

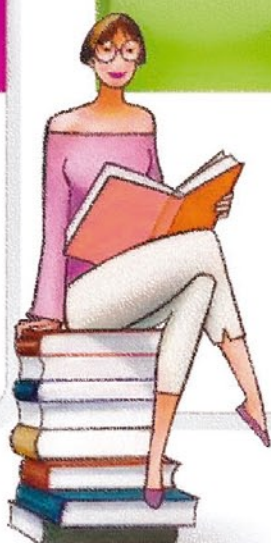


Izglītības un kultūras ĢD

Mūžizglītības programma



VALSTS IZGLĪTĪBAS  
ATTĪSTĪBAS AĢENTŪRA



# KARJERAS KONSULTĀCIJAS SADARBĪBĀ AR VECĀKIEM

Karjeras konsultantu pašmācības  
uzdevumu grāmata

II DAĻA

# **KARJERAS KONSULTĀCIJAS SADARBĪBĀ AR VECĀKIEM**

**Karjeras konsultantu pašmācības uzdevumu grāmata**

## **II DAĻA**



Redaktore Małgorzata Tarkowska (*Małgorzata Tarkowska*) (Polija)

Autoru kolektīvs: *Răzvan Ardelean & Laura Ardelean* (Rumānija), *Yolanda Deocano* (Spānija), *Mercedes Santos* (Spānija), *Jurate Stankaityte* (Lietuva), *Nijole Janonyte* (Lietuva), *Jurate Muriniene* (Lietuva), *Małgorzata Tarkowska* (Polija), *Ali Ister* (Austrija), *Martin Maier* (Austrija), *Paul Schober* (Austrija), *Christos Giannouli* (Kipra), *Markella Tziovani* (Kipra)

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) 978-9934-8204-2-7

## Saturs

Autori.....	2
Ievads.....	4
1. nodaļa. Konsultanta karjeras attīstība.....	6
1. uzdevums „Labs sākums”.....	6
2. uzdevums „Nodarbošanās – konsultants”.....	6
3. uzdevums „Sludinājums”.....	7
4. uzdevums „Mana grupa”.....	7
Pielikumi.....	8
2. nodaļa. Darbs ar vecākiem.....	9
1. uzdevums „Ko būtu interesanti uzzināt?”.....	9
2. uzdevums „Atcerieties...”.....	10
3. uzdevums „Tagad Jūs varat...”.....	10
4. uzdevums „Gaidas, kas palīdz vecākiem attīstīt pārliecinošas prasmes un attieksmes”.....	10
5. uzdevums „Karjeras plānošana”.....	11
6. uzdevums „Profesijas diagramma”.....	11
7. uzdevums „Svarīga informācija”.....	11
8. uzdevums „Asociācijas”.....	11
3. nodaļa. Kas es esmu?.....	12
1. uzdevums „Džohari loga teorija”.....	12
4. nodaļa. Mana karjera.....	13
1. uzdevums „Vajadzību attīstība”.....	13
5. nodaļa. Ģimenes līdzdalība dažādos konsultēšanas apstākļos. Kā vecāki var panākt visvairāk?.....	16
1. uzdevums „Labs konsultants”.....	17
2. uzdevums „Objektīvs konsultants”.....	18

## Ievads

Šajā grāmatā piedāvātie uzdevumi izveidoti:

- lai pievērstu uzmanību darbam ar vecāku grupu,
- lai novērotu personīgās izvēles un profesionālās lomas veidošanos,
- lai palielinātu konsultanta personīgo jutīgumu pret dažādiem faktoriem, kas nosaka skolēnu izglītības un profesijas izvēli (piemēram, vecāku gaidas),
- lai pievērstu uzmanību priekšrocībām sekmīgākai sadarbībai ar vecākiem,
- lai sagatavotu vecākus apzinātā konsultēšanā gan individuāli, gan grupās.

Šajā mācību līdzeklī piedāvātos uzdevumus var izmantot skolotāju pašmācībai. Dažus no tiem karjeras konsultants var veikt pats, lai paaugstinātu pašizziņas līmeni, kas ir saistīts ar sadarbību ar vecākiem, un lai vairotu savas profesionālās zināšanas.

