

CSALÁDBARÁT ORSZÁG

EG-00140-003/2021

PÁLYAORIENTÁCIÓS PROTOKOLL PEDAGÓGUSOKNAK



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG
KÖZPONT

PÁLYAORIENTÁCIÓS PROTOKOLL PEDAGÓGUSOKNAK

SZAKMAI-MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ
A PÁLYAORIENTÁCIÓS ÓRÁK TERVEZÉSÉHEZ,
SZERVEZÉSÉHEZ ÉS MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

Kovács Mónika és Suhajda Csilla Judit



**CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG
KÖZPONT**

A kiadvány a Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Közhasznú Kft.
EG-00140-003/2021 – Családbarát ország megnevezésű projekt keretében készült.

mb. szakmai vezető: *Annus Gábor*

Szerzők:

Kovács Mónika, Suhajda Csilla Judit

Szakmai lektor:

Dr. Szilágyi Klára

Jóváhagyta:

Annus Gábor

mb. szakmai vezető

A műre a Creative Commons 4.0 standard licenc alábbi típusa vonatkozik
CC BY-NC-ND 4.0



Budapest, 2023

TARTALOM

BEVEZETÉS	7
A PROTOKOLL CÉLJA	7
A PROTOKOLL FELÉPÍTÉSE (FEJLESZTÉSI TERÜLETEK ÉS TÉMATERÜLETEK)	8
HOGYAN ÉRDEMES HASZNÁLNI A KÖNYVET?	14
MI A PÁLYAORIENTÁCIÓ? MIÉRT KELL FOGLALKOZNUNK VELE?	20
A CSALÁD SZEREPE A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN	26
A PÁLYAORIENTÁCIÓS FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI SAJÁTOSÁGAI	28
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	32
1. TÉMATERÜLET: ÉNKÉP	33
ELMÉLETI KERETEK	33
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	35
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	37
GYAKORLATOK AZ ÉNKÉP TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	38
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	42
2. TÉMATERÜLET: ERŐSSÉGEK	43
ELMÉLETI KERETEK	43
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	45
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	46
GYAKORLATOK AZ ERŐSSÉGEK TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	47
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	51
3. TÉMATERÜLET: TANULÁSMÓDSZERTAN	52
ELMÉLETI KERETEK	52
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	54
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	55
A CSALÁD BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI	55
GYAKORLATOK A TANULÁSMÓDSZERTAN TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	56
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	61
4. TÉMATERÜLET: INFORMÁCIÓGYŪJTÉS	62
ELMÉLETI KERETEK	62
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	64
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	65
GYAKORLATOK AZ INFORMÁCIÓGYŪJTÉS TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	66
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	70

5. TÉMATERÜLET: PÁLYÁK VILÁGA	71
ELMÉLETI KERETEK	71
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	73
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	74
GYAKORLATOK A PÁLYÁK VILÁGA TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	75
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	79
6. TÉMATERÜLET: DÖNTÉSEK	80
ELMÉLETI KERETEK	80
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	82
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	83
GYAKORLATOK A DÖNTÉSEK TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	84
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	88
7. TÉMATERÜLET: TERVEZÉS	89
ELMÉLETI KERETEK	89
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	92
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	93
GYAKORLATOK A TERVEZÉS TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	94
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	98
8. TÉMATERÜLET: MUNKA VILÁGA	99
ELMÉLETI KERETEK	99
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	100
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	101
GYAKORLATOK A MUNKA VILÁGA TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	102
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	107
9. TÉMATERÜLET: ÖNBEMUTATÁS	108
ELMÉLETI KERETEK	108
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	110
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	111
GYAKORLATOK AZ ÖNBEMUTATÁS TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	112
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT SZAKIRODALOM	116
10. TÉMATERÜLET: VÁLTOZÁSOK	117
ELMÉLETI KERETEK	117
A KORCSOPORTSPECIFIKUS FELADATOK CÉLJAI	120
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	121
GYAKORLATOK A VÁLTOZÁSOK TÉMATERÜLETHEZ KAPCSOLÓDÓAN	122
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	128
MÉRŐESZKÖZÖK	129
FELADATLAPOK, MUNKALAPOK	147
RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE	149

A pályaorientáció, a pálya- vagy iskolaválasztásra, illetve karriertervezésre felkészítő folyamat az elmúlt évtizedekben nemcsak pedagógiai szakkifejezésként (el)ismert fogalom, hanem a köznevelési törvényben is szabályozott pedagógiai feladattá vált. A terület relevanciáját jól jelzi, hogy a 2000-es évektől kezdve számos fejlesztés és program született a témában, miközben a pedagógiai munkát kiegészítő szolgáltatások is megjelentek ezzel kapcsolatban a piacon. A jogszabályi kötelezettségek ellenére a pedagógusképzések tananyagában a mai napig nem szerepel ilyen tartalmú tananyag, a pályaorientációhoz kapcsolódó rövid idejű pedagógus-továbbképzések pedig leginkább egy-egy adott intézményrendszerhez vagy programhoz kínálnak szakirányú ismereteket.

A változó gazdasági-társadalmi környezetben a szülők, a családok is egyre inkább érzik a terület jelentőségét. Ismereteikhez, erőforrásaikhoz és lehetőségükhöz mérten egyre inkább szeretnének szerepet vállalni, támogatást nyújtani gyermeküknek e fontos folyamatban. Komplex segítséget ugyanakkor csak rendszerszemléletűen, az érdekelt szereplők közös munkája révén érdemes tervezni, amellyel hatékonyan és eredményesen támogatható e sokrétű folyamat és célzott ismeretátadás.

Eddig még nem született olyan kiadvány, amely a pedagógiai munkát az óvodától a középiskoláig támogatná a pályaorientáció folyamatában, komplex módon foglalkozna a témával, egyfajta forgatókönyvet biztosítva a pedagógusok ezirányú tevékenységének szervezéséhez, tervezéséhez és megvalósításához.

A Protokoll célja

A Protokoll célja a köznevelési intézményekben a pályaorientációs támogatás elméleti alapjainak és szakmai kereteinek meghatározása, amely által biztosítható a korszerű életpálya-építést támogató tevékenység. A pályaorientációs tevékenységek során kiemelt szerepet kap a család bevonásának szerepe és módja, a szülő-gyermek-pedagógus kapcsolatok erősítése.

A Protokoll íratlan szabályok, érvényben lévő szokások, elvárt viselkedési formák összessége. Célja, hogy szemléletmódjával és ajánlásaival formálja a pályaorientációról való gondolkodásmódot és kommunikációt. Lényeges, hogy ennek érdekében a keretek mellett teret hagy a pedagógusi ötletek tevékenységekké formálására is, illetve a tématerületek továbbgondolására. Kiadványunk olyan szakmai segédanyag, amely a pályaorientációs folyamatot alkotó alkalmak módszertani-technikai megvalósításához nyújt eszközt, útmutatást és megoldási javaslatokat. Az elméleti iránykijelölések és a gyakorlatok összetettsége ily módon kiemelik a pályaorientációt a hagyományos oktatási-nevelési helyzetekből, új nézőpontokat és megközelítési módokat biztosítva a pedagógusok számára. A Protokoll mindemellett betekintést enged a pályaorientáció sokszínű módszertani kultúrájába és eszköztárába is.

A Protokollal célunk egy olyan gyakorlatorientált kézikönyv összeállítása a pedagógusok számára, amely a kisgyermekkortól fogva egészen a felnőtté válásig támogatja a fiatalok pályaorientációs

folyamatát. A pedagógusok az életkori sajátosságoknak megfelelően tudják majd tervezni és megvalósítani a szükséges tevékenységeket, amelyhez a kézikönyv megfelelő módszer- és feladatgyűjteményt biztosít.

A Protokoll a következő elveket tartja szem előtt:

- folyamatelvűség: minden korosztály számára kínált gyakorlatok
- fejlődési szemlélet támogatása
- kapcsolódási pontok meghatározására épül

Kiadványunk elsősorban a pedagógiai munkát hivatott támogatni, keretet biztosítva a kapcsolódó ismeretanyagok célzott feldolgozásához. A kiadvány a szakmai ismereteken túl támaszkodik a Nemzeti Alaptanterv (NAT) és az Óvodai Nevelés Alapprogramjában (ÓNAP) meghatározott fejlesztési célkitűzésekhez.

A Protokoll felépítése (Fejlesztési területek és tématerületek)

A XXI. században egyre inkább felértékelődik a kreativitás, az együttműködés, a kommunikáció, a problémamegoldás és a kritikus gondolkodás, valamint azok a személyes tulajdonságok, amelyek a változásokhoz történő alkalmazkodást, a helyzethez illő válaszadást segítik.

A jövő elvárásaiból kiindulva, a hagyományos kereteket, felosztásokat mintegy fellazítva, alappilléreknek a jövő munkavállalóival szemben megfogalmazott igényeket tekintjük, amelyeken keresztül a pályorientáció területei, az önismeret, a pályaismeret és a munkaerőpiac ismerete is fókuszba kerül.

A pályorientációs támogató folyamat hosszú távú célja az életpálya-tervezéshez és -építéshez kapcsolódó alapvető kompetenciák kialakítása és fejlesztése. Ezáltal nemcsak az egyes iskolatípusok közötti átmenetet, valamint a pályaválasztásra való felkészülést segíthetjük, hanem olyan szemlélet- és információszerzési, -feldolgozási technikák elsajátítását is, amelyeket a későbbi életpálya- és karrierdöntések során is sikeresen tud majd alkalmazni a fiatal.

Kiemelt fontosságú, hogy a gyermekek, tanulók önmagukról, a pályák világáról és a munkaerőpiaci lehetőségekről releváns információkat szerezzenek, és képesek legyenek azokat feldolgozni és felhasználni a döntés-előkészítő folyamataikban. Mindez azt támogatja, hogy kialakuljon az az igény bennük, hogy a körülöttük zajló változásokat detektálják, azokhoz saját érték- és normarendszerük szerint alkalmazkodjanak, és az élethosszig tartó tanulás jegyében folyamatosan fejlesszék magukat, hogy érdeklődésük és képességeik szerint a számukra megfelelő optimális pálya- és karrierlehetőségek elérhetők, pályaelképzeléseik pedig megvalósíthatók legyenek.

A világot, mely körülvesz minket, és amit a folyamatos változás jellemez, VUCA-világnak nevezik, a betűszó a Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous, azaz változékony, bizonytalan, bonyolult, kétértelmű jellemzőket összegzi. A VUCA-világ kihívásaira történő felkészítésre vonatkozóan, az eredményes tanuláshoz és a munkavállaláshoz nélkülözhetetlen készségek körét meghatározva a digitális technológiák korában több olyan modell látott napvilágot, amelyek az elvárt kompetenciák rendszerét foglalták keretbe. XXI. századi eszköztárat jelölnek ezek a modellek, amelyek a ma nélkülözhetetlen készségeket és kompetenciákat tartalmazzák. Az elvárások egyik leginkább komplex összegzése, a ma

köznevelésének a jövő kihívásaira történő felkészítéséhez, a Világgazdasági Fórum (World Economic Forum) 2015-ben publikált modelljével illusztrálható (1. ábra).

A modell a XXI. századi készségeket – amelyet 16 pontban foglal össze – alapvetően három csoportba sorolja. Az alpműveltségi elemek megfeleltethetők a NAT-ban szereplő alapkompenciákkal vagy a gardneri tehetségterületekkel, ezek leginkább a fejlesztés irányát határozzák meg. A kompetenciák és személyes tulajdonságok pedig azok, amelyek minden területen szükségesek a sikeres előrehaladás, az álmok, célok meghatározása és megvalósítása során. E három terület, amelyet a dokumentum a jelen köznevelés fejlesztési irányaként meghatároz a jövő nemzedékének boldogulása céljából, megfelelő alapot biztosít a pályorientációs feladatok értelmezési keretrendszerének kialakításához.



1. ábra: XXI. századi készségek az oktatás szolgálatában

Forrás: World Economic Forum, New Vision for Education (2015) – a fordítás saját szerkesztés

A dokumentum az alpműveltségi elemekhez 6 pontot sorol, amelyek az iskolai oktatás-nevelés feladatai között határozhatók meg, ezek továbbá fejlesztési irányként vagy kapcsolódási pontként definiálhatók a támogató folyamatban. A hat terület megfelelően lefedi azokat is ismereteket, amelyek az oktató-nevelő munka központi elemeit jelentik.

ALPMŰVELTSÉGI ELEMÉK



Írás, olvasás

Az írott nyelv olvasásának, megértésének és használatának képessége.



Számolás

Számok és egyéb szimbólumok használatának képessége a mennyiségi összefüggések megértésére és kifejezésére.



Természettudományos műveltség

Képes a tudományos ismeretek és alapelvek felhasználására a környezet megértéséhez és a hipotézisek teszteléséhez.



IKT műveltség

Képes a technológiai alapú tartalom használatára és létrehozására, beleértve az információk keresését és megosztását, a kérdések megválaszolását, a másokkal való interakciót és a számítógépes programozást.



Pénzügyi tudatosság

Képes megérteni és a gyakorlatban alkalmazni a pénzügy fogalmi és numerikus vonatkozásait.







Kulturális és állampolgársági ismeretek







Képes a bölcsészettudományi ismeretek megértésére, értékelésére, elemzésére és alkalmazására.

A pályaaorientációs támogatás szempontjából leginkább meghatározó területek a kompetenciák, amelyek alapján a tanulók meg tudnak felelni a komplex kihívásoknak, valamint a személyes tulajdonságok (character qualities), amelyek a tanulók boldogulását segítik a változó környezetben.

A kompetenciákhoz felsorolt 4 elem olyan személyiségjellemzők, amelyek minden, a jövő kompetenciaelvárásait meghatározó prognózisban (vö. WEF Top ten skills 2020) markánsan jelen vannak, és várhatóan a jövő munkaerőpiacán is szükséges és elvárt követelményként fogalmazódnak majd meg.

KOMPETENCIÁK	
	Kritikus gondolkodás és problémamegoldás A helyzetek megértésének, elemzésének és értékelésének képessége, a megoldási alternatívák és ötletek kifejezése.
	Kreativitás Innovatív megoldások elképzélése és kidolgozása adott probléma kapcsán, kérdések megválaszolása, vélemény kifejezése; a meglévő tudáselemek alkalmazása, szintézise és újbóli alkalmazása.
	Kommunikáció Információk meghallgatása, megértése, közvetítése verbális, nonverbális, vizuális formában.
	Együttműködés A csapatban való munka képessége egy közös cél érdekében, a konfliktusok megelőzésének és kezelésének képességével.

A személyes tulajdonságokhoz sorolt 6 elem a kompetenciaelvárásokat kiegészítve egyfajta attitűdöt, viselkedési formát is megfogalmaz, amelyek a teljesítmény és az érvényesülés letéteményesei lehetnek.

SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
	Kíváncsiság A kérdések megválaszolása iránti igény; a széles látókör, nyitottság és befogadóképesség megmutatása.
	Kezdeményezőképeség Az új feladatok felismerése, nyitott kezdeményező hozzáállás.
	Kitartás/határozottság Kitartó érdeklődés és sikerorientált odafordulás egy adott cél elérése érdekében.
	Alkalmazkodóképesség Tervek, módszerek, vélemények és célok jogosságának elismerése az új információk birtokában.
	Irányítás Hatékony irányítás, felelősségvállalás egy közös cél érdekében.
	Társadalmi és kulturális tudatosság Más emberekkel személyes és kommunikációs kapcsolatok létesítése társadalmi, kulturális és etikai értelemben.

A fenti fejlesztési területek szorosan kapcsolódnak a pályaaorientáció tartalmához, amelyet jelen összegző kiadványban 10 tématerületre osztottunk fel. A 10 tématerület a teljes tanévet felölelve megfelelő alapot biztosíthat a pályaaorientáció ismeretanyagának célzott átadásához. Az egyes tématerületek és tartalmuk a következő.

TÉMATERÜLET	TARTALOM
1. tématerület: Énkép	A kérdéskör mentén a reális énkép kialakítása, az önpozicionálás témájával kezdődik a program.
2. tématerület: Erősségek	A témakör az önértékelésre helyezi a hangsúlyt, amelynek részeként az erősségek és fejleszthető területek azonosítása történik, a rögzült és fejlődési szemlélet különbségének tudatosításával
3. tématerület: Tanulásmódszertan	A témakör a tanulási folyamat sokrétűségére, a belső motiváció vezérelte tanulási helyzetek élményszerűségére ébreszti rá a gyermekeket, tanulókat. Az élethosszig tartó tanulásra való felkészülés eszközei és módszerei itt kapnak szerepet: az információszerezési és -rendszerezési csatornák azonosítása, adekvát tanulási technikák, formális tanulástól az informális tanulási lehetőségekig kerülnek bemutatásra.
4. tématerület: Információgyűjtés	A témakör a tájékozódási igény formálását és a kritikus gondolkodás megalapozását célozza, hogy döntéshelyzetekben alapvető működésmóddá váljon az információforrások felkutatása, az információk szelektálása, integrálása a meglévő ismeretek közé.
5. tématerület: Pályák világa	A tématerület célja a pályaismeret formálása. Ennek részeként bővíteni a pályákról meglévő ismereteket, valamint a munkamódok és -értékek, tevékenységek szerinti csoportosítás áttekintése, kitekintve a jövő szakmáira.
6. tématerület: Döntések	A téma feldolgozása azon szempontok számbavételét helyezi a középpontba, amelyek a döntéselőkészítés és -hozatal során meghatározók.
7. tématerület: Tervezés	A téma lehetőséget biztosít a tervezési folyamatok átlátására, a célkitűzési és -megvalósítási módszerek áttekintésére. Technikák a tervezéstől a megvalósításig, az erőforrások azonosítása és bevonása a célok elérésének folyamatába.
8. tématerület: Munka világa	A témakör a munkavállalás sajátosságait mutatja be. Olyan fontos tényezőket helyez a középpontba, mint a mit jelent dolgozni, olyan területen kibontakozni, amit az ember szívesen csinál és sikereket érhet el.
9. tématerület: Önbemutató	Kiemelt terület, amely a személyes értékek kommunikációjának alapja. A személyes értékeket közvetítő önéletrajztól a portfólióig olyan eszközök és módszerek, amelyek segítik az önmenedzselést.
10. tématerület: Változások	A reziliencia, a rugalmas alkalmazkodás fontosságára hívja fel a figyelmet. A változások elfogadásának és kezelésének módszerei kerülnek bemutatásra, valamint az, hogy miként oldhatók meg a nehéz és vártalan helyzetek új lendülettel.

A tématerületek a XXI. századi kiemelt kompetenciák, képességek (skillek) fejlesztését célozzák. Ezek azok a területek, amelyek az életpálya-alakítás szempontjából kiemelt fontosságúak, megfelelő eszköztárat tudnak biztosítani a gyermekeknek és tanulóknak, hogy a kihívásokhoz alkalmazkodva minél magabiztosabban tudják alakítani saját jövőjüket.

A pályaaorientációs támogatás lehetőséget ad arra, hogy az alapműveltségi elemeken felül a kompetenciák, a munka világában meghatározó kulcskompetenciák és a személyes tulajdonságok fejlesztési is megvalósuljon, ezeket nevezzük összefoglalóan a kiadványban fejlesztési területeknek. Az egyes fejlesztési területek a különböző tématerületekben eltérő módon és intenzitással jelennek meg. A területek megoszlását az alábbi táblázat foglalja keretbe.

FEJLESZTÉSI TERÜLETEK		TÉMA-TERÜLETEK									
		ÉNKÉP	ERŐSSÉGEK	TANULÁSMÓDSZERTAN	INFORMÁCIÓGYŰJTÉS	PÁLYÁK VILÁGA	DÖNTÉSEK	TERVEZÉS	MUNKA VILÁGA	ÖNMEGNEVELÉS	VÁLTOZÁSOK
SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	KÍVÁNCISISÁG	X		X	X	X			X	X	
	KEZDEMÉNYEZÉS			X	X		X	X	X	X	X
	KITARTÁS / HATÁROZOTTSÁG	X					X	X		X	
	ALKALMAZKODÓ-KÉPESSÉG		X				X	X			X
	IRÁNYÍTÁS		X		X			X		X	
	TÁRSADALMI ÉS KULTURÁLIS TUDATOSSÁG				X	X			X	X	
KOMPETENCIÁK	KRITIKUS GONDOLKODÁS ÉS PROBLÉMAMEGOLDÁS			X			X	X			X
	KREATIVITÁS		X	X			X	X			X
	KOMMUNIKÁCIÓ	X	X	X						X	
	EGYÜTTMŰKÖDÉS	X		X					X		X

A tématerületek az egész tanévet felölelve, minden hónapra kínálnak feldolgozásra javasolt pályorientációs ismeretet gyakorlatokkal, foglalkozástervezetekkel. A tématerületek feldolgozása a következő felépítés mentén valósul meg:

1. Elméleti háttér

- a) Fogalmak tisztázása
- b) Feladatok a különböző életkorokban (szem előtt tartva az ÓNAP és a NAT előírásait)

2. Gyakorlatok (életkori specializáció szerint)

- a) Kapcsolódási pontok
- b) Külső szereplők bevonásának lehetőségei a kapcsolódó tevékenységekbe
- c) Online megvalósítási lehetőségek

3. Felhasznált és ajánlott források

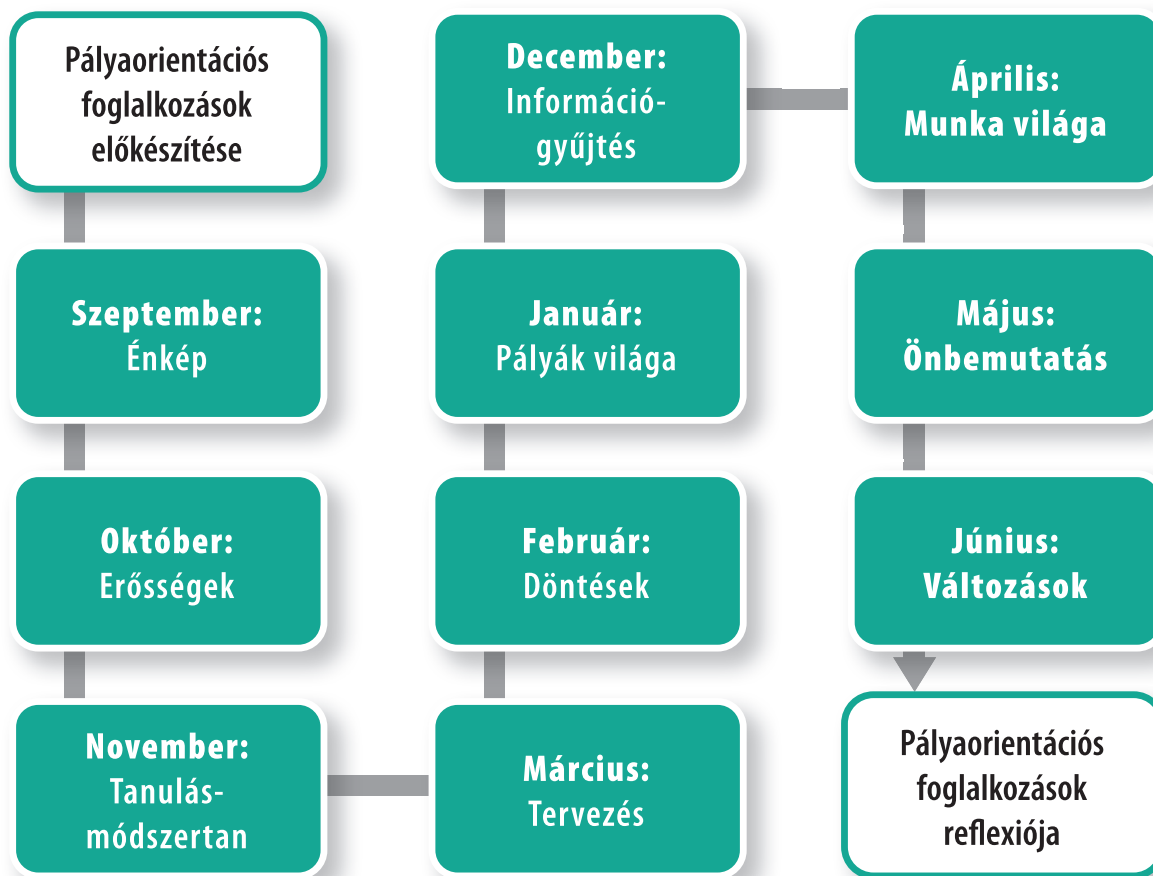
Jelen kiadvány a 10 tématerület mentén épül fel, figyelembe véve nem csupán a fejlesztési területeket, hanem a potenciális kapcsolódási pontokat (alapműveltségi elemek), valamint a pályorientáció azon szereplőit, akiket a témák, foglalkozások, feladatok kapcsán érdemes és ajánlott bevonni. A fejezetek végén található további tájékoztató lehetőség (Felhasznált és ajánlott szakirodalom) rész azokat segíti, akik szeretnének jobban elmélyedni az adott terület szakirodalmában. Ezekben a részekben a felhasznált forrásokon kívül további fontos könyveket, cikkeket, kiadványokat is ajánlunk.

Hogyan érdemes használni a könyvet?

A Protokoll alapvetően arra törekszik, hogy a teljes tanévet felölelve, biztos bázist, kiindulópontot biztosítson a pedagógusoknak pályorientációs munkájuk tervezéséhez, szervezéséhez és megvalósításához.

A tanév kezdetén érdemes a pályorientációs munka hatékonyságának és eredményességének növelése érdekében a csoport/osztály felmérésével kezdeni. A felméréshez a pedagógiai munka szakaszainak megfelelően **korcsoport-specifikus mérőeszközöket** készítettünk (Mérőeszközök fejezet); ezek alapján meghatározhatók azok a csomópontok, esetleges hiánypontok, amelyekre érdemes a tanév során nagyobb hangsúlyt fektetni.

Az életpálya-szemlélet kialakítása és formálása, a fejlesztési lehetőségek feltárása **tematikus hónapokban**, az egyes témakörök szerint történik:



A tématerületre vonatkozóan korcsoport-specifikus **feladatok, foglalkozástervezetek** segítik az adott terület mélyítését. A gyakorlatok az életkori jellemzők, a befogadási és feldolgozási sajátosságok mentén támogatják, hogy a gyermekek, tanulók fejlődési folyamatába beépüljön az életpálya-alakítás fontossága, annak önirányított volta.

Javasolt minden hónapban legalább egy alkalmat kijelölni, amikor a pályorientációs foglalkozások megvalósulnak. A gyakorlatok javaslatok, amelyeket minden esetben a gyermekek, tanulók aktuális helyzete, érdeklődése módosíthat, így javasolt a megvalósítás során is a rugalmas alkalmazkodást alapelvnek tekinteni.

A tématerületek arra is alkalmasak, hogy a rendelkezésre álló időkeret függvényében a Protokollban szereplő feladatokat a gyerekek, fiatalok igényeinek megfelelően célzott egyéb gyakorlatokkal, információkkal egészítse ki a pedagógus. A kiegészítésekhez a Protokoll tématerületenként számos további forrást, szakirodalmat és módszertani kézikönyvet ajánl.

A Protokollt alapvetően folyamatelvűen, a tanév időbeosztását követve állítottuk össze, azonban arra is alkalmas lehet, hogy abból a pedagógus egy-egy tématerületet dolgozzon fel a fiatalokkal. Ennél fogva a kézikönyv nemcsak órai keretekben, hanem pályorientációs szakkörökön, valamint **egyéb pályorientációs programon, rendezvényen** (pl. pályorientációs tábor, iskolai pályorientációs nap) is jól alkalmazható.

A Protokoll mint pályaorientációs kézikönyv **elméleti megalapozással** indul: az első fejezet a pályaorientációhoz kapcsolódó legfontosabb fogalmak, trendek, koncepciók bemutatására vállalkozik, célja a keretek kijelölése, ugyanakkor nem törekszik a szakirodalmi elméletek és koncepciók teljes körű bemutatására. A fejezet külön foglalkozik a család pályaorientációban betöltött szerepével. Az elméleti fejezetet **módszertani rész** egészíti ki, amely arra szolgál, hogy a Protokollt használó pedagógus komplex módon ismerje meg a terület didaktikai elemeit és lehetőségeit.

A Protokoll gyakorlatias használatát nagyban megkönnyítik az **oldalsó jelzések**, amelyek nemcsak az átláthatóságot, hanem a kereshetőséget is segítik. A transzparenciát tovább erősítik az **ikonok**, amelyek révén a feladatok fejlesztési területei és kapcsolódási pontjai könnyen azonosíthatók.

Minden tématerület feldolgozását foglalkozástervekbe integrált gyakorlatok segítik. A **foglalkozások, gyakorlatok leírása** nemcsak a cél- és célcsoportspecifikációt tartalmazza, hanem a szükséges idő- és eszközigényt, a fejlesztési és kapcsolódási területeket, a ráhangoló és levezető feladatokat, az online megvalósíthatóságot és azokat a szereplőket is, akik bevonhatók a feladatok szervezésébe, megvalósításába vagy feldolgozásába. Több esetben a megvalósításhoz kapcsolódó hasznos ötletek is találhatóak a leírásoknál, és minden tématerület tartalmaz olyan további forrást, amely a tudás mélyítését segítheti.

Az egyes gyakorlatokhoz kapcsolódóan a munkaerőpiac által elvárt kompetenciákat és személyes tulajdonságokat (1. ábra) is megjelöltük, annak kiemelésével, hogy az adott tématerület elmélyítése hogyan járul hozzá a gyermekeknek, tanulóknak a munka világára való felkészüléséhez. Kapcsolódási pontként azokat a területeket is beemeltük, amelyek az iskolai oktató-nevelő munka során leginkább segítik a tématerület fejlesztési céljainak megvalósítását.

Amennyiben van mód a Protokollt a tanévet átívelően használni, javasoljuk az élmények, tanulságok közös feldolgozását a fiatalokkal a tanév végén, valamint a mérőeszközök újbóli felvételét a változások nyomkövetésére.

AZ EGYES TÉMATERÜLETEK KORCSOPORTSPECIFIKUS CÉLKITŰZÉSE, TARTALMA

A PEDAGÓGIAI MUNKA SZAKASZAI				
	ÓVODAI NEVELÉS	ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS – ALSÓ TAGOZAT	ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS – FELSŐ TAGOZAT	KÖZÉPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS
Foglalkozások célja	Felfedezés – ismerkedés a körülöttünk lévő világgal	Megismerés – a világ és önmagam megismerésének lehetőségei	Döntéselőkészítés – a megalapozott iskolaválasztás/szakmaválasztás	Életpálya-felkészítés – továbbtanulás, az első lépések a munka világában
Foglalkozások időtartama	20 perc	45 perc	45 perc	90 perc
Foglalkozások módszerei	Beszélgetés; játék, mesefoglalkozás, szerepjáték, munkajellegű tevékenység	Csoportmunka, beszélgetés, szerepjáték, alkotótevékenység	Kooperatív csoportmunka, helyzetgyakorlatok, egyéni feladatvégzés, beszélgetés	Kooperatív csoportmunka, egyéni feladatvégzés, beszélgetés, reflexió, vita
Tématerületek életkori specifikáció szerinti fókuszpontjai				
1. tématerület: Énkép	Ki vagyok én? Énkép formálása, belső és külső tulajdonságok azonosítása	Miben vagyok jó? Tulajdonságok és képességek számbavétele	Ilyen vagyok, milyen szeretnék lenni? Az önismeret fontosságának, az önfejlesztés lehetőségeinek számbavétele	Hol vagyok? Merre tartok? Énkép alakítását meghatározó tényezők, önzacionálás
2. tématerület: Erősségek	Belső kincsek keresése Az egyéni erősségek felismerése, a jó tulajdonságok megerősítése	Mi érdekel? Mit szeretek igazán csinálni? Érdeklődési területek feltérképezése	Miben vagyok már jó, miben lehetek még jobb? Erősségek mentén a fejleszhető területek számbavétele, a fejlődési szemlélet jegyében az önfejlesztési lehetőségek meghatározása	Erősségeim és fejleszhető területeim Erősségek mentén a fejleszhető területek számbavétele, az önreflexió szerepének megerősítése törtéNIK
3. tématerület: Tanulás-módszertan	Én már tanulok! A tanulás sokfélesége és élményszerűsége. Mit jelent tanulni?	MÉG nem tudom?! A fejlődési szemlélet formálása, információszerzési és tanulási módok azonosítása	Ez is tanulás! Tanulás önmagunkról, a világ működéséről; tanulási stílusok azonosítása és módszerek meghatározása, a tanulási folyamat tervezése és visszacsatolása	„Életszéltag” tartó tanulás A tanulás mint önfejlesztés, a tanulás mint minden élethelyzetben a személyiség tanulásának fejlődését segítő tényező

A PEDAGÓGIAI MUNKA SZAKASZAI				
	ÓVODAI NEVELÉS	ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS – ALSÓ TAGOZAT	ALAPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS – FELSŐ TAGOZAT	KÖZÉPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS
4. tématerület: Információgyűjtés	Mindent észrevenni, megfigyelni Megismerés és megfigyelés – a miértek keresése	Igaz vagy hamis? Információforrások, információk rendszerezése és szelektálása	Tudni akarom, megkeresem! A tájékozási igény formálása, információforrások azonosítása	Körültekintő kutatástól a kritikus keresésig Információk rendszerezése és értékelése, kritikus gondolkodás formálása
5. tématerület: Pályák világa	Mit csinál a...? Ismerkedés a különböző pályákkal, szülői foglalkozásokkal	Pálya-bingó Pályák gyűjtése és rendszerezése	A pályák világa Pályaismeret formálása, a pályákról meglévő ismeretek bővítése, munkamódok és -értékek szerinti csoportosítás	A jövő szakmái A munkaerőpiaci tendenciák megfigyelése, előrejelzések a jövő szakmáira vonatkozóan
6. tématerület: Döntések	Mondd, te mit választasz! Döntési helyzetek és szempontok (jó, nem jó, érzelmek szerepe)	Melyik úton menjek tovább? Döntési helyzetben megjelenő szempontok, a jó és rossz döntés	Hogyan döntsek? Döntéshelyzet különböző nézőpontokból (tények és érzelmi tényezők, pozitív és negatív vetületek, újszerű megoldások); az életpálya-alakítás során felmerülő döntéshelyzetek	Az elég jó döntés... Az életpálya-alakítás során felmerülő döntéshelyzetek; a döntéselőkészítés szempontjai, a döntést befolyásoló tényezők
7. tématerület: Tervezés	A pillangó születése Egy miniprojekt tervének elkészítése (ötlet – előkészítés – megvalósítás – értékelés) a pillangóvá válás folyamatán keresztül	Célhajó Annak tudatosítása, hogyan érheti el az ember, amit szeretne, hogyan lehet lépésenként megvalósítani a kitűzött célokat	Álmodtál a célokig Tervezési technikák, hogy az álmoból tervek és célok formálódjanak	Milyen a jó cél? A jó cél ismérvei, tervezési technikák, értékelési folyamatok, módszerek az erőforrások azonosítására és bevonására a célok elérésének folyamatába

A PEDAGÓGIAI MUNKA SZAKASZAI				
	ÓVODAI NEVELÉS	ALAPFOKÚ NEVELÉS- OKTATÁS – ALSÓ TAGOZAT	ALAPFOKÚ NEVELÉS- OKTATÁS – FELSŐ TAGOZAT	KÖZÉPFOKÚ NEVELÉS-OKTATÁS
8. tématerület: Munka világa	Ki, mit, hol, hogyan dolgozik? A különböző munkamódok, munkahelyek megismerése	Hogyan lehet dolgozni? Különböző foglalkozások kapcsán a munkamódok és körülmények bemutatása, munkahelylátogatás	Álom munka A munkamódok, -értékek tudatosítása az álom munka bemutatásával	Iskolapadból a munkaerő-piacra?! A változás kihívásai – belépés a munkaerőpiacra, álláskeresési technikák, új szerepek és lehetőségek a munkahelyen
9. tématerület: Önbemutató	Dolgozni indulok! Szerepjáték különböző foglalkozások bemutatásával	„Én mint...” A személyes tulajdonságok szerepe az egyes foglalkozásokban	Az én névjegyem A személyes értékek kommunikációja	Személyes brand A személyes értékeket közvetítő önéletrajztól a portfólióig eszközök és módszerek, amelyek segítik az önmegvalósulást
10. tématerület: Változások	„Süss fel napi!” A változások, kellemetlen helyzetek kezelése, a pozitív dolgok megtalálása	Elfogadás és optimizmus Nehézségek elfogadása, a reális optimista hozzáállás kialakítása	Keljfejancsi-stratégia Nehéz és vártalan helyzetek megoldása új lendülettel, megoldásfókusz kialakítása	A rugalmas alkalmazkodás művészete A rugalmas alkalmazkodás eszköztárának aktiválása az életpálya-alkítás során, fordulópontok az életpályán, felkészülés a folyamatos változásra

MI A PÁLYAORIENTÁCIÓ? MIÉRT KELL FOGLALKOZNUNK VELE?

