



Odabir karijere

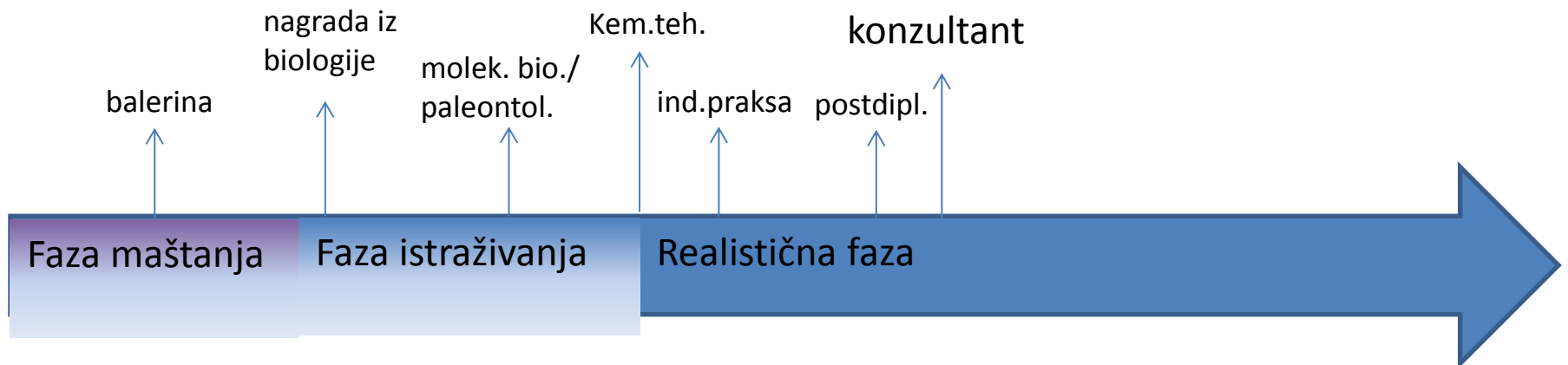
Radionica: Moja karijera

Tri klasične faze planiranja karijere:

- **Razdoblje maštanja**
 - Niži razredi osnovne škole (5. i 6.)
 - Izbori su konkretni i uzbudljivi (nisu realistični)
 - Odluke su emocionalne, a ne praktične
- **Razdoblje istraživanja**
 - **Javlja se s pubertetom (7. i 8. svakako)**
 - Završetak ovisi o nastavku školovanja (do kraja srednje škole)
 - Karakterizira ga nešto realističniji pokušaji **usklađivanja interesa, sposobnosti i vrijednosti**
- Realistično razdoblje
 - Planiranje primjerenog školovanja, analiza prilika na tržištu rada

Tri klasične faze planiranja karijere:

- Razdoblje maštanja
- Razdoblje istraživanja
- Realistično razdoblje



Razdoblje istraživanja (5.-8. razred)

- Ciljevi:
 - osvještavanje sposobnosti, interesa i vrijednosti
 - upoznavanje sa svijetom rada
 - razvoj doživljaja samoefikasnosti
 - *(važna ranija iskustva 1.-4. razred)*
- Nisu ciljevi:
 - konačan odabir zanimanja
 - prestanak istraživanja

Individualne karakteristike



Normativna analiza

- Ključna za sve postupke selekcije
 - učenika koji će upisati neku srednju školu
 - studenata koji će upisati neki fakultet
 - kandidata za posao

Ipsativna analiza

- Ključna za profesionalnu orijentaciju i poticanje profesionalne zrelosti
- Učenika ne uspoređujemo s drugima već uspoređujemo njegove vlastite sposobnosti i osobine jedne u odnosu na druge
 - Cilj je utvrditi istaknute sposobnosti, osobine, interese i vrijednosti

Interesi

- Važno je poznavati izvannastavne aktivnosti (ne samo formalne)
- Interesi govore i o sposobnostima i osobinama ličnosti
 - sakupljači minerala vs. članova debatnih klubova
 - odabir literature, filmovi, igre, način provođenja slobodnog vremena, hobi, usmjerenost prema drugima, usmjerenost prema stvarima...
- Interesi su pozitivno povezani sa sposobnostima
 - **Volim ono što dobro radim !**

Povezanost interesa i sposobnosti

- Objašnjava je fenomen *samoefikasnosti*
= *uvjerenje u vlastite sposobnosti da ćemo uspjeti u nekoj specifičnoj situaciji*
Razlikujemo generaliziranu samoefikasnost i situacijsku samoefikasnost
Glavni psihološki faktor koji određuje kakve ćemo si postaviti ciljeve u životu, zadatke i izazove
Stječe se na temelju opažanja i socijalnog iskustva
(*ključne su povratne informacije koju nam o našem učinku šalje okolina – socijalna komparacija*)

