

Kariérová výchova nie je len o kariére

Potreba kariérovej výchovy a jej zavádzania do praxe sa čoraz častejšie skloňuje v konverzáciách odbornej a laickej verejnosti. Táto téma sa v súčasnej „pohnutej“ a neistej dobe stáva ešte aktuálnejšou. Človek mnohé veci prehodnocuje, uvedomuje si nevyhnutnosť flexibilne reagovať na zmenu, učí sa prijímať nové životné výzvy v meniacom sa svete a zároveň sa snaží odovzdávať svoje „know-how“ ďalej. Dá sa však vôbec na takéto alebo podobné životné výzvy pohotovo reagovať? A ak áno, ako?

To, ako na zmenu či výzvu vieme zareagovať, súvisí aj s tým, do akej miery sme na ňu pripravení, aká je naša psychická odolnosť a aké stratégie, ktoré nám ju pomáhajú zvládať, máme osvojené. A práve tu nastupuje úloha kariérovej výchovy – ak s ňou vieme efektívne pracovať, slúži spoločne nám aj našim žiakom okrem iného ako obrovský pomocník, či nástroj pri efektívnejšom zvládaní rôznych záťažových situácií, zmien a výziev.

Avšak na to, aby sme s kariérovou výchovou vedeli narábať efektívne, potrebujeme vystúpiť mimo zaužívaného „boxu“ a chápať jej význam a využitie komplexnejšie, z viacerých uhlov pohľadu. Z pojmoslovía by sme si na prvý pohľad síce mohli myslieť, že je všetko jasné - aspoň kým máme na mysli oblasť pracovnú. Kariérová výchova v širšom kontexte sa však deje všade okolo nás, ako prirodzený a kontinuálny proces, ktorý systematicky a priebežne dokáže rozvíjať kompetencie a zručnosti potrebné pre život od raného veku až do dospelosti.

Čo viac sa skrýva v obsahu?

Otvorenie sa smerom k svetu práce a s tým súvisiaci rozvoj zručností potrebných pre budúce riadenie kariéry a plánovanie vlastnej vzdelávacej a profesijnej dráhy sú nevyhnutnou súčasťou kariérovej výchovy. Tieto zručnosti sa však nedajú plnohodnotne rozvíjať bez osvojovania si iných, životne dôležitých zručností a kompetencií, ktoré sa môžu v dieťati formovať paralelne, prípadne im predchádzať.

Rozvoj životných a sociálno-emocionálnych zručností v kariérovej výchove

K esenciálnej výbave zdravého sociálno-emocionálneho a kariérového vývinu dieťaťa patrí teda aj rozvoj životných a sociálno-emocionálnych zručností, a to predovšetkým zručností, ktoré formujú v dieťati:

- objavovanie samého seba a sebazpoznávanie,
- uvedomenie si a rozvíjanie svojich silných stránok, záujmov a hodnôt,
- schopnosť uvedomovať si svoje vlastné pocity a vedieť ich zvládať,
- schopnosť reflexie a sebareflexie,
- pripravenosť na zmenu a vedieť na ňu reagovať
- schopnosť vyrovnáť sa sám so sebou, s rôznymi životnými výzvami a nárokmi života a spoločnosti, v ktorej žije,
- schopnosť vychádzať s inými ľuďmi, budovať vzťahy a prejavovať empatiu,
- schopnosť stanoviť si realistické ciele a vedieť ich uskutočňovať.

Tieto a iné zručnosti dieťa získava vo svojom prirodzenom prostredí, či už doma, v škole alebo v inom sociálnom kruhu. Úlohou kariérovej výchovy je tieto zručnosti v dieťati prehĺbovať a rozvíjať s ohľadom na jednotlivé vývinové obdobia. Prostredníctvom rozvoja týchto zručností u detí podporujeme také správanie a konanie, ktoré potom zvyšuje i pripravenosť v školskej a pracovnej oblasti a celkovú kvalitu ich života. Napríklad, dieťa, ktoré pozná svoje silné stránky a vie s nimi pracovať, dokáže efektívnejšie vyhodnotiť i svoje kariérové možnosti, nastaviť si realistické ciele a zhodnotiť, čo potrebuje k ich dosiahnutiu.