A pályorientáció nem újkeletű fogalom, már az 1990-es évek óta része a közoktatás jogi szabályozásának és a nemzeti alaptanterveknek. A megnevezés olyannyira elterjedt, hogy ma már számos rokon- és kapcsolódó terület (pl. foglalkoztatás, szakképzés) magáénak vallja, differenciálására csak az elmúlt időszakban történtek törekvések. A fogalom mögött az eltérő szakmai szempontok és intézményrendszeri sajátosságok miatt különböző tevékenységeket és fókuszpontokat jelölnek ki a területtel foglalkozó szakemberek: az iskolaválasztástól, a beiskolázásig, a pályaválasztástól, a pályatanácsadásig, pályabemutatótól a pályaszocializációs tevékenységeik sok-sok feladatot, lehetőséget rejt magában. A fogalom komplexitása már e rövid felsorolásból is jól látható, mindezek miatt nélkülözhetetlen a fogalom pontosítása, differenciálása, valamint jelentőségének tudatosítása kiadványunk bevezető fejezetében.

Kezdeti megfogalmazása szerint a pályorientáció „...olyan folyamat, amely az egyén igényeinek figyelembevételével segíti a megfelelő pálya, szakmai kiválasztását a lehető legszélesebb információnyújtás révén.” (Szilágyi 2000) Elsődleges célja a felkészítés a pályaválasztásra, amely során „...az egyén a fennálló lehetőségek alapján önállóan, céljának megfelelően kiválaszt egy olyan foglalkozást, tevékenységet, amely lehetővé teszi, hogy a társadalom és/vagy a maga számára értéket tartalmazó munkát végezhesen.” (Szilágyi 2000)

A hatályos jogi szabályozók szerint a nemzetközi trendeknek megfelelően a pályorientáció tartalma a fenti meghatározáson már túlmutat. „Az iskolának – a tanulók életkorához igazodva és a lehetőségekhez képest – átfogó képet kell nyújtania a munka világáról. Ennek érdekében olyan feltételeket, tevékenységeket kell biztosítani, amelyek révén a diákok kipróbálhatják képességeiket, elmélyülhetnek az érdeklődésüknek megfelelő területeken, megtalálhatják hivatásukat, kiválaszthatják a nekik megfelelő foglalkozást és pályát, valamint képessé válnak arra, hogy ehhez megtegyék a szükséges erőfeszítéseket.” (Nemzeti Alaptanterv 2012)

A pályorientáció korszerű értelmezése szerint tehát egy döntés-előkészítő folyamatot jelent, amelyben a statikus, elméleti ismeretátadás mellett a dinamikus, aktivizáló, a folyamatos ismeretszerzést elfogadtató szemlélet kerül előtérbe.

A **korszerű pályorientáció** az alábbi célok teljesülése mentén segíti a fiatalokat életpálya-alakításukra történő felkészülésükre. Ezek alapján a köznevelésben megvalósuló pályorientációs tevékenység:

a tanuló életkori sajátosságaira épül, és tervszerű, tanmenetbe épített tevékenységegyüttest alkot;

- lehetővé teszi a köznevelés teljes időszakában a tanulói pálya- és önismeret fejlesztését;
- megvalósítja a tanulók életpálya-építési készségeinek a fejlesztését, amelyek segítségével később önállóan képesek az egyes életpályadöntések meghozatalára;
- a pályorientációs tevékenységet szakmai teamben végzik, ahol szerepet kapnak a szakképzett pályorientációs/munkavállalási tanácsadók, a gazdaság szereplői és a gyerek, család szükséglete szerinti további szakemberek.

(MPT Pályorientációs Szakosztályának ajánlásai, 2016)

Az egyén életpályája során számos kisebb vagy nagyobb jelentőségű döntési pont lehet. Fontos szem előtt tartanunk ezért, hogy az aktuális élethelyzetet befolyásolják a korábbi történések és a jövővel kapcsolatos elképzelések is.

A nemzetközi és hazai kutatások egyaránt bizonyítják, hogy a megfelelő pályaválasztási döntéshez vezető folyamat nemcsak az adott élethelyzet megoldásában jelent kiutat, hanem a kellő önismeret és társadalomismeret birtokában meghozott elhatározás az egész munkával töltött időszakra kihathat. Ezért is kiemelt jelentőségű a pályaeorientáció, hiszen a munkaerőpiac által elvárt folyamatos, egész életen át tartó tanulás csak akkor lehet sikeres és hasznosul az élet- és karrierútban, ha megalapozott döntésen alapul. Mindemellett tudatosítanunk kell azt is, hogy életpályánk során akár többször is pályát módosíthatunk (vagy arra kényszerülhetünk), és ezek mind döntések sorozatával járnak együtt. (Suhajda 2017)

A pályaeorientáció folyamata így tehát nem ér véget a szakképzésbe, a felsőoktatásba való belépéssel vagy az első munkavállalással, az egyénnek később is számos, a pályáját meghatározó döntést kell hoznia külső körülmények vagy éppen belső motiváció, ösztönzés hatására.

Mindezek az elvárások, igények újfajta szemléletet hívtak életre, amelyet **Lifelong guidance**-ként (LLG) összegez a szakirodalom, magyarul életút támogató pályaeorientáció (Borbély 2010) fordítása a legelterjedtebb. Az EU Tanácsának állásfoglalása (2004) szerint a fogalom *„Azon tevékenységek összességét fedí le, amelyek az egész életen át tartó tanulás kontextusában képessé teszik az európai állampolgárokat arra, hogy meghatározzák kompetenciáikat, érdeklődésüket, képzési és oktatási döntéseket hozzanak, és vezessék saját tanulási, munkavállalási életútjukat az így megszerzett életpálya-építési kompetenciákkal.”*

A pályaeorientációs támogatás célja ily módon ma már az, hogy a gyermekek, tanulók megszerzzék azokat a kompetenciákat, amelyek révén felkészülnek az életpályájuk alakításának és menedzselésének tudatosságára, képessé válnak az önálló életpályavitelre, az esetleges pályakorrekcióra. Ennek megalapozása csak a minden életkorban, a köznevelés és szakképzés oktató-fejlesztő munkájának minden színterén megjelenő tevékenységeiben az életpálya-építési kompetenciák fejlesztésével valósulhat meg.

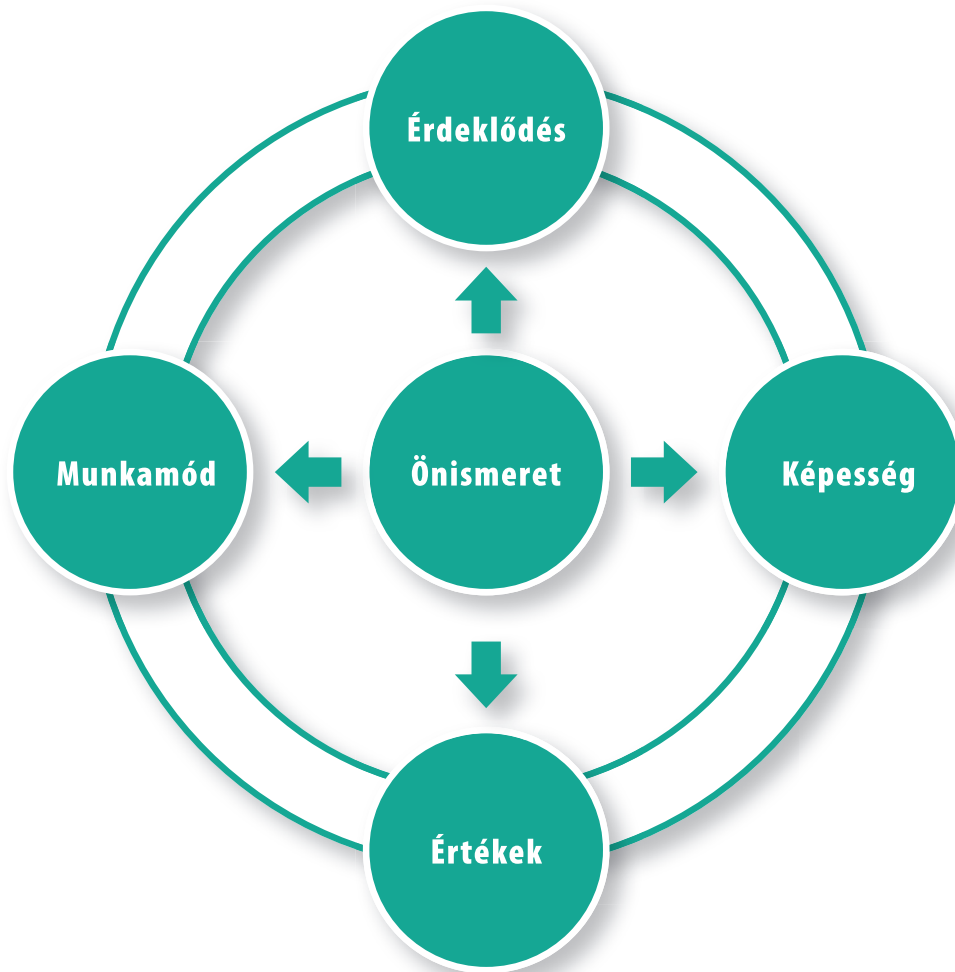
Az **életpálya-építési kompetenciákat** (career management skills) Sultana (2011) az alábbiakban határozta meg:

- a szakmai pályák, illetve a munka világában való eligazodáshoz, az álláskereséshez kapcsolódó készségek;
- az önismeret fejlesztése, az öndefiníció folyamatos felülvizsgálata;
- a tanulási utak és képzési lehetőségek ismerete;
- a társadalmi, gazdasági folyamatokkal kapcsolatos, valamint a képzési és munkaerőpiacot érintő változásokra vonatkozó információk megszerzésének képessége;
- a döntések előkészítéséhez, valamint azok következményeinek kezeléséhez szükséges készségek.
- A pályaeorientációs támogatás ily módon egyrészt az óvodai foglalkozások és iskolai tanórák fejlesztési feladataiban a kompetenciák formálásán keresztül valósulhat meg. Másrészt a célzott támogatás érdekében a kulcsterületek, mint az önismeret, döntések

szerepe a pályaalkításban, illetve az ezekhez szükséges információk szerzése és szelektálása, beépítése a folyamatba, külön megerősítést nyerhet a pályaorientációs foglalkozások megvalósításával.

A pályaorientációs támogatás alapja az önismeret, amelyre a pályák világáról és a munkaerőpiac jellemzőiről szóló további tájékozási lehetőségek épülnek, ezzel is támogatva a fiatalokat a társadalmi integrációjuk és önmegvalósítási törekvéseik megvalósításában.

Az **önismeret** az ember önmagáról való tudása, ami által az álmok és vágyak tervekké formálód(hat)nak, célokban realizálód(hat)nak. A pályaorientációs támogatás részeként az önismeret fontosságának tudatosítása, az önismeret fejlesztésének lehetőségeinek meghatározása emiatt (is) kiemelt jelentőségű. Az életpálya-alkítás viszonylatában az önismeret részeként az érdeklődés meghatározása, a személyes tulajdonságok és képességek számbavétele, a munkamód és értékek azonosítása biztosítja a személyiséghez illő szakmai vagy pályaorientálódást, a munkaerőpiacon történő későbbi sikeres helytállást. Az önismeret a pályaorientáció szempontjából legfontosabb összetevőit a 2. ábra foglalja össze.



2. ábra: A pályaorientációs támogatás önismereti dimenziói

Forrás: saját szerkesztés

A pályaaorientációs támogatásban ily módon az önismeret fontosságának tudatosítása részeként kiindulópont az **érdeklődés** feltérképezése. Csirszka (1966) szerint az „*érdeklődésen a személyiség érzelmekkel telített tartalmi irányulását értjük, amely szubjektív értékekkel látja el a tárgyat, amire irányul. Olyan fénycsóvának lehet tekinteni, amely a valóság kisebb-nagyobb részére, tárgyaira esik, és azokat megvilágítja, köztük és a személyiség között bizonyos kapcsolatot létesít*”. Az érdeklődés kialakulásában a személyiség szerepe az elsődleges, még fenntartásában és megszilárdulásában a környezet szerepe is meghatározóvá válik.

A **képességek** olyan velünk született adottságok, amelyek cselekvéseink feltételeit biztosítják, gyakorlás révén fejleszthetők. (Szilágyi 2000) A képességeket többféleképpen strukturálhatjuk, de pályaaorientációs szempontból azokat a képességeket érdemes kiemelni, amelyek munkatevékenységekhez kapcsolódnak, mint például az általános tanulás képessége, a nyelvi képesség, a számolási képesség, a térbeli tájékozódás képessége, a formaészlelés, a manuális képességek, valamint az érzékelés képessége. (Völgyesy 2012)

A pályaaalakulást jelentősen meghatározzák az értékek is. Csepeli (2001) szerint az értékek olyan biztonságot és eligazodást jelentő támpontok az ember életében, amelyek segítségével képes társadalmilag meghatározott módon cselekedni, tehát egyfajta motívumként befolyásolja a viselkedést. A személyiség értékorientációja azonban kettős: a társadalmi értékek mentén és azokhoz alkalmazkodva alakul, így ennek változásának tudatosítása szintén fontos feladat az egyénnek az életpályája alakítása során, hiszen az életkor, egy adott élethelyzet vagy a mikro- és makrokörnyezeti hatások egyaránt formál(hat)ják.

A negyedik összetevője az önismereti munkának a **munkamód**. „A munkamód egy olyan összetett pszichológiai tulajdonságunk, amely a munka sajátosságaiból fakadó, a munka tárgyi és személyi követelményeiből következő egyéni megoldások összességén alapul. A munkamódot nagymértékben meghatározza az egyén érzelmi viszonya a munka tárgyához, és a munkamozzanatok gyakorlása során bekövetkező öröm és elégedettség élménye” (Szilágyi 2005). A szakirodalom Csirszka (1966) alapján foglalja össze a munkamód tartalmát, amelynek összetevői a munkatempó, a munkavégzés ritmusa, az önállóság, a célszerűség, a precizitás, a monotóniatűrés, a gondosság és a fáradékonyság, amelyek tartalmának tisztázása a pályaaorientációs foglalkozások fontos kulcspontjai lehetnek.

A **pályaaorientáció tartalmi összetevői jól megfeleltethetők a XXI. századi készségeknek** (1. ábra), ahol az érdeklődés a kíváncsiság személyes tulajdonságban, az értékek a társadalmi és kulturális tudatosságban, a munkamód pedig a kitartás/határozottság személyes tulajdonságban jelenik meg. A képességek egyrészt a kompetenciák csoporttal, másrészt a kezdeményezés, az alkalmazkodóképesség és a vezetés, irányítás személyes tulajdonsággal vonható párhuzamba.

Mindezeket a tartalmi szempontokat érdemes szem előtt tartanunk akkor, amikor pályaaorientációs alkalmat tervezünk, de tekintettel kell lennünk ugyanakkor azokra a tartalmi és jogszabályi keretekre is, amelyet az oktatási környezet határoz meg.

A pályaaorientáció témaköre és tartalma egyaránt megjelenik az Óvodai nevelés országos alapprogramjában (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet – a továbbiakban: ÓNAP) és a Nemzeti Alaptantervben (110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet – a továbbiakban: NAT) is.

Az ÓNAP az óvodai nevelés céljaként meghatározza az óvodások sokoldalú, harmonikus fejlődésének támogatását, illetve a gyermeki személyiség kibontakozásának, a hátrányok csökkenésének segítségét az életkori és egyéni sajátosságok, valamint az eltérő fejlődési ütem figyelembevételével (ÓNAP, II.). Az óvodai pályaaorientációs támogatás is ennek megfelelően a személyiségfejlődés támogatását helyezi a középpontba, miközben az értelmi, kommunikációs és szociális fejlesztési területek olyan témákat érintenek, amelyek a későbbi önismereti, pályaismereti területekhez alapként szolgálhatnak. Az óvodai élet tevékenységi formáinak megfelelően valósulnak meg a pályaaorientációs foglalkozások gyakorlatai is: játék; verselés, mesélés; ének, zene, énekes játék, gyermektánc; rajzolás, festés, mintázás, kézi munka; mozgás; a külső világ tevékeny megismerése; munkajellegű tevékenységek; a tevékenységekben megvalósuló tanulás (ÓNAP, V.).

A tématerületek feldolgozásai az óvodáskori értelmi és érzelmi fejlődési jellemzők figyelembevételével a témával történő ismerkedést segíti, mely által az egészséges életmód alakítása, az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelés, valamint az anyanyelvi, az értelmi fejlesztés és nevelés is megvalósul.

Az általános és középfokú intézmények pályaaorientációs feladatainak kereteit a NAT jelöli ki. A pályaaorientáció mint nevelési cél beépül az egyes műveltségi területek, illetve tantárgyak fejlesztési követelményeibe, tartalmaiba; mindemellett alsó tagozaton tematizálják a tanítói munkát, a felsőbb évfolyamokon pedig elsősorban az osztályfőnöki órák témakörei lehetnek.

Az **alsó tagozat** mint első önálló képzési szakasz a pályaaorientációs témákhoz kapcsolódóan szemléletformálást, a téma aktualizálását segíti, jellemzően játékos formában. A **felső tagozaton** folyó nevelés-oktatás feladata elsősorban a sikeres iskolai tanuláshoz, a tanulási eredményességhez szükséges kulcskompetenciák, képességegyüttesek és tudástartalmak megalapozásának folytatása. Ebben a képzési szakaszban meghatározó továbbá az egész életen át tartó tanulás és fejlődés megalapozása, valamint hangsúlyt fektetni a pályaválasztásra és pályaaorientációra (NAT, 3. §).

A **középfokú iskola feladata** a fiatalok felkészítése a felnőtt társadalomba való beilleszkedésre az ehhez szükséges műveltség-tartalom biztosításával, a pályaaorientáció, valamint a felsőfokú tanulmányok megkezdésére vagy a munkába állásra való előkészítés (NAT, II.2.1.). A középfokú nevelés-oktatás és a szakmai oktatás szakaszában folyó nevelés-oktatás feladata az iskolai alpműveltség árnyalása és megszilárdítása, amelynek során már megjelennek a pályaválasztáshoz, a továbbtanuláshoz, a munkavállalói szerephez, a szakközépiskolában az ágazathoz tartozó szakképesítések megszerzéséhez szükséges kompetenciák (NAT, 3. §).

A köznevelés egészét meghatározza az önismeret és társas kultúra fejlesztésére vonatkozó elvárás. Mindez magában hordozza azt is, hogy a tanítás-tanulás egész folyamatában a tanulók támogatást igényelnek környezetüktől ahhoz, hogy tudatosítsák feladataikat és felelősségüket ebben, hogy a saját/egyéni fejlődésüket, sorsukat és életpályájukat maguk tudják a későbbiekben alakítani (NAT, I.1.1.).

Az iskolai oktató-nevelő munka céljaként a tanulási területeken átívelő általános kompetenciák fejlesztését határozták meg a NAT-ban, amelyek a következők:

1. A tanulás kompetenciái
2. A kommunikációs kompetenciák (anyanyelvi és idegen nyelvi)
3. A digitális kompetenciák
4. A matematikai, gondolkodási kompetenciák
5. A személyes és társas kapcsolati kompetenciák
6. A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái
7. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák (NAT, II.1.)

A kompetenciaterületek egyetlen tanulási területhez sem köthetők kizárólagosan, hanem változó mértékben és összetételben épülnek a megszerzett tudásra, fejlődnek a tanulási-tanítási folyamatban, így a pályaaorientációs témájú órákon is kiemelt szerepet kapnak.

A NAT-ban meghatározott általános kompetenciák szintén párhuzamba állíthatók a XXI. századi készségekkel (1. ábra). Többségük az alpműveltségi elemekhez tartoznak, de a kompetenciák (pl. kreativitás, együttműködés) és a személyes tulajdonságok területen (pl. társadalmi és kulturális tudatosság) is találunk tartalmi egyezőségeket.

A NAT két tantárgynál emeli ki külön a pályaaorientációs vonatkozást: az állampolgári ismeretek tárgy által a tanulók segítséget kapnak a felnőtt szerepekre való felkészüléséhez, hogy életpályájukat, jövőjüket megalapozottan tervezhessék meg (NAT, II.3.4.2.). Az idegen nyelvek ismerete a tudásalapú társadalomban elengedhetetlen, így hozzájárul a tanuló jövőbeni munkavállalói kompetenciáinak sokrétű fejlesztéséhez (NAT, II.3.2.).

Látható tehát, hogy a pályaaorientáció mint ismeretanyag és mint az életpálya alakítását meghatározó kompetenciakészlet mára már a köznevelés kereteinek integráns része, gyakorlati megvalósulását azonban számos tényező befolyásolja még.

A CSALÁD SZEREPE A PÁLYAORIENTÁCIÓBAN

A családi közösség mint a társadalom legkisebb sejtje természetes gyakorlótere a társadalmi viselkedésnek, a társas kapcsolatok kialakításának, az aktív társadalmi alkalmazkodásnak (Ranschburg 1984). A család számos olyan funkcióval rendelkezik, amely nem csak a mindennapi életben fontos, hanem a pályorientáció szempontjából is kiemelt jelentőséggel rendelkezik (Suhajda et al. 2022). Az alábbiakban a Caplan (1976) által meghatározott különböző funkciókat csoportosítva a pályaválasztási döntés előkészítésben betöltött szerepük szerint jellemezzük.

Információk gyűjtése és értelmezése, információ az eligazodáshoz. A családtagok a napi eseményeket, híreket, a világban zajló és a családot ért történéseket folyamatosan értékelik, rendszerezik, reagálnak rá a családi beszélgetések, közös étkezések során. A család együtt próbál következtetéseket, tanulságokat levonni, illetve a tapasztalatokat beépíteni a család közösen épített életstratégiájába. A közös viták, az ellentétes álláspontok elfogadása vagy részbeni megértése, esetleg elutasítása segíti a fiatalot abban, hogy később képes legyen a saját álláspontját megformázni, képviselni, érvelni, kiemelve a fontosabb tényezőket.

A modern elektronikai eszközök térhódítása miatt a gyermekek a személyes tapasztalaton túl nagymértékben a képernyő révén szereznek benyomásokat az őket körülvevő világról, azonnali belépést engedve a felnőttek világába (Tari 2013). A szülővel való közös, a családi beszélgetésekre szánt idő csökkenése pedig nem teszi lehetővé az információk szűrésének, feldolgozásának támogatását, így a fiatal egyre inkább magára marad a felmerülő kérdésekkel, az ellentmondások feloldásával.

Az információk szűrésének, feldolgozásának a pályorientáció folyamatában is jelentős szerepe van, hiszen a fiatalok a munka, a pályák világát egyéb lehetőségek korlátozottsága miatt leginkább a filmekből, sorozatokból és egyéb médiatartalmakból ismerhetik meg (Suhajda 2017). Ezek a források nem feltétlenül pontosan vagy a szakmák, pályák csupán egy-egy vetületét mutatják be, és igen korlátozott azon foglalkozások száma is, amelyeket ezen keresztül a fiatalok megismerhetnek. Ezért is kiemelten fontos, hogy az információszerzési lehetőségekről, az információs források megbízhatóságáról essen szó családi környezetben, miközben egy-egy beszélgetés a tapasztalatokról, élményekről, véleményekről nagyban segítheti az információk pontos megértését és beépítését a fiatal pályaismeretébe.

Identitás, énkép kialakulásának támogatása. A család a gyermek helyes önképének és önértékelésének kialakulását leginkább a tapasztalat- és élményszerzés révén tudja támogatni. Ezek az alkalmak lehetőséget biztosíthatnak a fiatalok számára érdeklődésük felkeltésére és képességeik feltérképezésére. A szülővel eltöltött minőségi idő, a közös élmények megélése a gyermek személyiségére és szociális kapcsolataira is kihatással van, így az együttes programok szervezése, tervezése nemcsak a fiatal egészséges fejlődésének záloga, hanem a családi élet minőségének fejlesztését is szolgálja.

Visszajelző, referencia és kontroll funkció. A családtagok gyakran minősítik, bírálják, kommentálják egymást. A visszacsatolás azért is lényeges, mert egy jól működő családban a családtagok ismerik egymást a legjobban, így a tőlük érkező építő, támogató, bátorító kritika mondható a leghitelesebbnek. Az építő kritika segíthet a továbbfejlődésben, az egyéni életút kritikus pontjainak átlépésében, vagy akár életvezetési tanácsként is szolgálhat. A gyermekben így alakul ki az önbecsülés, az igényesség,

az együttérzés, az egymáshoz való ragaszkodás, a szeretet jellemvonása (Vajda 2005). A család referenciacsoportként rész vállalhat az egyéni célok, értékek és vélemények megfogalmazásában is. Ha a család biztonsága teljes, ha a családot érzelmi szálak sokasága szövö át, belső érzelmi ereje erős, akkor nagyobb valószínűséggel fogadják el egymás kritikai észrevételeit is, hiszen hisznek egymásban, egymás véleményében.

Segítő, támogató, védő funkció. A család védi, óvja a benne élőket: nemcsak tagjainak materiális szükségleteit igyekszik kielégíteni gazdasági funkcióján keresztül, hanem lelki támaszt is nyújt. Egy meleg, támogató, őszinte családi légkör megóvja a család tagjait a külső környezetből érkező veszélyektől is. A család így olyan természetes közeggé válhat, amely minden más megoldásnál jobb esélyt jelent egy gyermek számára, hogy mentálisan és fizikailag is egészséges felnőtté válhasson.

A szülők bevonódása a pályaválasztási folyamatba a bizonytalanság csökkenéséhez vezet(het). Az is lényeges ugyanakkor, hogy a szülők adják meg a kellő autonómiát a gyermeknek a döntésében, azt ne vegyék át tőle. Fontos szem előtt tartanunk azt is, hogy a szülők munkahelyének bizonytalansága, a foglalkoztatottsággal kapcsolatos problémák a gyermekek életére is kihatnak. Az ilyen típusú probléma elvonja a gyermek figyelmét a tanulásról, valamint a munkával kapcsolatos negatív attitűdök kialakulásához vezethet. Ez megmutatkozik a bizonytalan munkahelyű szülők gyermekeinek tanulmányi átlagán is, amely romlásnak indul (Feldman 2003).

A pályaválasztási döntést elsődlegesen a család alakítja, részben mert a családtagok közelsége könnyen elérhető információforrás az adott munkakörökről. A legfrissebb kutatások eredményei (Suhajda 2017, Kenderfi 2019, MKIK 2020) is arra világítanak rá, hogy az utóbbi időben a család szerepe erősödik a pályorientációban. Ebben a folyamatban kiemelkedő szerepet kap az információhoz való hozzáférés és a rendelkezésre álló információk mennyisége és minősége. Fontos szempont, hogy a hazai gyakorlat ugyanakkor azt mutatja, hogy a pályorientációs folyamat iskola-diák vagy iskola-szakember kapcsolatára korlátozódik, a szülői csoportot kevésbé vonják be, emiatt elsikkad a szülők csoportjában rejlő erőforrások kihasználása, miközben a szülők jelentős része pályorientációs információhiánnyal küzd. A probléma abból adódik, hogy nemcsak a pályaválasztási döntés támogatásához szükséges naprakész és megbízható információk nem állnak rendelkezésükre, de legtöbbször azzal sincsenek tisztában, hogy hogyan vagy kitől lehetne megszerezni azokat. Ezért is lenne különösen indokolt a pályorientációs programok célcsoportját a szülők irányába is kiterjeszteni, és célzott információátadással, a folyamatba való bevonással a pályaválasztási döntés sikerét elősegíteni (vö: Suhajda et al. 2022).

A PÁLYAORIENTÁCIÓS FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI SAJÁTÓSÁGAI

Hazánkban a pályaválasztási döntés előkészítő folyamat módszertanának kidolgozása viszonylag régre nyúlik vissza, alapjai alapvetően a pedagógiai és pszichológiai módszereken alapulnak. Völgyesy (1973) a pályaválasztási előkészítés módszertanával kapcsolatban úgy fogalmazott, hogy *„olyan módszereket kell elsősorban alkalmazni, amelyek elegendő mértékben képesek differenciálni az egyéni tulajdonságokat a személyiségstruktúrán belül, valamint az egyes személyek között, nemcsak pillanatnyi állapotukban, hanem fejlődésükben is.”*

Az 1970-es évek gyakorlatában többféle módszer alakult ki az orientáció, illetve a pályaválasztási döntést előkészítő munkában. Az egyéni formában történő előkészítést hívhatjuk **egyéni tanácsadásnak** is. Az egyéni tanácsadásnak az elmúlt időszakban több formája is kialakult az egyéni igényekre reagálva, mint például a pedagógiai tanácsadás, pályaválasztási tanácsadás, tehetség-tanácsadás, karrier-tanácsadás, amelyek speciális felkészülést, háttérismeretet igényelnek. A tanácsadás egyes formái meghatározott szakképzettséghez kötöttek, azokat iskolapszichológus, pályorientációs tanár vagy a pedagógiai szakszolgálatok munkatársai láthatják el.

A **csoportban végzett munka** a köznevelés intézményeiben is egyre inkább teret nyert az elmúlt időszakban. A csoportos munka előnye, hogy a dinamikai sajátosságokból adódóan a tagok több helyzetben, szerepben kipróbálhatják magukat, miközben információkat sajátítanak el önmagukról és az őket körülvevő világról. Kezdetben tematikus csoportok kialakítása volt jellemző. Már az 1970-es évektől kezdve pályaválasztási szakkörök működtek elsősorban a gimnáziumokban a továbbtanulási döntés támogatására, az általános iskolákban szervezett szakkörök elsődleges célja viszont a pályák, szakmák megismertetése volt, ezért gyakran szerveztek a diákoknak munkahelyi vagy üzemlátogatásokat (Szilágyi 1996).

Manapság a csoportos foglalkozásoknak is több típusát különböztethetjük meg: az iskolai életbe illesztett **csoportos foglalkozás** tanterv alapján, osztályszinten, meghatározott órakeretben biztosított információátadási forma. A **csoportos beszélgetés** lényege, hogy a résztvevőket aktivizálva, hozzászólásra motiválja, akik gondolataikkal, problémafelvetéseikkel elősegítik a témához kapcsolódó megoldások alternatíváinak kialakítását. A pályorientációs csoportos foglalkozások hatékonysága csoportbontásban (maximum 12–15 fő) növelhető, amely több lehetőséget ad az egyéni megnyilvánulásokról, vélemények, tervek átbeszélésére.

Az elmúlt időszakban a digitalizációhoz kapcsolódóan, a számítógépes programok, applikációk használata is megjelent a pályorientáció területén. A számítógéppel támogatott információs rendszerek elsősorban orientációs jellegűek, amelyek meghatározott személyiségjellemzőhöz kapcsolódóan számos információt és további tájékozódási lehetőséget kínálnak többnyire a pályák, pályakörök sajátosságairól és a képzésekről. Az internet térnyerése óta ma már számos rendszerszerűen felépített honlap érhető el hazánkban is pályorientációs tartalmakkal (Kenderfi 2020). A számítógéppel támogatott munka előnye az információs kapacitásán túl az elérhetőség és a változatos, célcsoport-specifikus megoldások használata.