Djeca koja imaju snažan doživljaj samoefikasnosti

- Probleme promatraju kao zadatke koje trebaju biti svladani
- Razvijaju duboku zainteresiranost za aktivnosti u kojima sudjeluju
- Razvijaju snažan osjećaj odanosti vlastitim interesima i aktivnostima
- Brzo se oporavljaju nakon neuspjeha ili razočaranja

Djeca koja imaju doživljaj niske samoefikasnosti

- Izbjegavaju izazovne zadatke
- Vjeruju da nemaju dovoljno kapaciteta da bi se uspješno nosili s kompliciranim zadacima i situacijama
- Fokuserana su na doživljene neuspjehe i negativne ishode, razvijaju strah od pogreške
- Brzo gube vjeru u vlastite sposobnosti

Razvoj samoefikasnosti

- Počinje u ranom djetinjstvu kroz iskustvo s različitim zadacima i situacijama
- **Ključnu ulogu igra škola – posebno osnovna**
- Razvija se i mijenja tijekom cijelog života (ključne su obrazovne institucije i posao)

Izvori doživljaja samoefikasnosti

- **Vlastito iskustvo uspjeha**

- Najučinkovitiji način razvoja snažnog doživljaja samoefikasnosti je iskustvo uspješnog savladavanja zadataka



- Zato volimo ono u čemu smo dobri.
- Zato je nužno pronaći aktivnost u kojoj smo uspješni. (Učitelji ne bi smjeli propustiti pozitivnu evaluaciju!)

Izvori samoefikasnosti

- **Socijalno učenje**

- Opažanje drugih ljudi sličnih osobina našima koji su uspjeli zahvaljujući uloženom trudu, povećava vjerovanje da i sami posjedujemo sposobnosti da uspijemo u sličnoj aktivnosti



- Ponuđeni modeli moraju biti slični



Izvori samoefikasnosti

- **Izravni socijalni utjecaj**

- Drugi ljudi mogu izravno utjecati na naše uvjerenje o vlastitim sposobnostima = verbalno ohrabivanje pomaže ljudima da prevladaju sumnje i energiju usmjere na zadatak



- Važno je verbalno ohrabivanje učenika

Izvori samoefikasnosti

- **Psihofiziološke reakcije**

- Emocionalne i fiziološke reakcije te razina stresa u nekoj situaciji utječu na doživljaj samoefikasnosti = nije važna samo razina reakcija već i njihova interpretacija



