pozitīva attieksme”. Pēc iespējas biežāk mums vajadzētu izvairīties no nolieguma lietošanas. Vajadzētu „nē” vietā sacīt: „jā, bet...” un klāt pateikt kādu noteikumu, sekas, brīdinājumu.

<b>NĒ</b>	<b>NĒ vietā pateikts JĀ</b>
<i>Nedari ...</i>	<i>Mēģini darīt tā...</i>
<i>Tu kļūdieš</i>	<i>Kādēļ tu tā saki? Pēc manas pieredzes drīzāk ir tā...</i>
<i>Tu nav atļauts spēlēt datorspēles!</i>	<i>Tu vari spēlēt datorspēles, ja...</i>
<i>Nedari to!</i>	<i>Ja tu to darīsi, būs nepatīkamas sekas / tas būs grūti, jo ...</i>
<i>Tev nekad neizdosies! Tu nekad nebūsi gana labs!</i>	<i>Tu mēģināji, bet neveicās, ko tu varētu darīt, lai to izdarītu / kā es tev varu palīdzēt</i>
<i>Ja tu tā nedarīsi, tu nesaņemsi ...</i>	<i>Ja tu darīsi tā, tu saņemsi ...</i>

Atcerieties, kādu iespaidu uz Jums atstāja vārdi „neaiztiek to” un „neej tur”! Tieši TO Jūs aiztikāt un tieši TUR Jūs gājāt. Lai tas nenotiktu, mums jāizvairās sacīt „nē”. Vēl vairāk – mums jāsāk domāt pozitīvi.

### 7.3. Cieņa un uzticēšanās

Attiecībās starp vecākiem un bērniem ir nepieciešams attīstīt abpusēju cieņu un uzticēšanos. Vecāku cieņa pret savu bērnu, no vienas puses, nozīmē spēju uzklaut un saprast bērna domas. Šīs domas varbūt ne vienmēr būs ideāli piemērotas sarunai. Tās bieži vien pat var būt gaužām nepiemērotas apspriešanai. Vecākam vienmēr jāatrod laiks un vēlme parunāt ar savu bērnu pat tad, ja jautājums šķiet mazsvarīgs vai tā risinājums acimredzams. Šādām sarunām vajadzētu sākties jau agrīnā bērna vecumā, un tām vajadzētu būt abpusēji nozīmīgām. Solījumi un norunas jātur vienmēr. Tas ir saistīts ar nākamo elementu – uzticēšanos. Noticēšanas pamats ir paļaušanās uz katru paziņojumu, argumentu vai padomu, ko vecāki dod bērnam (7.2. uzdevums).

Kad pusaudži saprot, ka kāds cenšas viņiem uzspiest savu gribu, viņi mēdz reaģēt saasināti un pārstāj sadarboties. Vecākiem vajadzētu ņemt vērā kritisko jautājumu. Pusaudži var liegt mums ar viņiem sadarboties, un viņiem tas izdodas labi.

Attiecības starp pusaudzi un viņa vecākiem var ātri atjaunot, aizstājot vērtējošu uzvedību ar uzticību viņa lēmumiem. Noticēšana ietekmē pusaudža uzvedību. Tā novērš tieksmi pretoties vecākiem vai strīdēties ar viņiem. Uzticēšanās un iedrošināšanu var paust ticības vēstījumu bērna spējām un rīcībai.

Vecākiem vajadzētu, kad vien, protams, iespējams, piedāvāt pusaudžiem vairākus viņu

problēmu risinājumu variantus (vairāk kā padomu), nevis gatavu risinājumu, kura izvēlē pusaudzis nav bijis iesaistīts. Pieredze rāda, ka jāizvairās uzspiest lēmumu bērnam, pat ja pieaugušie ir pārliecināti, kādu lēmumu pusaudzim vajadzētu pieņemt. Ja pusaudzis pats pieņem lēmumus par savu uzvedību un viņam bieži nenorāda, kas jādara, tad ir lielāka iespēja, ka pieaugušajiem būs pozitīva ietekme svarīgākos jautājumos. Pusaudzim jājūt, ka viņš lēmumu pieņem patstāvīgi.

Labs paņēmieni ir „piekrist, kad nepiekrīt”, lai būtiski palielinātu izredzes, ka pusaudzis pievērsīs uzmanību tam, ko saka vecāki. Pusaudzis var izvēlēties pieņemt mātes vai tēva attieksmi, ja viņam tas netiek uzspiests.

### 7.3.1. Iedrošiniet bērnus, nevis slavējiet

Vecāks, kas iedrošina savus bērnus, vairs neizsaka viņiem negatīvas piezīmes. Kad parādās problēmas, tiek izmantoti metodes, kas pauž cieņu pret bērnu. Turklāt, lai bērns iegūtu pašapziņu un noticētu savām spējām, vispirms vecākiem ir jānotic pusaudža spējām, vecākam ir jābūt pirmajam, kas notic pusaudzim. Tikai daži bērni iemācās ticēt sev situācijā, kad viņiem netic vecāki. Vecākiem vienmēr vajadzētu būt gataviem uzsvērt bērna pūļu pozitīvo pusi. Vajadzētu izskaidrot atšķirību starp iedrošinājumu un uzslavu. Tas nav viens un tas pats, arī rezultāti ir atšķirīgi. Liela daļa vecāku uzskata, ka, uzslavējot savu bērnu, viņi tajā pašā laikā arī iedrošina bērnus. Iedrošinājums un uzslava ir ļoti līdzīgi. Tomēr tie atšķiras, jo uzslava ir tāds kā atlīdzības veids. Uzslava rada sacensības garu. Turpretī iedrošinājumu izsaka, novērtējot pūles vai vajadzību pilnveidot kaut ko. Un tieši to vecākiem vajadzētu sniegt saviem bērniem.

### 7.3.2. Pieņemiet bērnu, kāds viņš/viņa ir

Ja bērni dzīvo vidē, kur viņus vērtē, viņi iemācās nepiekrīt. Ja viņi dzīvo vidē, kur viņus pieņem, viņi iemācās mīlēt. Vecākiem jācenšas pilnībā pieņemt savus bērnus tādus, kādi viņi ir, nevis tādus, kādus vecāki viņus vēlētos redzēt. Lai bērni noticētu savām iespējām, vecākiem jāpieņem viņi ar visiem trūkumiem. Daudzi vecāki uzskata, ka, vērtējot bērna trūkumus, viņi palīdz tiem attīstīties. Tomēr patiesībā notiek tieši pretējais.