## II DAĻA

# KARJERAS KONSULTĀCIJAS SADARBĪBĀ AR VECĀKIEM

KARJERAS KONSULTANTU  
PAŠMĀCĪBAS UZDEVUMU GRĀMATA

# 1. NODAĻA

## Konsultanta karjeras attīstība

Małgorzata Tarkowska (Polija)

### 1. uzdevums „Labs sākums”

**Avots:** autores materiāls.

**Mērķi:**

- Pievērst uzmanību, kā veikt personīgo sagatavošanos darbam ar grupu.
- Saskatīt konsultēšanas darbā dažādus ieguvumus.

**Laiks:** 20 – 40 minūtes.

**Materiāli:** A4 formāta papīra lapa, flomāsteri, liela papīra lapa, tabula (1. pielikums).

**Darba veids:** individuāls darbs, grupas darbs, diskusija.

**Darba posmi:**

1. Ierakstiet tabulā visus ieguvumus, ko Jums varētu sniegt darbs ar vecākiem un ko vecākiem varētu sniegt darbs ar Jums.
2. Pārliecinieties, vai daži uzrakstītie konsultanta un vecāku ieguvumi sakrīt.
3. Jūs varat tabulā ierakstīt tos ieguvumus pārrunāt ar citiem konsultantiem vai lektoriem un pievienot arī viņu domas.
4. Izsakiet piedāvājumu rīkot vecāku konsultācijas.

1. pielikums

**IEGUVUMU TABULA**

Konsultanta ieguvumi	Vecāku ieguvumi

**Piezīme**

Veicot šo uzdevumu, nepieciešams paraudzīties uz savu darbu, ņemot vērā, kādu labumu tas sniedz sev un citiem. Pesimistiem un cilvēkiem, kas ir profesionāli izdeguši, tas var šķist sarežģīti. Šādā gadījumā ir vērts izmantot citu pieredzi un draudzīgā kolēģu grupā pārrunāt, ko katrs domā par savu profesionālo lomu. Vajadzētu arī ņemt vērā, ka vecākiem var būt līdzīgas grūtības saskatīt šādu tikšanos nozīmi. Ja ir izveidots ieguvumu un cerību saraksts, darbu sākt ir vieglāk.

### 2. uzdevums „Nodarbošanās – konsultants”

**Avots:** autores izveidots materiāls.

**Mērķis:** konsultēšanā noderīgo profesionālo zināšanu un personīgo iezīmju analīze.

**Laiks:** 30 minūtes.

**Materiāli:** liela papīra lapa, dažādu krāsu flomāsteri.

**Darba veids:** individuāls darbs vai darbs mazās grupās.

**Darba posmi:**

1. Iztēlojieties un uz lielas papīra lapas uzzīmējiet tipisku konsultantu. Galva simbolizē zināšanas, sirds — emocijas, kājas un rokas — spējas.
2. Pierakstiet klāt zīmējumam (atbilstošajās tā vietās) prasmes un zināšanas, kas konsultantam nepieciešamas darbā, emocijas, ar ko viņš varētu saskarties, un kādas spējas viņš var izmantot konsultēšanas laikā.
3. Ja konsultanti strādā grupā, ir vērts salīdzināt darba rezultātus un uzzināt dažādus viedokļus.
4. Katrs konsultants padomā par savām prasmēm, zināšanām un spējām un par to, kā tās var uzlabot.

5. Ja kāds norāda uz nepatīkamām emocijām, ar ko konsultants var saskarties savā darbā, pierakstiet, kā ar tām varētu tikt galā.

6. Vai uzzīmētais konsultants ir sieviete vai vīrietis? Vai, Jūsaprāt, tas ir svarīgi? Kāpēc?

#### **Piezīme**

Šis uzdevums var atklāt, cik dažādi tiek uztverta viena profesionālā loma, parādot konsultantam viņa stiprās puses, to, ko vajadzētu uzlabot, un atklājot, kā viņš uztver pats sevi. Līdzīgu uzdevumu var veikt arī kopīgi ar vecākiem.