- Važno je učiti kako smanjiti doživljaj stresa i upravljati raspoloženjem

Vrijednosti

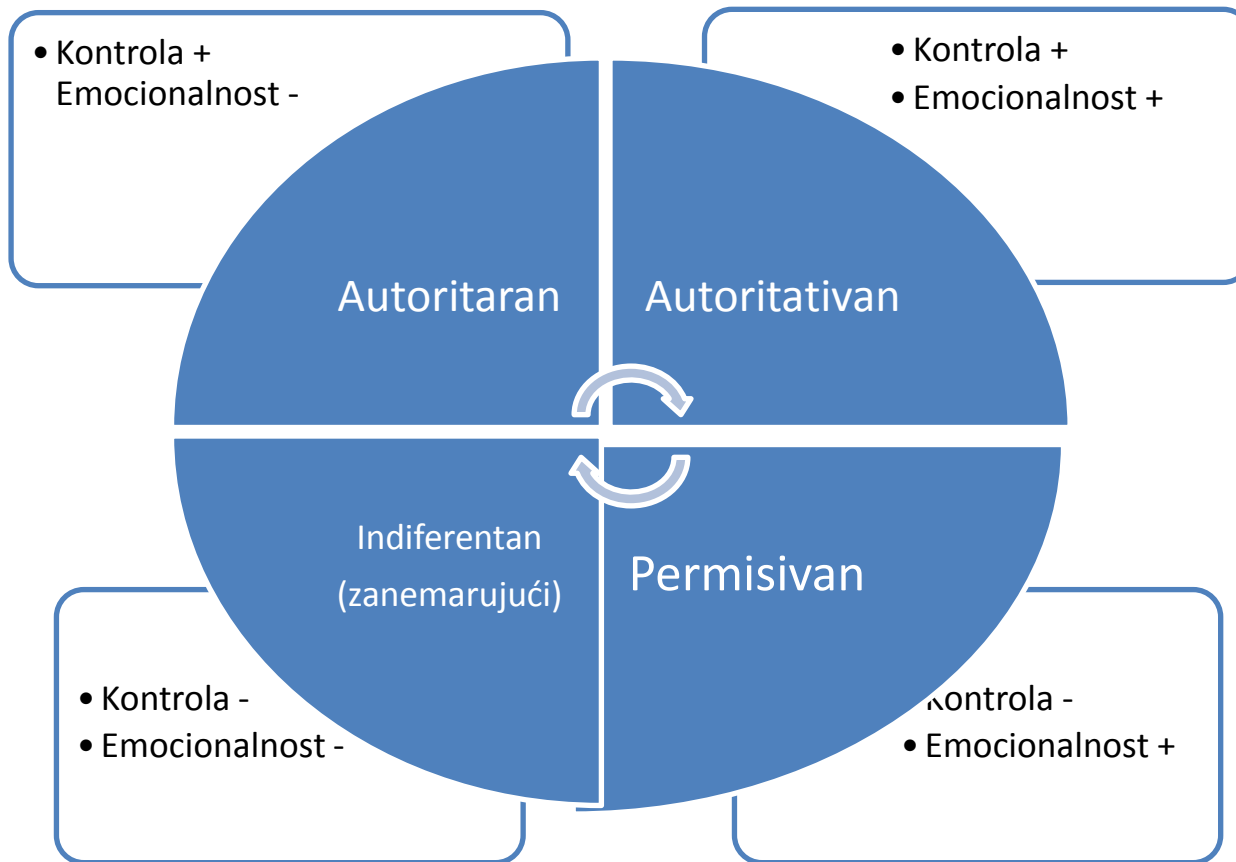
- Relativno trajni ciljevi koje smatramo važnima u životu
- Skup vjerovanja, mišljenja i stavova o tome što je ispravno, dobro i poželjno
- Govore o tome tko smo, dio su identiteta
- Stječu se socijalizacijskim procesima
- Bitna je relativna važnost = hijerarhija potreba:
 - Utilitarne vrijednosti, samoaktualizacijske, socijalne, individualističke, avanturističke

Vrijednosti

- Odabir karijere koji je sukladan vlastitoj hijerarhiji vrijednosti osigurava dugoročno zadovoljstvo u radu, manju izloženost stresu, bolju prilagodbu u međuljudskim odnosima, dulji radni vijek
- Pubertet je početak intenzivnog preispitivanja vrijednosti koje postaju vrlo važne u adolescenciji i važan su faktor odabira karijere

Važni faktori okoline

- Roditelji (obitelj)
 - SES nije sam za sebe snažna odrednica profesionalne zrelosti
 - Veći utjecaj ima roditeljski stil odgoja: autoritarni, autoritativni, permisivni, indiferentan (zanemarujući)



Autoritarni stil

- kombinacija emocionalne hladnoće i čvrste kontrole
- roditelji postavljaju velike zahtjeve i provode strog nadzor i kontrolu, ali ne pružaju dovoljno topline, ljubavi i podrške
- glavni odgojni ciljevi su učenje samokontrole (vladanja sobom) i poslušnosti autoritetu koji ne objašnjava svoje odluke i postupke i kojeg ne zanima što dijete misli i osjeća
- roditeljska uloga usmjerena je na postavljanje granica i pravila čiji se prekršaji kažnjavaju
- odnos roditelj – dijete temelji se na odnosima nadređenosti i podređenosti te odnosu nagrade i kazne
- **razvoj osobina djeteta autoritarnih roditelja:**
- nesigurnost i povučenost – ili – agresivnost, ćudljivost i niski prag tolerancije na frustracije
- osjećaji koji dominiraju djetetom:
- strah, nepovjerenje, nezadovoljstvo, uzrujanost, neiskrenost, lažno poštovanje, neuspješnost u rješavanju problema

Autoritativni stil

- kombinacija emocionalne topline i čvrste kontrole
- roditelji postavljaju velike zahtjeve koji su primjereni djetetovoj dobi, postavljaju granice i provode nadzor i kontrolu, ali pružaju veliku toplinu, ljubav i podršku
- glavni odgojni ciljevi su podrška djetetovoj znatiželji, samouvjerenost, kreativnost, sreća, motivacija i nezavisnost osjećaja
- odnos roditelj – dijete temelji se na odnosima demokratičnosti koja podrazumijeva komunikaciju između roditelja i djeteta, poticanje djeteta i vođenje računa o djetetovim osjećajima, a kontrola je usmjerena na djetetova nepoželjna ponašanja a ne djetetovu ličnost
- **razvoj osobina djeteta autoritativnih roditelja:**
- samopouzdanje, sigurnost u sebe, potreba za postignućima, visoki stupanj samokontrole
- osjećaji koji dominiraju djetetom:
- osjećaj povjerenja, iskrenosti, poštovanja, zrele odgovornosti