Pusaudži grib, lai vecāki saglabātu savas morāles vērtības, tomēr neizrādītu tās tik enerģiski. Iemesls ir pusaudžu vēlme raksturot sevi ne tikai saistībā ar vecākiem, bet arī kontrastā ar vecākiem. Pusaudži baidās, ka vecāki neļaus viņiem atrast pašiem savu individualitāti, ka viņi uztieps savu personību. Tādēļ, lai nodrošinātu, ka ir tie, par ko vēlas būt, pusaudži zināmā mērā cenšas būt tādi, kādus viņus negrib redzēt vecāki, jo šāda taktika garantē neatkarību. Vai tās ir tieši pusaudžu pretrunīgās vēlmes, kas vecākiem dzīvi ar pusaudžiem padara tik saspringtu, grūtu un nogurdinošu? Šeit jāmin arī vētrainais sajaukums, ko veido pusaudžu pozitīvās un negatīvās vēlmes noteikt sevi kā daļu no plašākas pasaules, kurai viņi pieder.

Lai pusaudzis varētu doties pasaulē, viņam jājūt, ka savās bērnības mājās viņš vienmēr var atgriezties un ka to var darīt, neievērojot kaut kādus nosacījumus, un šīs mājas ir kā rotaļlācis–mazāku bērnu drošības garants. Ja gados jaunākam bērnam, lai justos droši, ir vajadzīgs kaut kas taustāms, tad pusaudzim vajadzīga viegla piekļuve ģimenes sniegtajai drošībai. Daži vecāki iedrošina bērnus doties plašajā pasaulē, bet pusaudži to var uztvert kā mēģinājumu izslēgt viņus no kā tāda, kam viņi vēl nav gatavi. Protams, vecāki nevar apspiest pusaudžu neatkarību, tas kavē neatkarības iegūšanas procesu. Centieniem vadīt pusaudžu identitātes veidošanos nav panākumu un jēgas. Katrs solis neatkarības un identitātes ieguvei jāspēr pašam pusaudzim, bez citu iejaukšanās. Ja šī tuvošanās neatkarībai nenotiek pēc brīvas gribas, jebkurš solis, vienalga, kurā virzienā, padara cilvēku vēl vairāk atkarīgu.

Pubertātes laikā ir labāk, ja vecāki PIENĒM pusaudža dīvaino sacensības garu un

nepateicīgo uzvedību, bet tas nenozīmē, ka to vajadzētu ATBALSTĪT. Lai pusaudzis varētu redzēt un izmēģināt jauno un jaunas situācijas, vecākiem vajadzētu dot viņam psiholoģisko brīvību, neuztraucoties par sikumiem un neuztverot to personīgi. Beigās, kad pusaudzis saprot, ka tāda uzvedība viņam neatbilst, viņš to var mainīt pats pēc savas gribas, nevis vecāku spiediena dēļ. Tikai tad, ja pusaudzis jutiesies šādi, viņa uzvedība vairs nebūs „problemātiska”. Tādēļ tiem vecākiem, kuri interesējas par savu pusaudžu garīgo un fizisko drošību, labāk būtu neiesaistīties bērnu rīcībā, bet vienmēr piedāvāt beznosacījumu šīs rīcības pieņemšanu un iespēju bērnam atgriezties mājās pēc piedzīvojumiem un iespējamām neveiksmēm plašajā pasaulē.

Vislabāk, ja bērna pubertātes laikā vecāki nav ļoti uzstājīgi, neuztver notikumus personīgi un izvairās no pusaudža uzbrukumiem. Ir labāk, ja vecāki neatlaidīgi saglabā savas vērtības un dzīvo saskaņā ar tām, vienmēr neuzsverot, ka viņi ir labākie, un nekritizējot pusaudža vērtības. Vecākiem vajadzētu atcerēties, ka viņu bērns ir labs, pat ja konkrētajā brīdī to nevar redzēt, un cerēt, ka turpinot dzīvot stabili, pusaudzis to redzēs un novērtēs.

Pusaudzim vajag, lai vecāki dzīvotu savu dzīvi un nespriestu par viņa gaitām. Vecākiem vajadzētu palīdzēt pusaudzim mazināt apjukumu, kas rodas, saskaroties ar kļūdainiem uzskatiem, un saprāta robežās ļaut viņam eksperimentēt. Eksperimenti rosina uz mācīšanos un attīstību. Pusaudzis var pārņemt šo to no vecāku vērtībām un uzvedības, ja ir saprotams, ka tādā veidā viņš nekļūs par vecāku kopiju. Vecāku vērtību „mūrim” nevajadzētu sabrukt un kļūt neredzamam, jo šī mūra drupas iznīcinās pusaudža personību, kas vēl tikai attīstās.

### 7.3.3. Tiesības uz neveiksmi – neveiksme nav izvēle

Bērniem jāļauj kļūdīties. Neveiksme nav izvēle. Bērni dažreiz piedzīvos neveiksmes. Bet tas netraucēs viņu ticībai, ja būs sajūta, ka vecāki ir līdzās un atbalstīs viņus pat neveiksmēs. Bērnam vajadzētu iemācīties, ka neveiksmes un kļūdas ir daļa no dzīves. Cilvēks nekad nenobriest un nenovērtē dzīves patieso vērtību, ja viņš nekļūdās. Ir viegli slavēt kādu, kas vienmēr uzvar. Visi izrāda interesi par uzvarētāju. Tomēr tieši zaudētājam ir nepieciešams atbalsts. Bērnam vajag, lai vecāki justos lepni, kad viņam veicas. Bet vēl vairāk viņam vajag, lai tiktu pieņemtas arī viņa/viņas kļūdas un neveiksmes.

Bērni zina, ja viņi kaut ko dara nepareizi. Nav nepieciešams viņus bārt un atgādināt. Tieši pretēji – labāk viņu uzvedībā meklēt labo un uzslavēt par to, jo bērni ne vienmēr ir pārliecināti, ka rikojas pareizi. Atrodot un uzsverot bērna labās iezīmes, var paaugstināt viņa/viņas noskaņojumu. Tas palīdz saprast, ka viņš ir labs cilvēks un ka, pat pieļaujot kļūdas, viņš/viņa kaut ko dara pareizi.