### **3. uzdevums „Sludinājums”**

**Avots:** autores izveidots materiāls.

**Mērķis:** izspēlēt hipotētisku situāciju - darba meklēšanu un sevi prezentēšanu.

**Laiks:** 30 minūtes.

**Materiāli** nav nepieciešami.

**Darba veids:** individuāls darbs.

**Darba posmi:**

1. Iedomājieties, ka piesakāties darbā par karjeras konsultantu.
2. Kuras prasmes un zināšanas ir Jūsu stiprā puse?
3. Kādus jautājumus Jums varētu uzdot darba devējs?
4. Uz kādiem jautājumiem Jūs atbildētu ar prieku, un kādi jautājumi Jums šķistu grūti?
5. Mēģiniet atbildēt uz šādiem jautājumiem:
  - Kādu Jūs iedomājaties karjeras konsultanta darbu?
  - Kā Jūs uztverat savu lomu, kad strādājat ar savu skolēnu vecākiem?
  - Vai jūs dodat priekšroku individuālām vai grupas konsultācijām?
  - Kādas individuālā darba metodes Jums šķiet noderīgas? Nosauciet konkrētas metodes.
  - Kas Jums šķiet patīkami, domājot par darbu ar vecākiem?
  - Kas Jums sagādā grūtības, strādājot ar vecākiem?
  - Kā Jūs pārvarētu šīs grūtības?

#### **Piezīme**

Šis uzdevums piedāvā nelielu ieskatu, kā, prezentējot sevi, parādīt savas personīgās spējas, un rosina domāt par karjeras konsultanta lomu. Tas arī mudina ciešāk paskatīties uz savu profesionālo lomu un noteikt konsultēšanas priekšrocības. Šis uzdevums palīdz sagatavot atbildes uz individuāli sarežģītiem jautājumiem un vadīt grupas darbu, izmantojot pārdomas par katra paša profesionālo lomu.

### **4. uzdevums „Mana grupa”**

**Avots:** autores izveidots materiāls.

**Mērķi:**

- Izmantot pieredzi, kas gūta, darbojoties dažādās grupās.
- Pievērst vairāk uzmanības grupas konsultanta lomai.

**Laiks:** 40 minūtes.

**Materiāli:** A4 formāta papīra lapa, dažādu krāsu flomāsteri un zīmuļi, divas tabulas (1. un 2. pielikums).

**Darba veids:** individuāls darbs, darbs mazās grupās, diskusija.

**Darba posmi:**

1. Atcerieties darbu grupā, kas Jums ir devusi nozīmīgu pieredzi.
2. Uzzīmējiet simbolisku šīs grupas attēlu.
3. Padomājiet, ko Jūs ieguvāt un zaudējāt, darbojoties šajā grupā.
4. Kādi, Jūsaprāt, ir darba grupā plusi un mīnusi?
5. Kādus pienākumus grupās Jūs esat veicis/veikusi?
6. Kādas emocijas Jūsos rodas, iedomājoties sevi kādā grupā?
7. Ja Jūs darbojaties pašmācības grupā, izmantojiet citu pieredzi, lai paplašinātu savu izpratni par cilvēku dalību dažādos grupas darbos.
8. Kādā veidā Jūs varat izmantot savu pieredzi, veicot karjeras konsultanta pienākumus darbā ar grupu?
9. Padomājiet, vai darbs grupā ir piemērots visiem vecākiem.
10. Ar kādiem vecākiem un problēmām saskaroties, labāk izmantot individuālo pieeju?
11. Kādas iespējas un robežas Jūs saskatāt sevī, kad runa ir par darbu grupā?



1.pielikums  
**IEGUVUMU UN ZAUDĒJUMU TABULA**

Ko esat ieguvis/ieguvusi, veicot darbu grupā	Ko esat zaudējis/zaudējusi, veicot darbu grupā

2. pielikums  
**GRUPAS STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES**

Grupas stiprās puses	Grupas vājās puses

**Piezīme**

Šis uzdevums parāda, kā personīgā pieredze var ietekmēt konsultanta profesionālo izvēli. Tas ļauj labāk saprast vecākus, kas tiek pakļauti grupas spiedienam vai kas uzņemas neformālā līdera lomu. Tas var būt mājiens, kā pastiprināt grupas sadarbību vai mazināt dominējošo individu ietekmi. Šis uzdevums atklāj plusus un mīnus darba grupā. Tas atklāj, kādas problēmas grupā rada lomas un kā citi cilvēki ietekmē izglītības un karjeras izvēli. Veicot šo uzdevumu, konsultants var tuvāk labāk saredzēt grupas nozīmi personīgā līmenī un tajā pašā laikā ieraudzīt jaunas izredzes un iespējas darbā ar grupām. Pašizziņa ir cieši saistīta ar profesionālo darbību un grupas darba kvalitāti. Mana personīgā pieredze rāda, ka darbs dažādās grupās, ja cilvēku nebiedē jauna pieredze, vairo viņa zināšanas par sevi dažādās situācijās:

- veidojot attiecības ar citiem,
- slēdzot vienošanās,
- nosakot personīgās robežas un distanci,
- paužot gatavību jaunai pieredzei,
- vairojot iecietību pret atšķirīgo,
- pastiprinot personīgās lietderības izjūtu,
- vairojot pašcieņu.