Permisivan (popustljiv) stil

- kombinacija emocionalne topline i slabe kontrole
- roditelji postavljaju male zahtjeve i provode slabu kontrolu, pružaju veliku toplinu, ljubav i podršku
- glavni odgojni ciljevi su zadovoljavanje svih djetetovih zahtjeva (želja)
- odnos roditelj – dijete temelji se na velikoj emocionalnoj osjetljivosti roditelja spram djeteta, na prevelikoj slobodi i neovisnosti djeteta bez postavljanja granica i pravila te kontrole u ponašanju
- **razvoj osobina djeteta popustljivih roditelja:**
- davanje prevelike slobode stvara nesigurnost i nesnalaženje u granicama općedruštvenog prihvatljivog ponašanja što kod djeteta potiče impulzivnost i agresivno ponašanje u susretu s ograničenjima te pri neispunjavanju želja, imaju slabu samokontrolu
- osjećaji koji dominiraju djetetom:
- uglavno dobro raspoploženje sve do trenutka neispunjavanja želja, osjećaj nesigurnosti, nezrelo reagiranje.

Indiferentan (zanemarujući) stil

- kombinacija emocionalne hladnoće i slabe kontrole
- roditelji postavljaju male zahtjeve, nema kontrole, ali ni topline, ljubavi, podrške
- odgojnih ciljeva nema, roditelji su zaokupljeni sami sobom, djecu ili emocionalno odbacuju ili nemaju vremena i snage brinuti se za njih
- odnos roditelj – dijete temelji se na niskoj razini razumijevanja i interesa za dijete i njegove aktivnosti, neprovođenje zajedničkog vremena, neiskazivanje roditeljske ljubavi
- **razvoj osobina djeteta indiferentnih roditelja:**
- neposlušnost, neprijateljstvo, zahtjevnost, neprimjereno ponašanje u igri i socijalnim kontaktima, nisko samopoštovanje, problematična i delikventna ponašanja
- osjećaji koji dominiraju djetetom:
- promjenjiva raspoloženja, osjećaj nesigurnosti i nekontrole samog sebe, nezainteresiranost

Karakteristike pozitivne školske kulture

Kultura neke škole ima daleko snažniji utjecaj na život i znanje učenika od bilo kojeg drugog faktora - prosvjetne politike, ministarstva, programa.

Istraživači s Harvarda, 2008.

Obilježja pozitivne školske kulture

- To je puno više od sigurnosti i reda!
- Ključni su **kombinacija visoke podrške i visokih očekivanja** u oba područja – ponašanju i akademskim postignućima
 - Poticanje doživljaja samoefikasnosti (pohvale, prepoznavanje truda, stalno ohrabrivanje, toleriranje pogrešaka, ohrabrivanje inicijative)
 - Istovremeno traženje izvrsnosti i održavanje nade kod svakog djeteta (postavljanje izazova, omogućavanje doživljaja uspjeha kod svakog djeteta, sprečavanje naučene bespomoćnosti i poticanje doživljaja internalne kontrole)

Zaključak



- Autoritativan odgojni stil roditelja
- Visoke socio-ekonomske mogućnosti
- Pozitivna školska kultura

↓
SAMOEFIKASNOST

- Autoritaran, permisivan ili indiferentan odgojni stil
- Niske socio-ekonomske mogućnosti
- Negativna školska kultura

↓
NESIGURNOST, NEZRELOST

Preporuke

- Na razini škole:
 - Analizirati doživljaj kulture, poticati pozitivnu kulturu, jasno komunicirati norme
- Rad s učiteljima:
 - Sve o meni (prezentacija): Predstavljanje drugima kroz cjelokupnu osobnost, prezentacija onoga što želimo, učitelj kao model prvi prezentira
- Rad s djecom:
 - Individualni i grupni rad s ciljanim skupinama na poticanju samoefikasnosti: prepoznamo jake strane
- Rad s roditeljima:
 - Predstavljanje vlastitog djeteta (*pismo učitelju ili razgovor*)
 - Individualno i grupno savjetovanje o uspješnom roditeljstvu