Katra cilvēka pašapziņa ir atkarīga arī no tā, vai viņš pieņem savu ķermeni un jūtas apmierināts ar to. Dabiski, ka katrs bērns jūtas apmierināts ar sevi, ja vien vecāki to neizjauc. Parasti tas notiek, pašiem vecākiem pat neaptverot, ko viņi dara. Sākumā, kad bērns pēta savu ķermeni, to vajadzētu pieņemt kā normālu viņa/viņas attīstības daļu. Ja kādā brīdī noprotams, ka bērns ir pārāk aizrāvis ar šo pētīšanu, vajadzētu viņu no tā novērst ar kaut ko citu. Ja bērns neizrāda aizspriedumus pret kailumu, kas ir gluži normāli, maigi ietiniet viņu dvielī vai apģērbiet viņu. Vajadzētu izvairīties no dusmām vai kauna. Bērns izaugs ar pozitīvu attieksmi pret sevi, ja laikus palīdzēsiet viņam pieņemt savu ķermeni un tā atšķirīgās iezīmes. Parasti vecāki, kas nejūtas droši par pašu ķermeni, nodod šo izjūtu savām atvasēm, un rezultāts ir tāds, ka bērni nespēj definēt sevi un gūt panākumus.

### 7.3.4. Kā pārliecināt bērnu sadarboties?

Vecāku un pusaudžu konfliktu bieži raksturo vecāku sūdzības: „Nekas nelīdz. Nepalīdz ne laba, ne slikta izturēšanās.” Tomēr pusaudzim nevajag „īpašus pakalpojumus” vai „piesiešanos”,

gluži tāpat kā mums visiem, viņam/viņai ir vajadzīga uzticēšanās un iedrošināšana, attīstot savus uzskatus un personību. Pusaudža uzvedību ievērojami ietekmē vēlme, lai citi cilvēki viņu uzvertu nopietni. Nevienš negrib justies mazvērtīgāks. Liela daļa pusaudža uztraukumu ir saistīti ar vēlmi, lai pret viņu neizturētos kā pret bērnu.

Parasti ir divi maldīgi un pilnīgi pretēji veidi, kā vecāki cenšas saglabāt savu vadību. Viens variants ir izlutināt bērnus, darīt darbus pusaudžu vietā un piekāpties viņu prasībām. Otrs – būt autoritāram un piespiest pusaudzi pakļauties vecāku lēmumiem. Bet patiesībā jaunietis cienīs vecākus cilvēkus, ja jutīs, ka ciena arī viņu.

### 7.3.5. Iecietība

Mēs nesakām, ka vecāki ir iecietīgi, ja viņi ir pārāk bargi. Mēs vēlamies, lai viņi iemācītos kļūt par istu izaicinājumu saviem bērniem. Vecākiem jābūt gudriem un spējīgiem vadīt bērnus, viņus nesaniknojot. Daudzi vecāki ir atklājuši, kā veiksmīgi risināt problēmas ģimenē. Tomēr ir liela daļa vecāku, kas burtiski „nomaldās no ceļa”, viņu rīcība ievēd dramatiskos strupceļos.

Iecietība ir ļoti sarežģīta. Tā nozīmē, ka mēs ne tikai novērtējam citu tiesības, bet arī palīdzam tās izmantot. Iecietība nenozīmē, ka mums citi tikai jāciena, tā nozīmē, ka mums jābūt aktīviem un jāsadarbības.

Atcerēsimies, ko saka *Nolte* (1954.) lieliskā dzejoļa rindas:

„Ja bērns dzīvo iecietībā, viņš iemācās būt pacietīgs.

Ja bērns dzīvo uzslavā, viņš iemācās cienīt.

Ja bērns dzīvo patikā, viņš iemācās mīlēt.

Ja bērns dzīvo apbrīnā, viņš iemācās mīlēt sevi.

Ja bērns dzīvo atzinībā, viņš iemācās plānot mērķus.

Ja bērns dzīvo dāsnumā, viņš iemācās dalīties.

Ja bērns dzīvo sirsnībā, viņš iemācās būt patiess.

Ja bērns dzīvo taisnīgumā, viņš iemācās būt godīgs.

Ja bērns dzīvo draudzīgumā, viņš iemācās,

ka pasaule ir laba vieta dzīvošanai.”

Šis dzejolis mums atklāj, ka bērni mācās no savas dzīves pieredzes. Tādēļ mums vajadzētu palīdzēt viņiem izbaudīt dzīvi, kas dotu viņiem augstu pašapziņu un spēju sevi novērtēt.

### 7.3.6. Empātija

Vispirms aplūkosim, ko vārds „empātija” nozīmē psiholoģijā. Empātija ir spēja saprast un sajust, ko jūt citi cilvēki garīgā nozīmē, nevis fiziskā. Teiciens „iejusties cita ādā” patiesībā ļoti labi raksturo empātiju.

„Skaties uz pasauli cita cilvēka acīm un redzi to tādu, kādu saskata viņš.”

*Yalom (2005.)*

Pašos pamatos empātija ir spēja sajust cita cilvēka emocijas. Būdami empātiski vecāki, mēs jūtam sava bērna sāpes, kad redzam viņu raudam. Un, redzot bērnu dusmās kliežam, mēs jūtam viņa vilšanos un niknumu. Ja mēs varam izrādīt bērniem dziļu un personīgi emocionālu sapratni, mēs viņiem rādām ticību pašu „pieredzei” un palīdzam mācīties un nomierināties. Empātiju var salīdzināt ar laivošanu pa kalnu upi. Nav svarīgi, cik zemūdens akmeņu vai ātru straumju būs mūsu un bērnu attiecībās, mums jāturpina ceļš un jāvada laiva uz priekšu. Pat ja izvēlētais ceļš ir maldīgs un briesmu pilns (bērnu pubertātes laikā tā gadās bieži), mēs varam palīdzēt bērniem

pārvarēt šos šķēršļus un atrast pašiem savu ceļu.