Šie faktori veido individuālo un profesionālo attīstību, it īpaši attiecībā ar citiem cilvēkiem, izmantojot „vārdus, informāciju un komunikāciju”. Tieši tā strādā karjeras konsultants.

# 2. NODAĻA

## Darbs ar vecākiem

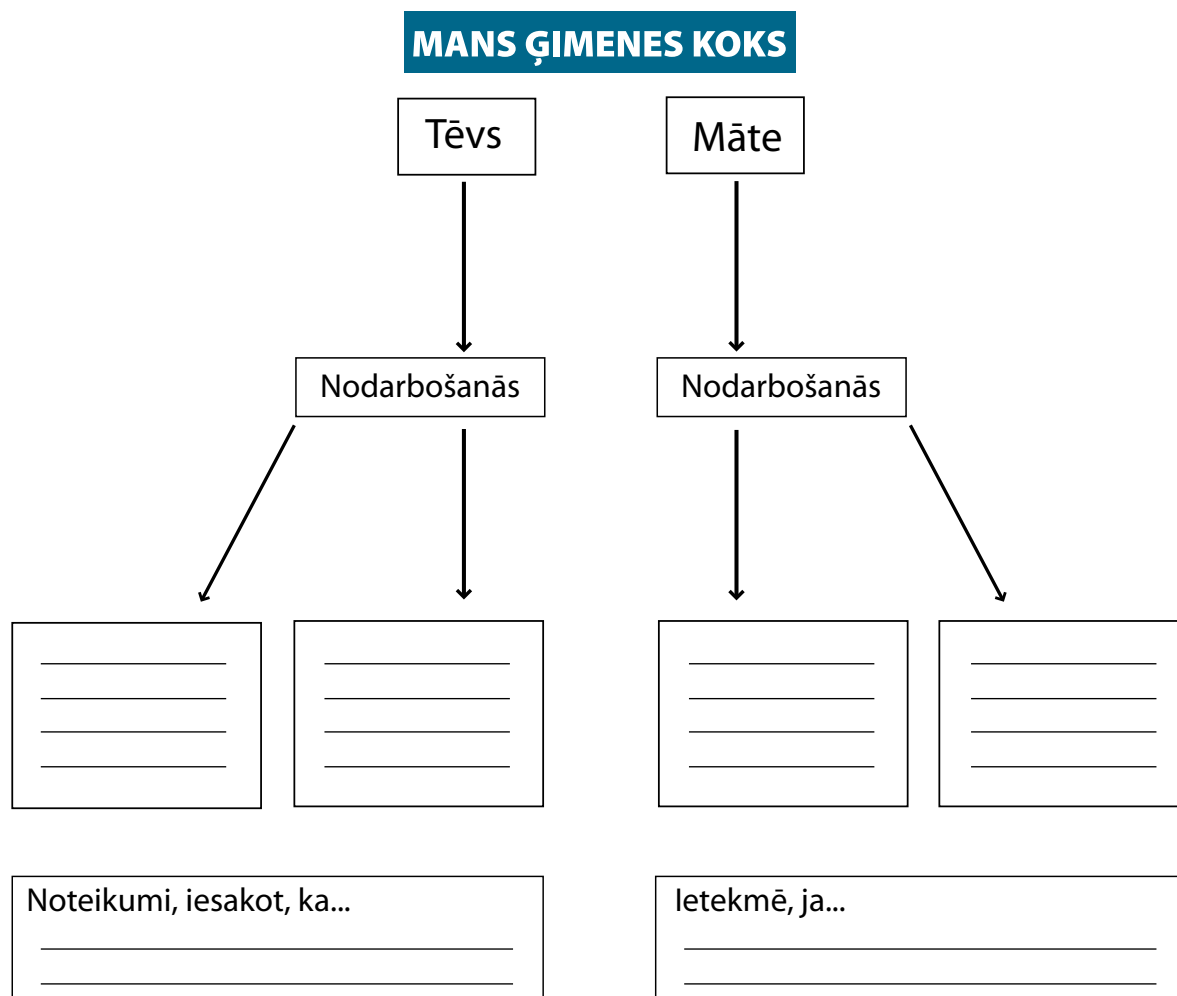
Yolanda Deocano, Mercedes Santos (Spānija)

Tagad, kad visa rokasgrāmata ir izlasīta, mēs aicinām Jūs veikt turpmākos uzdevumus, lai nostiprinātu iemācīto.