A pályorientációs folyamat alapja az *önértékelés*, amelynek egyik speciális eszközét jelentik az **önértékelő eljárások**. Ezek többnyire pszichológiai tesztekhez kapcsolódó kutatások alapján készült, jellemzően kérdőív jellegű módszerek, fő céljuk annak elősegítése, hogy a kérdőívet kitöltő öndefiníciós képessége kialakuljon, fejlődjön. Az önértékelő eszközök lehetőséget adnak az önreflexióra, a csoportban megosztott tapasztalatok, élmények, a felmerülő példák alapján a tanulók önmagukkal kapcsolatos felismert és elfogadott (akceptált) tulajdonságai az önismeret minőségét és mélységét növeli. Ezeken a speciális eszközökön túl az önértékelés és ezáltal az önismeret fejlesztésének fontos módszere a különféle, leginkább tapasztaláson alapuló helyzetgyakorlatok és tevékenységek kipróbálása is. A különböző szerepek és szituációk megtapasztalása révén nemcsak önmagáról, hanem a környezetéről is fontos információkat tudhat meg az egyén.

A pályorientációs folyamat meghatározó területe a **szakmák, pályák világának megismer-tetése** a diákokkal. A pályaismertetés megvalósulhat, egyéni vagy csoportos formában. Általános módszerei közé tartozik a felvilágosítás, előadás, filmvetítés, pályaleírások bemutatása, látogatások szervezése (pl. üzemekbe, intézményekbe), vagy speciális csoportos foglalkozások szervezése. Idesorolhatjuk még a különféle pályaválasztási és szakmai konferenciákat és kiállításokat, valamint a szakmai versenyeket is, ahol az érdeklődők betekintheznek a szakmák mindennapi tevékenységébe.

A terület sajátosságaiból adódóan a pályorientációs folyamat olyan módszerek használatát is lehetővé teszi, amely jelentősen megkülönbözteti más professziók lehetőségeitől. Ilyen például a pályaválasztási tematikus tábor, amelynek az a szerepe, hogy a döntési tanévet megelőző tavasszal vagy nyáron, intenzíven, 3–7 napon át a fiatalok önismeretét, és pályaismeretét bővítse. Ezek az alkalmak azon túl, hogy célirányosan segítik a diákok orientációját a közösségi és személyes kompetenciák fejlesztését is lehetővé teszik. A pályaválasztási szülői értekezlet szintén egy olyan speciális pályorientációs módszer, amely kevésbé jellemző más területre. Léttjogosultsága azon alapul, hogy a szülők azért, hogy megfelelően tudják támogatni gyermekeiket e folyamatban, információs igénytel lépnek fel a pedagógus, az iskola felé, és bár erre nincs jogszabályi kötelezettség, az iskolára vagy az osztályfőnökre hárul e feladat ellátása. Ennek megfelelő fóruma lehet a közös szülői értekezlet a témában, amely során nagy számú hallgatóság számára egységesen lehet lényeges információkat átadni.

A **pályorientációs tevékenység megvalósítására a köznevelésben** számos modell kínál megoldást: amennyiben az iskola helyi tantervében vállalja, az egész képzési szakaszon megjelenhet a pályorientáció egyrészt osztályfőnöki órákon, másrészt a szaktantárgyak keretében történő pályaismertetésekkel (pl. német, osztrák modell). A saját élményen alapuló információszerzés (pl. üzemplátogatás, munkatevékenységek kipróbálása) nagyban segítheti a pályák sajátosságaiba és a munka világába történő bepillantást. A különböző iskolai rendezvények (pl. pályorientációs nap), előadások, ankétok a fiatalok információs szintjének növelésén túl motivációjukat és tájékozódási igényüket is felkelthetik. A pályorientációs tevékenységet végezheti az osztályfőnök (az osztályfőnöki óra keretében), szaktanár, szakoktató, iskolapszichológus, iskolai pályaválasztási felelős tanár vagy külső szakember.

Amennyiben a **terület módszertani sajátosságait** kívánjuk kiemelni, megállapíthatjuk, hogy a pályorientációs munka alapvetően az egyéni igények figyelembevételével történik: akkor is az egyén célja, fejlődése áll a középpontban, ha a munka csoportban folyik. Mindezek mellett több olyan módszer is létezik, amely munkaformától függetlenül egyénileg és csoportban is végezhető.

Didaktikai szempontból a pályorientációs és a pedagógiai módszerek több hasonlóságot, mint különbséget mutatnak egymás irányában (Suhajda 2017). Különbséget leginkább csak a felhasználás módjában és a feldolgozandó ismeret tekintetében fedezhetünk fel. Míg a hagyományos iskolai megközelítés és pedagógiai cél alapján leginkább a külső világról szóló információk elsajátítása áll a tanulás/tanítás középpontjában, addig a pályorientációs tevékenység során az egyén önmagáról alkotott ismerete kerül középpontba, amelyet kiegészít a képzesek, a munka és a pályák világáról szóló ismeretanyag. Fontos azonban hangsúlyoznunk, hogy a tanulás, tanítás kiemelt céljai között ugyanúgy megtalálható az önismeret-fejlesztés, amely a nevelés értelemszerű velejárója.

Az elsajátítandó ismeret tekintetében a tantárgyi specializáció helyett a pályorientációra az átfogó, komplex szemléletmód jellemző: az információk egymáshoz kötése, az összefüggések feltárása, a különböző területek összekapcsolása kerül középpontba. Ebből adódóan az ismeretek tartalma is behatárolja a leggyakrabban használt módszereket: míg a pedagógiában többségben vannak a direkt módszerek, a pályorientációban inkább az indirekt, közvetett módszertani megközelítések kerülnek túlsúlyba. Ennek oka, hogy míg az általános pedagógiai módszertanban a tantervekben meghatározott tudomány-specifikus ismeretanyag átadása a cél, addig a pályorientációs szakmódszertan keretében több lehetőség van az egyéni igényeket figyelembevevő tartalom és tevékenység meghatározására (Suhajda 2017).

A pedagógiai módszerek elsősorban **iskolai órakeretben**, nagy létszámban valósulnak meg, amelyek csak korlátozott lehetőséget biztosítanak a frontális vagy osztálytermi munkaformákon túl. Ezzel szemben a pályorientációs foglalkozások, órák akár **órakereten kívül, kisebb létszámban** szervezhetők. A kevesebb résztvevő könnyebb koordinációt, ugyanakkor intenzívebb tanulói aktivitást eredményezhet, ezáltal az ismeretek elsajátítása is eredményesebb lehet.

Mindezek mellett ugyanakkor fontos kiemelnünk azt is, hogy a pályorientációs módszerek nagyrészt a pedagógiai módszerekből alakultak ki, így a pedagógusok számára a pályorientáció módszertana sem idegen. Problémát jelenthet ugyanakkor a szükséges ismeretek naprakészségének biztosítása, illetve a pályorientáció szemléletmódjának elsajátítása, amelyek a pedagógus curriculumoknak jelenleg nem részei. (Borbély-Pecze, Suhajda 2019)

A pályorientációs módszereket speciális **pályorientációs eszközök** egészíthetik ki. A **tankönyveken** kívül ma már számos, a pedagógusok, tanárok munkáját segítő módszertani és **jó gyakorlatokat tartalmazó gyűjtemények** állnak rendelkezésre, amelyek sok esetben konkrét foglalkozásterveket és képzési programokat is tartalmaznak.

A pályorientációs ismeretek interaktív, élményalapú, akár iskolai órakeretben is használható eszköze lehet a pályorientációs társasjáték. A közös kis csoportos témafeldolgozás (pl. önismeret, iskolarendszer) lehetőség ad az ismeretek kooperatív áttekintésére (pl. Orientify, Életút játék, Pályára fel!).

A pályorientációban az **önértékelő eljárások** mellett speciális felkészüléssel használhatók a validált **tesztek és kérdőívek**, amelyeket leginkább pszichológusok alkalmaznak munkájuk során. Ezek az eszközök papír alapon és online formában is elérhetők. Az eszköz népszerűségét jól jelzi, hogy ma már minden pályaválasztással vagy munkavállalással foglalkozó internetes weboldal biztosít ilyen területet.

Fontos eszközök lehetnek a szakmák világának feltérképezésében a különféle **pályaismertető filmek és információs anyagok**. Az elmúlt időszakban online elérhető videók, információs mappák, tematikus szakmát bemutató weboldalak segítik a pályaválasztás előtt álló fiatalokat (pl. www.palyaorientacio.nive.hu).

Ma már számos, a pályorientáció folyamatát segítő, támogató számítógépes program és applikáció (pl. Léptem) létezik. A programok, alkalmazások többsége elsősorban az információk hozzáférhetőségét biztosítja, de több olyan példa is van, amely az önismeret és a képzés/munka világát is összekapcsoló komplex tanácsadói rendszer vagy interaktív tananyagok kialakítására törekszik.

Mindezek alapján látható, hogy a pályorientációs tevékenység kidolgozott, speciális módszertannal rendelkezik, amelyet számos tankönyv, kiadvány és más (tan)eszköz támogat. Azonban az, hogy a rendelkezésre álló információs és módszertani eszköztár mennyire épül be a köznevelés gyakorlatába, elsősorban a pedagógusok felkészültségén, elkötelezettségén múlik.

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Barna Gy., Gebauer F. (2019). *Pályaorientációs tematikus nap*. Oktatási Hivatal, Budapest
- Borbély-Pecze T. B., Suhajda Cs. J. (2017). Pályaorientáció és tanárképzés. *Opus et Educatio*, IV. évf. 1. szám p. 63.
- Borbély-Pecze T. B. (2010). *Életút támogató pályaorientáció. A pályatanácsadás szerepének, tartalmának, művelői körének kiszélesedése és pedagógiai fejlesztésének lehetőségei*. Doktori disszertáció, ELTE PPK, Budapest
- Caplan, G. (1976). The Family as a Support System. In: Caplan, G., Killilea, M. (1976): *Support System and Mutual Help*. Grune and Stratton, New York, pp. 19–36.
- Csepeli Gy. (2001). *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Csirszka J. (1966). *Pályalélektan*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Feldman, D. C. (2003). The antecedents and consequences of early career indecision among young adults. *Human Resource Management Review*, 13, pp. 499–531.
- Kenderfi Miklós (2019). A pályaorientáció elmélete és gyakorlata hazánkban. *Munkaügyi Szemle* 62. évf. 4. szám
- Kenderfi M. (2020). Pályaorientációs tartalmú honlapok vizsgálata 2020 áprilisában. *Opus et Educatio: Munka és Nevelés* 7: 4 pp. 410–422.
- MKIK GVI (2020). Általános iskolások pályaválasztása. Elemzők: Magyar É., Széll K., Tóth K., MKIK GVI, Budapest
- MPT (2016). Magyar Pedagógiai Társaság Pályaorientációs Szakosztályának állásfoglalása a NAT felülvizsgálata kapcsán 2016–2017 (<https://pedagogiai-tarsasag.hu/magyar-pedagogiai-tarsasag-palyaorientacios-szakosztalyanak-allasfoglalasa-a-nat-felulvizsgalata-kapcsan-2016-2017/>, elérés ideje: 2023. február 5.)
- NAT: 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- ÓNAP : 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Ranschburg J. (1984). *Szeretet, erkölcs, autonómia*. Gondolat, Budapest
- Suhajda Cs. J., Kovács M., Ercsey-Orbán M. (2022). *A szülők szerepe és lehetőségei a pályaorientáció folyamatában*. Családbarát Magyarország, Budapest
- Suhajda Cs. J. (2017). *A pályaorientációs tevékenység változása és megvalósulása a köznevelésben a rendszerváltástól napjainkig különös tekintettel az információs folyamatokra*. Doktori (PhD) értekezés, Pécs
- Sultana, R. (2011). Learning career management skills in Europe: a critical review, *Journal of Education and Work*, pp. 1–24.
- Szilágyi K. (1996). *A tanácsadó tanár módszertani lehetőségei az iskolában*. EKTF, Eger
- Szilágyi K. (2000). *Munka-pályatanácsadás mint professzió*. Kollégium Kft. Budapest
- Szilágyi K. (2005). *A fiatalok és felnőttek pályaorientációs és karrierépítési készségeinek szintje, fejlesztésének lehetőségei*. Felnőttképzési Kutatási Füzetek, Nemzeti Felnőttképzési Intézet, Budapest, p. 117.
- Szilágyi K. (2012). *Karriertervezés*. Kollégium Kft., Budapest
- Szilágyi K., Hajdu A. (szerk. 2002). *Pályaorientáció. Módszertani kézikönyv csoportvezetők számára*. Kollégium Kft., Budapest
- Tari A. (2013). *Ki a fontos: Én vagy Én? – Klinikai pszichológiai és társadalom-lélektani szempontok az információs korban*. Tericum Kiadó, Budapest
- Völgyesy P. (1976). *A pályaválasztási döntés előkészítése*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Völgyesy P. (2012). A pályaismeret jelentősége a pályaorientáció folyamatában In: Szilágyi Klára (szerk.): *A pályaorientáció szerepe a társadalmi integrációban*. ELTE TáTK, Budapest. pp. 18–27. WEF (2020). *The Future of Jobs Report 2020*, World Economic Forum

1. TÉMATERÜLET: ÉNKÉP

„Önmagad beutazása: a mindenség beutazása.”
(Weöres Sándor)

Elméleti keretek

Önismeret fontossága

Az önismeret, az ember saját erősségeinek és fejleszthető területeinek, képességeinek és kompetenciáinak tudatosulása, a fejlődési lehetőségeinek azonosítása és ehhez kapcsolódóan motivációs bázisának aktiválása meghatározó az egész életútja során. Ez magában foglalja a fejlődésbe, az önfejlesztés lehetőségébe vetett hitet is, ami alapot teremt ahhoz, hogy az önmagáról történő gondolkodás részeként folyamatosan azonosítani tudja önmaga és a környezet változásait, ehhez történő viszonyulását, illetve további fejlődésének irányát és módját.

Fontos annak tudatosítása, hogy az ember folyamatosan változik, a személyiség fejlődése és a környezeti hatások formálják, így az önismeret fejlesztése élethosszig tartó feladat és lehetőség. Ezt segíti az önreflexió, a tudatos önvizsgálat, amikor az ember folyamatosan nyomon követi egyéni fejlődését, érdeklődésének formálódását, képességeinek alakulását. Az önismeret nem cél, hanem eszköz az egyéni boldoguláshoz.

Az énkép alakítása – az önismeret fejlesztése

Az önismeret a különböző tevékenységek sorozatában alakul ki, így fejlesztésének alapja, hogy legyenek olyan helyzetek, amelyben próbára teheti magát az egyén, ennek eredményeként pedig megtapasztalhatja személyes tulajdonságainak és képességeinek alakulástörténetét. A másik pillér a környezet, a mások általi visszajelzések a megnyilvánulásokra, teljesítményekre és ezek önvonatkoztatott értelmezése; a harmadik pillére pedig az élet valamennyi területén elért egyéni teljesítmény, hozzáátétel értékelése, melynek referenciapontja az egyéni értékrend.

A folyamatos önismereti munka eredményeként válik képessé az ember a **reális énkép** kialakítására, ami az életpálya-alakításban a döntéshelyzetek kiindulópontja.

Az énkép mint az egyén elképzelése önmagáról, érzelmekkel átszőtt ismeret, amely dinamikusan változik, folyamatosan alakítják a tapasztalatok és a környezeti visszajelzések. Az új információkat az egyén vagy beilleszti az énképébe, megváltoztatva ezzel azt, vagy figyelmen kívül hagyja, és így megőrzi az önmagáról alkotott képet.

Az énkép fejlődése

A gyermekek önmagukról kialakított képe az életkor függvényében változik, ön jellemzésük egyre összetettebbé válik növekedésükkel, így a kategorikus azonosítástól a személyközi vonatkozásokig alakul.

SZINT	TESTI	TEVÉKENYSÉG-ALAPÚ	TÁRSAS	PSZICHOLÓGIAI
1. Kategorikus azonosítás (4–7 év)	„Kék szemem van.”	„Sokat játszom és olvasok.”	„Sára barátja vagyok.”	„Boldog vagyok.”
2. Összehasonlító értékelés (8–11 év)	„A legtöbb gyereknél magasabb vagyok.”	„Nem vagyok túl jó tanuló.”	„Jól tanulok az iskolában, mert a szüleim örülnek neki.”	„Könnyebben elszomorodom, mint a többiek.”
3. Személyközi vonatkozások (12–15 év)	„Szőke hajam van, ami jó, mert a fiúk szeretik a szőkét.”	„Sportolok, ami azért fontos, mert minden gyerek szereti a sportolókat.”	„Nagyon félnék vagyok, ezért nincs sok barátom.”	„Megértem az embereket, ezért hozzám jönnek a problémáikkal.”

3. ábra: Az énkép fejlődési szakaszai és jellemzői

Forrás: Cole, M., Cole, S. R. (1997) 569.

A kialakult énkép Epstein szerint a következő funkciókat látja el: a) egyensúlyt teremt az egyén által megélt fájdalmas és örömteli tapasztalatok területén b) szervezi a különféle egyéni tapasztalatokat, melyek sémákba rendeződnek, c) szervezi az önértékelés fenntartását (Orosz-Szitó 1995.).

Az én-fogalom fejlődésével kapcsolatos kutatások szerint a serdülőkor felé haladva az énfogalom egyre differenciáltabbá válik, változása szoros párhuzamot mutat a kognitív fejlődéssel. Ennek értelmében az ön jellemzésekben egyre elvontabb kategóriák jelennek meg.

A serdülőkorban bekövetkező változások az énfogalom alakulásában négy területet érintenek Harter (1990) szerint:

- Az én-fogalom egyre elvontabbá válik: a formális műveleti gondolkodás fejlődésével összhangban a serdülőkor közepétől a fiatalok képesek már énjük belső, bonyolult tulajdonságait is kiemelni, összetett érzéseket is megfogalmazni.
- Egyre differenciálódik az én-fogalom: sokféle szerepben határozzák meg magukat, és ez ön jellemzésükben is tükröződik.
- Az ideális én-fogalom nagymértékben és túl gyakran változik. Ennek lehet veszélye, hogy a valódi én és az ideális én túl messze kerül egymástól, és ennek következtében megvalósíthatatlan terveket szőnek maguknak a fiatalok.
- A serdülő introspektívebbé válik, melynek következtében figyelmét főként belső történései kötik le. (Bárányné 2013)

Az énkép és az iskolai sikeresség közötti kapcsolatot számos vizsgálat igazolta már, kutatási eredmények bizonyítják, hogy a gyerekek olvasási teljesítményének előrejelzésében adekvátabb egy óvodáskorban felvett önértékelési kérdőív, mint az intelligenciateszt eredménye (Orosz-Szitó 1999).

Kutatások igazolják, hogy az énkép hatással van az iskolai teljesítményre, a motiváltság által a tevékenységekbe történő bevonódást, aktivitást, a próbálkozásokat is befolyásolja, hogy mit gondol magáról, mit hisz el magáról a tanuló.

Az énkép formálására igen sok tényező gyakorol hatást a gyermekkor különböző fejlődési fázisaiban, kutatások azonban azt is igazolták, hogy a gyakran előforduló önbizalomhiány, önértékelési zavar mögött esetenként a szigorú iskolai és szülői elvárások, valamint a támogató, segítő környezet hiánya húzódik meg (Réthyné 2003). A pozitív énképet a megértő családi nevelés, a szülői elfogadás, bátorítás alapozza meg, a negatív önértékelést, azaz a hibák felnagyítását, a rossz tulajdonságok kiemelését pedig az elutasító, a túlzottan kritikus, az irreálisan magas mércét állító szülői magatartás alakítja ki (Kőrössy 2009).

A pályorientációs támogatásban az énkép formálása, a személyes tulajdonságok, kompetenciák azonosítása meghatározó. Az önismeret és az önreflexió fontosságának kiemelése mellett kulcsfontosságú az énkép alakítását meghatározó tényezők tudatosítása is az életkori jellemzők és fejlődési feladatok figyelembevételével.

Az énkép alakulását jelentősen befolyásolják a környezeti hatások, a tapasztalatok, kisiskolás kortól meghatározója a motivációnak, a tevékenységekben való részvételnek, kamaszkorban pedig az önértékelés az iskolai teljesítmények és az életpálya-alakítás fontos elemévé válik.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Az óvodai nevelés célja az, hogy elősegítse az óvodások sokoldalú, harmonikus fejlődését, a gyermeki személyiség kibontakozását (ÓNAP 2012). Ily módon az óvodai nevelés során a személyiség, az önismeret, az önbecsülés, az önértékelés fejlesztése kerül a fókuszba, melynek eredményeként érdeklődő, önállóan gondolkodó és cselekvő, nyitott, érzékeny gyerekek léphetnek az iskolába. Az önismeret fejlesztését támogató óvodai nevelés célja az énkép formálása, annak tudatosítása a gyerekekben, hogy valamennyien különlegesek és egyediek. Az énképet a játékok által fejleszthetik, amely során tudatosíthatják tulajdonságaikat, ezek elfogadása és változtathatósága is már megjelenhet. Önmagukat és társaikat is jobban megismerhetik, az óvodai csoport biztonságos közegében, bizalmas légkörben jobban kibontakozhatnak, visszajelzést kapnak magukról a társaiktól.

Az életkori szakaszban meghatározó az énkép formálása, belső és külső tulajdonságok azonosítása.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Az énkép és a vele szorosan összefüggő önértékelés, amely befolyásolja a gyerekek szociális kompetenciájának fejlődését, ebben az életkorban jelentős változáson megy keresztül. Iskoláskorra az énkép differenciáltabb és reálisabb lesz, a különböző tulajdonságok egyre bonyolultabb szerveződése jellemzi, megjelennek az önértékelési kifejezések. Az énkép alakulása

szempontjából lényeges momentum, hogy a gyermek immár önmagát mások nézőpontjából is képes vizsgálni.

Az alsó tagozaton az ebben az életkorban jelentős egyéni különbségek kezelésére kell figyelmet fordítani, így az iskola kezdő szakasza lehetőséget teremt arra, hogy pozitív énkép alakuljon ki, ne sérüljön a gyerek önértékelése az állandó megmérettetés folyamatában, a tanulmányi és társas tapasztalatok hozzájáruljanak a fejlődéséhez.

A teljesítményelvárások közepette formálódó énkép-alakítást a személyes tulajdonságok és kompetenciák számbavételével lehet leginkább megerősíteni.

Felső tagozat

Ebben az életkorban kezd meghatározóvá válni az önmagába tekintés, az önmegfigyelés, mely során tudatosul a különböző társas helyzetekben megnyilvánuló viselkedések változatossága, például: „a barátaimmal nyitott vagyok és jókedvű, otthon inkább csak hallgatók, nincs is kedvem a szüleimmel beszélgetni, az idegenekkel szemben pedig sokszor félénk vagyok, legalábbis kezdetben”. (Kőrössy 2009) Az önjellemzésben megjelennek már fogalmi szintű jellemvonások, meghatározóak a személyközi vonatkozások, éppen ezért különösen érzékenyek a külső visszajelzésekre, azoknak az önértékelésükbe történő beépítésére.

Az életkori szakasz egyik meghatározó feladata a kérdésekre választ adva az önismeret, az önmagáról való gondolkodás fontosságának tudatosítása, az önfejlesztés módjainak számbavétele.

Középiskola

Ebben a szakaszban létrejön az a felismerés, hogy a gondolatok szabályozása segítségével félre lehet vezetni embereket, sőt önmagát is be tudja csapni. Ebben a szakaszban fokozott érdeklődés irányul az énre, az identitás keresése következtében. A serdülő saját magát megismerhetetlen, nagyon különleges, szinte megközelíthetetlen individuumként látja, akire nem érvényesek a fizikai világ törvényei, ezért nincs veszélyérzete, és emiatt nagy a kockázatvállalási hajlandósága. Mindemellett a saját értékek megfogalmazása által kialakítja saját belső iránytűjét.

Leginkább az énkép alakítását meghatározó tényezők számbavételével, az önpozicionálás lehetőségeinek tudatosításával segíthető a fiatal.

Kapcsolódási pontok

Kapcsolódás más tématerülethez

Az Énkép tématerülete előkészíti az Erősségek (2) meghatározását és ennek mentén az életpálya-alakításról történő gondolkodást. Visszacsatolás szükséges a Tanulásmódszertan (3) témakörénél az élethosszig tartó tanulás vonatkozásában, valamint a személyiségfejlődést meghatározó tanulás kérdése kapcsán.



Az Önbemutató (9) rész az énkép társadalmi megjelenítését, saját értékeinek képviseletére vonatkozó eszköztár formálását segíti.



A tématerület az óvodai nevelés és az iskolai oktató-nevelő tevékenysége vonatkozásában is hangsúlyos. Fontos, hogy a teljesítményre és nem a személyiségre történjenek a visszajelzések, így a próbálkozások elismerésével és a hibázás lehetőségének biztosításával az elfogadó és támogató környezet hozzájárul a pozitív énkép kialakításához.

A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei



A család, a szülők bevonása kiemelten fontos. Hasznos, ha tájékoztatást kapnak a szülők a tématerülethez kapcsolódó foglalkozásokról, közös gondolkodásra kerül sor a téma kapcsán. Tájékoztató előadások által az önértékelésnek a pályorientációs támogatásban betöltött szerepe is erősíthető, kiemelve, hogy az pedagógusok és szülők együttesen gyakorolnak hatást az énkép formálására. Óvoda- vagy iskolapszichológus bevonásával pedig további előadások szervezhetők a szülőknek a pozitív énkép erejének tudatosítása, a szülői támogatások fontosságának megerősítése érdekében.



Gyakorlatok az Énkép tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	KI VAGYOK ÉN?
CÉL	Énkép formálása, belső és külső tulajdonságok azonosítása
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 15–20 fő
ESZKÖZIGÉNY	labda gyermekek létszámának megfelelő nagy méretű csomagolópapír vastag színes ceruzák, ollók
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ki szereti? A gyermekek a terem közepére gyűlnek, valaki feldob egy labdát, miközben mond egy tulajdonságot: „Kapja el a labdát, aki szereti a túrós tésztát/fél a kígyóktól/kedves a többiekkel!” Akire igaz, próbálja meg elkapni a labdát. Akinek sikerül elkapnia a labdát, az lesz a következő labdafeldobó.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Csoportképet készítünk Nagy méretű csomagolópapíron egyenként körberajzoljuk a gyerekeket. Kérjük, hogy rajzolják meg a különböző testrészeket, színezzék ki a képet. A közös alkotás élménye közben beszélgethetnek, megcsodálhatják egymás alkotásait. Utómunkálat Az elkészített képeket vágjuk ki, és a gyermekek távollétében helyezük ki a csoportszobába, ahol másnap mindenki megkeresheti „saját magát”.
LEZÁRÁS	Az elkészült képek kapcsán megkérjük a gyerekeket, hogy mondjanak egy-egy jellemzőt, amit fontosnak tartanak magukon.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Óvodai szociális segítő bevonható a tevékenységbe, hogy a gyermekek körberajzolása zavartalanul megvalósuljon. A szülők számára is mutassuk be a csoportképet, lehetőséget biztosítva ezzel a gyermek-szülő beszélgetésre.

CÍM	MIBEN VAGYOK JÓ?
CÉL	Tulajdonságok és képességek számbavétele
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	2 nagy csomagolópapír tulajdonságok és képességek kártyái üres A/6 méretű kartonlapok – résztvevőnként 2 db gyurmaragasztó
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Közös tulajdonságaink A játékosok körben ülnek. Egyikük középre áll. Mond egy tulajdonságot. Azok, akik igaznak érzik ezt magukra, felállnak, és egy másik helyre próbálnak leülni. Aki mondta a tulajdonságot, ő is keres magának helyet. Ekkor ő áll középre, majd folytatva a játékot mond egy újabb tulajdonságot.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Varázsbolt és varázs-szeméttelp Helyezzük el a terem falán a két csomagolópapírt, az egyiket „Varázsbolt”, a másikat „Varázs-szeméttelp” felirattal. Helyezzük el a tulajdonság- és képességkártyákat a „Varázsbolt”-ban, majd kérjük meg a tanulókat, hogy válasszanak rájuk jellemzőt. Beszéljük meg, ki mit választott, vagy szeretett volna választani, csak más már elvette. Majd kérjük meg őket, hogy az üres lapokra írjanak fel olyan tulajdonságokat, amiket nem kedvelnek magukban, és helyezték el a „Varázs-szeméttelp”-en. Kérjük, indokolják meg, miért szeretnének megszabadulni ettől a tulajdonságtól.
LEZÁRÁS	Csoportkánon Kérje meg a tanulókat, hogy mindenki találjon ki valamilyen hangot, amivel lezárható a mai foglalkozás. Lehet bármilyen állat vagy közlekedési eszköz hangja, ami három fokozatban fog megszólalni. Ossa három részre az osztályt, majd kérje meg az első csoportot, hogy normál hangerővel adja ki a búcsúzó hangot, 15 mp elteltével a második, majd újabb 15 mp után a harmadik csoport is bekapcsolódik, majd elhalkul az első, majd a második, majd a harmadik csoport is.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	1. Tulajdonság és képességkártyák
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–
TIPP	Nagyobb lehet az élmény, ha a tulajdonság és képességkártyákat egy megelőző foglalkozáson közösen készíti el a csoport.



CÍM	ILYEN VAGYOK, MILYEN SZERETNÉK LENNI?
CÉL	Az önismeret fontosságának, az önfejlesztés lehetőségeinek számbavétele
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: 15–20 fő
ESZKÖZIGÉNY	papírlapok, íróeszközök gombolyag, olló
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ötszavas bemutatkozás Minden tanuló kap egy kis papírlapot, amire felír öt, rá jellemző tulajdonságot. Ezt követően a pedagógus szedje össze a cédulákat, és egyenként felolvassa a cédulákon szereplő tulajdonságokat a tanulók próbálják meg kitalálni, hogy ki írta. Kérjük, hogy a tippelő próbáljon indoklást is fűzni az ötletéhez: miért gondolja, hogy XY írhatta az adott cetlit. A sikeres kitalálás után nyújtsa fel a kezét az író, és beszéljen arról röviden (amennyi a helyzetben kényelmes számára), hogy miért épp azt írta, amit.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Példaképeim Kérjük meg a gyerekeket, hogy írjanak fel három olyan valós vagy kitalált személyt, aki valamilyen tulajdonsága vagy képessége alapján a példaképük. Csoportban beszéljük meg, hogy ki kit és miért választott. Beszélgessünk arról, hogy hogyan lehet elérni a fejlődési célokat, hogyan tudja magát fejleszteni az ember.
LEZÁRÁS	Hálózatunk A csoport tagjai körben állnak, az egyik csoporttag elkezd a gyakorlatot: megfogja a fonal végét, a gombolyagot pedig továbbadja egy általa választott csoporttársának. Közben néhány pozitív visszajelzést ad a társának. Aki megkapja, megfogja a fonalat, a gombolyagot pedig továbbadja valaki másnak, és közben visszajelzést ad. A sort addig folytatjuk, míg mindenki sorra nem kerül, a csoportvezető az utolsó, miután megkapta a gombolyagot, megköszöni a közös munkát, és levágja a fonalat.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online megvalósítás esetén a ráhangoló és levezető gyakorlat kivételével virtuális osztályteremben is megvalósítható a gyakorlat.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–
TIPP	A példaképes feladatnál segítséget jelenthet, ha kivetítünk néhány híres embert, esetleg mesefigurát, amelyek segítik a feladat elindulását.

CÍM	HOL VAGYOK? MERRE TARTOK?
CÉL	Énkép alakítását meghatározó tényezők, önpozicionálás
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: maximum 15 fő
ESZKÖZIGÉNY	papírlapok, íróeszköz, színes ceruzák érzelemkártyák
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ajánlom magamat... Egy néhány soros ajánlást ír minden csoporttag magáról, amiből remélhetőleg rá lehet majd ismerni. Javasoljuk, hogy ki-kí válaszson magának egy frappáns, akár humoros jeligét is vagy mottót, amit szintén írjon a cetlire. Keverjük össze az ajánlásokat, majd mindenki válasszon egyet közülük, és próbálja kitalálni, kié lehet.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Életem könyve Kérjük meg a tanulókat, hogy készítsék el „életük könyvét”: az előlapon cím és borítókép, a hátoldalon fülszöveg, ami röviden összefoglalja a könyv tartalmát. Majd mindenki röviden mutassa be a saját könyvét. A könyvbemutatót követően beszéljünk a magunkról kialakított képet és a jövőbeni terveket meghatározó tényezőkről.
LEZÁRÁS	Érzelemkártya A csoportból történő kilépéshez kérjük meg a tanulókat, hogy válasszanak egy-egy érzelemkártyát, ami kifejezi, hogyan érezték magukat.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	2. Érzelemkártyák
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–
TIPP	Érdeemes mindegyik feladatot egy-egy példa bemutatásával felvezetni.



Felhasznált és ajánlott irodalom

- Bárányné Jámbori Sz., Horvát-Militityi T., Ráczné Török E. (2013). *Tanulók és tanulócsoportok megismerése – kiemelt figyelmet igénylő tanulók* http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk/index.html (elérés ideje: 2022. május 13.)
- Cole, M., Cole, S. R. (1997). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- Kőrössy J. (1997). Az énkép és összefüggése az iskolai teljesítménnyel. In: Mészáros A. (szerk.): *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, pp. 67–86.
- Kőrössy J. (2009). *A tanulói énkép formálódása és a tanári értékelés kapcsolata* <https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/3-vitaforum/tanuloi-enkep> (elérés ideje: 2022. május 13.)
- NAT (2020) – 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- ÓNAP (2012) – 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Orosz J., Szitó I. (1995). *Az iskolai énkép a serdülőkorban*. Budapest
- Réthy E. (2003). Gyermeki énkép – szülői gyermekkép. *Iskolakultúra*, 2003/5.