Kādēļ empātija ir tik iedarbīgs līdzeklis? Tādēļ, ka tad mainās bērnu uztvere un vecāki viņiem liekas sabiedrotie, kas savukārt palielina vēlmi sadarboties. Tāds ir empātijas noslēpums. Ja vecāki cenšas saprast bērna emocijas, viņš/viņa jūt, ka ir nepieciešamais atbalsts. Viņš zina, ka tagad kāds viņu atbalsta. Ja vecāki izvairās pārņemt bērniem, nonākt pretrunās ar viņu izjūtām vai novirzīt viņus no mērķiem, bērni ielaiž vecākus savā pasaulē un izrāda lielāku uzticēšanos. Tādēļ, parādoties nesaskaņām, vienmēr ir iespējas kopīgiem spēkiem atrisināt jebkuru problēmu. Pieņemot svarīgus lēmumus, bērni vairāk gribēs uz klausīt vecāku viedokli un ņemt to vērā.

Ja empātijas apraksts šķiet vienkāršs, tas ir tādēļ, ka tā tiešām ir ļoti vienkārša lieta. Bet pat tad, ja tas izklausās vai izskatās dabiski, to īstenot nav nemaz tik viegli.

### 7.3.7. Sniedziet bērnam pašapziņu

Kas ir pašapziņa?

**„Pašapziņa ir egoistiska un narcistiska pārākuma sajūta. Tā ir sajūta, ka iespējams tikt galā ar visām problēmām vai briesmām, un cilvēkam rodas iespaids, ka viņš ir īpašs.”**

*Kavkio (2004.)*

Iespaidu, ka mēs kā cilvēki esam svarīgi un īpaši, nosaka trīs faktori.

- Faktors: mūsu praktiskās spējas reaģēt uz profesionālām, sociālām, kultūras un sporta aktivitātēm.
- Faktors: citu cilvēku atzinība, pieņemšana un mīlestība.
- Faktors: mūsu spēja sazināties efektīvi un ar cieņu kritiskos mūsu dzīves brīžos, piemēram, tuvinieku nāves gadījumā, zaudējot darbu utt.

Pašapziņa izpaužas noteiktos uzvedības modeļos un tādās veselīgās izjūtās kā atbildība, iniciatīva, gods, paškontrolē, pacietība, cieņa pret citiem, tiekšanās pēc mērķa u.c. Pašapziņu pavada arī sajūta par pietiekamām spējām, radošu komunikāciju, domu atspoguļošanu, plānošanu, pareizu lēmumu pieņemšanu un nojauta par spēju sasniegt mērķus. Pašapziņa neveidojas tikai no citu cilvēku atbalsta, to veido arī pašvērtējums, kas rodas, uzņemoties pienākumus, izjūtot mīlestību un pārlicinoši pārvarot ikdienas grūtības.

*Irakleous (2007.)* un citi pedagogi apraksta vairākas pedagoģiskas metodes, kā palīdzēt iegūt pašapziņu.

- Es sazinos ar bērnu godīgi un ieinteresēti.
- Es parādu, ka man ir patīkami ar viņu sarunāties.
- Es parādu savu mīlestību fiziski – ar skūpstiem un apskāvieniem.
- Es sāku komunikāciju ar bērnu, pievēršot uzmanību viņa pozitīvajām īpašībām un talantiem.
- Sarunās es neuzspiežu savu viedokli (pat pieklājīgi nē). Es vienmēr esmu atvērts cik vien iespējams demokrātiskākai diskusijai.
- Es atzīstos savam bērnam, ka dažas no viņa paša izjūtām, kas viņu biedē, kādreiz esmu pats piedzīvojis. Bērns labāk pieņem sevi, ja sapratis, ka arī viņam svarīgiem cilvēkiem bijušas tādas pašas izjūtas un problēmas.
- Ierosiniet bērnam dažādās vietās istabā piestiprināt krāsainas lapiņas ar uzmundrinošiem teicieniem, kas veicinātu viņa/viņas pašapziņu. Piemēram, „Atklāj savas apslēptās spējas”, „Es zinu savas vājās puses un mācos no tām.”, „lelpo dziļi, atslābinies, saglabā mieru.”, „Pašapziņa” un „Mīlestība”.
- Es iedrošinu bērnu nezaudēt humora izjūtu pat nepatīkamos brīžos.

- Es izskaidroju bērnam, ka viņš nav slikts cilvēks tādēļ, ka kāds dusmojas uz viņu, izsmej viņu vai uzbrūk viņam.
- Es izskaidroju bērnam, ka viņam ir milzīgi daudz iespēju, tās izmantojot un piepūloties, viņš/viņa var gūt panākumus.
- Es mudinu bērnu noteikt augstākus mērķus. Savas cerības pamatoju ar reālistisku bērna iespēju novērtējumu, nepakļaujoties sabiedrības spiedienam vai personīgajām vajadzībām.
- Es mudinu bērnu noteikt mērķus, pieņemt lēmumus un risināt problēmas. Palīdzu gūt panākumus, veicot uzdevumus pakāpeniski un soli pa solim.
- Es palīdzu bērnam nenovirzīties no mērķa, kamēr tas nav sasniegts.
- Es mudinu bērnu pieņemt uzslavas un izsmieklus, neuzsverot to pārāk nopietni.
- Es iedrošinu bērnu izteikt savu patieso viedokli un jūtas.
- Es palīdzu bērnam attīstīt paškontroli. Saskaroties ar ikdienas izaicinājumiem, mācu viņam/viņai izpaust savas emocionālās izpausmes apdomīgi, nevis spontāni.
- Es mācu bērnu noraidīt neobjektīvus pārmetumus, un pieņemt un saprast pamatotus aizrādījumus.
- Es paskaidroju bērnam, ka dažreiz dzīvē nenotiek tā, kā mums gribētos.
- Es atalgoju visus bērna panākumus. Atalgoju arī mēģinājumus sasniegt mērķi, pat ja to neizdodas izdarīt.
- Es iedrošinu bērnu cienīt un mīlēt pašam sevi arī tad, ja viņam neveicas tik labi.
- Es mudinu bērnu uzrakstīt vēstuli citam (iedomātam) bērnam ar līdzīgām problēmām. Bērna uzdevums ir ieteikt, kā tikt galā ar sarežģījumiem un justies labāk. Viņa domu izklāsts var būt ļoti noderīgs.
- Es cenšos veidot un organizēt bērna ikdienas dzīvi, bet neiegrožoju viņu.
- Es iedrošinu bērnu uzņemties atbildību par savu rīcību un apzināties savas tiesības.
- Es palīdzu bērnam meklēt un atrast pozitīvo dzīvē (redzēt glāzi līdz pusei pilnu, nevis pustukšu).
- Es palīdzu bērnam radoši atbildēt bailēm, briesmām un neveiksmēm. Mudinu grūtās situācijās rīkoties pacietīgi un aktīvi. Iedrošinu viņu apzināties savas bailes skatīties tām sejā, nevis ļaut tām kontrolēt viņa/viņas dzīvi. Mudinu bērnu mācīties no paša kļūdām. Māciet viņam/viņai zaudēt, saglabājot cieņu.
- Es palīdzu bērnam izvēlēties emocionālo reakciju, saskaroties ar ikdienas izaicinājumiem. Palīdzu saprast, ka mūsu dzīvi nosaka nevis gadījumi un notikumi, bet gan mūsu attieksme pret tiem. u
- Es paskaidroju bērnam, ka viņa/viņas īpašības un talanti var palīdzēt stipru attiecību radīšanā.
- Es palīdzu bērnam saprast citu cilvēku agresīvu izturēšanos un izturēties pret to vienaldzīgi.
- Es mudinu bērnu skatīties uz pasauli ar cita cilvēka acīm. Mācu viņu būt savaldīgam un cienīt raksturu dažādību.
- Es iedrošinu bērnu domāt pozitīvi un iztēloties pozitīvu notikumu rezultātu, un nejust vilšanos, ja tā nenotiek.
- Es paskaidroju bērnam, ka viņš var mazināt dusmas, uztraukumu vai bailes ar vienkāršu paņēmieni – dziļi ieelpojot, atslābinot muskuļus un koncentrējoties uz pozitīvām domām. Piemēram, „Man nav nemaz tik svarīgi, ko citi par mani domā.” „Es apzinos savas bailes un tādēļ kļūstu stiprāks.” „Es varu kontrolēt sevi un atslābināties.” Mudiniet viņu koncentrēt uzmanību uz kaut ko neitrālu, piemēram, skaitīt līdz desmit vai skatīties uz kādu tuvu priekšmetu (durvīm, zīmuli u.tml.).
- Es paskaidrojiet bērnam, ka tēls, ko viņš rāda citiem (skatiens, ķermeņa poza, attieksme pret citiem, žesti, sejas izteiksme, balss tonis) var pazemot vai izrādīt bailes un nedrošību,