### 1. uzdevums „Ko būtu interesanti uzzināt?”

Apkopojiet savas idejas. Papildiniet...



## 2. uzdevums „Atcerieties...”

\_\_\_\_\_ teorija uzskata, ka, lai varētu izdzīvot, cilvēkam piedzimstot, ir \_\_\_\_\_ noteiktas pamatzudības. Šīs „ieprogrammētās” pamatzudības sauc par \_\_\_\_\_. Instinkti sniedz \_\_\_\_\_, lai cilvēka rīcība izpaustos noteiktā virzienā.

\_\_\_\_\_ teorija skaidro \_\_\_\_\_ uzvedību, ņemot vērā viņa ilgas, pārlicību, \_\_\_\_\_ un pasaules izprašanas veidu.

Pirmais solis, lai varētu motivēt vecākus, ir noskaidrot, kas viņos radīs \_\_\_\_\_, lai ietekmētu viņu uzvedību.

Speciālistam ir \_\_\_\_\_ vecāki, lai noteiktu viņu \_\_\_\_\_ un lai viņi saņemtu \_\_\_\_\_, kas viņiem būtu jāievēro.

Jauni un aizraujoši uzdevumi, kas piesaista mūsu uzmanību, rada vairāk \_\_\_\_\_ un \_\_\_\_\_.

## 3. uzdevums „Tagad Jūs varat...”

Tagad Jūs varat palīdzēt vecākiem dot padomus saviem bērniem, kad jāpieņem lēmums par bērnu karjeru. Ko jūs darītu šajās situācijās?

- Tēvs uzskata, ka nevar palīdzēt savam bērnam, jo pats, kad bija jauns, pārtrauca mācības,

- 14 gadus vecs bārenis. Viņa vecāki ir gājuši bojā autokatastrofā, kad viņš bija mazs. Tagad viņš dzīvo kopā ar vecmāmiņu. Viņa ir izmisusi, jo domā, ka mazdēls ir nepaklausīgs. Viņi nemitīgi strīdas.

- Tēvs pastāvīgi strīdas ar savu bērnu, jo viņš negrib studēt, lai arī atzīmes skolā ir labas. Bērns vēlas iegūt pavāra profesionālo apmācību, jo sapņo par savu restorānu. Tēvs to negrib pieņemt.

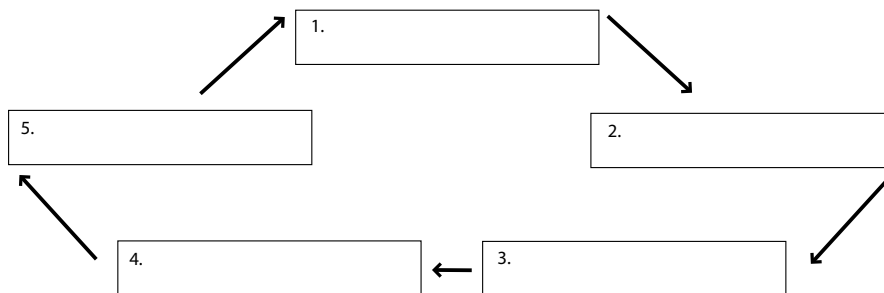
- Tēvs ir apjucis, jo nezina, kā meitai palīdzēt izvēlēties, ko mācīties.

- Tēvs grib, lai bērns kļūst par datorspeciālistu, jo viņš daudz zina par datoriem un spēj atrisināt daudz problēmu.