Orientácia na silné stránky a rozvoj potenciálu každého dieťaťa

Jednou z dôležitých úloh kariérovej výchovy je zistiť, čo patrí k silným stránkam dieťaťa v rámci jeho vlastného seba-obrazu, a pomáhať rozvíjať ich v ňom bez snahy porovnávania sa s ostatnými.

Kariérová výchova vychádza z predpokladu, že každé dieťa je jedinečné a schopné naplno rozvíjať svoj vlastný potenciál, ak má k tomu vytvorené vhodné podmienky a ak sú zohľadnené jeho individuálne potreby. Silné stránky, ktorými disponuje každé dieťa, spolu s možnosťami ich rozvoja, by sa mali stať jedným z východísk pri rozhodovaní sa a plánovaní jeho životných a pracovných rozhodnutí.

V praxi sa často stretávame so situáciami, kedy deti postrádajú uvedomenie si svojich vlastných kvalít, ale veľmi dobre ovládajú svoje nedostatky (nejde mi to, neviem to, nedokážem to atď.) Je známe, že pocit bezmocnosti a nedostatočnej kontroly nad vlastným životom sú spojené s psychologickým stresom a úzkosťou, predovšetkým keď dieťa čelí spektru rôznych životných výziev, zmien či zložitejších životných situácií, na ktoré nevie reagovať, nemá pripravenú copingovú stratégiu (stratégiu na zvládanie stresu či životnej výzvy). Dôležitou súčasťou kariérovej výchovy je teda i posilňovanie schopnosti pripravenosti na zmenu. Hádám najaktuálnejším príkladom potreby pripravenosti na zmenu a flexibility v súvislosti s momentálnym pracovným životom nám prináša situácia v „koronovom“ období. Postretla nás nepripravených reagovať na ňu. Školy sa zatvorili, deti prešli na režim domáceho vyučovania, veľa ľudí prišlo dočasne či dlhodobo o prácu. Tí, ktorí naďalej pracujú, sa prispôsobujú inej pracovnej forme a prostrediu (napr. online priestor). Aj takéto príklady zo života ilustrujú, aké dôležité je v dieťati už od raného veku rozvíjať rezilienciu (psychickú odolnosť) a sprevádzať ho cestou premeny reaktívneho správania (nedá sa, ostatní sú na vine, neviem, čo mám robiť) na proaktívne. Dieťa pomocou nami vhodne formulovaných otázok potom dokáže konštruktívne reflektovať svoju situáciu a dokáže s ňou vo veku primeranej forme pracovať. Poznatky si ďalej nácvikom prehľbuje a vie s nimi efektívnejšie narábať neskôr i v dospelom veku.



„A keď si už húsenica myslela, že nastal koniec sveta, stal sa z nej motýl!”

Príklady otázok vhodných na nácvik proaktívneho postoja:

Ako a do akej miery svoju situáciu môžem ovplyvniť?

Čo môžem v mojej situácii robiť? Aké mám možnosti - poznám moje možnosti?

Aké riešenie je pre mňa vhodné?

Čo by mi pomohlo?

Kto by mi mohol pomôcť? Na koho sa môžem obrátiť?

Viem zmeniť svoje priority, ak je to potrebné? Ako ich viem zmeniť?

Ako viem svoju prekážku premeniť na výzvu, či príležitosť uberať sa istým smerom?

Čo mi pomáha zvládať frustráciu?

Dieťa ako aktívny účastník v rozhodovaní o vlastnom živote

Sprevádzanie dieťaťa na kariérovej ceste prebieha v súlade s rešpektovaním jeho jedinečnej osobnosti a jeho potrieb vtedy, ak ho zapájame do deja ako aktívneho účastníka, ktorý sa spolupodieľa na rozhodovacích procesoch, a teda nerozhodujeme o ňom bez neho. Súčasťou kariérovej výchovy by malo byť i reflektovanie prirodzených dôsledkov svojich rozhodnutí, za ktoré nesie zodpovednosť, čím zároveň rozvíja kritické myslenie a dokáže prevziať lepšiu kontrolu nad vlastným životom. Tu je pre dieťa veľmi potrebné vytvorenie bezpečného a dôverného prostredia zo strany nás dospelých, aby dokázalo otvorenejšie vyjadrovať svoje pocity a pohnútky, ktoré ho vedú k jednotlivým životným krokom a rozhodnutiam. Dieťa potrebuje cítiť podpornú sieť a oporu v kľúčových osobách, za pomoci ktorých sa učí robiť informované rozhodnutia. Pravidelná spätná väzba a pravidelné mapovanie pokroku o dosiahnutých míľnikov zároveň posilňujú v dieťati motiváciu a zdravý sebaobraz a sebahodnotenie.