vai arī paust pārliecību un enerģiskumu. Baiļu un nedrošības dēļ viņš/viņa var kļūt par mērķi cilvēkiem, kas ļauj viņu agresijai.

- Es paskaidroju bērnam, ka izturēšanās (skatiens, ķermeņa poza, attieksme pret citiem, žesti, sejas izteiksme, balss tonis) ir pašapziņas izpausme, to var uzlabot.
- Es paskaidroju savam bērnam atšķirību starp dažādiem izturēšanās veidiem (minētas turpmāk).
- Es izvairo no pasīvas uzvedības: nedrošības, sajūtu apspiešanas, piekāpības, bailēm, manas vajadzības ir mazāk svarīgākas par pārējo vajadzībām.
- Es atbalstu aktīvu rīcību: aizstāvu un apzinos savas tiesības, neaizskarot citu cilvēku tiesības, visu cilvēku vēlmes un vajadzības ir vienlīdz svarīgas, sirsnīgi paužu savas jūtas.
- Es vairo būt agresīvs: nepārkāpju citu cilvēku tiesības, nevērtēju savas vēlmes un vajadzības augstāk par citu vajadzībām.
- Es izskaidroju savam bērnam, kā iegūt citu uzmanību un interesi ar pozitīvu rīcību.
- Es palidzu savam bērnam novērtēt viņa sasniegumus, kas ir viņa nerimstošo pūļu rezultāts.

## 7.4. Izglītība

### 7.4.1. Cieniet bērna izvēli

Ģimenei vienmēr ir liela nozīme bērna lēmumā par profesionālās karjeru. Tā iemesls ir saistīts ar vecāku piederību pie divām sabiedrības sistēmām, proti, ekonomiskās sistēmas un ģimenes sistēmas. Turklāt vecāki apzināti vai neapzināti nodod savas sociālās vērtības, mērķus un vēlmes bērniem un palīdz attīstīt viņu izglītības un profesionālās izredzes. Jaunietim vecāku profesijas plusi un mīnusi kļūst par viņa dzīves pieredzi. Gadījumos, kad profesija ir ģimenes tradīcija, šī ietekme ir daudz lielāka. Mūsu sabiedrībā vecākiem ir dominējošā loma bērnu dzīves organizēšanā un bieži vien (protams, maldīgi) viņi uzskata, ka bērniem būtu jāiet viņu pēdās. Pēdējais, bet ne mazāk svarīgs faktors ir ģimenes ekonomiskā situācija, kas bieži nosaka, ko bērns darīs pēc pamatizglītības iegūšanas (7.3. uzdevums).

Jauniešiem pielāgošanās šīm jaunajām situācijām var būt īsts izaicinājums. Vecākiem tas ir vēl grūtāk, un viņi bieži attopas strupceļā, kad jāsaskaras ar bērnu raizēm un bažām par nākotni. Īpaši grūti ir tiem vecākiem, kuru bērni atrodas profesionālās karjeras izvēles pēdējā posmā. Izglītības sistēma ir attīstījies tā, ka bērniem sava profesionālā karjera jāizvēlas ļoti agri, vissvarīgākajā viņu dzīves posmā. Viņus mulsina specializāciju pārpilnība. Viņi nevar izšķirties starp to, kas viņiem patīk, un to, kas šķiet daudzsolāša karjera.

Sabiedrības un darba tirgus spraugajās pretrunās kaut ko sasniegt var tikai tie, kuri ir spējīgi ievirzīt izglītību, pamatojoties uz savām spējām, talantu un personības iezīmēm.

Cenšoties palīdzēt bērniem, vecāki jūtas emocionāli ļoti sasaistīti, un visa ģimene bieži dzīvo lielas spriedzes apstākļos. Bērna izglītības un profesionālās karjeras izvēle var kļūt par iemeslu ģimenes locekļu savstarpējiem strīdiem. Tādos brīžos pusaudzis zaudē drosmi un var pieņemt nepareizus lēmumus.

Daži iemesli, kādēļ pusaudzis varētu pieņemt nepareizos lēmumus.