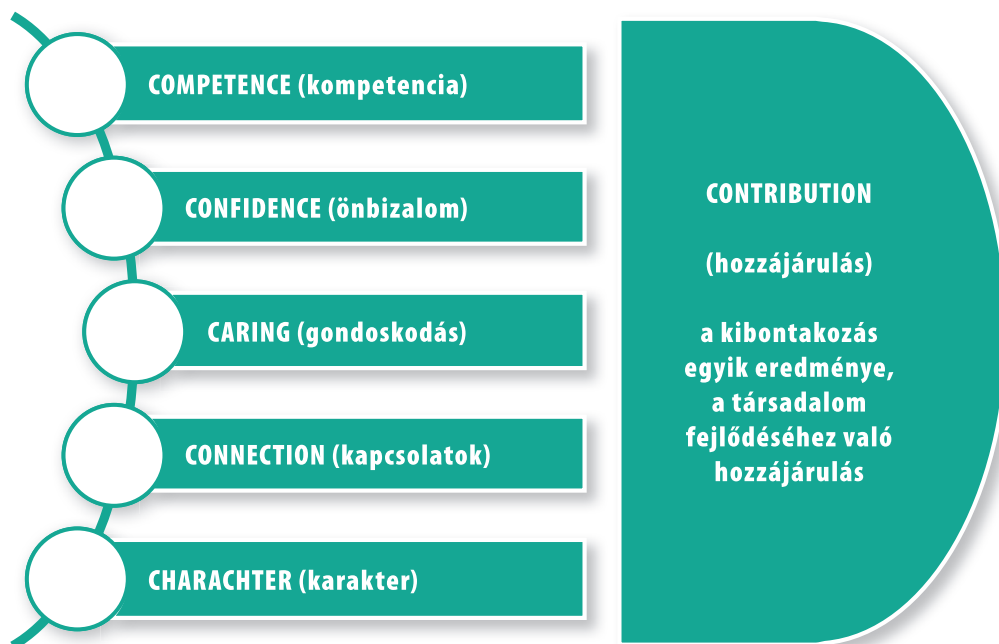
2. TÉMATERÜLET: ERŐSSÉGEK

„A világon mindenkinek hinnie kell abban,
hogy képes valami olyasmit nyújtani,
amit a világ nélküle nem kapna meg.”
(Gilbert Keith Chesterton)

Elméleti keretek

A pozitív fiatalkori fejlődés modellje

A pozitív pszichológia irányzata az 1990-es évektől kezdődően komplex módon vizsgálja, hogyan támogathatók még eredményesebben a fiatalok. A fiatalkori fejlődés modelljének középpontjában a saját fejlődésében aktívan és tudatosan szerepet és felelősséget vállaló személyek állnak, akik keresik a lehetőségeket, hogy képességeiket minél jobban hasznosítani tudják társadalmilag is értékes területeken. A pszichológiai irányzat a gyermek- és serdülőkori képességek és erősségek változását vizsgálja, valamint azt, hogy milyen feltételek szükségesek a sikeres fejlődéshez, a kibontakozáshoz. „A pozitív fiatalkori fejlődés fogalmát tesztelő vizsgálatok azt a feltételezést fogalmazták meg, hogy ha a fiatalok erősségei (pl. iskolai elköteleződés, elvárások, célok) támogató családi, iskolai, közösségi forrásokkal találkoznak, akkor a fiatalok fejlődése, kibontakozása optimális lesz, ezáltal a környezetük fejlődéséhez is hozzájárulnak, sőt a kockázatos, deviáns viselkedés is kevésbé lesz valószínű” (Körössy 2016).



4. ábra: A pozitív fiatalkori fejlődés jellemzői

Forrás: Lerner 5C modellje alapján (Körössy 2016), saját szerkesztés

Lerner kutatási eredményei alapján az „5C”-modellben foglalta össze a pozitív fiatalkori fejlődés jellemzőit, amit egy hatodik fogalom keretrendszerében foglalunk össze.

A *kompetencia* kategória tartalmazza a megfelelő társas, kognitív, iskolai és pályaválasztási képességeket, azaz hogy a fiatal erősségei mentén tudjon önmaga és a társadalom számára is hasznos tevékenységet végezni az életpályája alakítása során.

Az önbizalom azt a globális pozitív önértékelést, önértékelést és énhatékonyt jelenti, ami feltétele a kezdeményezésnek, aktivitásnak, a sikeres társas kapcsolatoknak (Kőrössy 2016).

A *gondoskodás* a másokkal történő együttműködést, a másokra való odafigyelést jelenti.

A *kapcsolatok* kategória a támogató kötetlékek fontosságára hívja fel a figyelmet.

A *karakter* kifejezés a helyes viselkedési és erkölcsi szabályok ismeretét és tiszteletét foglalja magában.

Az öt kategória együttes előfordulása biztosítja a hatodik fogalom, a *hozzájárulás* kialakulását.

Ez a modell annak a megértéséhez biztosít szempontokat, hogy az a fiatal, aki hisz abban, hogy ő is aktív formálója a saját maga és a közösség jobbá tételének, egyaránt elősegíti a további fejlődését önmagának és a közösségének is (Kőrössy 2016).

Énhatékonyság

Amikor az ember erősségei szerinti tevékenységet végez, jól érzi magát, motivált, hiszen amiben jónak érzi magát, örömmel, nem „munkaként” vagy kényszerként megélve végzi azt, megéli az énhatékonyságát. Motivációs szempontból az énhatékonysági meggyőződések közvetlen hatással vannak arra, hogy milyen hosszan próbálkozik az ember egy feladattal, vagy éppen hogy milyen célokat fogalmaz meg, milyen erőfeszítéseket tesz ennek érdekében, hogyan kezeli a nehézségeket.

Az erős énhatékonysággal rendelkező emberek jellemzői:

CÉLMEGHATÁROZÁS	TEVÉKENYSÉG	ÉRTÉKELÉS
<ul style="list-style-type: none">• a kihívást keresik• erőforrások megfelelő azonosítása• elköteleződés• képesek az újratervezésre	<ul style="list-style-type: none">• motiváltság, tetterre kész hozzáállás• képességeik szerinti magas teljesítmény• hisznek abban, hogy a nehéz helyzeteket is kontrollálni tudják• felelősségvállalás	<ul style="list-style-type: none">• a nehézségeket kihívásként értékelik• kudarc esetén növelik erőfeszítéseiket• az eredmények további aktivitásra ösztönzik

5. ábra: Az erős énhatékonysággal rendelkező emberek jellemzői

Forrás: saját szerkesztés

A szülők nevelési stílusa, a családi környezet támogatása is jelentős hatást gyakorol az éhatékonyság alakulására. Frank, Plunkett és Otten (2010) kutatásukban rámutattak, hogy a szülői támogató attitűd pozitívan befolyásolja a magas éhatékonyság megjelenését, a szülők gondoskodása, odafigyelése szintén jelentős előrejelzője a magas éhatékonyságnak. (Jámbori et al. 2016)

Az éhatékonyság az iskolai teljesítményre is jelentős hatást gyakorol, kutatások igazolják, hogy „azok a diákok, akik bíznak a képességeikben, sokkal kevésbé ijednek meg a követelményektől, mint azok, akik negatívan vélekednek magukról ebben a kérdésben”. (Jámbori et al. 2016)

Az, hogy hogyan élhető meg az éhatékonyság, az önismereti munka fontos területe. Alapja az erősségek és fejleszthető területek meghatározása, azaz annak tudatosítása, hogy a potenciálok hogyan, milyen területen biztosítják a produktivitást. Ennek részeként a pályaorientációs támogató tevékenységeknek az egyéni erősségek felismerését, a jó tulajdonságok megerősítését kell középpontba helyeznie, melyek mentén felfedezhetők az egyéni erősségek, amelyek az éhatékonyság megélését biztosítják. Az erősségek mentén a fejleszthető területek számbavétele, a fejlődési szemlélet jegyében az önfejlesztési lehetőségek meghatározása, az önreflexió szerepének megerősítése szintén fontos, hogy az életpálya-alakításban minél eredményesebbek lehessenek majd a gyermekek, tanulók.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Az óvodai nevelés gyermekközpontú, befogadó, a gyermeki személyiség kibontakozásának elősegítésére törekszik, a gyermek számára az érzelmi biztonságot nyújtó derűs, szeretetteljes óvodai légkör és a gyermeki közösségben végezhető sokszínű – az életkornak és fejlettségnek megfelelő – lehetőségek biztosítják, hogy minél több helyzetben kipróbálhassa magát, megismerje erősségeit, örömmel végezzen számára különösen fontos és értékes tevékenységeket. Már ebben az életkorban is fontos annak megtapasztalása, hogy miben ügyesek, milyen tevékenységet végeznek különösen szívesen, miben lelik igazán örömeiket.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Az érdeklődés könnyen befolyásolható, irányítható. Az érdeklődés erősen függ a teljesítmény eredményességétől (tantárgyaknál), a megélt sikerektől és kudarcoktól. Az önjellemzésben a kompetenciák listázása történik, de ezek a tulajdonságok időben és helyzethez kapcsolódóan változhatnak.

Az érdeklődési területek feltérképezése során a tevékenység alapú helyzetek előtérbe helyezése szükséges.

Felső tagozat

Az érdeklődésben a fantáziatörténetek helyett „igazi történetek”, a főszereplőkkel való azonosulás során utánpótlás, viselkedésminták és értékek átvétele jelenik meg, egyre inkább növekszik az igényük a világ megismerésére.

Megjelenik az igény az önismeretre, a belső normák alapján önmaga értékelésére törekszik, az önkritika megjelenése is erre az életkorra tehető.

A pályaválasztási érdeklődés kialakulásához kapcsolódóan az erősségek mentén a fejleszthető területek számbavétele, a fejlődési szemlélet jegyében az önfejlesztési lehetőségek meghatározása feladatként jelenik meg.

Középkor

Ebben az életkori fázisban egyre inkább jellemző, hogy a fiatal kipróbálja önmagát az iskolában, szabadidős elfoglaltságokban. Fontossá válik az önvizsgálat, az önismeret. Megjelenik a jövőbeli énkép, amely elérésére törekszik. Erősségek mentén a fejleszthető területek számbavétele, az önreflexió szerepének megerősítése hozzájárul az énhatékonyság megéléséhez, az önfejlesztés fontosságának tudatosításához.

Kapcsolódási pontok

Kapcsolódás más tématerülethez

A tématerület szoros egységet alkot az Énkép (1.) területével, előreutal az Önbemutató (9.) tevékenységgyűjtésére.

A sokféle tapasztalatszerzési lehetőséget biztosító óvodai és iskolai közeg alkalmas lehet az erősségek azonosítására, az énhatékonyság megélésére.

Az óvodai tevékenységek teljes kínálata és minden iskolai tantárgy kapcsolata meghatározó.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei



A foglalkozások megvalósításába az óvodai és iskolai szociális segítők, az óvoda- és iskolapszichológus bevonása is lehetséges.



A szülőkkel folytatott egyéni beszélgetések segítik megerősíteni, hogy a családi környezetben is támogatást nyerjen az érdeklődésben megmutatkozó erősségek szerinti tevékenység, hogy a szülői nevelés bátorító és elfogadó közege még inkább az énhatékonyság megélését segítse.



Szülőcsoportok szervezésével a családi támogatás szerepe és annak lehetőségei is tudatosíthatók, a komplex család bátorító és kezdeményezést ösztönző tevékenységeinek fejlesztő hatása is megerősíthető.

Gyakorlatok az Erősségek tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	BELSŐ KINCSEK KERESÉSE
CÉL	Az egyéni erősségek felismerése, a jó tulajdonságok megerősítése
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 15–20 fő
ESZKÖZIGÉNY	állathangok gyűjteménye állatszínezők (malac, farkas), színes ceruza
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Állathangok Játsszunk le különböző állathangokat a gyerekeknek, találják ki, milyen állat, és mi jellemzi, mi az, amiben különösen ügyes ez az állat.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	A kismalac és a farkasok mese feldolgozása A mese meghallgatásához üljenek körbe a szőnyegen a gyerekek. Beszélgessünk arról, hogy milyen a mesében a kismalac és a farkas. Miben volt ügyes a kismalac? Beszélgessünk arról, hogy ők miben ügyesek. Mi az, amit különösen szívesen csinálnak?
LEZÁRÁS	Állatszínezők Válasszanak az állatszínezők közül, tetszőlegesen színezzék ki. Az elkészült alkotások kerüljenek ki a csoportszoba falára.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	MI ÉRDEKEL? MIT SZERETEK IGAZÁN CSINÁLNI?
CÉL	Érdeklődési területek feltérképezése
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: 15–30 fő
ESZKÖZIGÉNY	újságokból kivágott, nyomtatott képek, melyek különböző tevékenységeket ábrázolnak A/3 méretű kartonlap minden tanulónak ragasztó filctollak legalább 60 csipesz 2 dobókocka
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Mi lennél, ha... Kérjük meg a gyerekeket, hogy képzeljétek el, hogy állatokká, növényekké vagy tárgyakká változnak. Mi lennél, ha állat lennél? És ha növény? Mi lennél, ha játékeszköz lennél? Melyik rajzfilmhős lennél szívesen? Melyik tulajdonság alapján választottát? Miért?
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Érdeklődésmontázs készítése Beszéljünk arról, ki mit szeret csinálni, mi az, ami igazán érdekli. Adjunk minden tanulónak egy-egy kartont, és kérjük meg őket, hogy készítsenek plakátot magukról, ami bemutatja, hogy mit szeretnek csinálni, mi az, ami őket jellemzi. Kérjük, mutassák be társaiknak az elkészült alkotásokat, majd helyezzük el ezeket a faliújságon.
LEZÁRÁS	Csipeszek A tanulók körben állnak, egymás után dobják a dobókockákkal, aki 7-et dob, odaszalad a közepén lévő csipeszekhez, és elkezd magára aggatni egyesével azokat. A dobást követően csak akkor tűzhet magára csipeszt, ha mond hozzá egy rá jellemző tulajdonságot. Ezt addig teheti, amíg valaki újra nem dob 7-et, s odamegy a csipeszes zsákhoz, vagy ha nem tud mondani több jellemzést önmagáról. Akkor abba kell hagynia, és visszaállnia a helyére. A játék addig tart, amíg el nem fogynak a csipeszek. A végén az elhangzott tulajdonságokról beszélgethetünk, csoportosíthatjuk azokat az idő függvényében.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	MIBEN VAGYOK MÁR JÓ, MIBEN LEHETEK MÉG JOBB?
CÉL	Erősségek mentén a fejleszhető területek számbavétele, a fejlődési szemlélet jegyében az önfejlesztési lehetőségek meghatározása
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	érdeklődés-bingó tanulói létszámnak megfelelően színes lapok, íróeszköz
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Érdeklődés-bingó</p> <p>Az Érdeklődés-bingó sablon kiosztását követően kérjük meg a tanulókat, hogy írják be középre, mi az, ami nem szerepel az erősségek között, de ők magukat abban jónak érzik. Írjanak minden erősséghez az osztálytársak közül olyanokat, akikre szerintük az jellemző.</p> <p>Az egyik tanuló kezdje el felolvasni, hogy az első erősséghez ő kit, kiket írt, ha mások is írták azt a tanulót, szóljanak, hogy „BINGÓ”. A játék addig tart, amíg az összes terület kapcsán elmondja mindenki, hogy kit írt fel.</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Kezemben a jövőm</p> <p>Minden tanuló válasszon egy színes lapot, amire rajzolja körbe mindkét kezét. A jobb kéz ujjába írja be, miben érzi magát jónak, különösen ügyesnek, a tenyérbe pedig azt, hogy mi szükséges ahhoz, hogy ebben még jobbbá váljon.</p> <p>Beszélgessünk a tanulókkal, ki mit és miért írt fel.</p> <p>Majd a bal kéz ujjába kerüljenek bele azok a területek, amelyekben nem érzik kellően ügyesnek magukat, amelyekben még nem elég jók, a tenyérbe pedig az, hogyan lehet ezen változtatni.</p> <p>Beszélgessünk a tanulókkal, ki mit és miért írt fel.</p>
LEZÁRÁS	<p>Ess eső, ess!</p> <p>A gyakorlat során a tanulók körbe ülnek, minden tanuló a mellette jobbra (vagy balra) állót figyeli, és azt a mozdulatot veszi át, amit a mellette álló végez. A pedagógus négy mozdulatot indít el oly módon, hogy egy-egy mozdulatot néhány másodpercig ismét: tenyeret dörzsöl össze, csettintget, tapsol a combján, dobog a lábával, majd ezeket megismétli fordított sorrendben. Amennyiben a csoport jól dolgozik, akkor nagyszerűen lehet az esőt utánozni.</p>
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	3. Bingósablon
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	ERŐSSÉGEIM ÉS FEJLESZTHETŐ TERÜLETEIM
CÉL	Erősségek mentén a fejleszthető területek számbavétele, az önreflexió szerepének megerősítése történik
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	papír, íróeszköz kétszínű post-it
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Kétoldalról A tanulók egy lapot két részre osztanak, az egyik részre felírják, mit tartanak saját erősségüknek, a másik részre felírják, mi az, amiben úgy gondolják, hogy fejlődniük kell. Arra kérdezzünk rá, hogy milyen érzés volt ezeket összeírni. Melyiket volt könnyebb, melyik okozott nehézséget?
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Én úgy látom... Kérjük meg a tanulókat, hogy legalább öt társukról gondolják végig, és írják fel egyenként különböző színű post-itekre, hogy szerintük miben jó (pl. sárga post-it), miben (még) nem elég jó (pl. zöld post-it). Majd ha mindenki végzett, rakják a post-it-eket annak a padjára, akinek címezték. Amennyiben minden visszajelzés eljutott a címzetthez, mindenki nézze meg a kapott lapokat, és gondolja végig ezeket. Beszélgessünk a gyakorlatról az alábbiak szerint: Milyen érzés volt megfogalmazni a társadnak a véleményedet? Milyen érzés volt hallani, hogy mit gondolnak a társaid rólad? Megtudtál-e valami újat magadról?
LEZÁRÁS	Elengedném Minden tanuló kap egy A/5 méretű lapot, amire felírja mindazokat a visszajelzéseket, amiket nem akar erről a foglalkozásról elvinni magával, majd összegyűri, kidobja a szemétkébe.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Barna Gy., Gebauer F. (2019). *Pályaorientációs tematikus nap*. Oktatási Hivatal, Budapest
- Dávid I. (2011). „Jó szóval oktasd...”. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest
- Frank, G., Plunkett, S. W., Otten, M. P. (2010). Perceived parenting, self-esteem, and general self-efficacy of Iranian American adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), pp. 738–746.
- Jámbori Sz., Horváth M. T., Harsányi Sz. G. (2016). Az internetes kapcsolatban való nyitottság összefüggése az észlelt társas támasszal és az énhatékonysággal. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2), pp. 19–36.
- Kőrössy J. (2016). A pozitív fiatalkori fejlődés elmélete és modelljei. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2), pp. 9–18.
- NAT (2020) – 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- ÓNAP (2012) – 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Pálfi S. (szerk. 2015). *Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv*. Debreceni Egyetem, Debrecen

3. TÉMATERÜLET: TANULÁSMÓDSZERTAN

*„A tanulás nem felkészülés az életre,
a tanulás maga az élet.”
(John Dewey)*

Elméleti keretek

A tanulóvá válás folyamata

A témakör a tanulási folyamat sokrétűségére, a belső motiváció vezérelte tanulási helyzetek élményszerűségére ébreszti rá a gyermeket, tanulókat. Az élethosszig tartó tanulásra való felkészítés a köznevelés minden szintjén feladatként határozható meg. Az egyéni információszerzési és -rendszerezési csatornák azonosítása, a jellemző tanulási technikák megismerése és gyakorlati alkalmazása kiemelten fontos az élethosszig tartó tanulásra történő felkészülés során, éppúgy, mint annak tudatosítása is, hogy sokféle módon építhető a tudás a formális, non-formális és informális tanulási lehetőségek kiaknázásával.

A gyermekek sokfélesége különböző tanulási utakat és lehetőségeket teremt, az egyéni tanulási stratégiák is jelentősen különböznek egymástól. A tanulóvá, önálló tanulóvá válás folyamat. Ebben meghatározó szerepe van annak, hogy magához a tanuláshoz pozitív élmények kapcsolódjanak, kapjon lehetőséget a gyermek a különböző tanulási technikák kipróbálására, saját tanulási aktivitásának tervezésére.

A tanulóvá válás három pillére:

- az élethosszig tartó tanulás fontosságának felismerése, az életpálya-alakításban betöltött szerepének tudatosítása;
- egyéni tanulási stratégiák kialakítása, ami magába foglalja a különböző tanulási helyzetekben rejlő lehetőségek azonosításának képességét is,
- a fejlődési szemlélet érvényesítése minden területen.

Élethosszig tartó tanulás

Az élethosszig tartó tanulás (lifelong learning – LLL) az ismeretek folyamatos, egész életen át tartó elsajátítását, a készségek fejlesztését, kompetenciák formálását jelenti. Az Európai Tanács 2002-ben az alábbiak szerint határozta meg a fogalmat: „Az egész életen át tartó tanulás az iskolai előkészítéstől a nyugdíj utáni korig terjedően magában foglal minden formális, nem formális és informális tanulást. Tehát az egész életen át tartó tanulás fogalmába minden olyan tanulási tevékenység beleértendő, amely tudás, készségek és képességek fejlesztése céljából történik, személyes, állampolgári, társadalmi és/vagy foglalkoztatási szempontból. (Az Európai Tanács [2002/C 163/01] az egész életen át tartó tanulásról)

Az élethosszig tartó tanulás széles körű és naprakész tájékozódást is jelent. Az ismeretek bővítése által pedig a kritikai gondolkodás és a problémamegoldási készség is fejlődik, ami pozitív hatással van az egyén önértékelésére, valamint növeli a karrierlehetőségeit.

Tanulni sokféleképpen lehet. A szervezett, iskolarendszerű (formális és non-formális) képzési formák mellett az olvasmányok, beszélgetések vagy éppen a hobbitevékenységek, az interneten történő tudatos és kritikus információszerezés, a különféle munkatevékenységek mind új tudások forrásává válhatnak az informális tanulási lehetőségek tudatosítása által. Ezen tanulási folyamatok akkor szolgálják a tudásbővítést, ha az újabb tartalmak folyamatosan hozzákapcsolódnak a már megszerzett, felépített, konstruált tudáshoz. A különböző tanulási helyzetekben rejlő potenciálok kiaknázásával a folyamatos tudásépítés hozzájárul a tanulás fenntartásához, az élethosszig tartó tanulás igényének kialakításához, valamint a tanulás önirányítottá válásához.

Egyéni tanulási stratégiák kialakítása

Az önirányított tanuláshoz a tanulóknak meg kell tanulniuk, hogyan tudják felelősségteljesen személyes céljaik eléréséhez, életpályájuk tudatos alakításához a szükséges tudást létrehozni a folyamatosan változó körülmények közepette.

A pedagógusi támogatáshoz, a tanulói útkereséshez iránytűként szolgálnak az OECD Oktatási Bizottsága által 2019-ben kiadott A jövő oktatása és készségei 2030 dokumentum irányelvei. A tanulási iránytű a tanulóknak a jövőbeni érzelmi-fizikai-társas jóllétet, mint célt a kezdeményezés, az aktív tevékenységek és a személyes fejlődésükért történő felelősségvállalás keretrendszerében határozza meg. Ennek alapja, hogy a tanuló képes és motivált arra, hogy tegyen saját boldogulása érdekében, azaz felméri a helyzetet, célokat fogalmaz meg, ezekre reflektál, és felelősségteljesen cselekszik megvalósításuk érdekében. A társas közeg (kortársak, szülők, tanárok, egyéb közösségek), mint külső erőforrás, segíti a tájékozódást és megvalósítást.

Az egyéni tanulási utak kialakításához elengedhetetlen a tanulói tudatosság fejlesztése. A cél annak felismerése, felismertetése, hogy az információ megszerzésétől a felhasználásáig saját maga felelős a folyamatért, amelynek része a változás és változtatás lehetősége. A modern pedagógiai irányzatok alapján a tanulás során az egyén előzetes sémái, tudása és érdeklődése határozzák meg, hogy egyáltalán mely információk befogadása történik meg, azokból milyen belső modellek kialakítása történik. A tudás egyéni megalkotásában pedig lényeges, hogy milyen aktivitással rendszerezi, kapcsolja a már meglévő modellekhez az egyén az új ismereteket, ami a későbbi előhívást, felhasználást, alkalmazást is meghatározza.

Az információ feldolgozásának egyik leghatékonyabb módja, ha a tanulók a képességeinek, érdeklődésének megfelelő tanulási stílust használja. Minél többféle módon történik az információ kategóriába rendezése, annál gyorsabban és hatékonyabban lesz hozzáférhető.

Az érdeklődési területekhez kapcsolható tanulási stílusok (író, vizuális, akusztikus, logikai, mozgásos stílus) számos különböző tanulási technika, tevékenység alkalmazására adnak lehetőséget:

Az *író stílus* a nyelvi terület iránti érdeklődést jelenti, kapcsolódó tevékenységek: vázlatírás, különböző szövegtípusok alkalmazása (hirdetés, tudósítás stb.), keresztrejtvény vagy betűrejtvény készítése.

A *vizuális stílus* a képi gondolkodást jelenti, kapcsolódó tevékenységek: gondolattérkép, mandalaábra, grafikon, diagram.

Az *akusztikus stílus* azt jelenti, hogy hallás után jegyzi meg a tanuló az információkat, úgy tud a legkönnyebben tanulni, ha maga is elmondja valaki másnak a megtanultakat. Kapcsolódó tevékenység: hangos összefoglalás, dalba vagy versbe foglalás.

A *logikai stílus* az összefüggések megtalálása, rendszerezése, csoportosítása kapcsán mutatkozik meg. Kapcsolódó tevékenységek: folyamatábra, összefüggések azonosítása.

A *kinesztetikus stílus* a tanulnivaló mozdulatokhoz kötésében mutatkozik meg. Kapcsolódó tevékenységei: fizikai tevékenységgel kísért tanulás, eljátszás, fizikai aktivitáshoz kapcsolt tanulás.

Fejlődési szemlélet

A folyamatos változás elfogadásához és megfelelő kezeléséhez az alapot a fejlődési szemlélet biztosítja.

A fejlődési szemlélet Carol S. Dweck kutatási révén vált a pedagógiai gyakorlatban is kulcsfogalommá. A fejlődési szemlélet a rögzült szemlélet ellentéte. A rögzült szemlélettel rendelkező ember nem tekinti saját problémamegoldó eszköztárát formálhatónak, képességeinek és készségeinek rendszerét fejleszthetőnek. A nehézségeket problémaként éli meg, amelyekben nem érzi felvértezve magát a változtatásra. Ezzel szemben a fejlődési szemléletű ember a nehézséget mint megoldandó helyzetet tanulási szituációként keretezi, hisz folyamatosan tesz saját fejlődése érdekében, és képes a kudarcokat is lehetőségként megélni, mely során eszköztárát pallérozhatja. Mások sikere ösztönző számára, szintén tanulási lehetőség arra, hogy ő maga is hogyan tud jobbá válni. A két szemléletmód közötti határ a „MÉG”. Valamit nem tudni, valamire nem lenni képesnek helyett a valamit még nem tudni, valamire még nem lenni képesnek kifejezések attitűdöt és értéket formálva új utakat nyitnak a saját tudása formálásában is.

A tanulóvá válás folyamatának támogatásában kiemelten fontos a tanulásra való motiváltság és az önálló tanulásra való képesség fejlesztése, ezek jellemzően korai életkorban jól alakítható készségek.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Az óvoda a kíváncsiságra építve a tanulási kedv fenntartását, megerősítését támogatja, felkészítve ezzel a gyermekeket az iskola által megkívánt azon tevékenységi formákra, amelyek a szabálytudaton alapulnak, a kötelező feladatok teljesítését igénylik.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Az óvodai játékba rejtett tanulást egyre inkább a játékos tanulás váltja fel. Folyamatosan tanulja a gyermek a tanulóvá válás szabályait és kereteit, ebben meghatározó a tanuláshoz kapcsolódóan a fejlődési szemlélet alakítása.

Felső tagozat

A tanulási folyamat egyre tudatosabbá válásával, az önálló tanuláshoz kapcsolódóan a saját tanulási stílus azonosítása meghatározó. Fontos annak megismertetése, hogy az információ-szerzés- és rendezés a saját eszköztár kialakításával tudja segíteni, hogy valóban tudásépítés történjen.

Középiskola

A személyiség újraalkotásának időszakában meghatározó annak tudatosítása, hogy minden tanulási folyamat fontos eleme az önmagáról való gondolkodásnak, kereteinek meghatározásához; és ezt változatos módon tudja megtenni a különböző tanulási helyzetekben.

Kapcsolódási pontok

Kapcsolódás más tématerülethez

A Tanulásmódszertan tématerület az élethosszig tartó tanulásra történő felkészítésben alapvető jelentőségű, minden egyéb tématerülethez szorosan kapcsolódik.



Fontos annak tudatosítása, hogy az egyéni tanulási utak kialakítása [Énkép (1) és Erősségek (2) tématerület] megalapozza azt, hogy a tanulás az életpálya során a tanulás belső késztetésű, pozitív töltetű folyamat lehessen.

A család bevonásának lehetőségei



A tanulási technikák és módszerek megismerése, az egyéni tanulási utak és szokások kialakítása a tanulóvá válás alapja. A tanulás mint érték a szocializációs folyamatokban formálódik.

A szülők tájékoztatása mellett az egyéni tanulási utak családi környezetben történő megerősítése szintén hozzájárul, hogy az élethosszig tartó tanulás természetessé váljon a gyermekek, tanulók számára.



Gyakorlatok a Tanulásmódszertan tématerülethez kapcsolódóan



CÍM	ÉN MÁR TANULOK!
CÉL	A tanulás sokfélesége és élményszerűsége. Mit jelent tanulni?
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: maximum 24 fő
ESZKÖZIGÉNY	csomagolópapír, filctoll gyermekek jelei kis kartonlapokon kivágva (mindenkinek 2 db) tanulófal gyermek által végzett tevékenységekről
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ki mit tud? A gyerekek körben ülnek, kezdeményezzünk beszélgetést arról, hogy ki tud korcsolyázni, kerékpározni borsót ültetni, vajas kenyeret készíteni. A végén összegezzük, hogy a csoport tagjai mennyi mindenhez is értenek!
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Már megtanultam Felvezetés: „A mai napon arról fogunk beszélgetni, hogy ki miben ügyes, mit tanult már meg, és mit szeretne még megtanulni. Emelje fel a kezét az, aki...” Kérjük meg a gyerekeket, hogy mondjanak olyan tevékenységeket, amit már el tudnak végezni. Beszélgessünk arról, hogy kitől, hogyan tanulták meg ezeket; ki, mit érez, amikor új dolgokat tanul, vagy meg tud csinálni olyat, amit előtte nem tudott. Mutassuk meg és magyarázzuk el a tanulási piktogramokat, hogy tanulni mások megfigyelésével, mások magyarázatai alapján (mint a robot), vagy kipróbálással lehet. (Ezeket a piktogramokat a csoportszoba falán érdemes is kint hagyni.) Beszélgessünk az alábbi történetekről, mit tehetnének a gyermekek: Gábor nem tud kerékpározni, mert fél, hogy le fog esni, és megüti magát. Éva szeretne kis kertet, mint amilyen a nagymamájának van, de nem tudja, hogyan ültesse el a virágokat.
LEZÁRÁS	Minden gyermeknek adjuk oda a jelét két kis kartonlapon, és kérjük meg, hogy a Tanulófalra lévő képekhez helyezze oda, amit ő nyárig szeretne megtanulni.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	4. Tanulófal
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–





CÍM	MÉG NEM TUDOM?!
CÉL	A fejlődési szemlélet formálása, információszerzési és tanulási módok azonosítása
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	csomagolópapírok, filctoll
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Mit tanultál eddig? Ráhangelődő kötetlen beszélgetés: Mit tanultál eddig különböző életkorokban?
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Tudom – Nem tudom – MÉG nem tudom! Felvezetés: Minden életkori szakasznak vannak jellemző fejlődési folyamatai. Amit ma MÉG nem tudsz, a jövőben képes lehetsz rá. Ehhez tanulás, erőfeszítés szükséges. Ezt nevezzük fejlődési szemléletnek. Amikor azt mondd, hogy „Nem tudom!”, azzal magadat korlátozod. Nem tudom, nem vagyok rá képes, nekem ez nem megy. És a kedved is elmegy a tanulástól, a próbálkozástól, hisz folyamatosan az motoszkál benned, hogy ez kudarcot jelent számodra. Fogalmazz úgy, hogy „Még nem tudom!”, és máris a fejlődési szemléletmódod által nyitottá válsz, hogy ha akarod, meg tudod tanulni, képes lehetsz rá. Gyűjtsünk rögzült szemlélettel megfogalmazott mondatokat, majd fogalmazzuk át fejlődési szemlélettel történő megfogalmazásra! Ezeket külön csomagolópapírra felírva helyezzük is el az osztályteremben. Beszélgessünk arról, hogy milyen módokon tud tanulni az ember. Kapcsoljunk az előző alkalommal megfogalmazott érdeklődési területekhez, és mindenki fogalmazza meg, miben szeretne jobba válni, és hogyan érheti ezt el. Fogalmazzák meg a tanulók a saját mottójukat!
LEZÁRÁS	Könyvjelző Készítse el minden tanuló a saját fejlődési szemléletű könyvjelzőjét!
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	5. Könyvjelzősablon
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	EZ IS TANULÁSI!
CÉL	Tanulás önmagunkról, a világ működéséről. Tanulási stílusok azonosítása és módszerek meghatározása, a tanulási folyamat tervezése és visszacsatolása
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	csomagolópapír, filctollak
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ötletbörze Írj a polip egyes csápjaihoz egy-egy jellemzőt, ami a tanulásról eszedbe jut!
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Tanulási módok Beszéljessünk a különböző tanulási módokról, kapcsoljuk össze a korábban megismert érdeklődési területek jellemzőivel. Emeljük ki, hogy az információ feldolgozásának egyik leghatékonyabb módja, ha a képességeink, érdeklődésünk szerinti tanulási stílust használjuk. Minél többféle módon történik az információ kategóriába rendezése, annál gyorsabban és hatékonyabban lesz hozzáférhető. Ismertessünk meg különböző tanulási technikákat a tanulási stílusokhoz kapcsolódóan! Az író stílus azt jelenti, hogy azzal tudod rendezni az információt, ha leírod a magad számára, például vázlat formájában vagy bármilyen más szövegtípusban (hirdetés, tudósítás stb.). Készíts a fő fogalmakból keresztrejtvényt, betűrejtvényt! Akinek a vizuális stílus az erőssége, színekben, formákban, képekben tud leginkább gondolkodni. Gondolattérkép, mandalaábra, bármilyen grafikon, diagram sokat segít az információk rögzítésében! Az akusztikus stílus azt jelenti, hogy hallás után jegyzi meg a diák az információkat, úgy tud a legkönnyebben tanulni, ha maga is elmondja valaki másnak a megtanultakat. Mondd el hangosan a megtanult anyagot, játsszátok el a társaitokkal, írd át különböző műfajokra (pl. rap), faragj rímeket! A logikai stílus elsősorban azokra jellemző, akiknek erősségük a matematikai-logikai terület. Ez akkor is igaz, ha nem a matek a legerősebb tárgyad. Ez a tanulási stílus a logikus összefüggések, a kapcsolatok felismerése révén tudja az információkat rögzíteni. Az, akire a kinezmetikus stílus a jellemző, a cselekvésen, tapasztaláson keresztül fedezi fel a világot. Mozgáson és tárgyakkal való foglalkozáson keresztül tud hatékonyan tanulni, mindenben a lehetőséget keresik: mire lehet használni. Tanulásának legfőbb jellemzője, hogy próbálkozik, kísérletezik. Gyűjtsünk közösen tanulnivalókat és példákat arra, hogy a különböző tanulási módokat használva hogyan tudjuk elsajátítani azt!