Potreba autenticity sveta práce pomocou seba-skúsenosti

Informované rozhodnutia sa robia dieťaťu jednoduchšie, keď má možnosť zažiť si na vlastnej koži to, o čom má určitú teoretickú vedomosť. V súčasnosti je veľa názvov pracovných pozícií tak abstraktných, že si dieťa (ale často aj dospelý) iba ťažko dokáže vizualizovať a kategorizovať takéto pracovné pozície a ich pracovnú náplň. Dieťa si vo všeobecnosti vytvára určité subjektívne predstavy o svojom životnom smerovaní, vytvára si pracovné ideály. V prípade, keď má možnosť oboznámiť sa so svetom práce na vlastnej koži prostredníctvom autentického zážitku (dobrovoľnícka činnosť, exkurzia, návšteva v pracovnom prostredí), dokáže si oveľa jednoduchšie vytvoriť konkrétne predstavy a reflektovať, či jeho očakávania sú v súlade s realitou. Takto nadobúda lepšiu predstavu o tom, čo daná profesia obnáša a ako sa v danej roli cíti. Pracovné voľby sú preň potom v budúcnosti jednoduchšie, presnejšie a efektívnejšie.

Pri takejto skúsenosti dieťa nadväzuje i užitočné kontakty a priateľstvá vo svojom sociálnom kruhu, ktoré mu môžu pomôcť v neskoršom budovaní pracovnej siete. Nadobúda tiež pocit spolupatričnosti a príslušnosti k určitej sociálnej skupine s podobnými aspiráciami, čo preň môže byť veľmi motivujúce a inšpirujúce. Uvedomením si ceny a hodnoty práce a množstva vynaloženého úsilia si dokáže vážiť prácu vlastných rodičov, učiteľov a iných dospelých ľudí v jeho užšom a širšom sociálnom prostredí.

Ďalšou vhodnou a prospešnou metódou na vtiahnutie detí do sveta práce je zdieľanie kariérových príbehov ľudí v rôznych pracovných rolách cez storytelling. Týmto vieme aj my dospelí pomôcť žiakom a študentom získať autentickjší vhlad do samotného pracovného deja a spoločne identifikovať kľúčové témy života, zistiť čo ich motivuje a naopak, čo ich odrádza od jednotlivých povolání. Takýmto spôsobom tiež vieme prispieť ku kariérovému povedomiu žiakov a zvyšovať tak šance na efektívnejšie rozhodovanie sa o budúcom povolání.

Na záver



Kariérová výchova má v živote dieťaťa "širokospektrálny" význam. Vzdelávanie v kariérovej výchove v tomto ponímaní chápeme ako prirodzený proces celoživotného vývinu, vrátane vývinu pred-kariérneho, zohľadňujúci jedinečný potenciál každého dieťaťa, jeho individuálne potreby charakteristické v jednotlivých tranzitívnych životných obdobiach. Prostredníctvom rozvoja životných, sociálno-emocionálnych zručností a zručností potrebných pre rozvoj vlastnej kariéry, kariérová výchova vo všeobecnosti prispieva k vytváraniu podmienok pre spokojnejší, kvalitnejší a vyrovnanerší život, podnecuje zdravý záujem o učenie sa a zapájanie sa jednotlivcov do pracovného procesu.

Martina Sajková

Interný expert pre vzdelávanie v oblasti kariérovej výchovy a kariérového poradenstva

Aktivita Vzdelávanie a rozvoj ľudských zdrojov pre systém výchovného poradenstva a prevencie

Zdroje:

Kariérové poradenstvo v teórii a praxi (2019, č. 16)

Robertson, P.J. (2017). Positive psychology and career development. *British Journal of Guidance and Counselling*

Solberg, S. H. (2019) Making school relevant with individualised learning plans: Helping students create their own career and life goals. Cambridge: Harvard education press.

Whiston, S., Tai, W., Rahardja, D. & Eder, K. (2011) School counselling outcome: A meta-analytic examination of interventions. *Journal of Counseling and Development*, 89 (1): 37-55

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/664319/Careers_strategy.pdf

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/assets/file?filePath=send/good-career-guidance-perspectives-from-the-send-sector.pdf>

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/>