- Pusaudža personīgās dzīves jautājumus ģimenē intensīvi apspiež, viņa reakcija var būt sakāpināta. Bieži vien šāda reakcija izraisa kļūdainu lēmuma pieņemšanu.
- Pusaudža vēlmes apspiež, vēloties, lai viņš pildītu vecāku gribu. Pusaudzis izvēlas studēt koledžā vai universitātē ar zemākām prasībām, jo sevi pienācīgi nenovērtē.
- Pusaudzis negrib izvēlēties studijas universitātē vai koledžā tālu no mājām, lai vecākiem nebūtu jāmaksā daudz naudas, vai tādēļ, ka pusaudzis jūt, ka viņam vajadzētu būt vecāku tuvumā.



Cilvēkam jāspēj izpausties savā profesijā un jājūtas noderīgam un radošam. Veiksmīga profesionālā karjera stiprina indivīda pašapziņu un sniedz gandarījumu.

## 7.4.2. Esiet informēti (varbūt tikšanās ar konsultantiem)

Ņemot vērā, ka cilvēks apmēram trešdaļu dzīves pavada darbā, profesijas izvēle var būt visnozīmīgākais lēmums jaunieša dzīvē. Lai pieņemtu šo lēmumu, jauniešiem jāzina, ko viņš grib un spēj darīt. Tāpat jāzina, kas notiek darba tirgū un kādas ir profesiju nākotnes tendences.

Lai zinātu „ko viņš grib un spēj darīt”, jauniešiem jāzina savas prasmes, intereses, iespējas un talanti. Visas šīs iezīmes veido sarežģīto cilvēka raksturu. Vispilnīgākais veids, kā zinātniski noteikt šo informāciju, ir „personības tests”, ko bieži izmanto skolu karjeras konsultanti. Ne tik precīzi savas rakstura iezīmes var noteikt, aprunājoties ar speciālistiem, skolotājiem, vecākiem vai cilvēkiem no tās pašas vides. To vajadzētu darīt, ievērojot nosacījumus, ka vecāki un viņu vēlmes neietekmēs bērna profesijas izvēli. Vecākiem vienmēr ir nozīmīga loma bērna izvēlē, un viņiem vajadzētu ņemt vērā zināšanas par bērna raksturu un darba tirgus īpatnībām, nevis rīkoties patvaļīgi vai savtīgi. Ir vietā pateikt, ka vecākiem vajadzētu apmeklēt seminārus, lai saņemtu profesionālus padomus.

Pēc tam, kad jauniešiem ir atklājies sevi, viņiem jāmeklē informācija par konkrētās profesijas izredzēm savā valstī. Noderīgs informācijas avots ir „Profesiju piedāvājuma un pieprasījuma bilance”. Pēc tās var noteikt, kuras profesijas būs pieprasītas nākamajos piecos desmit gados, proti, uzzināt, pēc kurām profesijām pieprasījums aug, kuras nav pieprasītas vai pēc kurām pieprasījums nav zināms. Lai noteiktu profesiju tendences, ir izstrādāta sarežģīta zinātniska metode, kas izmanto informāciju par ekonomikas attīstību un pēta individuālās intervijas un aptaujas. Ja pieprasījums pēc profesijas ir augstāks nekā piedāvājums, tiek uzskatīts, ka tuvāko piecu desmit gadu laikā tai ir nākotne (pozitīvas izredzes). Ja piedāvājums pārsniedz pieprasījumu tirgū, tiek uzskatīts, ka profesijai ir „negatīvas izredzes”. Dažām profesijām var būt „neitrālas izredzes”, t.i., – ja piedāvājums un pieprasījums ir aptuveni vienāds.

„Profesiju ar nākotnes izredzēm” nekad nevajadzētu uztvert kā profesionālo panākumu garantu, ja kandidāts nav strādīgs un pastāvīgi neatjauno savas zināšanas. No otras puses, ja cilvēks izvēlas profesiju bez potenciālām nākotnes izredzēm, nelabvēlīgos apstākļos viņš var kļūt veiksmīgs savu zināšanu, smagā darba un lielā gribasspēka dēļ.

Zināšanas par mūsdienu darba tirgus iezīmēm ir nepieciešamība, jo jāņem vērā straujā moderno tehnoloģiju attīstība, kas bieži pārmaina profesijas un specialitātes. Tāpat jāuzsver, ka, lai studentu uzņemtu augstākās izglītības iestādē, viņam jābūt attiecīgām zināšanām. Viņam jāprot runāt angļiski (vai citās valodās) un jābūt izcilām datorprasmēm.

Vēl tikai jāatzīmē, ka veiksmīgs cilvēks veido izkoptu personību. Cilvēkam nevajadzētu samierināties ar zināšanām, ko viņš gūst savā profesijā. Lai izveidotu savu personību, jāgūst zināšanas visās dzīves jomās, piemēram, vēsturē, literatūrā, mākslā un dzejā.

### 7.4.3. Sniedziet zināšanas, nevis lēmumus

Vecākiem jāizmanto savs stāvoklis tā, lai bērniem nodotu savas zināšanas, nevis uzspiestu savus lēmumus un vēlmes. Izmantojot sniegtās zināšanas, lēmumu pieņems bērns, nevis pieaugušie. Vecāki bieži izvēlas nodot informāciju, kas vairāk atbilst viņu interesēm (liekot bērnam ievērot vecāku lēmumus). Bērns var pieņemt nepareizu lēmumu, ja viņam netiek sniegta svarīga informācija. Piemēram, ja bērnam padodas matematika un Jūs sakāt, ka viņam vajadzētu kļūt par grāmatvedi, nepasakot par citām profesijām, kur šī prasme ir noderīga.

### 7.4.4. Labojiet kļūdainus lēmumus ar pareizu taktiku (pareiza argumentu izmantošana)

Bieži novērojams, ka jaunieši seko ārējās vides (televīzijas, draugu utt.) paraugam, kas ne vienmēr ir labākais. Izmantojot šādi gūto informāciju, jaunieši bieži pieņem lēmumus, kas nav viņu interesēs.

Vecākiem, izmantojot loģiskus pamatojumus, nevis uzspiežot savus uzskatus, vajadzētu risināt šo problēmu, pasakot noteikumus, kas ievirzītu jaunieši iepriekšējā situācijā. Jaunietim vajadzētu spēt pašam pieņemt lēmumus. Vecākiem diskusijas veidā jāsniedz argumenti, kas apstiprinātu, ka pusaudzis ir maldījies.