LEZÁRÁS	Gondolattérkép Készítsünk közös gondolattérképet a tanulásról a foglalkozáson megismertek, megbeszéltek alapulvételével. Az elkészült gondolattérképet helyezzük el a falújságra.		
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.		
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK		6. Mi a tanulás? sablon (polip)	7. Feladatlap a tanulásról 
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–		

CÍM	„ÉLETSZÉLTIG” TARTÓ TANULÁS
CÉL	A tanulás mint önfejlesztés, tanulás mint minden élethelyzetben a személyiség tanulásának fejlődését segítő tényező
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	tervezéssablon, íróeszköz mobiltelefon, internetkapcsolat
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Szófelhő Közös szófelhő készítése a tanulásról pl. a mentimeter program segítségével.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Hogyan tanulunk? Hogyan lesz az információkból tudás, hogyan tudjuk a célhoz szükséges ismereteket, tapasztalatokat megszerezni? Formális, non-formális és informális tanulási lehetőségek áttekintése. Ismertessük meg a tanulókkal az élethosszig és életszéltig tartó tanulás fogalmát. Ötletbörzével hozzuk felszínre a fogalmakkal kapcsolatos asszociációkat, a lehetséges jelentéseket a kifejtés, magyarázat előtt. Az életen átívelő tanulás kifejezése arra utal, hogy az egyén egész élete során tanul. Az ember életciklusának különböző szakaszaiban, az egymást időben követő tanulási folyamatot jelenti. Ez az élethosszig tartó tanulás, az egész életre kiterjedő tanulás vertikális dimenziója. Az életet átfogó tanulás azt jelenti, hogy a tanulás valójában sokféle környezetben valósul meg, különböző helyeket és helyzeteket jelent, amelyekben az adott időpillanatban a tanulás éppen történik. Egyéni feladat: mindenki határozzon meg egy célt a következő öt évre, majd az egyes útjelzőkhöz írja be, milyen tudás és tapasztalat szükséges ehhez, honnan és hogyan szerezhető meg. Majd fogalmazzák meg azt is a tanulók, hogy milyen támogató és akadályozó tényezőkkel kell számolni az oda vezető úton. Aki szívesen megosztaná, hallgassuk meg a beszámolóját.
LEZÁRÁS	Kilépő gondolatok megfogalmazása, ki mit tanult a mai alkalommal, hogyan gondolkodik a tanulásról.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	8. Tervezéssablon
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



Felhasznált és ajánlott irodalom

- Dávid M.a (2006). A tanulási kompetencia fejlesztése – elméleti háttér. *Alkalmazott Pszichológia*, 8 (1), pp. 51–64.
- Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás. A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek, Budapest
- Gaskó K. (2009). A tanulási kompetenciák szerepe a tanulásfejlesztésben. Kísérlet egy tanulási kompetenciaháló megalkotására. *Iskolakultúra*, 19 (10) pp. 3–20.
- Gyarmathy É. (2005). *Érdeklődés Térképe vizsgálati eszköz a tanulási stílus megismerésében*. <https://www.diszlexia.hu/>
- Katona N., Konrád Á., Perlusz A., Polányi V., Porogi A., Sisa P. (2020). *A tanulás és tanítás súlypontjai*. Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport, EKE
- Lappints Á. (2002). *Tanuláspedagógia*. Comenius Bt. Kiadó, Pécs
- NAT (2020) – 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- OECD Future of Education and Skills 2030 (2019), (https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass2030/OECD_Learning_Compact_2030_concept_note.pdf, elérés ideje: 2023. február 5.)
- ÓNAP (2012) – 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Tót É., Borbély-Pecze T. B., Szegedi E. (2012). *Az egész életen át tartó tanulás eszköztáráról*. Tempus Közalapítvány, Budapest

4. TÉMATERÜLET: INFORMÁCIÓGYŰJTÉS

„Ha az ember elegendő információ nélkül dolgoztatja az agyát, az éppolyan, mintha üresen pörgetné nagy fordulatszámmal a motort.”
(Arthur Conan Doyle)

Elméleti keretek

Információ a mindennapi életünkben

Az információ latin eredetű szó, értesülést, hírt, üzenetet, felvilágosítást, tájékoztatást jelent. Magában foglalja egyrészt a tanítást, képzést (informare) másrészt ugyanakkor az alakítás, formálás (formare) jelentést is. Az információ nem más, mint a valóság (vagy annak egy részének) visszatükröződése, olyan adat, hír, amely számunkra releváns, ismerethiányt csökkent, és valamely jel formájában jelenik meg. (Barkó 2002)

Az információ fontossága a mindennapi életünkben hatalmas. Az információk, amelyeket nap mint nap feldolgozunk és megosztunk, segítenek minket abban, hogy döntéseket hozzunk, és megértsük a világunkat. Az információk azonban gyorsan változnak – különösen a VUCA világban –, és azok, akik az új trendeket, technológiákat és piaci lehetőségeket követik, előnyt szerezhhetnek az életben és a munkaerőpiacon. Nem véletlen, hogy az információ és annak alapját képező adatok megszerzése és birtoklása az elmúlt időszakban felértékelődött.

Társadalmunk a tudás és az információ központi szerepére épül. Ebben a környezetben az információk széles körben elérhetővé válnak és a technológia fejlődése lehetővé teszi, hogy az emberek gyorsan és hatékonyan megosszák és felhasználják az információkat. Ez a szemlélet nemcsak a gazdasági növekedésre és a versenyképességre van hatással, hiszen az információ és az újítások, innovációk szabadabb áramlása lehetővé teszi a vállalkozások számára, hogy új termékeket és szolgáltatásokat hozzanak létre, és jobban reagáljanak a piaci igényekre, hanem jobb személyes és szakmai fejlődési lehetőséget is biztosít az egyének számára. Az információk széles körű hozzáférhetősége, az online oktatási lehetőségek, a távmunka és az újszerű munkavégzési módok lehetővé teszik, hogy mindenki rugalmasabban élhessen, miközben jobb elérhetőséget és minőséget biztosít az egészségügyi és oktatási szolgáltatások területén. A tudás hozzáférhetősége ugyanakkor felelősséggel is jár, hiszen az információ szabad áramlása lehetővé teszi, hogy az állampolgárok jobban megismerjék a politikai és gazdasági folyamatokat, és aktívabban vegyenek részt a döntés-előkészítő tevékenységekben (pl. javaslatok megfogalmazása).

Az információ azonban nem csak előnyökkel jár. A folyamatos információáradat stresszt okozhat, és állandó figyelmet igényelhet, ami negatívan befolyásolhatja az életminőséget. Az információk forrásainak és megbízhatóságának ellenőrzése, valamint az információk értékelése kulcsfontosságú a helyes döntések meghozatalában és a téves adatok kiszűrésében.

Információ és pályaeorientáció

Az információ fontossága elfogadott a pályaeorientáció folyamatában: a megfelelő pályaválasztás érdekében elengedhetetlen, hogy a fiatal a kellő időpontra minél több pályát megismerjen, mivel a széles körű tájékozottság elősegíti a korrekt döntés meghozatalát. Sok probléma származhat a pályaismeret hiányosságaiból, amelyek két alapvető hibán alapulnak: az egyik, hogy kevés és főként divatos szakmákat „ismer” a fiatal, a másik pedig a pályák helytelen ismerete. Ezért nem minden probléma fő okozója a szűk pályaismeret, Csirszka (1966) szerint ennél nagyobb veszélyt okoz a pályaillesztés, az irreális és egyoldalú pályakép kialakítása. Ugyanígy fontos a képzési és oktatási rendszer ismerete, valamint a munkaerőpiaci tendenciák azonosítása is. Mindezek azonban szinte semmit sem érnek, ha a fiatal önismerete hiányos vagy téves feltételezéseken alapul, hiszen az irreális pályacélok megfogalmazásához vezethet.

Ma már számos esély, forrás és mód áll a fiatalok rendelkezésére, hogy a döntésükhöz szükséges információkat megszerezzék: az iskolai pályaeorientációs programok, a nyílt napok az eligazodást segítik, a szakemberek (tanácsadók, pszichológusok, pályaeorientációs tanárok) konkrét kérdések megválaszolásával adhatnak hasznos útmutatást. Külön honlapok, programok és applikációk is segítik ezt a folyamatot, ugyanakkor különböző nyomtatott kiadványokra is támaszkodhatnak a diákok. Az információszerzésben felértékelődnek a személyes tapasztalatok is, amelyek egyrészt saját élményeken (Zrinszky 2002; Csíkszentmihályi 1997), másrészt pedig a családtagok, ismerősök beszámolóin alapulhatnak.

Az informáltság mennyiségén túl meghatározó az információ minősége is, amelyet jelentősen befolyásol az információ forrása. Az információhordozók és a bennünket körülvevő digitális környezet terén tapasztalható rendkívüli technikai fejlődés és az ahhoz való alkalmazkodás magával hozta a generációk közötti különbségek kutatásának igényét (Strauss–Howe 1991) amely számos jelenségre magyarázatot ad. Az ezredforduló korszakához tartozó jelenleg élő generációk között olyan jelentős különbségek tapasztalhatók többek között az információs eszközök használatában, amelyek nemcsak a kommunikációs, szocializációs és kulturális területeken, hanem ezzel összefüggésben az oktatási szituációkban is komoly gondot okoznak. Ebből adódóan a pedagógusok és a diákok információszerzési szokásai nagyban különböznek (Pais 2014, Suhajda 2018), a fiatalok pedig gyakran maradnak magukra az információ megszerzésével és feldolgozásával.

Az információ minősége kulcsfontosságú a pályaválasztásban, mivel a rossz vagy helytelen információk alapján hozott döntések nagyban befolyásolhatják az egyén életét és jövőbeli karrierjét. Az információ minőségét ezért az alábbi szempontok alapján érdemes értékelni:

- **Forrás hitelessége:** olyan forrásokat kell választani, amelyek hivatalosak, megbízhatók és tapasztaltak az adott szakmában vagy területen.
- **Frissesség:** az adott szakmáról vagy karrierlehetőségről szóló információk gyorsan elavulhatnak a változó piaci feltételek miatt, így érdemes a lehető legfrissebb forrásokat választani.
- **Átfogó jelleg:** a diákoknak olyan forrásokat kell választaniuk, amelyek átfogó képet adnak az adott szakmáról vagy karrierlehetőségről, beleértve a követelményeket, a kihívásokat, a lehetőségeket és az előnyöket.
- **Objektivitás:** hasznos több forrásból is tájékozódni, hogy a tanulók objektív képet kapjanak a különböző szakmákról és karrierlehetőségekről.

- Részletek: az adott szakma vagy karrierlehetőség részletes megismerése lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy meghatározzák, melyik szakmában, pályaterületen vagy munkahelyen kívánnak dolgozni.
- Többforrásos tájékozódás: a tanulóknak érdemes több forrásból is tájékozódniuk, és ellenőrizniük a kapott információkat. A különböző forrásokat összevetve és átfogóan értékelve, megértve azok tartalmát, nagyobb valószínűséggel hozható helyes és jó döntés a pályaválasztásban.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Mire óvodába kerül a gyermek már sok mindenre képes, sok tudást és képességet elsajátított. Önállóságra törekszik, és az elsajátított nyelv használatával nemcsak a közlési vágyát élheti ki, hanem új módszerrel fedezheti fel a világot a „miért?” és „hogyan?” kérdések sorával. Az információgyűjtés tehát megkezdődik ebben az életszakaszban. Az óvodapedagógus feladata, hogy támogassa a gyermek információ- és tapasztalatszerzési igényét és az ismeretek feldolgozását.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Hatéves kor után a gondolkodás fejlődésével már a tudásvágy, a konkrét ismeretek megszerzésének a vágya, a szabálytudat és a nyitottság jellemzi a gyermeket. Elsősorban az ügyességének és az okosságának a bizonyítására törekszik, igyekszik dicséretet kapni ügyességéért, tudásáért, így az információ szerepe felértékelődik. Mindezek mellett kalandvágya és megismerési buzgalma is szembeötlő.

Ebben az időszakban elsősorban az információszerzésre és -rendszerezésre érdemes a hangsúlyt fektetni a feladatok során, külön figyelmet fordítva a kevésbé hasznos információk szelektálására.

Felső tagozat

A serdülőkor kezdetén a korábban kialakult rendszer és szabálykövetés megváltozik, miközben a tanuló önmagáról és önmaga és környezetével kapcsolatos kép és elképzelés is folyamatosan változik. A korábbi, felnőttközpontú információforrások (pl. szülő, pedagógus) helyett a hangsúly áthelyeződik a kortársakra és egyéb külső információs forrásokra.

Ebben az életszakaszban ezért fontos hangsúlyt helyezni a potenciális információforrások azonosítására, valamint azok megbízhatóságának vizsgálatára.

Középiskola

A serdülőkort a társadalmi integráció igénye hatja át, a felnőtté, a társadalom hasznos tagjává válás folyamata motiválja. A fiatalok ebben az időszakban egyre inkább az önálló információszerzés és -feldolgozás irányába indulnak, elakadás esetén ugyanakkor a külső és belső változásokra való reagálás eltéríthetik újtjukról. Mindezek miatt a fejlesztési területek kapcsán az információszerzés és -feldolgozás: a szűrés, a rendszerezés és az értelmezés kaphat kiemelkedő szerepet a pályaaorientációs alkalmakon.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez

A tématerület szorosan kötődik a Tanulásmódszertan (3) és a Tervezés (7) témákhoz, de közvetve minden tématerülettel szoros kapcsolatban áll.




A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei



Információforrások tekintetében érdemes számba venni a környezetünket, és feltárni az általuk elérhető információk körét és minőségét. Amennyiben témánk szempontjából releváns szereplővel találkozunk (például egy adott szakma képviselője, vagy a térség munkaerőpiaci tendenciáinak jó ismerője) érdemes közös interjúra, előadásra meghívni, hogy beszéljen arról, milyen módon és honnan tájékozódott anno és most ahhoz, hogy naprakész ismeretekkel rendelkezzen.



Gyakorlatok az Információgyűjtés tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	MINDENT ÉSZREVENNI, MEGFIGYELNI
CÉL	Megismerés és megfigyelés – a miértek keresése
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 10–12 fő
ESZKÖZIGÉNY	a kincskereséshez néhány tárgy, esetleg a foglalkozásokhoz kapcsolódó eszközök, feladatlapok
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Kincskeresés A foglalkozást megelőzően elrejtünk néhány játékot, bábút (esetleg a foglalkozásokhoz kapcsolódó eszközöket), és az a feladat, hogy a gyermekek minél hamarabb keressék meg és gyűjtsék össze az eldugott eszközöket.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Mi a különbség? Az óvodapedagógus kivetít vagy kioszt olyan rajzokat, feladatlapot, amin apró különbségek láthatók. A feladat az, hogy a gyermekeknek meg kell találniuk a különbségeket. Miután megoldották a feladatot, megbeszéljük, hogy ki hogyan tudta megtalálni a különbségeket. Mit vizsgált, hogyan kereste az eltéréseket? Mi segített és mi nehezítette a különbségek felfedezését? Cél a tanulságok levonása az információk sokszínűségéről, valamint arról, hogy mennyi dolog befolyásolja az emlékezetünket.
LEZÁRÁS	Vissza az elejére! A foglalkozás végén megkérjük a csoporttagokat, hogy rejtsek vissza a tárgyakat oda, ahol az elején megtalálták! Ki mire emlékszik, mi hol volt?
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	A bevezető feladat esetén képet mutathatunk, amit meg kell találni, a fő feladat esetén a gyerekeket megkérjük, hogy kicsit kapcsolják ki a képernyőt, és változtassanak valamit meg magukon. Szintén lehet csoportbontást használni a feladathoz. Levezető feladatként olyan gyakorlatot ajánlunk, ahol a ritmus vagy a hang változik a feladat során.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	9. Különbségek feladatlap
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	A feladat megvalósításához legalább 2 pedagógus/ egyéb szakember kell



CÍM	IGAZ VAGY HAMIS?
CÉL	Információforrások, információk rendszerezése és szelektálása
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: 10–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	szókétyák
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Lóditások mestere Meggérjük a diákokat, hogy mindenki mondjon magáról 2 mondatot, amiből az egyik igaz legyen, a másik pedig nem. A többieknek ki kell találni, hogy melyik volt az igaz és melyik nem. A feladat lebonyolítását megkönnyíti, ha szavazással (pl. aki az 1. állítást tartja igaznak, ülve marad, aki a másodikat, az pedig feláll) mondják el a diákok a véleményüket. Utána megbeszéljük, hogy melyek voltak az árulkodó jelek – ha voltak.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Csoportosítsunk! A csoport tagjai kapnak egy nagy csomag szókétyát, amelyeken különféle információk olvashatók. A feladat az, hogy a kártyákat a diákok minél többféle módon csoportosítsák tartalmuk szerint. A csoportosítás módját előbb a tanulók maguk találják ki, de a pedagógus is adhat meg szempontokat, amely alapján lehet az egyes szókétyákat besorolni. A feladat egy további változata lehet, ha az egyes kategóriákba egy-egy oda nem illőt is elrejt a pedagógus, és a diákoknak kell megtalálni a „kakukktójást”.
LEZÁRÁS	Napi információ Körben ülünk, és a diákokat meggérjük arra, hogy mindenki mondjon egy-egy olyan információt, tanulságot, amit aznap megismert a feladatok kapcsán.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	A tevékenységek online térben is megvalósíthatók. A szókétyákat ebben az esetben érdemes a képernyőre kivetíteni, vagy a kivetített képeket képernyőfotó formájában eljuttatni a csoportokban dolgozó diákoknak.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	10. Szókétyák 
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	TUDNI AKAROM, MEGKERESEM!
CÉL	A tájékozódási igény formálása, információforrások azonosítása
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 15 fő
ESZKÖZIGÉNY	számítógép vagy mobil eszköz, amivel a diákok keresni tudnak az interneten
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Honnan tudod? A diákokkal egy közös beszélgetés során összegyűjtjük azokat az információforrásokat, amiket használni szoktak. Érdekes a beszélgetésindításhoz néhány életből vett példát venni. (Pl.: Megtudod, hogy a nyári tábor helyszínére tömegközlekedéssel kell eljutni. Hol és milyen információkat keresel az utazással kapcsolatban?)
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Kulcsok az információ megtalálásához Kivel ne fordult volna már elő, hogy valamilyen információt kerest az interneten, de sehogyan nem találta meg, míg másnak ez könnyedén megy. Ennek titka a kulcsszavazás módszere. A kulcsszavak a keresés eredményességét és hatékonyságát meghatározó tényezők, amiket fontos jól megadni. A feladat lényege a kulcsszavazás technikájának elsajátítása, a módszer megértése. Első lépésként a kérdést adjuk meg a diákoknak (pl. Hol lehet órásnak tanulni a környéken?); az eredmények és tapasztalatok összegzés után a kulcsszavakat is meghatározzuk (pl. órás+szakképzés+Zala vármegye). Az eredmények összehasonlítása mellett érdemes többször is próbálkozni, akár úgy is, hogy a pedagógus egy konkrét eredmény megtalálását kéri (pl. Milyen utcában van a településen az órasképzés). A feladatot a tapasztalatok összegzése zárja.
LEZÁRÁS	A mai nap kulcsszavai Megkérjük a diákokat, hogy néhány kulcsszóban foglalják össze a nap tanulságait.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	KÖRÜLTEKINTŐ KUTATÁSTÓL A KRITIKUS KERESÉSIG
CÉL	Információk rendszerezése és értékelése, kritikus gondolkodás formálása
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: 10–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	számítógép vagy mobil eszköz az interneten való kereséshez, nyomtatott vagy kivetített hirdetések
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Mi történt? A Mi történt? című feladatlap kitöltése, a tapasztalatok csoportos megbeszélése, feldolgozása
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Kamu vagy nem kamu? A diákokkal különböző hirdetésekkel vizsgálunk meg (reklámhirdetések, álláshirdetések stb.), és csoportosítjuk őket valóságtartalmuk szerint. A nyomtatott vagy kivetített hirdetésekről először kis csoportban kell eldönteni, hogy azok valósak-e, majd közös megbeszélés során megfogalmazzuk a legfontosabb tanulságokat. Érdekes kitérni az információforrások megbízhatóságára is (mitől megbízható egy hír, egy forrás a neten). Amennyiben van idő, a diákok kis csoportban gyűjthetnek/kreálhatnak híreket, amelyekről el kell döntenie a többi csoportnak, hogy kamu vagy nem.
LEZÁRÁS	Kilépő kör A diákokat megkérjük arra, hogy a nap tanulságait foglalják össze egy-egy gondolatban.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	11. Mi történt? című feladatlap
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



Felhasznált és ajánlott irodalom

- Barkó E. (2002). *Információ és orientáció – Bevezetés a tájékoztatás elméletébe*. Szaktudás Kiadó Ház, Budapest
- Borbély-Pecze T. B., Fazakas I., Kenderfi M., Tajtiné Lesó Gy. (2021). Pályainformációtól a közösségi karrier-konstrukcióig – A kettuneneni közösségi médiára alapozott pályatanácsadási modell vizsgálata a hazai gyakorlatban. *Új Pedagógiai Szemle*, 71: 3–4. pp. 35–53.
- Csíkszentmihályi M. (1997). *Flow– Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csirszka J. (1966). *Pályalélektan*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Kenderfi M. (2020). Pályaorientációs tartalmú honlapok vizsgálata 2020 áprilisában. *Opus et Educatio: Munka és Nevelés* 7: 4 pp. 410–422.
- MKIK GVI (2018). *Általános iskolások pályaválasztása 2018. Elemzők: Horváth Á., Nábelek F., Széll K., MKIK GVI, Budapest*
- MKIK GVI (2019). *Általános iskolások pályaválasztása 2019. Elemzők: Horváth Á., Nábelek F., Széll K., MKIK GVI, Budapest*
- MKIK GVI (2020). *Általános iskolások pályaválasztása 2020. Elemzők: Magyar É., Széll K., Tóth K., MKIK GVI, Budapest*
- MKIK GVI (2021). *Általános iskolások pályaválasztása 2021. Elemzők: Magyar É., Széll K., Tóth K., MKIK GVI, Budapest*
- Pais E. R. (2014). *Alapvetések a Z generáció tudomány-kommunikációjához*. Kézirat, Pécs
- Prensky, M. R. (2010). *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning*. Corwin Press, USA
- Strauss, W., Howe, N. (1991). *Generations: The History of America's Future 1584 to 2069*, William Morrow & Company, New York
- Suhajda Cs. J. (2018). Pályaorientációs információszerzési szokások jellemzői az elmúlt időszak kutatásainak tükrében. In: Kenderfi M. (szerk.): *18 éves a „Gödöllői Pályaorientációs Iskola”: tanulmányok a pályaorientáció témaköréből*. Gödöllő, Szent István Egyetem, pp. 39–50.
- Tari A. (2010). *Y generáció – Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban*. Jaffa Kiadó, Budapest
- Tari A. (2013). *Ki a fontos: Én vagy Én? – Klinikai pszichológiai és társadalomlélektani szempontok az információs korban*. Tericum Kiadó, Budapest
- Zrinszky L. (2002). *Nevelélmélet*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

5. TÉMATERÜLET: PÁLYÁK VILÁGA

„Jobb foglalkozást választani, mint csupán állásra vadászni.”

(Frank Parson)

Elméleti keretek

A „pályák világa” általában a szakmák és karrierutak széles skáláját jelenti, amelyeket az emberek életcéljukként választhatnak az életük során. Ez a fogalom arra utal, hogy a diákoknak ma már sok lehetőségük van arra, hogy olyan pályát válasszanak, amely megfelel az érdeklődési körüknek, képességeiknek és céljaiknak. A pályák világa nagyon változatos, és több száz vagy akár több ezer szakma és munkakör tartozik bele. Ezek között szerepelnek például a szakmunkások, a közalkalmazottak, az üzleti vezetők, a művészek, a sportolók, az egészségügyi dolgozók és még sok más. A pályák világának ismerete azt is jelenti, hogy a fiatalok mellett a munkavállalók számára is egyre fontosabbá válik, hogy megtalálják azokat a munkaköröket, foglalkozásokat, hivatásokat, amelyek megfelelnek az igényeiknek és érdeklődési körüknek. A modern munkaerőpiac folyamatosan változik, új szakmák és munkakörök jelennek meg, amelyek nyomkövetését a pályaismereti tudás alapozhatja meg.

A pályaismeret az egyes pályák leglényegesebb követelményeinek ismeretét jelenti, amely megszerzése igen széles körű és sokirányú tevékenység. A pályaismeret abban segíti az egyént, hogy újabb változatokban lássa lehetőségeit, amikor a személyes adottságaihoz keresi a megfelelő pályát. A helyes pályaválasztás letéteményese a szubjektív (pl. az egyén adottságai, indítékai, elgondolásai), valamint az objektív tényezők (pl. a gazdaság által biztosított választási lehetőségek, illetve az egyes pályákon folytatott tevékenységek által meghatározott pályakövetelmények) egybevágósága (Ritoók 1967). A pályaismeret kifejezi mindazt az információt, amely szükséges az adott munka elvégzéséhez: részletesen leírja a foglalkozáskört a követelmény és a feladatok rendszerével. Minél szélesebb egy ember pályaismerete, annál megfelelőbb munkát tud választani saját személyiségéhez mérten. Fontos szempont, hogy az élet előrehaladtával az ember személyisége is változik, amelyből az következik, hogy az egyén és a pálya kapcsolata sohasem állandó, hanem dinamikus kapcsolat (Szilágyi 2000).

Pályaelemzés és pályaosztályozások

A pályaaorientációs folyamatban a pályaismeret két területét érdemes kiemelni: egyrészt a pályák osztályozási szempontjainak megismerését, másrészt pedig a foglalkozások tartalmának (foglalkozási profil, pályaleírások) feltárását (Völgyesy 1995). A foglalkozási vagy pályaprofilok adják azokat az információkat és kapaszkodókat, amelyek később követelményként jelenhetnek meg a tanulóval szemben, és amelyek alapul szolgálhatnak a megfelelő pálya kiválasztásához. A pálya- vagy foglalkozási profilba egyaránt beletartoznak a munkatevékenységek és szervezési jellemzők (pl. munkabeosztás, gépesítettségi fok), az elvárt kompetenciák és személyes tulajdonságok, illetve az iskolázottsági és egészségügyi feltételek is. A pályaaorientációban ennek megismerését a foglalkozási vagy pályaprofilok készítése, valamint a célcsoport-specifikus pályaismeretítő technikák segítik. Fontos ugyanakkor kiemelni, hogy a pályaismeret soha nem egy statikus, kész tudásanyag, így a pályaaorientációval foglalkozó szakemberek kötelezettsége, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy e területen is fontos folyamatosan fejleszteni és aktualizálni tudásunkat, mert csak ezek birtokában maradhatunk eredményesek.

A pályaosztályozások rendszerére a pályák közötti eligazodás és az összehasonlítás miatt van szükség. A pályaosztályozás az a folyamat, amely során a foglalkozásokat, szakmákat, pályákat, munkaköröket különböző osztályokba vagy kategóriákba rendezik a hasonló szintű képzettség, tapasztalat és felelősség alapján. Segítségével könnyebb a tájékozódás a jellemzők (pl. munkakörülmények, fizetés) és követelmények (pl. végzettség, személyes tulajdonságok) között, ami a pálya- vagy iskolaválasztási döntésben biztos alapot jelent.

Pályainformációk

Számos korábbi kutatás kimutatta már (Csíkszentmihályi–Schneider 2011; Csirszka 1966), hogy a fiataloknak nagyon homályos fogalmaik vannak arról, hogy mit is jelent egy-egy foglalkozás, mi szükséges hozzá, azonban az eredményes felnőttkorba való sikeres átmenet talán egyik legfontosabb személyes előfeltétele a karrierlehetőségek ismerete. Jellemzően a diákok pályával kapcsolatos értesüléseik nagyrészt hiányosak, a pálya előnyei mellett sokszor háttérben maradnak a pálya nehézségei és hátrányos oldalai. A könyvek, napilapok olvasása közben, a filmek, televízió nézése közben a fiatal figyelménél inkább az életpályával kapcsolatos tények felfogására, de többségében ezek is a pályák egy-egy momentumát mutatják be (lehetőségeket, sikereket vagy éppen kudarcokat).

Az adott időpontban választható szakmák, pályák köre meghatározza a pályaválasztást. A pálya- vagy iskolaválasztás időpontjához elérkezve tehát jelentősnek tekinthető a pályaválasztó fiatal pályaismeretének mennyisége, minősége, milyen információi vannak a munkaerőpiaci helyzetről, valamint hogy mennyire ismeri saját lehetőségeit, képességeit. A folyamatosan formálódó gazdasági-társadalmi környezetünk miatt ma már nem beszélhetünk statikus iskolai és képzési rendszerről: a képzési struktúra és a választható képzések köre is folyamatosan változik. Emiatt a képzések célja, értéke, tartalma és minősége is gyorsan (akár rövid távon is) módosulhat, ezért az oktatási és képzési rendszer naprakész ismerete rendkívül fontos tényező a pályaválasztási döntés meghozatalakor.

A sikeres pályaválasztáshoz fontos a minél szélesebb körből szerzett információ az adott pályáról vagy pályaterületről, hogy reális képet alkothasson a fiatal. Ennek számos olyan módja lehet, amelyet a pályaorientáció folyamatában használhatunk. Az első és legfontosabb az információgyűjtés, ami történhet kiadványokból vagy internetről, amely során feltárhatjuk a pálya/szakma, illetve a kapcsolódó területek jellemzőit, valamint aktuális és várható trendjeit. Idetartozik a tapasztalatszerzés is, ami akár saját élményen (pl. nyílt nap, munkahelylátogatás, önkéntes munka), akár pedig mások beszámolóin (pl. szakmában dolgozó megkérdezése) alapulhat. Érdemes tisztában lenni a képzési sajátosságokkal, valamint a karrierlehetőségekkel is: ezekről a képzési helyszíneken (pl. iskolákban, felsőoktatási intézményekben) vagy szakemberektől tájékozódhatunk. A szakmai rendezvényeken, konferenciákon, kiállításokon (pl. Szakma Sztár, Educatio) való részvétel szintén támogatja a pályaterület jobb megismerését.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Az óvodáskorra jellemző fantáziavilág, a valós és a valótlan, elképzelt környezet összemosása jellemzi a pályákkal, foglalkozásokkal kapcsolatos ismereteket is. A szakmák jellemzésénél és a választások meghatározásánál kiemelt szempontot jelentenek a kapcsolódó eszközök és ruházatok változatossága, színessége. Az ok-okozati összefüggésekre, valamint a dolgok működésével kapcsolatos sajátos elképzelések pontosítása jelenthetik a foglalkozások főbb középpontját.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

A kisiskolás korra jellemző kalandvágy és tudásszomj jól kiaknázható a pályák világa témakör kapcsán. A külső környezetnek való megfelelési igény miatt az információk felértékelődnek, szívesen lát, hall, tapasztal a világ dolgairól a gyermek. Az aktivitásra ösztönző és információdús tevékenységek alkalmazása lehet a témakör szempontjából célravezető, legyen az akár feladatok kipróbálása, megtapasztalása iskolai vagy külső helyszínen, vagy pályákról szóló információk feldolgozása (pl. filmek, meghívott előadók).

Felső tagozat

Ebben az időszakban a tanulók figyelme egyre inkább áthelyeződik az egyénről a környezetre, nyitottá válik a társadalmi folyamatok megismerésére, feltárására. Ezért érdemes lehet a témához kapcsolódóan a pályaismereti tényezők elmélyítésében előre haladni: az eszközök és tevékenységek számbavételét követően az egyes foglalkozások munkamódjának, stílusának, értékválasztásainak és egyéb összetevőinek megismerésével.