## 4. uzdevums „Gaidas, kas palīdz vecākiem attīstīt pārlicinošas prasmes un attieksmes”

Faktori	Gaidas	Nolūks, iemesls (kādēļ?)
Ekonomiskā situācija	Augsts pirktspējas līmenis, lai varētu sniegt labus pakalpojumus...	
Saziņa	Sociālais kontakts, tikšanās ar cilvēkiem, sadarbība ar citiem...	
Dāsnums	Palīdzēt citiem, sadarboties sociālos jautājumos...	
Atzinība	Gūt sabiedrības atzinību...	
Neatkarība	Brīvība un neatkarība, pieņemot lēmumus...	
Radošums	Spēja radīt un ieviest jauninājumus...	
Vadība	Autoritāte, spēja vadīt, koordinēt...	
Drošība	Miers, noteiktība, pārlicība par katru ikdienas jautājumu...	
Sekmes	Spēja attīstīties un progresēt...	
Citi		

### 5. uzdevums „Karjeras plānošana”



Kurā taisnstūrī, Jūsaprāt, būtu jāieraksta:

- spēju noteikšana,
- profesiju tendenču izpēte,
- pašnovērtējums un pašizziņa,
- rīcības plāna izstrāde,
- profesionālo iespēju atlase.

### 6. uzdevums „Profesijas diagramma”

Papildiniet tabulu ar informāciju, kas, Jūsaprāt, būtu interesanta.

**PROFESIJA/NODARBOŠANĀS** .....

Priekšnoteikumi	Nepieciešamās mācības
Darba apstākļi	Mobilitāte
Uzdevumi	

### 7. uzdevums „Svarīga informācija”

Noderīgu informāciju padomu sniegšanai karjeras jautājumos varu meklēt...

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Vienmēr atcerieties, ka „informācijas pieejamība sniedz iespēju pieņemt vislabāko lēmumu”.**

### 8. uzdevums „Asociācijas”

Kas, Jūsaprāt, ir pats svarīgākais, kas jāzina, lai sniegtu padomus?

# 3. NODAĻA

## Kas es esmu?

Răzvan Ardelean & Laura Ardelean (Rumānija)

### 1. uzdevums „Džohari loga teorija”

1. posms ir saistīts ar tematu „Raksturot sevi”: uzrakstiet eseju par Džohari loga teoriju (40 minūtes).

2. posms ir saistīts ar tematu „Raksturot sevi”: KAS ES ESMU? (60 minūtes).

Šis uzdevums ir projektīvā testa, kas pazīstams kā tests „KTE” (Kas tu esi?) (*Who Are You jeb WAY*) jeb tests „DTT” (Divdesmit teikumu tests) (*Twenty Statements Test* jeb *TST*) un Džohari loga teorijas kombinācija (*Luca*) (1998).

Dalībniekiem jāuzraksta pēc iespējas vairāk teikumu (ne mazāk kā 20), kas sākas ar vārdiem „Es esmu”. Pēc tam dalībniekiem šie teikumi jāsadala sešās grupās.

Īpašības	Fiziskās īpašības	Garīgās īpašības (intelektuālās - emocijas, izjūtas, griba)	Sociālās īpašības
Dotības			
Trūkumi			

3. posms: dalībnieki lūdz savu dzīvesdraugu, bērnus vai dažus tuvus draugus (vienu, divus vai trīs) izveidot aprakstu, kas sākas ar vārdiem „Tu esi...”. Šo informāciju ieraksta līdzīgā tabulā. Pēc tam dalībnieki izpēta savu tabulu un salīdzina ar to, kurā parādās informācija, kā viņus vērtē citi.

Katrs dalībnieks ievieto īpašības atbilstošajā Džohari loga vietā.

Džohari logs	Es zinu	Es nezinu
Citi zina	Atklātā zona „Es esmu...”	Aklā zona „Daži saka, ka es.”
Citi nezina	Slēptā zona	Noslēpumainā zona

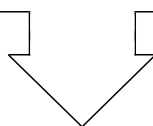
# 4. NODAĻA

## Mana karjera

*Jurate Stankaityte, Nijole Janonyte, Jurate Muriniene (Lietuva)*

### 1. uzdevums „Vajadzību attīstība”

Pašanalīze praksē palīdz pilnveidoties un paaugstināt pašpārliecinātību. Atcerieties un novērtējiet vecāku lomu bērna karjeras plānošanā.



Atcerieties un izvērtējiet, kā ir mainījušās Jūsu profesionālās karjeras vajadzības

ES ESMU

ES GRIBĒTU KĻŪT

KAD BIJU JAUNĀKS, GRIBĒJU BŪT:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

KAD BIJU PUSAUDZIS, GRIBĒJU BŪT:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

PAMATSKOLĀ GRIBĒJU BŪT:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

MANA PIRMĀ VĒLME BIJA KĻŪT PAR:

\_\_\_\_\_

\* Atcerieties, kāda un cik liela bija vecāku ietekme uz Jūsu karjeras lēmumu.