Veiksmīgas diskusijas pamatā ir spēja izvairīties no negatīva viedokļa par sākotnējo lēmumu. Palīdzēt var „jautājumu taktika”. Jautājumi sāks rosināt jaunieši apšaubīt savu izvēli. Kad tas notiek, vajadzētu uzdot „radošos” jautājumus, lai tuvinātu viņu „pareizajam” lēmumam. Vecākiem ļoti svarīgi ir pieminēt arī to, kas nebija zināms pirmā lēmuma pieņemšanas procesā.

### 7.4.5. Uz klausiet, kas bērnam sakāms

Lai savs viedoklis un pieredze būtu neapstrīdamā pozīcijā, vecāki reizēm nevēlas dialogu. Šādai vecāku rīcībai noteikti būs negatīvas sekas. Atklātai sarunai ir labāki rezultāti. Jaunietis varētu izteikties, atklāt, kas viņu satrauc, ieteikt kaut ko un pats arī pieņemt lēmumu.

Īpaši svarīgi, ka pēc šādas sarunas jaunieši jūtīs, ka viņš pats, nevis vecāki, ir pieņēmis lēmumu. Tādējādi visas grūtības, ar ko viņam/viņai vajadzēs saskarties tuvākajā nākotnē, būs viņa/viņas, nevis vecāku lēmuma sekas. Tas viņam/viņai liegs vieglo atkāpšanās ceļu – vecāku vainošanu šajās problēmās.

### 7.4.6. Centieties izvairīties no konfliktiem

Visi zina, ka pubertāte ir grūts posms cilvēka dzīvē. Tā sākas 11 gadu vecumā un ilgst līdz 18 gadu vecumam, to raksturo pusaudža pirmie socializēšanās mēģinājumi. Pubertāte ir alkas pēc neatkarības no ģimenes un iekļaušanās kādā grupā, parasti vienaudžu pulkā, kur ir īpaši komunikācijas noteikumi. Pusaudža pūles iegūt patstāvību un neatkarību traucē mieram un stabilitātei, kas ir bijusi ģimenes attiecībās. Pirms tam bērns bija cieši saistīts ar vecākiem, viņš/viņa centās vecākiem līdzināties. Bērnam pusaudža gados ir psiholoģiska vajadzība atšķirties no vecākiem un meklēt pašam savu identitāti. Tas ir gluži normāli un vairākumā gadījumu notiek klusu, bez atklātiem strīdiem, tiek pausta atšķirība apģērbā, frizūrā, muzikālajā gaumē un vairāk laika tiek pavadīts ar draugiem. Tomēr dažās ģimenēs tendence atšķirties var izraisīt smagus konfliktus un nesaskaņas.

Strīdos ar pusaudžiem vajadzīga īpaša prasme. „Vecāku vēstules” ir materiāls vecākiem, izskaidrojot situācijas, ar kurām var saskarties jaunie vecāki, un iesakot piemērotāko rīcību atkarībā no bērna vecuma. „Vecāku vēstules” ir adaptētas Latvijas lasītājam no Austrijas Federālās Veselības, ģimenes un jaunatnes lietu ministrijas izstrādāta materiāla, kas pieejamas interneta vietnē <http://www.lm.gov.lv/text/1383> .

### **1. Sarunājieties ar pusaudzi.**

Atrodiet risinājumu, kas būtu pieņemams abām pusēm, gluži tāpat, ja nesaskaņas būtu izraisījušas starp diviem pieaugušajiem. Šis paņēmiens ir daudz iedarbīgāks nekā sarkasms, nopēlums vai durvju aizciršana.

### **2. Cieniet pusaudža viedokli.**

Negaidiet, ka bērnam patiks viss, kas patīk Jums, vai ka viņš piekritīs visam, ko sakāt. Pubertāte ir laiks, kad tiek apšaubīti viedokļi un cilvēki, arī vecāki. Ticamāk, ka Jūsu pusaugu bērns cienīs Jūs, ja cienīsiet viņu.

### **3. Atbalstiet pusaudzi.**

Vecāks bērns zina, kā dzīvot patstāvīgi, bez nepārtraukta vecāku atbalsta. Tomēr vecāki viņam joprojām ir vajadzīgi. Lai arī cik patstāvīgs bērns šķīstu, viņam jāzina, ka vecāki viņu atbalsta.

### **4. Atcerieties, kā bija būt pusaudzim.**

Bieži vien pusaudža gadi ir grūts laiks gan bērniem, gan vecākiem. Pusaudzis var vienlaikus uzvesties kā pieaugušais un kā bērns.

### **5. Cieniet pusaudža privāto dzīvi.**

Privātā dzīve īpaši nepieciešama vecākiem bērniem. Viņiem vajag savu telpu, brīvo laiku un tiesības neatklāt konkrētus savas dzīves aspektus, piemēram, personīgās attiecības. Ja Jūs cienīsiet viņa privāto dzīvi, būs lielāka iespēja, ka viņš dalīsies savos noslēpumos.

### **6. Neuzspiediet savas idejas.**

Ir normāli, ka viedokļi atšķiras, tomēr tajā pat laikā pusaudžiem jānorāda stingras viņu uzvedības robežas. Uzspiežot savu viedokli vai cenšoties panākt pusaudža piekrišanu, Jūs visu tikai sarežģīsiet.

Vecākiem un cilvēkiem, kas saskaras ar pusaudžiem, vajadzētu būt saprotošiem, atbalstīt un pieņemt jauniešus, lai vieglāk pārvarētu sarežģījumus. Ja saprašanās nav un tiek izmantoti represīvi, labojoši un vardarbīgi paņēmieni, problēmas un sliktās izjūtas visticamāk saasināsies. Tas ir fakts, ka, ja jauniešs jūt, ka pieaugušie viņu ciena, arī viņš tos ciena un sadarbojas ar viņiem *Bettelheim* (1987.).

## Uzdevumi

### 7.1. uzdevums „Pozitīva domāšana”

Uz šiem jautājumiem atbild abi vecāki un bērns.

1. Vai uzskatāt, ka Jums ir labas attiecības ar vecākiem/bērnu?
2. Vai uzskatāt, ka šīs attiecības var uzlabot. Ja var uzlabot, tad kā to var izdarīt?
3. Kā Jūs vērtējat savu pozitīvo attieksmi pret dzīvi salīdzinājumā ar vecākiem/bērniem?
4. Kādi ir iemesli tam, ka pret dzīvi esat noskaņots pozitīvi/negatīvi?
5. Kā, Jūsaprāt, to var uzlabot?