Középiskola

Ebben az életszakaszban a pályaválasztás és/vagy a munkavállalás kiemelt szerephez jut, a fiatal felismeri, hogy a felnőtté válás fontos lépése a munkaerőpiaci érvényesülés (vagy annak ígérete továbbtanulás esetén) és kész annak felelősségét is felvállalni. A pályaaorientációs feladatok célja a különböző pályákon, foglalkozásokban rejlő lehetőségek feltérképezése, a választott pályaterület várható tendenciáinak és döntési pontjainak azonosítása lehet.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez



A fejezet szoros kapcsolatban áll a Munka világa (8) tématerülettel, hiszen a foglalkozások megismerése a későbbi munkavállalás alapja. Mindezek mellett az Énkép (1), az Erősségek (2) és a Tervezés (7) témákhoz is erős a kapcsolódása, hiszen a megfelelő munkakör és munkahely megtalálásához nélkülözhetetlen a reális önismeret és az ahhoz vezető út lépéseinek feltárása.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei



A tématerület kapcsán elsősorban a pályák jobb megismerését szolgáló előadások, bemutatók, beszámolók révén számíthatunk a külső szereplőkre. Különösen szülői pályabemutató, volt diákok életpálya-interjúja vagy sikeres emberek meghívása egészítheti ki a pályaorientációs foglalkozásokat. Mindezek megvalósulhatnak iskolai környezetben, például pályaorientációs-, nyílt- és/vagy iskola/óvodanap formájában, de akár külső helyszínen, például gyárlátogatás, szakmai kiállítás (pl. Szakmasztár fesztivál) alkalmával.

Gyakorlatok a Pályák világa tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	MIT CSINÁL A...?
CÉL	Ismerkedés a különböző pályákkal, szülői foglalkozásokkal.
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 10–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	pályákhoz, foglalkozásokhoz kapcsolódó eszközök
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Találd meg! Sok foglalkozást ábrázoló képet, mesekönyvet (pl. Tesz-vesz város) körbeadunk, és minden gyermeket megkérünk, hogy mutasson rá egy foglalkozásra, amit felismer.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Mit csinál a...? A gyermekek körben ülnek, egy önként jelentkezőt kihívunk, és a pedagógus a fülébe súg egy foglalkozást, amit el kell mutogatnia. A mutogatáshoz használhatja azokat az eszközöket, amiket a teremben talál. Aki kitalálja, bemutathatja a következő foglalkozást. A bemutatók végén közösen megbeszéljük azokat a jellemzőket (eszközök, tevékenységek), amik aznap szóba kerültek. Ha van még idő, az egyes jellemzőkhöz alternatív foglalkozásokat is gyűjthetünk (pl. oldaltáska – postás, futár, hordár).
LEZÁRÁS	Záró kör A gyermekeket megkérjük arra, hogy egyesével mindenki mutassa meg azt a tevékenységet, amelyet a mai napi foglalkozás alapján ő is szívesen csinálna felnőtt korában.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	A foglalkozás megvalósításához mindenképpen legalább két szakember jelenlétét javasoljuk.

CÍM	PÁLYA-BINGÓ
CÉL	Pályák gyűjtése és rendszerezése.
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: 15–20 fő
ESZKÖZIGÉNY	toll, papír
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Pálya-szólánc</p> <p>A diákok kört alkotnak, majd a klasszikus szólánc szabályainak megfelelően elindítjuk a játékot (az előtte lévő tanuló által mondott foglalkozás/pálya utolsó betűjével kell olyan foglalkozást mondani, ami még korábban nem hangzott el). Aki öt másodpercen belül nem tud olyan foglalkozást mondani ami megfelelő lenne, leül. A játék addig folytatódik, amíg már csak egy tanuló marad, vagy elfogy az összes foglalkozás. Javasolt az elhangzott foglalkozásokat a pedagógusnak (vagy esetleg az egyik kiesett diáknak) a táblán rögzíteni.</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Pálya-bingó</p> <p>A tanulókat megkérjük arra, hogy egy üres lapon készítsenek el egy 4×4-es (kisebbeknek 3×3) táblázatot. (Esetleg a pedagógus egy ilyen táblázatot elő is készíthet nyomtatva a diákoknak.) Arra kérjük a diákokat, hogy a tábláról tetszőlegesen válasszanak ki tizenhat pályát, foglalkozást, amit egy-egy táblázati cellába írjanak bele. Egy pályát, foglalkozást, csak egy alkalommal írhatnak bele a táblázatba. Amikor mindenki kész van, akkor a pedagógus bizonyos jellemzőket mond egyesével az egyes pályákról (pl. fontos eszköze a kalapács), akinek van olyan pályája, foglalkozása, kézfeltartással jelzi (pl. szerelő, karbantartó), ha a tanár egyetért, pipával vagy áthúzással jelölheti a táblázatában. A pedagógus ezután mondja a következő jellemzőt. A cél az, hogy minél hamarabb összegyűljön négy pipa vagy áthúzás egy sorban/oszlopban vagy átlósan. Akinek összegyűlt a négy egymás melletti pipa, elkiálthatja magát, hogy: „BINGÓ”. Érdemes legalább az első három bingót megvárni – az idő függvényében. A feladatot követően ajánlott megbeszélni a tanulságokat, ehhez a pedagógusnak a feladat közben érdemes jegyzetelnie.</p>
LEZÁRÁS	<p>Mai kedvenc pályám</p> <p>A záró körben megkérjük a diákokat, hogy emeljék ki, melyik volt aznap a kedvenc pályájuk az elhangzottak közül, és miért az tetszett nekik legjobban.</p>
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Amennyiben megoldható, a sok elhangzott információ nyomkövetése miatt érdemes a feladatot pedagógus vagy asszisztens kollégával megvalósítani.

CÍM	A PÁLYÁK VILÁGA
CÉL	Pályaismeret formálása, a pályákról meglévő ismeretek bővítése, munkamódok és -értékek szerinti csoportosítás
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 15 fő
ESZKÖZIGÉNY	videófilmek pályákról
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSAGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Példaképeim A tanulókat megkérjük arra, gondolják végig, hogy a munka világában kit tekintenek példaképnek. Az egyes foglalkozást végző személyek vajon miért választották az adott pályát, foglalkozást, mi lehet fontos a számukra? Ha nehezen megy a választás, érdemes néhány személlyel/képpel készülni, akik/amik közül a fiatalok választani tudnak majd.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	A pályák világa A foglalkozás megvalósítása kétféleképpen lehetséges: 1. Szülők meghívása: a szülői munkaközösségből meghívunk két-három szülőt, aki szívesen mesélne a munkájáról, választott hivatásáról. Előadás és kerekasztal-beszélgetés formájában is kivitelezhető. Érdemes az alkalomra a diákokat felkészíteni és kérdésekkel készülni. 2. Videófilmek elemzése: az osztály/csoport érdeklődésének megfelelően két-három releváns filmrészletet kiválasztunk, majd a látottak alapján közösen megbeszéljük, hogy az adott szereplőnek (foglalkozást végzőnek) a pályája választásakor melyek lehettek a legfontosabb szempontok (pl. Carter-edző, A Wall Street farkasa). A hallottakat/látottakat a feladat végén közösen összegezzük.
LEZÁRÁS	Választásaim Megkérjük a diákokat, hogy a nap tapasztalatait figyelembe véve fogalmazzák meg, hogy melyek lesznek azok a legfontosabb szempontok, amelyeket a jövőbeli szakmája, pályája választásakor mindenképpen figyelembe vesznek.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Amennyiben megoldható, mindenképpen érdemes szülőt, családtagot meghívni egy ilyen alkalomra, mert ezek az élmények nagy hatással vannak a fiatalokra.

CÍM	A JÖVŐ SZAKMÁI
CÉL	A munkaerőpiaci tendenciák megfigyelése, előrejelzések a jövő szakmáira vonatkozóan
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	flipchart, toll, filcek
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Meglepő Meggérdezzük a résztvevőket, hogy mi volt az a hír, információ, ami az elmúlt időszakban meglepte őket a pályák világával kapcsolatban (pl. mesterséges intelligencia, családban az egyes foglalkozás munkakörülménye, eszköze). A közös tapasztalatcserét egy-egy példával ösztönözheti a pedagógus.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	A jövő szakmái 1. A jelen jövő szakmái – kivetítünk a táblára néhány futurisztikusnak tűnő, jelenleg is létező szakmát (pl. boldogságmenedzser, éghajlati geomérnök, szabadidő-tervező), és párokban át kell gondolniuk a diákoknak, hogy mivel foglalkozhatnak azok. Az eredményeket közösen megbeszéljük. 2. Tendenciák a munka világában – közös beszélgetés sn végiggondoljuk, hogy a pályák világában milyen változások figyelhetők meg, azok mennyiben alakítják át a foglalkozásokat. Az eredményeket flipcharton rögzítjük. 3. A jövő szakmái szerintem – kis csoportban egy-egy plakátot készítenek arról, hogy milyennek képzelik el a diákok a jövő szakmáit; lehet egy új szakmát, vagy egy pályaterület változásait bemutatni. A plakátokat ezt követően ismertetik, a tapasztalatokat közösen megbeszéljük.
LEZÁRÁS	Régi és új A záró körben azt kérdezzük a diákoktól, hogy mi az a jellemző, amiről semmiképpen nem szeretne lemondani a jelenlegi világból, és mi az, amit nagyon vár, hogy elkészüljön, és használni lehessen (pl. régi: szünetben személyes beszélgetés, új: úrutazásban rejlő lehetőségek).
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Amennyiben lehetőség van rá, érdemes külső előadót meghívni a témában (a HR vagy a munkaügyi kutatások területéről), esetleg egy rövid előadást online megnézni.

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Borbély-Pecze T. B. (2020). Pályainformáció és pályaválasztás. *Új Munkaügyi Szemle*, 1 : 4 pp. 39–46.
- Fazakas I. (2014). Iskolai tantárgyak és pályaismeret. In: Torgyik J. (szerk. 2014): *Sokszínű pedagógiai kultúra*. International Research Institute s.r.o., Komárno, pp. 251–257.
- Ritoók P. (1967). A pályaismeret jelentősége a pályaválasztásban. In: Havas O., Török I. (szerk. 1967): *Munkaerő-gazdálkodás, oktatás, pályaválasztás*. Tudományos Ismeretterjesztő Társulat, Munkaügyi Minisztérium, Budapest
- Rókusfalvy P. (1966). A pályaválasztó tanulók pályaismerete. *Magyar Pedagógia*, 1. szám, pp. 17–35.
- Szilágyi K. (2000). *Munka-pályatanácsadás mint professzió*. Kollégium Kft., Budapest
- Völgyesy P. (1995). *Pályaismeret. Jegyzet a munkavállalási tanácsadó szakos főiskolai hallgatók számára*. GATE GTK Tanárképző Intézet, Gödöllő
- Völgyesy P. (2008). *A munkamegosztási rendszer fejlődési tendenciái (XIX–XX. század)*. Kontakt Alapítvány, Budapest
- Völgyesy P. (2012). *A pályaismeret jelentősége a pályaaorientáció folyamatában*, In: Szilágyi K. (szerk.): *A pályaaorientáció szerepe a társadalmi integrációban*. ELTE TáTK, Budapest. pp. 18–27.

6. TÉMATERÜLET: DÖNTÉSEK

*„Néha a szív nem beszél,
és nem segít eldönteni,
hogy mitévő legyek.”
(Margaret Island)*

Elméleti keretek

Az élet és a munka világa tele van döntési helyzetekkel. Ezek az esetek lehetnek kisebbek vagy nagyobbak, egyszerűbbek vagy összetettebbek, de mindig hatással vannak az ember életére. Az életünk során számos fontos döntést kell meghoznunk, például a pályaválasztás, az életpálya megtervezése, az otthonunk megvásárlása vagy bérlease, a gyereknevelés stb. Az ilyen nagy döntések befolyásolhatják az életünk többi területét is.

A munka világában is számos döntési helyzet adódik, például a munkahelyváltás, a béralku, a karriertervezés vagy akár az elbocsátás utáni további lépések meghatározása. Az ilyen döntések befolyásolják a karrierünket, az anyagi helyzetünket és a munkával töltött időnk minőségét is. Az életben és a munka világában is fontos, hogy megfelelő döntéseket hozzunk, amelyek segítenek elérni a céljainkat és boldogabb életet élni.

A döntéshozatal

A döntéshozatal komplex folyamat, amely magában foglalja az információk gyűjtését, az értékelést, a tervezést, a kiválasztást és az elköteleződést egy bizonyos cselekvés mellett. Azonban a döntésünk sikerét és eredményét számos tényező befolyásolja. A szükséges információ birtoklása a helyes döntés feltétele, a döntések meghozatala ugyanakkor gyakran az információ hiányával jár. Az információ hiánya miatt az emberek csak korlátozott tudással rendelkeznek a döntési helyzetekről, ami befolyásolja a döntést és annak eredményességét. Mindezek mellett az érzelmek és a szubjektív meggyőződések is hatással lehetnek a döntések meghozatalára: befolyásolhatják a döntések észszerűségét és hatékonyságát. Az előzőekhez hasonló korlátot jelentenek az időbeli megkötések is, hiszen a döntések általában időben korlátozottak: sokszor gyors döntéseket kell hozni a lehetőségek kihasználása vagy a problémák megoldása érdekében. A döntések késleltetése gyakran problémát jelent, mivel az idő múlásával az alternatívák és a lehetőségek korlátozottabbá, a helyzet viszont komplexebbé válhat. Ezzel szorosan összefügg a kockázati tényezők szem előtt tartása a döntési szituációban, hiszen általában arra törekszünk, hogy minimalizáljuk azokat. Mindezek a tényezők a lehetséges megoldások, lehetőségek számára is hatással vannak, amiket mindig az adott helyzet viszonyában kell vizsgálnunk. Ezek a tényezők mind befolyásolják a döntéseink kimenetelét, és habár kizárni nem minden esetben lehetséges, fontos, hogy a fiatalok tisztában legyenek ezekkel a sajátosságokkal, és tudják, hogyan kezeljék őket.

A különféle döntési helyzetekben másként viselkedünk, és más típusú döntéshozatali módszereket alkalmazunk. Ezek olyan sajátosságok, amelyek egyénenként meghatározottak: javítani, fejleszteni tudjuk azokat, ha tisztában vagyunk a döntéshozatali módunkkal, hogy az adott döntési helyzetben a legkörültekintőbben járjunk el, azonban megváltoztatni nem.

Az intuitív döntéshozatal a személyes meggyőződésekre és érzésekre alapozódik. Ez a fajta döntéshozatal általában gyors és intuitív, de nem mindig megbízható. Ezzel szemben a racionális döntéshozatal a logikus és strukturált gondolkodásra épül, és az információk alapos értékelésére, elemzésére összpontosít. Ez a döntéshozatal általában hosszabb időt vesz igénybe, de nagyobb valószínűséggel vezet hatékonyabb döntésekhez. Bizonyos döntések esetében hatékony lehet egy előre meghatározott eljárás vagy rendszer alapján döntést hozni, amely a döntések egységes kezelését teszi lehetővé. A csoportos döntéshozatal a közös munka és az egyének különböző nézőpontjainak figyelembevételével történik. Ez a döntési típus nagyobb kreativitást és sokoldalúságot eredményezhet, de hosszabb időt vesz igénybe és a felelősség kérdése is külön megállapodást igényel. Ezek a döntéshozatali megoldások nem kizárólagosak, az adott döntési körülmények függvényében kombinálhatók is lehetnek.

A hatékony döntés az a döntés, amely eredményes és kielégítő megoldást nyújt egy adott problémára, illetve cél elérésére. A hatékony döntés meghozatala az információk alapos gyűjtésén, értékelésén és elemzésén alapul, valamint a döntéshozók széles körű ismeretére támaszkodik. A hatékony döntés feltétele a pontos célmeghatározás, a döntéshez szükséges információk megszerzése, a lehetséges alternatívák, valamint a döntési kockázatok feltárása és értékelése, illetve a megfelelő döntési mód használata. A folyamat alapja a megfelelő kommunikáció, ami az információk feldolgozása mellett a döntés képviselőjét is magában foglalja.

Döntések az életpályán

Életünk során számos fontos döntést kell meghoznunk, amelyek befolyásolják életpályánkat és karrierünket is. Az egyik legfontosabb döntés, amelyet meg kell hoznunk, az életpályánk tervezése. Az ehhez kapcsolódó döntések közé tartozik a szakma vagy iparág kiválasztása, a tanulmányi tervek meghatározása és a továbbképzési lehetőségek kiaknázása. Az állásinterjú során is fontos döntéseket kell meghoznunk. Például, hogy hogyan készüljünk fel az interjúra, milyen ruhát viseljünk, hogyan kommunikáljunk az interjúztatóval, milyen fizetési igényt fogalmazzunk meg. Az életpálya és karrier során számos változás előfordulhat, amelyek szintén fontos döntéseket jelenthetnek. Például azon döntés, hogy átmenjünk-e másik ágazatba, átvegyünk-e új munkakört, feladatot a jelenlegi munkahelyünkön, vagy felmondjunk, és elinduljunk egy másik karrier felé. Fontos megjegyezni, hogy az egyes karrierdöntések mind együttesen befolyásolják az életpályánkat, és ezeknek hosszú távú hatásai lehetnek. Éppen ezért nagyon fontos alaposan átgondolni a lehetőségeket, és körültekintően megvizsgálni a lehetséges következményeket a döntések meghozatala előtt.

A jó és rossz döntés fogalma az adott helyzettől, a körülményektől és az érintettek értékrendjétől függően változó lehet. Általában azonban azt mondhatjuk, hogy a jó döntés az, amely a lehető legjobb eredményt hozza, figyelembe véve a rendelkezésre álló információkat, a célokat és a körülményeket. A jó döntés meghozatalához általában szükség van a gondos előkészítésre, a pontos és kapcsolódó információk gyűjtésére, a különböző lehetőségek alapos mérlegelésére, valamint a lehetséges következmények figyelembevételére. A rossz döntés pedig az, amely káros hatással van az érintettekre, vagy nem hozza el a kívánt eredményt, vagy nem veszi figyelembe az eredményeket. A rossz döntések általában a rossz előkészítés, a korlátozott információk, az érzelmek, a gyors döntéshozatal vagy a rosszul meghatározott célok miatt következnek be. Fontos azonban megjegyezni, hogy a rossz döntésnek is lehetnek tanulságai, és így a hibák is részei

az életünknek. Az a fontos, hogy az ilyen helyzetekből tanuljunk és javítsunk a jövőbeni döntéseinken. Életünk során nem mindig lehet megelőzni a rossz döntéseket, de fontos, hogy azokból tanuljunk, és a lehető legjobb eredményeket, döntéseket hozzuk meg a jövőben.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

A saját tapasztalatokkal és határozott véleménnyel rendelkező gyermekek gondolkodását az énközpontúság jellemzi: mindenben és mindenről ő szeretne dönteni, elvárása, hogy kívánságai, elképzelései teljesüljenek. Az intellektuális képességek fejlődésével a gyermek énközpontúsága ugyan csökken, a világ közepéből a társadalomban betöltött helyére kerül, vágyait nagyjából hatéves korára összhangba hozza a valósággal. A nevelési feladatokban a döntések következményei a jutalmazás (a jó döntések megerősítése) és a büntetés kapcsán kerülhetnek előtérbe, miközben a döntések meghozatalával a gyermek önállósodása is megkezdődik.

A feladatok célja ebben az időszakban a döntések megvizsgálása lehet, a döntések következményeinek és a döntések mögötti érzelmek felismerésével.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

A kisiskolás korra jellemző, hogy a tanuló önértékelése és önképe leginkább a külső visszajelzések alapján alakul. Így döntéseit, illetve azok kimenetelét is aszerint értékeli, hogy a környezet milyen visszajelzéseket adott rá. Jellemző, hogy cselekvéseiben a szabálykövetés (mit hogyan kell végrehajtani) meghatározó, döntéseiben is sok esetben ezt tartja szem előtt. Már a gondolkodási műveletek elvégzésére is képessé válik: képes több szempont szerint értékelni valamit, valamint dolgokat, tárgyakat, gondolatokat fejben csoportosítani, összekötni, átalakítani. Jellemző, hogy valaki másnak a szempontjából is képes már megvizsgálni a jelenségeket.

Ezek az intellektuális képességek a döntés témaköréhez jól kapcsolhatók, amikor döntés következményeit, illetve a jó és rossz döntések hátterét vizsgáljuk meg a feladatok segítségével.

Felső tagozat

Ebben az életkori szakaszban a szülőktől való függetlenedés igénye jelenik meg a döntések kapcsán is. Az önállósodás igénye miatt a szülők és a pedagógusok szerepe változik, a kapcsolat ugyan megmarad, de átformálódik, a partneri kapcsolat kialakítására törekszik a fiatal a dolgok megvitatása és a döntések kapcsán. Az információforrások között felértékelődik a kortársak, valamint a külső referenciaszemélyek szerepe, sokszor rájuk támaszkodnak döntési szituációkban is.

A fiatal a döntések kapcsán képes átlátni az életpálya várható fordulópontjait, így azok tudatosítása mellett a döntési helyzetekben megjelenő nézőpontok és alternatívák kialakításának szempontjait is érdemes a feladatok középpontjába helyezni.

Középiskola

Az életszakaszban a fiatal elsődlegesen a felnőtt lét döntéseire próbál felkészülni, hogy aktuális élethelyzetében a lehető legjobb döntést hozhassa meg. A kapcsolódó feladatok célja így leginkább az életút és a karrierrel kapcsolatos legfontosabb döntési pontokat érdemes feltérképezni, valamint számba venni a döntésre ható potenciális tényezőket. Érdemes felkészülni azokra a döntési szituációkra is, amelyek váratlanul jelennek meg az életünkben, a munkahelyeken, illetve átgondolni, hogy ilyen esetben milyen technikák, módszerek támogathatják a helyzet kezelését.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez



Elsősorban az Információgyűjtés (4) és Tervezés (7) témákkal áll szoros kapcsolatban a fejezet, hiszen ezek nélkül nincs megfelelő döntés: a jó döntés alapfeltétele az informáltság, a döntéshez kapcsolódó megvalósítás pedig a tervezés lépéseinek számbavételéhez kötődik. Mindezek mellett a Változások (10) témakörrel is erős a kapcsolódás, hiszen a rugalmas alkalmazkodás követelménye megkívánja a korábbi döntések újraértékelését, esetlegesen korrekcióját.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei

A témakör kapcsán a döntéshozatal módjának és körülményeinek megértéséhez vonhatunk be olyan külső szereplőt (pl. volt diák, híres ember), akinek megelőző tapasztalata segítséget jelenthet a döntési helyzetek értékelésének jobb megértésében. A családdal, szülőkkel való együttműködés különösen a gyermek, fiatal saját, jövőre vonatkozó (életpálya) döntéseinek megbeszélésében, a lehetőségek feltárásában fontos.



Gyakorlatok a Döntések tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	MONDD, TE MIT VÁLASZTASZ!
CÉL	Döntési helyzetek és szempontok (jó, nem jó, érzelmek szerepe)
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 10–12 fő
ESZKÖZIGÉNY	ugrókötél
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Válassz oldalt! Az ugrókötelt a terem közepére helyezük, majd ellentétpárokat sorol fel a pedagógus, ami alapján a gyerekeknek oldalt kell választaniuk (pl. fagyalt vagy jégkrém, kék vagy piros, teremben vagy szabadban). A döntések kapcsán hallgassunk meg egy-egy indoklást is!
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Mondd, te mit választasz! A gyermekek körben ülnek, a pedagógusok történeteket, szituációkat mondanak el, majd lehetséges megoldási alternatívákat ajánlanak. A gyermekeknek el kell dönteniük, hogy az adott helyzetben hogyan cselekednének, amelyet a csoporttal közösen feldolgoznak. Pl. Láttad, hogy valaki két süteményt vett el, és gyorsan meg is ette őket, így egyik társadnak nem maradt. A testvéred és te ugyanolyán játékot kaptatok, de az övé véletlenül eltört. Ő a kisebb, nagyon sír miatta. Születésnapodra három tortát is kaptál. Nagyon finomak, de nem bírod sem te, sem a családod megenni őket, olyan sok van. A feladat végén közösen megbeszélik a tanulságokat.
LEZÁRÁS	Like A foglalkozás végén arra kérjük a gyermekeket, hogy hüvelykujjukkal jelezzék, tetszett-e nekik a foglalkozás (like/dislike).
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	A feladat jellege miatt érdemes más kollégát is bevonni a lebonyolításba.

CÍM	MELYIK ÚTON MENJEK TOVÁBB?
CÉL	Döntési helyzetben megjelenő szempontok, a jó és rossz döntés
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	filcek, flipchart, képek utakról
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Melyik úton induljak? A terem közepére kiszórunk vagy kivetítünk különböző képeket utakról (pl. autópálya, göröngyös út, hegyi út, városi utca stb.). Megkérjük a tanulókat, hogy válasszanak egy olyan utat, ahol szívesen elindulnának. Döntésüket indokolják is.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Választásaink Kis csoportokat alkotunk, majd megkérjük a tanulókat, hogy gondoljanak olyan helyzetre, amikor több választási lehetőségük is volt. Ábrázolják az adott helyzetet flipcharton, úgy, hogy a választási lehetőségeket is bemutatják. Dolgozhatnak olyan kérdéssel is, ami éppen foglalkoztatja a tanulókat. A plakát elkészítését követően a csoportok bemutatják a problémahelyzeteket és a lehetséges megoldási utakat. A többi csoportot megkérjük, hogy az elmondottak alapján javasoljanak nekik döntést, majd ha van, akkor a készítő csoport választását is hallgassuk meg. A bemutatókat követően beszélgetést kezdeményezhetünk a döntések típusairól, a jó és rossz döntés jellegéről és következményeiről. Hogyan kerülhető el a rossz döntés? A tapasztalatokat érdemes táblán rögzíteni.
LEZÁRÁS	Tanulságaink A záró körben megkérjük a tanulókat, hogy emeljék ki, hogy melyek voltak számukra a nap legfontosabb tanulságai. A döntést újabb képválasztás kísérheti.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	12. Képgyűjtés utakról
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Érdekes lehet a téma megbeszéléséhez előadó vendéget meghívni, aki szívesen mesél egy-egy nehezebb döntéséről vagy kalandos életútjáról.
TIPP	A téma feldolgozását szintén segítheti, ha az osztállyal közösen kalandválasztós, interaktív mesét dolgozunk fel (pl. Bojti Anna könyvei).

CÍM	HOGYAN DÖNTSEK?
CÉL	Döntéshelyzet különböző nézőpontokból (tények és érzelmi tényezők, pozitív és negatív vetületek, újszerű megoldások). Az életpálya-alakítás során felmerülő döntéshelyzetek.
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	feladatlap
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Hova állsz? Kijelöljük a terem négy pontját, majd választási lehetőségeket adunk (esetleg egy-egy táblát ki is ragaszthatunk a könnyebb követhetőség kedvéért). A diákok feladata, hogy álljanak arra a részbe, ami a választásukat tükrözi. Egy-egy választás indoklását meg is hallgathatjuk. Aki szeretne, az érvek hatására változtathat a döntésén. Pl. Nyaralás: tengerpart/hegyek/város/otthon Tantárgyak: reál/humán/természettudomány/készségfejlesztés Szabadidő: online játék/pihenés/sport/ barátok
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	A lemez két oldala Gyakran előfordul az, hogy nem értjük, hogy mások miért nem úgy látják a világot, ahogyan mi. A feladatlapokon szereplő helyzetek eljátszása segíthet kicsit kizökkenni az énközpontú világból. Párokat, szituációtól függően kis csoportokat alakítunk ki, akik kapnak egy-egy szerepkártyát. el kell játszani a szituációkat, majd közösen elemezzük a tapasztaltakat. Több szituációt is feldolgozhatunk, akár saját történetet is behozhatnak a diákok.
LEZÁRÁS	Záró kör A tanulókat megkérjük arra, hogy emeljék ki azt az új szempontot, indokot, ami elgondolkodtatta őket a mai nap, és még korábban nem foglalkoztak vele.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	13. A lemez két oldala feladatlap
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	AZ ELÉG JÓ DÖNTÉS...
CÉL	Az életpálya-alakítás során felmerülő döntéshelyzetek. A döntésselőkészítés szempontjai, a döntést befolyásoló tényezők.
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	feladatlap
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Hogyan döntenél? A pedagógus felolvas egy szöveg részletet, amely alapján dönteni kell. Minden körben egyre több információt oszt meg a diákokkal. A diákok az új információk hatására megváltoztathatják a korábbi döntéseiket. A feladat végén a tapasztalatok közös megbeszélésére kerül sor.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Tanulás és/vagy munka A csoportot két részre (nagyobb csoport esetében három részre) osztjuk. Az egyik a tanulás, a másik a munkavállalás mellett érvel az érettségit követően. (Három csoport esetében a harmadik a munka melletti tanulás mellett érvel). A cél az, hogy minél több érvet gyűjtsön a két (vagy három) csapat a társak meggyőzésére. Ha van elég idő, akkor félidőben érdemes megcserélni a szempontokat a vitázó felek között. Mitől függ? Az előző feladat tapasztalatai, valamint új szempontok számbavevétele mellett közösen megbeszéljük azokat a tényezőket, amelyek hatással vannak az életpálya-döntéseinkre. A tapasztalatokat flipcharton összegezzük.
LEZÁRÁS	Záró kör A záró körben mindenki megfogalmazza a legfontosabb napi tanulságokat: ki mit visz haza?
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	14. Hogyan döntenél? feladatlap
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–
TIPP	A központi feladatot közelebb hozhatjuk a diákokhoz, ha megtörtént esetként ismertetjük (pl. Lilla nehéz döntés előtt áll, nem tudja eldönteni, hogy mitévő legyen...).



Felhasznált és ajánlott irodalom

- Borbély-Pecze T. B. (2016). A tervezhetetlen pályafutás: Careering és pályaválasztási döntés. *Opus et Educatio: Munka és Nevelés*, 3 : 4 pp. 432–438.
- Hermann Z. (2005). A helyi munkaerőpiac hatása a középfokú továbbtanulási döntésekre. *Közgazdasági Szemle*, LII. évf. 1. sz. pp. 39–60.
- Suhajda Cs. J. (2013). A pedagógusok szerepe a diákok pályaválasztási döntésében. In: Tóth P., Duchon J. (szerk.): *Empirikus kutatások a szakmai pedagógusképzésben*. Kutatási füzetek, Óbudai Egyetem Trefort Ágoston Mérnökpedagógiai Központ, DSGI, Székesfehérvár, pp. 139–155.
- Szilágyi K., Völgyesy P. (1979): *A pályaválasztási döntés előkészítés pszichológiai és pedagógiai lehetőségei*. Fővárosi Pedagógiai Kutatóközpont, Budapest
- Tódor I. (2020). A racionális döntésméletek és az iskolai pályafutás. In: Pusztai Gabriella (szerk.): *Nevelésszociológia: elméletek, közösségek, kontextusok*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó, pp. 55–75.
- Török R. (2016). *A pályadöntési énhatékonyság sajátosságai és változási mintázatai sajátos nevelési igényű és tipikus fejlődésű középiskolások körében*. – Doktori (PhD) disszertáció, ELTE PPK, Pszichológiai Doktori Iskola
- Tudlik Cs. (2020). A pályaérdeklődés kapcsolata a pályaválasztási bizonytalansággal és a karrierdöntési énhatékonysággal. *Oxipo: Interdiszciplináris e-folyóirat* 2 : 3 pp. 43–54.
- Völgyesy P. (1976). *A pályaválasztási döntés előkészítése*. Tankönyvkiadó, Budapest

7. TÉMATERÜLET: TERVEZÉS

*„Nem elég látni, hogy mit kell tenni,
azt is tudni kell, hogyan.”*
(John Ronald Reuel Tolkien)

Elméleti keretek

A tervezés kulcsfontosságú szerepet játszik az életpályában, mivel segít az egyénnek meghatározni a céljait, azokat elérni és fejleszteni. Az életpálya tervezése lehetővé teszi az embereknek, hogy előre tervezzenek és előre lássanak az életükben, ezáltal biztosítva azt számukra, hogy hatékonyabban használják az időt és az erőforrásokat.

Az életpálya tervezése segít az egyénnek azonosítani azokat az értékeket, amelyek fontosak számára, és segít olyan célokat kitűzni, amelyek ezen értékekhez kapcsolódnak. A tervezés ugyanakkor lehetővé teszi az egyén számára, hogy hatékonyabbá tegye a céljainak elérését, és megkönnyíti azokat a változtatásokat, amelyeket az élet különböző szakaszaiban lehet végrehajtani. A tervezés ugyanakkor felelősségvállalást is jelent: az egyén átveszi az irányítását az élete felett, és nem hagyja, hogy a külső körülmények vagy más emberek határozzák meg, hogy hol és milyen irányban haladjon. A tervezés témaköre túlmutat az idő érzékelésén: nem a pontosság és a határidők tartása kap ebben a részben kiemelt szerepet, hanem a célok elérését szolgáló lépések meghatározása.

A tervezés célja a sodródás elkerülése: a külső hatásoknak való alávetettség teljes elfogadása, vagy a döntés felelősségének átruházása nem támogatja a tudatos életpálya tervezést. A tervezésnél fontos ugyanakkor, hogy a döntéseket a környezet is elfogadja, egyébként vitássá válik a helyzet, ezért törekedni kell a célok és a hozzá tartozó lépések átláthatóságára, kommunikációjára.

A tervezésnek nagyon fontos szerepe van a pályaválasztásban, mert segít az egyénnek megtervezni, hogy milyen karrierutat akar követni és hogyan érheti el a céljait. Ehhez legelőször fel kell tárnia a képességeit, az érdeklődési területeit és értékválasztásait, amelyek alapján meg tudja határozni, hogy milyen területen és milyen munkászeretnévégezni. Ezt követően meg kell terveznie, hogy milyen képzettséget, tapasztalatot és kapcsolatokat kell szereznie ahhoz, hogy elérje a kiválasztott karriercéljait. A tervezés a lehetséges akadályok azonosításában is segíthet, amelyekkel a karrierútján találkozhat, ugyanakkor lehetőséget is nyújthat arra, hogy előre tervezzen azokra a kihívásokra, amelyekkel szembe kell néznie. Ezáltal lehetőséget teremt az egyénnek, hogy felkészülten és összeszedetten álljon az életpálya várható kihívásai elé. Mindez nagyban segíthet abban is, hogy rugalmasan tudjon alkalmazkodni az élethelyzetének változásaihoz, és szükség esetén módosítson a pályaválasztásán vagy az általa kijelölt célokon.