**Atcerieties.**

1. Karjeras plānošanas process ir .....

2. Karjeras plānošanas posmi ir:

- .....
- .....
- .....
- .....

3. Lēmuma pieņemšanas posmi ir:

1. posms .....
2. posms .....
3. posms .....
4. posms .....
5. posms .....

4. Pārdomājiet, kāda ir vecāku ietekmi uz bērnu, kad dažādos vecumposmos veidojas viņa personīgās un profesionālās vajadzības.

Vecumposms	Primārās vajadzības	Vecāku ietekme
Pirmsskolas vecums (agrīnā/vidējā bērnība)		
Sākumskolas vecums (vēlīnā bērnība)		
Pusaudža gadi		
Jaunieša gadi		

5. Vecāku ietekme bērna karjeras attīstībā var būt pozitīva vai negatīva.

a) Pārdomājiet un pasakiet, kāda ir vecāku pozitīvā loma bērna karjeras attīstībā.

b) Pārdomājiet un pasakiet, kāda ir vecāku negatīvā loma bērna karjeras attīstībā.

c) Kādu padomu Jūs dotu vecākiem, lai izvairītos no kļūdām, piedaloties bērna karjeras plānošanā?

6. Vecāku ietekmei bērna karjeras plānošanā ir vairāki aspekti. Saskaņā ar saviem novērojumiem mēģiniet sakārtot sarakstā minētās vecāku ietekmes pēc to nozīmības no 1 (svarīgākā) līdz 14 (nesvarīgākā). Pārdomājiet, kā Jūs varētu palīdzēt vecākiem uzlabot prasmes, kas nepieciešamas šo ietekmju veikšanai.

- Paraugš .....
- Atbalstītājs .....
- Iedrošinātājs .....
- Padomdevējs .....
- Izpildītājs .....
- Plānotājs .....
- Organizētājs .....
- Iedvesmotājs .....
- Palīgs .....
- Novērotājs .....
- Dalībnieks .....
- Ierosinātājs .....
- Izmeklētājs .....
- Novērtētājs .....

7. Kādi ir galvenie jautājumi, kam jāpievēršas, konsultējot vecākus par bērna karjeras plānošanu?



# 5. NODAĻA

## Ģimenes līdzdalība dažādos konsultēšanas apstākļos. Kā vecāki var panākt visvairāk?

*Christos Giannouli, Markella Tziouvani (Kipra)*

1. Apkopojiet materiālus un līdzekļus, kas ir saistīti ar nozīmīgākajiem ietekmes faktoriem vecāku un pusaudžu attiecībās:

- kultūras konteksts;
- ģimenes attiecības;
- dusmu apvaldīšana.

Laiks: 60 minūtes.

2. Papildiniet sarakstu, norādot, ko vēl vajadzētu ievērot vecāku un pusaudžu saziņā (30 minūtes).

Tas, kas ir jādara	Tas, kas nav jādara
• Koncentrēties uz uzvedību, nevis cilvēku.	• „Nelasīt lekciju” un nemoralizēt.
• Iepriekš padomāt, ko un kā teikt.	• Nenoteikt ierobežojumus, ko nevarat izpildīt.
• Izteikties īsi un skaidri.	•
• Runāt par vienu jautājumu, nevis vienlaikus par vairākiem jautājumiem.	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

3. Papildiniet vecāku un pusaudžu saziņas noteikumu sarakstu (30 minūtes).

10 vissvarīgākie noteikumi
1. Iesaistīt pusaudzi noteikumu, ierobežojumu un lēmumu pieņemšanā.
2. Saglabāt mieru un vēsu prātu arī tad, ja emocijas „sit augstu vilni”.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

## AVOTS

Health Canada. (2005). *Parent-teen relationship: How parents can make the most of it?* Retrieved November 30, 2007, from <http://www.phac-aspc.gc.ca>

### Ieteicamā literatūra

Brenton, Myron. *How to Survive Your Child's Rebellious Years*. Toronto: Bantam Books, 1980.  
Briggs, Dorothy. *Your Child's Self-Esteem*. New York: Doubleday and Co., 1970.  
Fleming, Don. *How to Stop the Battle with Your Teenager*. Toronto: Prentice-Hall Press, 1989  
Ginott, Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Publicat.