Visas atbildes vajadzētu salīdzināt, lai izdarītu secinājumus, kas vecākiem un bērniem liek domāt pozitīvi. Visiem uzdevuma dalībniekiem pēc tam jācenšas izmantot šīs atbildes, lai palīdzētu pārējiem domāt pozitīvi.

### 7.2. uzdevums „Mīlestība, cieņa un uzticēšanās”

Uz šiem jautājumiem atbild tikai vecāki.

1. Vai Jūs kādreiz esat izkritis skolas/augstskolas pārbaudījumos?
2. Ko par to teica Jūsu vecāki?
3. Kā Jūs pēc tam jutāties?
4. Vai Jūs uzskatāt, ka vecāku attieksme Jums palīdzēja tikt galā ar neveiksmi?
5. Kā Jūs izturaties pret sava bērna neveiksmēm?
6. Vai Jūs uzskatāt, ka tādējādi palīdzat viņam/viņai tikt galā ar neveiksmi?

Atbildēm uz šo jautājumu jābūt godīgām. Šī uzdevuma mērķis ir „ielikt” vecākus jau reiz piedzīvotā situācijā.

### 7.3. uzdevums „Izglītība”

Uz šiem jautājumiem jāatbild abiem vecākiem un bērnam.

1. Vai, Jūsaprāt, profesija jāizvēlas bērnam, vecākiem vai visiem kopā?
2. Vai varat uzrakstīt argumentus par labu Jūsu izraudzītajai profesijai? Ja tā ir, tad, lūdzu, uzrakstiet dažus.
3. Vai savus lēmumu Jūs pieņemat, pamatojoties uz loģiku vai emocijām?
4. Vai Jūs pieņemtū pamatotus citu cilvēku argumentus?
5. Vai uzskatāt, ka Jūsu ģimenē vecākiem un bērniem ir viegli sarunāties par jebkuru tēmu?
6. Sarindojiet (no 1 līdz 5), Jūsaprāt, svarīgākos faktoros, apspriežot izglītības jautājumus.
  - Ieklausīties vienam otrā .....
  - Lietot pamatotus argumentus .....
  - Izvairīties no strīdiem .....
  - Cienīt vienam otru .....
  - Izvēlēties piemērotu balsi toni .....

Šis uzdevums palīdzēs Jums izveidot pamatu komunikācijai starp abiem dalībniekiem.

## Atsauces

Bettelheim, B. (1987). *A Good Enough Parent* (1<sup>st</sup> edition). New York: Knopf.

[http://clubs.pathfinder.gr/Apeksartisi18ANW\\_\\_\\_/295110](http://clubs.pathfinder.gr/Apeksartisi18ANW___/295110) (Retrieved on 24<sup>st</sup> of July 2007).

<http://hamomilaki.blogspot.com/> (Retrieved June 21<sup>st</sup>, 2007).

<http://www.petrene.com/gifts/bookexcerpt1.html> (Retrieved on 8<sup>th</sup> of August 2007).

<http://www.psych.gr/autopepoithisi.htm> (Retrieved on June 21<sup>st</sup> 2007).

<http://www3.unesco.org/iycp/Report/Cyprus.pdf> (Retrieved on 24<sup>th</sup> of July).

Irakleous, S. (2007) *Social Advisor of the Advisory Committee for the Prevention of Fighting of Violence in the Family*, personal communication.

Irvin D. Yalom *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. (Fifth Edition). New York: Basic Books.

Kafkios, N. (2006). *Παιδαγωγικές τακτικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης [Pedagogical tactics of aid of self-confidence]* Republication from the newspaper Chaniotika Nea in the 06/04/03 (Retrieved on 6<sup>th</sup> of August 2007 from [www.psych.gr/autopepoithisi.htm](http://www.psych.gr/autopepoithisi.htm)).

Nolte (1954). *Children Learn What They Live*. (Retrieved on the 6<sup>th</sup> of August 2007 from [http://www.empowermentresources.com/info2/childrenlearn-long\\_version.htm](http://www.empowermentresources.com/info2/childrenlearn-long_version.htm)).

Oettingen, G.,Mayer, D. (2002). The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 83, No. 5 (Retrieved on 6<sup>th</sup> of August 2007 from <http://www.psych.nyu.edu/oettingen/OETTINGEN2002MOTIVATING.PDF> ).

Questionnaire on the implementation of the Programme of Action on a Culture of Peace and Non-Violence for the Children of the World (2001-2010). Contribution of the Cyprus National Commission for UNESCO.

Soames, P. (2006). We are stars. Healing ourselves, our planet, our universe, one person at a time. (Retrieved on 6<sup>th</sup> of August 2007 from [http://www.wearestars.com/positive\\_thoughts/index.html](http://www.wearestars.com/positive_thoughts/index.html)).

## Uzdevumu saraksts

1.1. uzdevums „Pārmaiņas dzīvē”	22
1.2. uzdevums „Mans bērns ir unikāls”	23
1.3. uzdevums „Mana bērna intereses”	24
1.4. uzdevums „Kas ir vissvarīgākais dzīvē?”	24
2.1. uzdevums „Es varētu būt”	38
2.2. uzdevums „Profesionālās vērtības”	39
2.3. uzdevums „Es zinu, kāds es esmu”	40
3.1. uzdevums „Tas ir manās rokās”	55
3.2. uzdevums „Kāds ir mans vēstījums?”	55
3.3. uzdevums „Ko jūs domājat par savu bērnu?”	56
3.4. uzdevums „Mans bērns grib kļūt par...”	57
3.5. uzdevums „Es nezinu, ko darīt...”	58
4.1. uzdevums „Pieteikuma vēstules paraugs”	74
4.2. uzdevums „Dzīves apraksta paraugs ( <i>Curriculum Vitae</i> )”	75
5.1. uzdevums „Gudrības vārdi”	106
5.2. uzdevums „Ģimenes attiecību karte”	106
6.1. uzdevums „Labi un slikti ieradumi”	123
7.1. uzdevums „Pozitīva domāšana”	138
7.2. uzdevums „Mīlestība, cieņa un uzticēšanās”	138
7.3. uzdevums „Izglītība”	138



2334  
**HAFELEKAR**  
Unternehmen beraten



**RCI** RESEARCH &  
CONSULTANCY  
INSTITUTE