Az időperspektíváról

Az időperspektíva az idővel kapcsolatos viszony. Az időperspektíva három típusra osztható: a jelenorientált, a jövőorientált és a múltorientált. A jelenorientált emberek a jelen pillanatban élnek, és

nem terveznek hosszú távra. Az ilyen típusú embereknek azonnali élményekre van szükségük ahhoz, hogy elégedettek legyenek, és nehezebb lehet számukra hosszú távú célokat kitűzni, mivel nem nagyon foglalkoznak a jövővel. A jövőorientált emberek előre terveznek, célokat tűznek ki, amelyeket el szeretnének érni a jövőben. Az ilyen típusú emberek hajlamosak azon dolgozni, hogy építsék a jövőjüket, és nem csábítják el őket a jelen élvezetei. A múltorientált emberek ezzel szemben az elmúlt időkre összpontosítanak, és nehéz számukra előre nézni: a múltbeli jó tapasztalatok egyfajta mércét jelentenek nekik a jelen teljesítményéhez. Az ilyen típusú emberek hajlamosak visszatekinteni az életükre, és arra koncentrálni, hogy mi történt velük korábban.

Az időperspektíva jelentős hatással lehet a pályaválasztásra is. A jelenorientált emberek hajlamosak lehetnek olyan munkát, foglalkozást választani, amelyek azonnali anyagi javakat biztosítanak, de nem terveznek hosszú távra. A jövőorientált emberek inkább olyan karrierutakat választanak (pl. továbbtanulás), amelyek hosszú távú előnyöket és növekedést biztosítanak. A múltorientált embereknek pedig olyan karriercéljaik lehetnek, amelyek az előző tapasztalataikhoz kapcsolódnak, és meglévő ismereteikre támaszkodhatnak bennük.

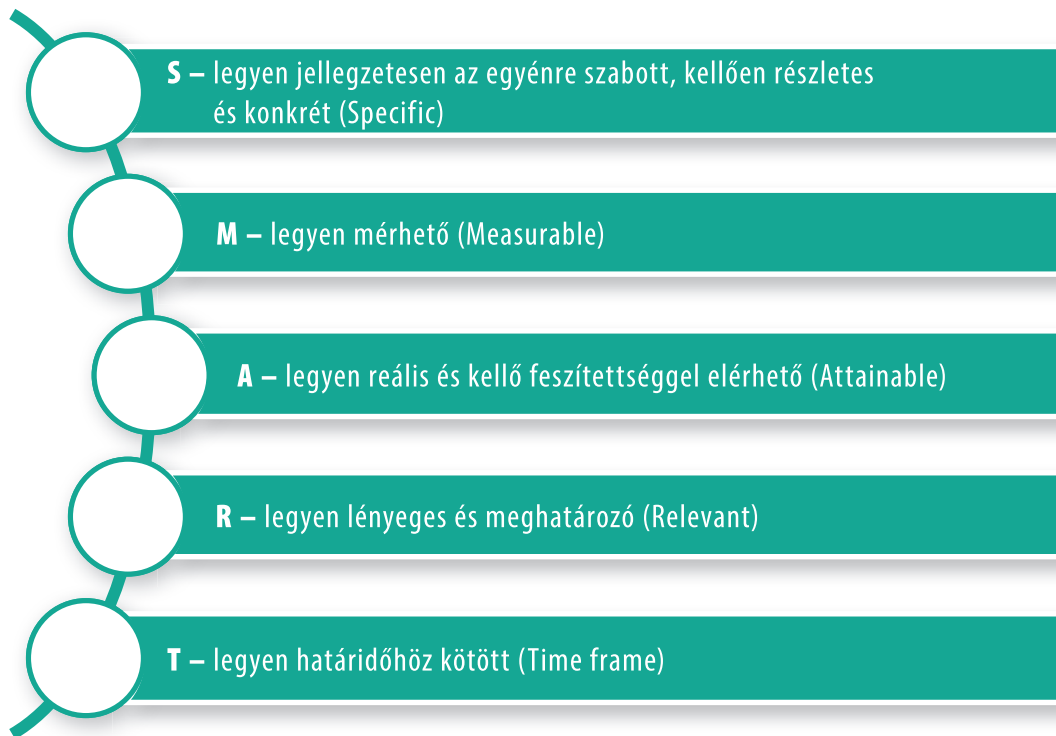
Fontos megérteni, hogy az időperspektíva változhat az élet különböző szakaszaiban, és hogy az időperspektíva változása lehetőséget teremt arra, hogy az egyén új karriercélokat tűzzön ki, és új irányba haladjon. Az időperspektíva figyelembevételével lehetővé teszi az egyén számára, hogy megértse saját személyiségét és preferenciáit és ennek megfelelően válassza ki a legmegfelelőbb karrierútvonalat.

A karriertervezés

A megfelelő karriertervezésnek számos tényezője van, de talán az egyik legfontosabb az önismeret: segít az egyénnek megérteni, hogy milyen karrierútvonalak illenek hozzá és melyek nem. Például, ha valaki rendkívül kreatív, és szereti az új dolgokat kipróbálni, akkor valószínűleg nem lesz elégedett egy olyan munkában, amely rutinszerű és nincs benne sok lehetőség a kreativitás kibontakoztatására. Az önismeret segíthet az egyénnek azt is megérteni, hogyan illeszkedik be a munkakörnyezetbe, és milyen típusú emberekkel dolgozik szívesen. Ha valaki szereti például a csendes munkakörnyezetet, akkor egy zajos és nyüzsgő munkahelyen valószínűleg nem lesz hatékony és elégedett.

A SWOT elemzés egy, a közgazdaságban alkalmazott könnyen áttekinthető stratégiai elemző és tervező eszköz, amelyet a hagyományos menedzsment-módszertanok leginkább a döntési folyamatok elején, akár már a döntés-előkészítés során is használnak. Célja azonosítani és tudatosítani azokat a külső és belső tényezőket, amelyek támogat(hat)ják vagy gátol(hat)ják a szervezetet egy adott (konkrét) cél elérésében. A SWOT négy elem, az erősségek (S – Strengths), a gyengeségek (W – Weaknesses), a lehetőségek (O – Opportunities) és a veszélyek (T – Threats) mentén elemzi a helyzetet (magyarul GYELV-nek is szokták rövidíteni). Ezek a szempontok jó megfeleltethetők az önismeret feltérképezéséhez is, hiszen amiben jó vagyok (erősségek), a fejlesztendő területek (gyengeségek) az egyéni oldalról adnak helyzetképet, míg a lehetőségek és veszélyek azoknak a külső tényezőknek a számbavételét segítik, amelyek az egyén helyzetét befolyásolják. Ez a négy szempont segítheti a fiatalot a saját helyzetének áttekintésében a karriercéljainak megfogalmazásakor.

A karriertervezésben fontos szempont a pályaterület és a munkaerőpiac átfogó ismerete, a szakmai kapcsolatépítés, a célok és tervek kidolgozása, valamint az életutat végig kísérő tanulás és fejlesztés. A megfelelő karriertervezés komoly odafigyelést, elkötelezettséget és folyamatos felülvizsgálatot igényel, de az eredménye egy olyan karrier, életpálya lehet, amely nemcsak anyagilag kielégítő, hanem biztosíthatja az egyén személyes elégedettségét és társadalmi hasznosságát is.



8. ábra: SMART célok a karriertervezésben

Forrás: saját szerkesztés

A jó karriercél az, amely összhangban van az egyén értékeivel, céljaival és képességeivel, valamint reális és elérhető. Az egyénnek tisztában kell lennie azzal, hogy mi az, amit igazán szeretne csinálni, milyen célokat akar elérni, milyen kihívásokat akar megoldani, és milyen eredményeket akar elérni.

A jó karriercél konkrét (S – Specific) és mérhető (M – Measurable), így az egyén tudja, hogy mikor éri el a célját, és az is látható, hogy milyen lépésekre van szükség a cél eléréséhez. A jó karriercél ambiciózus, ugyanakkor reális és elérhető (A – Attainable), így nem okoz felesleges stresszt és frusztrációt az egyénnek. Fontos, hogy a cél az egyén számára lényeges és meghatározó (R – Relevant) legyen, hiszen nehéz olyan dologért erőfeszítést tenni, amiért nem lelkesedünk, vagy nincs, ami ösztönözzön annak elérésére. Végül pedig fontos, hogy a céljainknak legyen egy határideje, amit kitűzünk önmagunk számára (T – Time frame), különben hajlamosak lehetünk az azzal kapcsolatos feladatok, lépések megtételének halogatására.

A karriercélok többfélék lehetnek. A klasszikus (vertikális) karrierút azt jelenti, hogy az egyén egyre magasabb beosztásba jut, egyre feljebb lép a ranglétrán, ezzel pedig a felelőssége is

növekszik. A szakértői (horizontális) karrierútban ezzel szemben a szakmai tudás és tapasztalat elmélyülése kerül a középpontba, így a magasabb beosztás helyett a szakmai kompetenciák elismerésére kerül sor azonos munkaköri szinten.

A jó karriercél olyan területen van, amely érdekli az egyént, és ahol a képességei, tapasztalatai és érdeklődése révén hatékony és sikeres lehet. Az egyénnek fontos, hogy valóban élvezze a munkáját, mert így hosszú távon is motivált marad, és jobban tud teljesíteni. Lényeges, hogy legyen lehetősége arra, hogy a karrierjének különböző szakaszai során új kihívásokat és tapasztalatokat szerezzen, amelyek segítik őt abban, hogy fejlődjön, hasznos és sikeres legyen.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

A gyermekek gondolkodásmódja ebben az időszakban erősen jelenközpontú, az időbeli változások felismerése inkább a múlttal kapcsolatban realizálódik (pl. ilyen volt, ilyen lett).

A tervezés területéhez kapcsolódó kompetenciák (1. ábra) közül ebben az időszakban leginkább a képzelet és a kreativitás fejlődését elősegítő ösztönző feladatok kerülhetnek előtérbe, amelyek célok kitűzésével támogathatók.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Az erre az életkorra kialakuló önszabályozó folyamatok révén a tanuló képes szükségleteinek, vágyainak kielégítését késleltetni, így az időperspektíva kitolásával a jövőről való gondolkodás megalapozása is megtörténik. Az önszabályozás befolyásolja a tudás megszerzését, a tanulásról való gondolkodást, a tanulási célok megfogalmazását, amelynek eléréséhez képes erőfeszítéseket is megtenni, miközben kialakul a türelem és a kötelességtudat is.

A területtel kapcsolatban a feladatok célja a tervezés lépéseinek bemutatása lehet, annak felismerése, hogy a kitűzött nagy célokat hogyan lehet apróbb lépésekre bontani, valamint, hogy hogyan lehet azokat megvalósítani. Ezek révén folyamatosan fejlődik a tervezési kompetencia is.

Felső tagozat

Az énazonosság és énkép alakulása miatt a korábbi biztos pontok megkérdőjeleződnek, a fiatalok törekednek felülvizsgálatukra, szükség szerinti újrafogalmazásukra. A társadalmi beilleszkedés lépéseként egyre nyitottabbak a világra, képesek belátni az életpálya folyamatát, ami fontos lépés a tervezés megalapozásához.

Az időszak a tervezési technikák elsajátítását helyezheti a tevékenységek fő fókuszába, azoknak a lépéseknek a számbavételét, amelyek az elképzelések megvalósítását támogathatják az élet bármely területén.

Középiskola

A fiatal gondolkodása az életszakaszban többnyire a jövőre összpontosít, keresi azokat a biztos pontokat, életcélokat, amelyek mentén tervezheti, szervezheti a felnőtt életét. Ebben az életkorban ezért kiemelt jelentőségűvé válik a célkitűzés pontossága, így a kapcsolódó feladatok a jó célok megfogalmazásának technikáját helyezhetik előtérbe. Fontos tudatosítani a célok rugalmasságát is, érdemes ugyanakkor azt is szem előtt tartani, hogy az újratervezést nemcsak a külső körülmények okozhatják, hanem a belső igények változása is.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez



A Tervezés leginkább az Információgyűjtés (4), a Döntések (6) és a Változások (10) tématerülethez kapcsolódik. Az információ rendelkezésre állása, szelektálása és értő feldolgozása nemcsak a döntés folyamatában kiemelkedő jelentőségű, hanem a tervezés lépéseinek meghatározásához is elengedhetetlen. A változásokhoz való rugalmas alkalmazkodás megköveteli a tervezés lépéseinek átgondolását, szükség esetén módosítását.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei

A tématerület kapcsán a külső szereplők bevonásának elsősorban ösztönző, motiváló szerepe lehet: például egy civil vagy más szervezet által kiírt projekt vagy versenyfeladat megoldása elmélyítheti a fiatalok/gyermekek tervezési és megvalósítási kompetenciáit, és hasznos tapasztalatokra tehetnek szert.






Gyakorlatok a Tervezés tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	A PILLANGÓ SZÜLETÉSE
CÉL	Miniprojekt tervének elkészítése (ötlet – előkészítés – megvalósítás – értékelés) a pillangóvá válás folyamatán keresztül
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	eszközök a modell elkészítéséhez vagy papír, toll
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Mese A pedagógus egy mesét/történetet mond el a gyermekeknek a pillangó átalakulásáról. A mesét követően megbeszélik a legfontosabb tényezőket, amelyek fontosak voltak a pillangó átalakulásához.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	A pillangó születése A mese alapján alkossunk csoportokat, amelynek tagjai a pillangóvá válás egyes állapotait készítik el. A csoportos munkában figyeljünk arra, hogy a tervezés minden fázisára sor kerüljön. Érdeemes a megvalósítás folyamatát is elmesélni a többieknek a kész munka bemutatásán túl. A végén a közös tanulságok levonása nagy csoportban történik.
LEZÁRÁS	Repülj, pillangó! Levezetésként megkérjük a csoport tagjait, hogy mutassák meg, hogyan repül egy pillangó, és tegyenek egy kört a teremben „pillangóként”.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	A feladat jellege miatt több pedagógus kolléga bevonása indokolt a megvalósításba.
TIPP	Kisebbségi bevonásakor elég, ha a különböző fázisokat ábrázoló modelleket (rajzokat, bábukat) mutatjuk be a gyermekeknek, és kérjük őket, hogy tegyék a megfelelő sorrendbe. A sorrendet beszéljük meg közösen!

CÍM	CÉLHAJÓ
CÉL	Annak tudatosítása, hogyan érheti el az ember, amit szeretne, hogyan lehet lépésenként megvalósítani a kitűzött célokat.
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: maximum 15 fő
ESZKÖZIGÉNY	íróeszköz, papír
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Idézet Vetítsük ki vagy írjuk fel a táblára az alábbi idézetet, majd beszéljük meg nagy csoportban, hogy mit jelenthet. „Céltalan hajósnak nem kedvez semmilyen szél.” (Seneca)
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Hajókirándulás Képzeld el, hogy az osztály közös hajókirándulásra indul három napra, ahova közösen kell összeállítani a szükséges felszerelést és a tervezett programot. Először kis csoportban gyűjtik össze az ötleteket a diákok, majd közös listát állítanak össze a szükséges eszközökről és a lehetséges programokról. A feldolgozás során ki kell térni arra, hogy vajon minden programhoz rendelkezésre állnak-e a szükséges felszerelések. A feladat során az ok-okozatokra, valamint a tervezés lépéseire érdemes kitérni.
LEZÁRÁS	Három dolog A záró körben azt kérdezzük a diákoktól, hogy mi az a három dolog, amit semmiképpen nem felejtenelek otthon.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–
TIPP	Amennyiben van elég idő, érdemes a hajókirándulás feladatot folytatva a súlykorlát szempontot is megvitatni: mi történik akkor, ha csak a dolgok felét (darab) lehet elvinni az útra, mint amit terveztek?

CÍM	ÁLMOKTÓL A CÉLOKIG
CÉL	Tervezési technikák, hogy az álomból tervek és célok formálódjanak
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	képek, karton, ragasztó, olló, lap, toll, post-it
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Céljaink A rendelkezésre álló, újságból kivágott képekből rapid-montázst kell készíteni a következő tíz évre. Elég, ha az élet néhány területét érinti a montázs, nem kell komplex célterkép. A montázs készítésére húsz perc áll rendelkezésre. Aki szeretné, röviden bemutathatja az elkészült montázst.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Egyéni terv A montázs által ábrázolt célhoz (élet-hangulat eléréséhez) hosszú távú tervet készítünk az egyéni terv sablon segítségével. Aki szeretné, röviden összefoglalhatja az egyéni terv összeállításával kapcsolatos élményét, de a hangsúly a közös megbeszélésen van, amit a pedagógus irányított kérdésekkel koordinál. Pl. Mennyire volt könnyű/nehéz a lépéseket azonosítani? Mi segített, mi bizonytalanított el? Milyen pontosan tudta meghatározni az egyes tevékenységeket? Mennyire arányos a feladatok ütemezése az idő előrehaladtával? Mivel tudja támogatni az egyes tervezett lépések sikerét?
LEZÁRÁS	Mit teszel ma a céljaidért? A záró körben arra kérjük a diákokat, mondják meg, hogy mi lesz az a dolog, tevékenység, amelyet ma megtesznek azért, hogy a kitűzött céljaikat elérjék.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	15. Egyéni terv sablon
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	MILYEN A JÓ CÉL?
CÉL	A jó cél ismérvei, tervezési technikák, értékelési folyamatok, módszerek az erőforrások azonosítására és bevonására a célok elérésének folyamatába
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	feladatlap, toll, papír, post-it, flipchart
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Céljaink Mindenki egy lapra (post-it) írja fel az egyik célját, majd gyors ismertetést követően felkerül a táblára. Miután mindenki célja kikerült szavazó pontok segítségével, ki kell választani a leg-szimpatikusabb célokat. Gyakoriság alapján a célokat sorba rendezzük, majd a tanulságokat levonjuk a „milyen a jó cél?” kérdés kapcsán.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Vállalkozzunk! Az osztály úgy dönt, hogy vállalkozást indít. Ehhez fontos meghatározni a problémát, a megoldást jelentő célt, a várható eredményeket és a célcsoportot. El kell készíteni a helyzetelemzést, a megvalósítás terveit és az erőforrások számbavételét. Minderre ráadásul kevés idő van, így fontos a tervezés tervezése is. Az alapmodellek (SMART, SWOT, lépések) bemutatása után a koordináció az osztály kezében van. A végcél az első vázlatok ismertetése az igazgatóságnak a feladat kiadásától számított 55 percen belül. A résztvevők bemutatását követően a tapasztalatok és tanulságok összefoglalása történik.
LEZÁRÁS	Tanulság a mai napról A záró körben azt kérjük a diákoktól, hogy egyesével fogalmazzák meg a foglalkozás számukra legfontosabb tanulságait.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  16. SWOT modell </div> <div style="text-align: center;"> 17. SMART célmodell </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 18. Tervezés lépései modell  </div>
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Brown, D. (szerk. 2002). *Career Choice and Development*. 4th edition, Jossey-Bass, San Fransisco
- Budavári-Takács I., Suhajda Cs. J., Vizstenvelt A. (2017). Tudatos életpálya tervezés. In: Lakatosné Szuhai Gy., Poór J. (szerk.): *Tudatos életvezetés – Projektszemlélet a magánéletben*. Publio Kiadó, Győr, pp. 75–94.
- Careers guidance and inspiration in schools – Statutory guidance for governing bodies, school leaders and school staff (2015). Department for Education, UK (https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/440795/Careers_Guidance_Schools_Guidance.pdf elérés ideje: 2023. február 5.)
- Csíkos Cs., Török R. (2022). Rugalmas tanulási utakon: tanulási és életpálya-tervezési kompetenciák mérése a Gödi Szakképzési Centrum orientációs évfolyamán. *Iskolakultúra*, 32:3 pp. 103–116.
- Lankard, B. A. (1995). *Family role in career development*. Washington DC : Office of Educational Research and Improvement, ERIC Digest No. 164.
- Super, D. E. (1968). *Career Development: Self-concept Theory*, College Entrance Examination Board, New York
- Szilágyi K. (2012). *Karrier- és pályatervezés*. Kollégium Kft., Budapest

8. TÉMATERÜLET: MUNKA VILÁGA

*„Válassz olyan munkát, amit szeretsz
és egy napot sem kell dolgoznod az életedben”
(Konfucius)*

Elméleti keretek

A munkaerőpiac folyamatosan változik és fejlődik, amiben az eligazodás sokszor nem könnyű. A munka világa bonyolult és dinamikus, működését, aktuális helyzetét számos tényező befolyásolja. Ezek közé tartoznak a technológiai fejlesztések, az ipari változások és az újszerű gazdasági és politikai tendenciák. Emiatt a mai munkaerőpiacon fontos az alkalmazkodóképesség és az állandó tanulás, hogy a változó követelményekhez idomulni tudjanak a szereplők. Az elmúlt időszak tendenciái, mint a globalizáció (a világot átfogó társadalmi kapcsolatok intenzitásának növekedése), az automatizáció és a digitalitás terjedése (az egyes munkafolyamatokat gépek, számítógépes programok veszik át az emberektől) új lehetőségeket teremtettek a hatékonyság és a termelékenység növelésére, de egyúttal negatív hatásokat is okoztak a munkahelyek elvesztésével. Ahhoz, hogy sikeresek és versenyképesek legyünk a munkaerőpiacon, fontos ezekkel a folyamatokkal és tendenciákkal tisztában lennünk.

A pályorientáció keretében meg kell ismerkedni a munkaerőpiaci környezettel is: ez jelentheti a munkaerőpiac szereplőit, a jogszabályok ismeretét vagy akár a támogatások igénybevételét. A pályaválasztásnál figyelembe kell venni, hogy melyek azok a szakmák, amelyekben könnyebb elhelyezkedni, amelyek keresettek a piacon, illetve tisztában kell lenni a regionális munkaerőpiaci sajátosságokkal is. A munkaerőpiaci környezet ismeretén belül fontos, hogy a fiatal munkajogi ismereteket is elsajátítson, mint például a munkaszerződés formája, tartalma, és ismernie kell a munkaviszony létesítésének és megszűnésének, megszüntetésének formáit is. A pályakezdők munkaerőpiaci helyzetét felmérő kutatások (pl. Csoba 2011, Szellő 2014, Magyar ifjúság kutatás 2016) ugyanis azt mutatják, hogy a legnagyobb problémát az jelenti a fiataloknál, hogy nincsenek tisztában az álláskeresés technikáival (pl. önéletrajzírás, béralku), a munkaerőpiaci szabályokról, folyamatokról pedig kevés információval rendelkeznek.

A munka világának ismerete magában foglalja a munkakörnyezet ismeretét is. A munkakörnyezet olyan tényezőket tartalmaz, mint a munkahelyi kultúra, az elvárások és a munkaszervezés jellemzői. Ezek mind befolyásolhatják az egyén munkahelyi elégedettségét és motivációját, amelyek nagyon fontosak a munkavállalás során. Ha valaki például nem szeret korán kelni, vagy jobban szeret egyedül dolgozni, nem fog olyan pályán maradni, amely munkaszervezésére ezek jellemzők. Fontos, hogy ezekkel a követelményekkel a fiatalok ne a képzés során vagy a pályán szembesüljenek, hanem az iskola- vagy pályaválasztási döntést megelőzően.

A fiatalnak tudnia kell, milyen munkakörnyezetben szeretne dolgozni, és olyan munkahelyet kell választania, amely megfelel az érdeklődésének, képességeinek és elvárásainak. Ha valaki olyan munkahelyre jelentkezik, vagy olyan pályán indul el, amely nem felel meg az elvárásainak, az negatív hatással lehet az elégedettségére és motivációjára, így a munkahelyi teljesítményére is. Viszont ha

valaki olyan területen dolgozik, amelyet szeret, és a munkakörnyezete támogató, az lehetővé teszi számára, hogy jobban teljesítsen, és hosszabb távon is a munkahelyen, a pályán maradjon.

Sok munkavállaló küzd a munka és a magánélet egyensúlyának megtalálásával. A munka és magánélet egyensúlya olyan állapot, amikor az egyén sikeresen tudja kezelni a munkájával kapcsolatos kötelességeit, miközben időt és energiát fordít a családjára, barátaira, hobbitevékenységeire és saját egészségére. Az egyensúly fenntartása fontos az egészséges életmód, az elégedettség szempontjából, és a munkahelyi elégedettségre, valamint a teljesítményre is pozitív hatással van. Az egyensúly fenntartása azonban nem mindig könnyű. A hosszú munkaidő, a túlórák, a munkahelyi stressz és a magánéleti problémák mind olyan tényezők, amelyek zavarhatják az egyensúlyt. Az egészséges életmód és a pihenés hiánya hosszú távon negatív hatással lehet az ember fizikai és mentális állapotára, ami negatívan befolyásolhatja a munkateljesítményt is. Az egyensúly fenntartása érdekében az egyénnek ki kell dolgoznia olyan stratégiákat, amelyek segíthetnek az egyensúly fenntartásában, például az időbeosztás és prioritások (fontossági sorrend) meghatározása, hatékony kommunikáció a munkahelyen és a magánéletben, valamint az egészségmegőrzésre való fókuszálás. Ezek megalapozása szintén részét képezheti a pályorientációs tevékenységeknek.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

Ebben az életkorban a munka világával kapcsolatos ismeretek sajátos elképzeléseken alapulnak (a mágikus belső világ összeér a külső valósággal), akkor is, ha azok egyes elemei valós tényekből, információkból származnak, így a foglalkozások egyik fontos része lehet az elképzelések és az információk pontosítása. A különféle foglalkozások bemutatása (pl. szülők, a környezetben dolgozó munkavállalók – postás, kukás, rendőr) és eljátszása, a feladatok és a környezet számbavétele, egyes tevékenységek játékos kipróbálása (pl. söprés, főzés) a munka világával kapcsolatos elmélyülést segíti, miközben a munkával való kapcsolat kialakulása is megkezdődik.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

A kisiskoláskorban megjelenő szabálykövetés és kötelességtudat, valamint a játék és a feladat megkülönböztetésének tudatosítása egyben a munka világába történő bevezetés első lépésének is tekinthető. A munkafolyamatok és a munkakörnyezet megismerésével (pl. rajz vagy mese során) a munka világának szabályozottságát is bemutathatjuk.

Felső tagozat

Az önállósodás igénye mellett egyre inkább fordul a tanuló figyelme a felnőttek világa felé, a munka világával leginkább célkitűzések és részben fantázián alapuló elképzelések kapcsán foglalkozik. A terület feldolgozása során elsősorban az életpályák sokféleségével érdemes megismertetni a diákokat, valamint a döntések mögött húzódó értékek és választások különbözőségével.

Középiskola

Az időszakban a munkavállalás témaköre elfogadott és némileg vágyott állapot a diákok számára: szívesen próbálják ki magukat a munka világában, akár önkéntes, akár diákmunka formájában, ezzel is a függetlenedés folyamatát támogatva. Érdekes ezeket a tapasztalatokat a feladatok részévé tenni, annál is inkább, mert számos olyan gyakorlati kérdés merülhet fel az álláskeresés és a beilleszkedés kapcsán, aminek feldolgozása hasznos, és a fiatalok ezt igénylik is. Az álláskeresési technikák (pl. információforrások, önéletrajzírás, állásinterjú, béralku, munkajogi alapismeretek) feldolgozásán túl érdemes a munkahelymegtartás témaköréről is beszélgetni mind szakmai, mind pedig a személyes kapcsolatok oldaláról (például hogyan alakíthatók ki jó kapcsolatokat a munkatársaimmal).

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez



E terület alapvetően a Pályák világa (5), a Tervezés (7), az Önbemutató (9) és a Változások (10) témaköréhez kapcsolódik leginkább. A munka világának értelmezése elképzelhetetlen a pályaismereti alapok nélkül: ismerni kell, hogy egy-egy szakma, pálya, foglalkozás milyen követelményeket támaszt és milyen lehetőségeket kínál. Az önbemutató a munkahely megszerzésében és a munkahelyi reprezentáció, megmutatkozás során kiemelt jelentőségű. A megfelelő életpálya, karrierterv megalkotásához és megvalósításához pedig a tervezés és a változó környezethez való rugalmas alkalmazkodás szükséges.




A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei



A tématerület számos együttműködésre, potenciális külső partner, előadó (pl. munkaerőpiaci szakértő, egy szakma képviselője, pályatanácsadó) bevonására ad lehetőséget: az előadások, csoportos interjúk során a diákoknak, gyerekeknek módjuk van feltenni az őket érdeklő kérdéseket, ugyanakkor a munkahelylátogatások során beleszólhatnak a munkaerőpiac mindennapi gyakorlatába is.

Gyakorlatok a Munka világa tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	KI, MIT, HOL, HOGYAN DOLGOZIK?
CÉL	A különböző munkamódok, munkahelyek megismerése
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: maximum 20 fő
ESZKÖZIGÉNY	képek/rajzok foglalkozásokról és munkahelyekről
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Találós kérdések</p> <p>Ráhangelődésként néhány találós kérdést teszünk fel a gyerekeknek, amelyek egy-egy munkához kapcsolódnak. Pl. Cipőt, csizmát talpalok, kipp-kopp, kopogok. Találd ki, hogy ki vagyok! (cipész) Kócos hajat rendbe hozok, az ollómmal belenyírok, s mindjárt fel is csavarintom. (fodrász) Én viszem a híreket, újságot és levelet. (postás) Hálóval és horoggal kifogom a halakat. (halász) Neki a számokkal jól kell bánni, néha sokat kell rá várni. Megfogja, amit megveszel, mielőtt mindent elteszel. Ki ő? (bolti pénztáros)</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Ki, hol dolgozik?</p> <p>A pedagógusok képből vagy rajzból négy hátteret választanak (pl. iroda, labor, gyár, természet), amelyeket a földre helyeznek egymástól kellő távolságra. Foglalkozásokról képet vagy diát mutatnak, a gyermekeknek pedig ahhoz a képhez kell állni, ahol az adott személy dolgozhat. A munkahelyek mellett lehetőség van a tevékenységeket, eszközöket és munkatársakat is megbeszélni az egyes foglalkozások kapcsán.</p>
LEZÁRÁS	<p>Az én munkahelyem</p> <p>A záró körben azt kérjük a gyermekektől, hogy álljanak ahhoz a munkahelyhez, ahol szívesen dolgoznának. Kérjük, hogy a választásukat indokolják is meg.</p>
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	A foglalkozás jellege miatt érdemes más pedagógus kollégát is bevonni a megvalósításba.

CÍM	HOGYAN LEHET DOLGOZNI?
CÉL	Különböző foglalkozások kapcsán a munkamódok és körülmények bemutatása, munkahelylátogatás
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	papír, toll
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Pályapóker A tanulók közül kiválasztunk egy önként jelentkezőt, aki majd megállítja tetszés szerint valamikor a tanárt, miközben az magában az ábécét mondja. Amelyik betűnél megáll, azzal a betűvel kell foglalkozásokat gyűjteniük a diákoknak (javasolt betűk a K és a T). A gyűjtésre egy perc áll rendelkezésre. Amikor letelt az idő, mindenkinek le kell tennie a tollát, és meg kell számolnia, hogy hány pályát, foglalkozást talált. A legkevesebbtől haladunk a legtöbb felé, mindenki egy-egy pályát mondhat, ha valaki mondta már a listáján szereplő pályát, azt kipipálja, és a következő körben olyat kell mondania, ami még nem hangzott el. Eközben a pedagógus a táblára rögzíti az elhangzott foglalkozásokat. A végén megszámloljuk, hogy az osztály közösen összesen hány pályát gyűjtött.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Csoportosítsunk! A tanulók párokba rendeződve a táblán lévő pályák, foglalkozások felhasználásával csoportosítási kategóriákat gyűjtenek. Egy kategóriába legalább három pályának bele kell tartoznia (pl. szabadban végzi a munkáját, kalapácsot használ, éjszaka is végezhet munkát). A rendelkezésre álló idő letelte után az egyes kategóriákat megbeszéljük, a táblán rögzítjük, ha szükséges, akkor a kategóriákat is csoportosítjuk (pl. munkakörnyezettel kapcsolatos kategóriák, munkamódok stb.). A tanulságokat közösen összegezzük.
LEZÁRÁS	Hogyan szeretnék dolgozni? A záró körben a diákokat megkérjük arra, hogy a jövőbeli munkájuk vonatkozásában nevezzenek meg két-három olyan jellemzőt, amilyen feltételek mellett vagy módon szeretnék felnőtt korukban majd dolgozni.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	ÁLOMMUNKA
CÉL	A munkamódok, -értékek tudatosítása az álommunka bemutatásával
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: 12–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	feladatlap, toll, projektor, számítógép
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Munkahelyek Különböző munkahelyeket, munkakörnyezetet bemutató képeket vetítünk ki, amelyek közül mindig választani kell (több körös választás). A választásokat egy-egy tanuló röviden indokolja is.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Életpályautak Kis csoportokat alakítunk, és mindegyik kis csoport kap egy-egy életpályaút-ismertetést, amely alapján végig lehet gondolni az egyes lehetőségek nehézségeit és előnyeit. A feldolgozást kérdéssor segíti. A kérdéssor alapján a kis csoport összeállít egy ismertetőt, és a többieknek megpróbálja népszerűsíteni az adott életpálya-lehetőséget. Az előadásokat követően a tapasztalatokat közösen összegezzük. Lehetséges életpályautak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vállalkozó – üzletember 2. Kutató – tudós 3. Alkalmazott – irodai munkatárs 4. Alkalmazott – fizikai munkatárs (termelés) 5. Kisiparos – szolgáltató 6. Szabadúszó – művész
LEZÁRÁS	Az én álommunkám A záró körben azt kérjük a tanulóktól, hogy döntsék el, hogy nekik melyik életpálya a legszimpatikusabb. Igény esetén újabb típust is meg lehet nevezni.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	19. Életpálya utak feladatlap 
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Amennyiben lehetőség adódik rá, érdemes a különböző életpályautak vonatkozásában egy-egy vendéget (pl. szülőt) meghívni beszélgetni a felmerülő kérdésekről.