### 1. uzdevums „Labs konsultants”

**Avots:** autora izveidots materiāls.

**Mērķi:**

- Paaugstināt konsultanta pašvērtējumu.
- Stiprināt konsultanta lomu un noteikt grūtības, ar kurām viņš saskāries, veicot savus pienākumus.

Izmantojot atbildes, instruktoram būs iespēja redzēt konsultanta apzinātos trūkumus un censties tos nodarbībās labot.

**Laiks:** 20 – 40 minūtes.

**Materiāli:** A4 formāta papīra lapa.

1. Pārdomājiet savas personīgās īpašības. Kuras no tām konsultanta darbā, Jūsaprāt, noder?

2. Kāds ir Jūsu – skolas konsultanta – pienākums?

3. Ar kādām grūtībām Jums ir jāsaskaras, strādājot par konsultantu?

4. Kādas, Jūsaprāt, spējas ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar vecāku gaidām un/vai neapmierinātību saistībā ar savu bērnu? Vai Jums piemīt šādas spējas?

5. Kāda ir vecāku ietekme, bērnam lemjot par profesionālo izvēli?

6. Kā Jūs varat palīdzēt vecākiem vadīt bērnu pareizā virzienā, lai bērns pats spētu pieņemt īsto lēmumu, piemēram, lēmumu par savu profesionālo karjeru?

7. Jūs strādājat ar vecāku grupu, kas ir dusmīgi, jo bērns negrib izvēlēties profesionālo karjeru, kuru ir ieteikuši vecāki. Pārrunājiet savu stratēģiju, grūtības un to, kā Jūs šiem vecākiem, kas nepiekrīt nekam, ko dara vai grib darīt viņu bērni, varat palīdzēt paraudzīties uz šo situāciju no cita skatpunkta, redzēt to skaidrāk un varbūt pat saskatīt, kas viņiem būtu labākais.

8. Ir divas situācijas:

1) nepaklausīgs bērns, kas vispār nemācās. Viņam ir:

- a) bargi vecāki,
- b) žēlīgi vecāki;

2) paklausīgs bērns, kas pieņem vecāku ieteikumu par savu profesionālo karjeru. Viņam ir:

- c) bargi vecāki,
- d) žēlīgi vecāki.

8.1. Kura no situācijām Jums šķiet sarežģītāka?

8.2. Kādas būtu Jūsu vājas puses katrā no šīm situācijām? Kādēļ?

8.3. Kādas Jums būtu grūtības izlemt, kādu padomu dot vecākiem un bērnam?

## 2. uzdevums „Objektīvs konsultants”

**Avots:** autora izveidots materiāls.

**Laiks:** 20 – 40 minūtes.

**Materiāli:** A4 formāta papīra lapa.

Mūsu personīgā pieredze var būt nozīmīgs elements mūsu profesionālās uzvedības veidošanā. Tā var pozitīvi vai negatīvi ietekmēt mūsu profesionālo pienākumu pildīšanu. Karjeras konsultantam ir īpaši svarīgi grūtības un radušās nesaskaņas novērtēt objektīvi.

**Mērķis:** palīdzēt konsultantam noteikt, vai, veicot savus pienākumus, viņam piemīt subjektivitāte (apzināta vai neapzināta), ko nosaka personīgā pieredze un kas neļauj kritiskās situācijās būt objektīvam.

1. Kāda bija Jūsu, esot pusaudzīm, personīgā pieredze šajos jautājumos?

1.1. Kādas bija Jūsu attiecības ar vecākiem kopumā?

1.2. Kā Jūs parasti nokārtojāt nesaskaņas par dažādām situācijām?

1.3. Vai Jūsu vecāki bija strikti pret Jūsu viedokli un izsakot savas vēlmes attiecībā saistībā ar Jums?

1.4. Kāds bija viņu kā padomdevēju ieguldījums Jūsu profesijas izvēlē?

1.5. Vai Jūsu lēmumu viņi atbalstīja vai noraidīja?

1.6. Kādā ziņā personīgā pieredze ir ietekmējusi Jūs kā padomdevēju?

1.7. Kas nosaka Jūsu kā padomdevēja subjektīvo attieksmi par labu vai par sliktu bērniem vai viņu vecākiem?

1.8. Vai darbā Jūs izmantojat savu pašapziņu?

1.9. Ar kuru grupu (vecāku vai bērnu) strādājot, domstarpību gadījumā Jūs biežāk izmantojat savu pašapziņu, lai labāk saprastu viņu emocijas un uzskatus?