CÍM	ISKOLAPADBÓL A MUNKAERŐPIACRA?!
CÉL	A változás kihívásai – belépés a munkaerőpiacra, álláskeresési technikák, új szerepek és lehetőségek a munkahelyen
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: 10–15 fő
ESZKÖZIGÉNY	toll, papír, filc, flipchart
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Időszalag</p> <p>A táblára tízéves időszalagot rajzolunk, ami az adott naptól kezdődik. Minden tanuló kap két post-itet. Az elsőre azt a munkakört kell felírni, amelyikben várhatóan első alkalommal el fog helyezkedni (a diákmunka nem számít ebben az esetben), a másikkra az álom munkakörét, amit el szeretne érni. Ha megvan, akkor egyével elmondják, hogy mit és miért írtak, illetve hogy mikorra tervezik annak elérését, megvalósulását, majd az időszalag vonatkozó pontján rögzítik. A végén a tanulságok közös megbeszélése is megtörténik.</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Első nap a munkahelyemen</p> <p>Mindenki várakozással telve lép be az első munkanapján a munkahelyére, sokszor ugyanakkor félelmetes is. Megkérjük a diákokat, hogy gondolják végig, ha kell írják le vázlatosan, hogy első napra hogyan készülnek, hova mennek, milyen munkakörben kezdenek, kikkel fognak találkozni, mi vár majd rájuk, milyen feladatokkal találkozhatnak az első munkanapon stb. Miután mindenki átgondolta, leírta, párokat alkotunk. Megkérjük a párokat, hogy a vázlatuk alapján meséljék el úgy az első napjukat, mintha az már megtörtént volna. A pedagógus egy-egy érdekesebb részletet feljegyez. Miután ez megtörtént, megkérjük a párokat, hogy meséljék el társuk képzeletbeli első munkanapját. Miután meghallgattuk a beszámolókat, az elhangzottak alapján közösen állítsunk össze legalább tíz pontból álló jótanácslistát, hogy hogyan érdemes felkészülni az első munkahelyre, és ott miként illik viselkedni. A közös listát jól látható helyre kihelyezzük.</p> <p>Az álommunkahelyem</p> <p>Kis csoportokat alkotunk, amelyek tagjai közösen megtervezik az álommunkahelyük alaprajzát. Amikor végeztek, a csoportok bemutatják az elképzeléseiket.</p>

LEZÁRÁS	<p>Ki is mesélte?</p> <p>Az első nap nagyon sok információt hallunk a munkatársainktól. Az első napi élménybeszámolók is nagyon tömények voltak. De ki mire emlékszik az elhangzottakból? A pedagógus néhány érdekes momentumra rákérdez, ezzel is tesztelve azt, hogy ki mennyire figyelt az elhangzottakra. (Pl. Ki volt az a személy, aki a napját mindenképpen egy nagy kávéval szeretné kezdeni?) A feladat végén tudatosíthatjuk, hogy érdemes az első időszakban mindegyre odafigyelni, hiszen ez hatással lehet a munkahelyi beilleszkedésre is.</p> <p>A nap zárásaként a személyes élményekre, tanulságokra kérdezhetünk rá: ki mit visz haza?</p>
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Amennyiben lehetőség van rá, érdemes a téma kapcsán külső előadót (pl. HR munkatárs, karriertanácsadó) elhívni, aki a munkaerőpiacról, a várható tendenciákról és a munkavállalásról tud mesélni.

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Csoba J. (szerk. 2011). *Munkaerő-piaci változások, leszakadó társadalmi csoportok*. Debreceni Egyetem Szociológia és Szociálpolitika Tanszék, Debrecen
- Kiss M. (2021). *The future of work – Trends, challenges and potential initiatives*, European Parliamentary Research Service
- Magyar Fiatalok 2020. Kérdések és válaszok fiatalokról fiataloktól*. Társadalomkutató Kft., Budapest
- Magyar Ifjúság Kutatás 2016: Szanyi-F. E., Susánszky P. (2018). *Iskolapadból a munkaerőpiacra*. In: Székely L. (szerk.): *Magyar fiatalok a Kárpát-medencében*. Kutatópont Kft., Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft., Budapest, pp. 207–229.
- Pillók P., Székely L. (szerk. 2023). *Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe*. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség, Budapest
- Szellő J. (szerk. 2014). *Pályakezdő fiatalok munkaerő-piaci esélyei a Dél-dunántúli régióban 2025-ig*. Kutatási zárótanulmány, Pécsi Tudományegyetem FEEK, Pécs
- WEF (2020). *The Future of Jobs Report 2020*, World Economic Forum

9. TÉMATERÜLET: ÖNBEMUTATÁS

*„Mindenki egy zseni. De ha egy halat az alapján ítélünk meg,
hogymilyen jól tud fára mászni, egész életét úgy fogja leélni,
hogystobának hiszi magát.”*
(Albert Einstein)

Elméleti keretek

Az erősségek ismerete, a célok meghatározása, a lehetőségek azonosítása fontos eleme az életpálya-szemléletnek. Az életpálya-alakítás folyamatában meghatározó, hogy az egyén képes legyen a munkaerőpiaci változásokat figyelemmel kíséreni, a számára fontos információkat kiszűrve felismerni, hogy saját érdeklődése és képességei, egyéni erősségei kibontakoztatásához milyen lépéseket kell megtennie ahhoz, hogy fejlődni tudjon, és minél eredményesebben alakítsa saját életútját.

A lehetőségek feltérképezéséhez két út van: a terület- és célfókusz technikája. A területfókusz a teljes áttekintésre vonatkozik, amikor az egyén felméri a lehetőségeket, és abból választja ki a számára leginkább céllá formálható elemet. A célfókusz alkalmazásával a már előre meghatározott célokhoz kutatja a további megvalósítás lehetséges irányait. Az önbemutató során a területfókusz technikája érvényesül az egyénnek önmagáról és a pályáról szerzett ismeretek, a munkaerőpiaci elvárások és lehetőségek megismerése során, majd a célfókusz technikáját használva lehet meghatározni, hogy az adott kontextusban mi és hogyan biztosítja a személy önmaga általi bemutatását. A keretek pontos ismerete különösen fontos, hiszen egy állásra jelentkezésnél a pályázat sikeressége azon múlik, hogy a jelentkező az adott pozícióra történő alkalmasságát hogyan tudja bemutatni.

Ily módon az életpálya-alakítás során különösen fontos, hogy önmaga bemutatása a helyzethez és célhoz illeszkedő legyen, valóban abban segítse az egyént, hogy személyes értékeit képviselve a számára leginkább megfelelő pozícióra való alkalmasságát tudja bemutatni.

Az önbemutató az egyénnek az önmagáról való gondolkodásának elemeiből áll:

- az *aktuális énkép* fedi le azokat a tulajdonságokat, amikkel az egyén éppen jellemzi magát,
- *ideális énkép* azon tulajdonságokat összegzi, amiket birtokolni szeretne a személy,
- a *kell(ene) énkép* azon tulajdonságok összessége, amelyekről az egyén azt gondolja, hogy szükséges lenne birtokolnia.

A reális énkép az aktuális énképnek felelhet meg, az ideális és a kellene énképek a lehetséges énképeket jelentik, azt, hogy a személyek miképpen vélekednek saját lehetőségeikről, milyenné szeretnének válni, illetve hogy milyenné kellene válniuk (Tókos 2009). A lehetséges énképek tevékenységre ösztönöznek.

Az egyénnek az önmagáról való gondolkodása az életkorral változik, formálódásában meghatározó szerepet játszik a család, majd a szülők mellett a pedagógusok és serdülőkorban pedig leginkább a kortársak. Azok a hatások, melyek különböző életkorban érik a gyermeket, legyenek pozitívak vagy

negatívak, beépülnek az önmagáról történő gondolkodásába, így ha a környezet nem elég elfogadó, mindig csak azt hallja, milyennek kellene lennie, mit nem csinál jól, magáról is ennek megfelelően fog gondolkodni. Amennyiben a gyermek a családi és iskolai szereplőktől is erőseinek kiemelését, a hibázás és javítás lehetőségét tapasztalja, énképe alakításában pozitív jellemzőket jelenít meg.

Az önjellemezés fejlődésében a szülői és pedagógusi visszajelzéseknek kiemelkedő szerepe van: „nemcsak az általuk közvetített tapasztalatok és a tőlük származó visszajelentések, minősítések befolyásolják a gyerek vagy a serdülő önértékelését, hanem az a mód is, ahogyan a felnőttek segítik a gyermek tapasztalatainak szervezését, értelmezését” (Pedagógusok pszichológiai kézikönyve 2017, 15.).

Online tér szerepe az önbemutatásban

Az online térben megjelenő énbemutatás azon adatkészletet jelenti, amely egy adott személy online jelenléte és aktivitása kapcsán előkereshető, azonosítható. Azon tudatosan vagy esetlegesen generált adatok sokasága, melyek évekkel, évtizedekkel később is visszakereshetők, nyomot hagynak, hatással lehetnek az adott személy társadalmi és egyéni vállalásaira és lehetőségeire. Az önbemutatás során ily módon az online felületen megjelenő tartalmak kontrollja is kiemelt jelentőségű.

Személyes brand

A személyes brand kialakítása a képességek és tulajdonságok mellett az értékrendet, az egyéni hitvallást és jövőre vonatkozó egyéni víziót is magában foglalja. Mindezek alapján alakul ki, hogy az egyén hogyan képviseli magát különböző helyzetekben. A személyes brand kialakítása, meghatározza, hogy az egyén hogyan tudja az adott helyzetben bemutatni, képviselni önmagát.

Az énmárka építésének folyamatában lényeges a bemutatkozó anyagok összeállítása (önéletrajz, motivációs levél, szakmai portfólió).

A bemutatkozó anyagok elkészítése során a hitelesség, következetesség meghatározó jelentőségű. Az önéletrajz legyen kompetenciaalapú, az erősségeket hangsúlyozó, releváns tapasztalatokat kiemelő dokumentum. A motivációs levél esetében is fontos az önazonosság, hiszen hiába jelennek meg a fogadó fél elvárásai, ha azokkal a teljes azonosulás hiányzik, vagy nem azon motiváló tényezők mentén szerveződik, ami valóban ösztönző az egyén számára.

A portfólió mint gyűjtemény az életpálya minden szakaszában hasznos eleme az önbemutatásnak, amiben az eredményektől a tervekig minden helyet kaphat. Az is az önkép része, hogy mi és hogyan került a portfólióba.

A bemutatkozó anyagok szövegezése, a kiemelések tartalma mellett szintén fontos a megjelenés, aminek illeszkednie kell az alkotó személyiségéhez és az adott körülmények megkívánta követelményekhez is.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

A 3. életév körül alakul ki a szociális én, azaz a társadalmi, társas önmaga. Általában csak pozitív tulajdonságokkal jellemzik önmagukat a gyermekek, ennek hangsúlya egészen 5-6 éves korig meg is marad. A gyerekeknek önmagukról való gondolkodására elsősorban a szülők hatnak ebben a korban.

Emiatt fontos az önjellemzés tanulása, mint ahogy az is, hogy olyan visszajelzéseket kapjanak a fiatalok a szülők mellett a pedagógusoktól is, amik segítik énképük formálódását.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

Az iskoláskori önjellemzésben megjelennek azok a tulajdonságok, amelyek a személyközi kapcsolatban jelentősek, és erőteljesen jelentkeznek a személyes tulajdonságok és kompetenciák feltérképezésének, bemérésének igénye is. Erős bennük a felnőtteknek való megfelelni vágyás, a valamiben jónak, ügyesnek lenni motivációja.

Az önbemutatás fejlesztése során a személyes tulajdonságok szerepének tudatosítása fontos feladat, mint ahogy annak meghatározása is, hogy bizonyos foglalkozások vonatkozásában ezek hogyan mutatkoznak meg.

Felső tagozat

Ebben az életkorban az énkép fokozatosan differenciálódni kezd, megjelenik a többszörös énreprezentáció. Jellemző, hogy a tanulók különösen érzékenyek a kortársak és felnőttek véleményére, ezek felülértékelésére viszont ebben a korban még nincsenek felkészülve.

Megjelenik mindezek mellett a személyes értékek kommunikációjának igénye is, ami még jellemzően kontextusfüggetlen. Ebben az életkorban a digitális jelenlét és annak hatásai már előkerülnek.

Középiskola

Az önreflexió fejlődésének ebben a fázisában egyre inkább képesek a fiatalok a helyzettől, személyektől független énkép kialakítására. Az önbemutatás többnyire személyes nézeteket, értékeket tartalmaz és olyan erkölcsi szttenderdeket, amelyek ugyan átvett értékek, de belsővé váltak, vagy amelyeket saját tapasztalatok alapján hoztak létre (Tókos 2009).

A személyes brand alakításának kezdete, melyben központi szerep jut a személyes értékeket közvetítő önéletrajztól a portfólióig különböző módszerek megismertetésének, önmaguk egyre több és változatosabb helyzetben történő kipróbálásának.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez



Az Önbemutatós témakör mintegy összegzi az eddigi tématerületeken megismerteket, az Énkép (1) és Erősségek (2) tématerületekre épülve a Pályák világának (5) és a Munka világának (8) jellemzői mentén kerülnek meghatározásra az egyes elemek.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei

Az önbemutatós formálásában nagy szerepe van a közvetlen környezetnek, így különösen a családnak, a pedagógusoknak és a kortársaknak. A család funkciójának támogatása a reális önkép kialakításának segítségével megkérdőjelezhetetlen.



Gyakorlatok az Önbemutatós tématerülethez kapcsolódóan

CÍM	DOLGOZNI INDULOK!
CÉL	Szerepjáték különböző foglalkozások bemutatásával
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: 15–20 fő
ESZKÖZIGÉNY	különböző foglalkozásokhoz kapcsolódó kellékek
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Kihez tartozik? Helyezzünk el az asztalon többféle kelléket, melyek különböző foglalkozásokhoz szükségesek, takarjuk le, majd kérjük meg a gyerekeket, hogy válasszanak egyet, és mondják el, mi lehet a foglalkozása annak, aki ezt használja.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Foglalkozásbemutató Kérjük meg a gyerekeket, hogy válasszon mindenki egy foglalkozást, ami szerinte különösen érdekes. Az előkészített kellékek közül vegyék magukhoz azokat az eszközöket, amik számukra szükségesek, lehetőség szerint öltözzenek be. Majd mindenki mutatkozzon be: ki ő, mivel foglalkozik, mi az ő különlegessége. Pl. „Én doktor néni vagyok, aki gyerekeket gyógyít. Úgy vizsgálom meg a gyerekeket, hogy közben ők a macijukat vizsgálják.” Készítsünk képeket a gyerekekről, jegyezzük fel az általuk mondottakat.
LEZÁRÁS	Montázkészítés Nézzük meg közösen a gyerekekkel a képeket, majd készítsünk montázst a foglalkozás témájához kapcsolódóan.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	„ÉN MINT...”
CÉL	A személyes tulajdonságok szerepének tudatosítása az egyes foglalkozásokban
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	plakátkészítéshez papír, filcek, esetleg előre kivágott képek, gyurmaragasztó, olló
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Azt tudtam meg, hogy... Alakítsunk párokat, majd kérjük arra a diákokat, hogy két-két percre beszéljenek (magukról, a hobbiukról, az állatukról, valami olyanról, ami őket jellemzi, az ő különlegességük). Az önbeszámolókat követően kérjük arra a tanulókat, hogy a társuktól hallottak alapján mutassák be őt a csoportnak. Minden esetben kérjünk visszajelzést a másik által elmondottakkal kapcsolatban.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Foglalkozásbörze Minden tanuló válasszon egy-egy foglalkozást, majd meséljenek valamit, ők miben különlegesen ebben a tevékenységben. A többieket pedig kérjük arra, hogy ezek alapján emeljenek ki egy tulajdonságot, amiért ők ezt a szakembert választanák. Például: Én mint pék mindennek, amit készítek, valami fantázianevet adok, és így reggel a kakaót Csoki Csabával fogyasztják el a vásárlók. Tulajdonság, jellemző: kreatív.
LEZÁRÁS	Plakátkészítés Közös plakát készítése a tulajdonságokból, jellemzőkből, amelyek elhangzottak.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	–
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–

CÍM	AZ ÉN NÉVJEGYEM
CÉL	A személyes értékek kommunikációjának formálása
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	szókértékártyák kartonlapok, színes filcek
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Kreativitásgyakorlat A tanulók háromfős csoportokba rendeződve húzzanak három szókértékártyát, majd ezekből állítsák össze egy valós vagy vélt szakma bemutatkozását. Például: Szavak: cápa, fantázia, türelmes Én egy olyan pék vagyok, aki minden süteményt cápafigmentával díszít, amihez nagy türelem és fantázia kell.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Névjegyártya tervezése Beszéljünk a tanulókkal arról, hogy mit tartalmaz egy névjegy: név/cég-név, logó, szlogen, elérhetőségek; milyen szerepe van a színeknek, elrendezésnek. Minden tanuló kap egy A/5-ös lapot, melyre elkészíti a saját névjegyét a választott foglalkozás kapcsán. Biztassuk őket szlogen vagy logó tervezésére is.
LEZÁRÁS	Készítsünk kiállítást a névjegyekből.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	20. Szókértékártyák
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	SZEMÉLYES BRAND
CÉL	A személyes értékeket közvetítő önéletrajztól a portfólióig eszközök és módszerek megismertetése, amelyek segítik az önmenedzselést
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (középiskola) Javasolt létszám: maximum 15 fő
ESZKÖZIGÉNY	személyes brand sablon
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Ráhangoló beszélgetés Beszélgetés a márkákról és azok működésmódjáról, a brandépítésről. Idézzünk fel márkákat, beszéljünk arról, miben különlegesek, milyen életérzést, hitvallást közvetítenek.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Brandépítés Beszélgessünk a személyes brand jelentőségéről, összetevőiről. A tanulók a személyes brand sablonjának megfelelő részébe összegezzék saját brandjük jellemzőit. Beszélgessenek erről párban. Majd közösen beszéljünk arról, ezek hogyan jelennek meg az önéletrajzban és szakmai portfólióban, mire szükséges figyelni az offline és online megjelenés kapcsán. Ezen szempontok alapján a tanulók egészítsék ki a személyes brandjükre vonatkozó jellemzőket a sablonban. Ösztönözzük őket, hogy osszák meg, ki mit jegyzett fel magának.
LEZÁRÁS	Kilépő gondolatok: ki mit visz magával?
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	21. Személyes brand sablonja
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



Felhasznált és ajánlott szakirodalom

- Fehér K. (2014). *Milyen stratégiák mentén épül fel a digitális identitás?*, Médiakutató, https://mediakutato.hu/cikk/2014_02_nyar/11_digitalis_identitas.pdf
- László M. (2015). *Lehetsz kivételes – Az énmárkaépítés alapjai*, Kossuth Kiadó, Budapest
- NAT (2020) – 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- ÓNAP (2012) – 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Pedagógusok pszichológiai kézikönyve (2017). szerk: N. Kollár K., Szabó É., Osiris Kiadó, Budapest
- Schawbel, D. (2012). *Én 2.0 – Építsd online a személyes márkád!* HVG Könyvek, Budapest
- Szirmai É. (2019). A digitális identitás titkos jelei, *E-nyelv magazin*, (<https://e-nyelvmagazin.hu/2019/09/04/a-digitalis-identitas-titkos-jelei/>, elérés ideje: 2023. február 5.)
- Tari A. (2015). *Generációk online*. Tericum Kiadó Kft., Budapest
- Tókos K. (2006). Énbemutató, önjellemzés és identitáspróbák (az interneten) narratív-kommunikatív szemszögből. *Új Pedagógiai Szemle* 569) pp. 48–61.
- Tókos K. (2009). *A serdülők önmagukról alkotott képe narratív megközelítésben. Az önismereti kompetencia fejlesztésének lehetőségei a pedagógiai gyakorlatban*, kézirat

10. TÉMATERÜLET: VÁLTOZÁSOK

„A következő 10 év legmenőbb munkáinak
60 százalékát még ki sem találták.”
(Thomas Frey)

Elméleti keretek

A változás állandósulása

A digitális bennszülöttek fogalma már majd' két évtizedes, a jelenség hatására azonban még ma is rá tudunk csodálkozni. Mint ahogy arra is, hogy a digitális bennszülöttek nem hátrálnak meg, és az általuk beszélt nyelv és az ebből adódó hozzáállás alapvetően más, mint a digitális bevándorlóké, azoké, akik beletanultak az információs technológiák világának hálózatába, a digitális eszközök használatába. A digitális bennszülöttek, akik az ovis szőnyegen játszanak, akik az iskolapad takarásában a világhálón szörföznek, hozzá vannak szokva, hogy rendkívül gyorsan kapnak információt, hogy nemcsak képesek, de belső készletük is egyszerre több dologgal foglalkozni. A kulturális változásokhoz pedig az agyuk folyamatosan alkalmazkodik, a külső ingerek erősen befolyásolják a képességek fejlődését az ember egész életén át. A folyamatos változás így alapvető meghatározója a mindennapi tapasztalatainknak, miközben a változások kezelésének, érzelmi megélésének területe nem tud ehhez felzárkózni.

A pedagógusszerep változása is ezért komplex módon értelmezhető. Marc Prensky hasonlatával élve, a pedagógus hosszú időn keresztül *kertész*ként nevelte a palántát, melynek egyenletes fejlődése követhető volt számára. A fejlődés kiszámítható lépcsőfokainál a kertész felkészülten jelen volt, így megtervezhette megfelelő időben a „táploldatozást”. A kertész biztosra vehette, hogy a hasonló környezeti igények mellett hasonló eredmény várható. Tudta, mi a cél, épp így a pedagógus is tudta, mire készítse fel a gyermekeket, tanulókat. Ma a pedagógusnak sokkal inkább a *rakétamérnök* szerepnek kell megfelelnie, hiszen nincsenek biztos pontok arra vonatkozóan, egyáltalán mire is kellene felkészítenie diákjait. Ami biztos: az állandó változás. Amit pedig pedagógusként tehetünk: felkészíteni a gyermekeket, tanulókat az információalkalmazásra, és időnként a röppálya-korrektúrában támogathatjuk az eltávolodó rakétákat. Figyelmet érdemel ugyanakkor, hogy a nagy sebesség a korlátlan szabadság elvárása mellett fokozódik az igény a rendszeres megerősítésre és visszajelzésre is.

A munkaerőpiac változásai

A folyamatos mozgásban lét, kiszámíthatatlan dinamikájú változás jellemzi a munkaerőpiacot is. Már jelenleg is tapasztalható, hogy felgyorsult a digitalizáció és a robotizáció folyamata, egyre növekszik a kereslet az alkalmi, szerződéses munkavállalók iránt az állandó foglalkoztatottság helyett. Előtérbe kerülnek azok a szakmák és folyamatok, amelyek kevés vagy semmilyen személyes érintkezéssel nem járnak. Egyre több tevékenységet végeznek a gépek immár az emberi erőforrás felhasználása helyett, és ez a következő években egyre inkább jellemző is lesz.

Átalakulnak a szakmák, bizonyos területek háttérbe szorulnak, míg új szakmák alakulnak ki. Minde mellett növekszik a kereslet az adatelemzők, az egészségügyi és a higiéniai szakértők, valamint az internettel kapcsolatos biztonsági szakemberek iránt.

A változások hatására az egyén életpályája során számos jelentős döntést hoz. A változások felismerésére fontos, emellett elemzeni kell azokat a döntéseket, amelyek stabilitást szolgálnak, és az aktuális élethelyzetre hatással vannak.

A nemzetközi és hazai kutatások (pl. Lester 2000, Watts 2000) egyaránt bizonyítják, hogy a pályao-rientáció önismeretet és társadalomismeretet bővítő folyamata a teljes munkával töltött időszakra kihathat. Fontos ugyanakkor azt is szem előtt tartanunk, hogy a munkaerőpiac által elvárt folyamatos, életen át tartó tanulás csak akkor lehet sikeres és hasznosul az élet- és karrierútban, ha az megala-pozott döntésen alapul. Ma már az is evidencia ugyanakkor, hogy életpályánk során akár többször pályát módosíthatunk (vagy arra kényszerülhetünk), és ezek mind döntések sorozatával járnak együtt. (Suhajda 2017)

A folytonos változás bizonytalanságot szül, de ha képes az ember rugalmasan alkalmazkodni, a vágyott jövőképe szerint optimista üzemmódban a megoldási lehetőségeket szem előtt tartani, a környezete erőforrásait is bevonni a céljai megvalósításába, akkor biztosabban igazodik el az ismeretlenben, bátrabban vág neki új helyzeteknek. Emellett törekedni kell az egyensúlyra, a változás figyelembevételével megőrizni az értékeket. Ez a rugalmas alkalmazkodás.

Rugalmas alkalmazkodás

A rugalmas alkalmazkodást a pszichológiai megközelítések olyan képességként határozzák meg, amelynek birtokában a személy a mindennapok kihívásai közepette is a helyzetnek leginkább megfelelő módon tud reagálni, azaz a nehézségekre megfelelő válaszokat adni – egyéni eszköztárának használatával.

Számos kutatásban előkerül, hogy a társadalmi hovatartozás hogyan befolyásolja az életút során felbukkanó rizikótényezők megjelenését, halmozódását, a válaszként szolgáló stratégiák kialakulását (Ceglédi 2012). A vizsgálatok eredményei alapján kisgyermekkorban még erős függés jellemző a közvetlen környezetet jelentő családi közegtől, annak adottságaitól. A későbbiekben azonban egyre inkább megbirkóznak a helyzetükkel, és ahogy folyamatosan függetlenné válnak, úgy fejlődik képességük arra, hogy környezetük lehetőségeit hasznosítsák: iskola, kortárskapcsolatok, támogató szervezetek (Bass–Darvas 2008).

Magát a rugalmas alkalmazkodást kezdetben traumatikus helyzetek kapcsán vizsgálták, mai megközelítés szerint a mindennapok feszültségeivel szemben is hatékony eszköztárat jelent. A rugalmas alkalmazkodás a mindennapok keljfeljancsi stratégiája, hogy bármilyen kilengés, az egyén által megélt nehézség után, képes legyen újra egyensúlyi állapotba kerülni, tanulva a megpróbáltatás jelentette elakadásból.

Hangsúlyos ugyanakkor az egyén által megélt nehéz helyzet, hisz az, hogy kit milyen helyzet milyen mértékben lendít ki a nyugalmi állapotából, azaz hogy kinek milyen stressz-szint jellemzi az aktivitástartományát, egyéni sajátosság. „Mást bírunk”: míg az egyik ember képes egy bizonyos szintű stresszhatás nyomása alatt „működni”, mást már mindez elbizonytalanít. A megoldás minden esetben a tanulási zónában maradni.

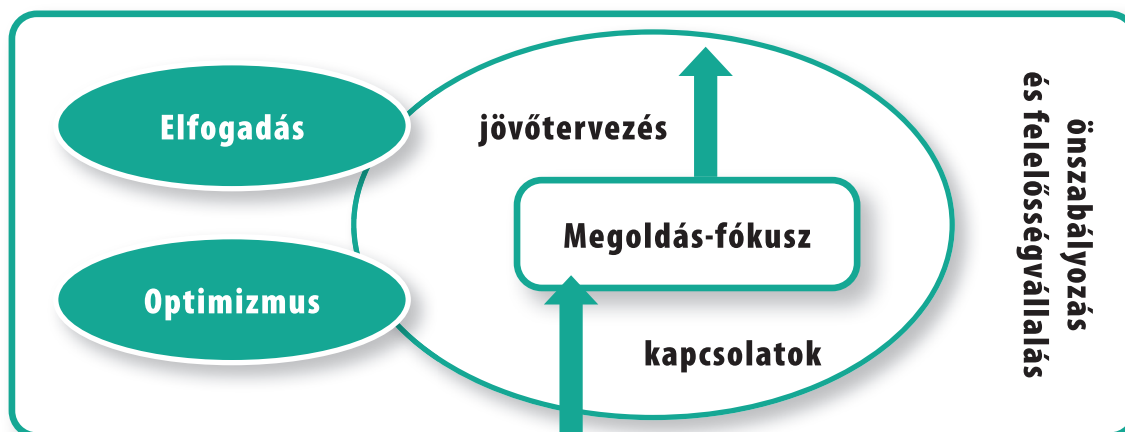
A rugalmas alkalmazkodás eszköztára pont ebben segít. Amennyiben a különböző faktorok megfelelően funkcionálnak, a nehéz helyzet előidézte kilengést nemcsak visszatérés követi, hanem a megerősödés és a fejlődés is. A hangsúly az eszköztár kidolgozottságán, a használat tudatosságán van.

A rugalmas alkalmazkodás tehát nem azt jelenti, hogy az egyén nem él meg nehéz helyzeteket, vagy figyelmen kívül hagyja ezeket, hanem azt, ahogyan az adott helyzetre reagál: amilyen összefüggésben értelmezi, értékeli azokat, s mindezek alapján hogyan cselekszik.

Maga a rugalmas alkalmazkodás, a keljfeljancsi stratégia a nehéz helyzetben történő megfelelő reakciómód megválasztását jelenti, így a választás lehetőségének felismerésével hozzájárul a döntéshelyzet szempontjainak megértéséhez, abban való megerősítéshez, hogy van választás.

A negatív történés, ami kívülállónak akár egyszerű mindennapi szituációnak is tűnhet, a gyerek értelmezésében azonban rá nézve (pl. az önértékelésre) fenyegető, így a tevékenységet visszavetheti, menekülésre készíti, és inkább visszahúzódik a komfortzónájába.

A rugalmas alkalmazkodásra edzett gyerek azonban képes nagy levegőt venni, és változtatni a szituáció megélésén: az összeomlás helyett az eszköztára megfelelő használatával megerősödve lép ki a helyzetből, ami a teljesítmény növekedését is eredményezi.



9. ábra: A rugalmas alkalmazkodást támogató tényezők

Forrás: saját szerkesztés

A nehéz helyzetek utáni megerősödésben számos tényező szerepet játszik. Ilyen többek között az *elfogadás*, azaz nem a miérteken fennakadni, hanem elfogadni a történeteket, és arra fordítani a figyelmet, amit lehetőségünk van megváltoztatni. Az *optimizmus* az alkalmasság érzetéből ered: annak tudása és tapasztalata, hogy képességeink által megoldható a helyzet. A kilépéshez vezető út a *megoldásra összpontosítás* a problémák boncolgatása helyett. A megoldás megtalálásában, a célmegjelölésben az ideális *jövő elképzelése, tervezése és kapcsolati háló* egyaránt támpontokat nyújt. Fontos annak tudatosítása, hogy mit szeretne elérni az ember, ehhez miben, honnan és hogyan tud esetlegesen támogatást kérni. A tervek tettekre váltása önszabályozással és felelősségvállalással lehetséges. A rugalmas alkalmazkodás csak abban

az esetben vezet eredményre, ha az egyén elköteleződik a megjelölt célok iránt, felelősséget vállal az információkért és a döntéséért egyaránt, amiben a környezetétől is támogatást kap. Az önszabályozás az a kitartás és motiváltsági állapot fenntartása minden helyzetben, hogy a megoldás elérhető, amihez személyes hozzájárulás szükséges.

A rugalmas alkalmazkodás fejleszthető. Ahhoz, hogy jól funkcionáljon az ember a mindennapokban, a változást támogató tényezők kiegyensúlyozott működése szükséges. Még az egyik helyzeten az optimista hozzáállás tudja átlendíteni az embert, addig más esetben a kapcsolati háló lehet szükséges a megfelelő megoldáshoz.

A korcsoportspecifikus feladatok céljai

Óvodáskor

A gyermekek ebben az életkorban a problémahelyzetekre kezdetben jellemzően negatív érzelmeik kifejezésével reagálnak. Fejlesztési feladat lehet a helyzetek kiváltotta érzések tudatosítása, a negatív helyzetek pozitívba átfordítása, megoldási alternatívák azonosítása.

Kisiskolás kor/alsó tagozat

A kisiskolás kort rengeteg változás jellemzi, a problémamegoldási eszköztárak még formálódóban. A nehézségek elfogadása és az optimista hozzáállás kialakítása kerül a fejlesztés középpontjába.

Felső tagozat

Az életkori szakasz feladata, hogy tudatosuljon a tanulóknak, hogy nehézségek közepette hogyan vehet az ember új lendületet, hogy a probléma helyett a megoldásra koncentráljon, felkészüljön jövőbeli célok meghatározására. A fejlesztések célja az egyéni erőforrások feltárása, a rugalmas alkalmazkodás eszköztárának megalapozása, fontosságának megerősítése.

Középiskola

A rugalmas alkalmazkodás eszköztárának formálása az elsődleges cél azáltal, hogy a tanulók erősségeikről és fejleszthető területeiről visszajelzést kapnak, megismerik a változások kezelését támogató tényezőket, kiemelésre kerül ennek fontossága az életpálya-alakítás során. Az önszabályozás és felelősségvállalás fejlesztési időszaka, annak tudatosítása szükséges, hogy bármilyen támogatás esetén is, a döntés meghozatalában és a célok megvalósításában elsődleges szerepük nekik van.

Kapcsolódási pontok



Kapcsolódás más tématerülethez

A tématerület minden korábbi témakört áthat és keretez, hiszen mind a szubjektív elemek [Énkép (1), Erősségek (2)], mind objektív [Pályák világa (5), Munka világa (8)] szempontból a változás dinamikájának fontosságára kell felhívni a figyelmet. A Tanulásmódszertan (3) a folyamatos önfejlesztésben, az Információgyűjtés (4) a döntéselőkészítésben meghatározó.



A család és egyéb szereplők bevonásának lehetőségei

A témakör tudatosításának fontossága, hogy a tanuló környezetének támogatásával kap elfogadást. Az információadás és -szerzés egyaránt kiemelkedő jelentőségű a terület kapcsán: a szülők, szakemberek tapasztalatainak becsatornázása a pályaorientációs tevékenységekbe alapvető, ahogyan az is, hogy a változásokkal kapcsolatos felvilágosító folyamatba a családtagokat is vonjuk be a későbbi döntési szituációkra való felkészülés kapcsán.

Gyakorlatok a Változások tématerülethez kapcsolódóan



CÍM	„SÜSS FEL, NAP!”
CÉL	A változások, kellemetlen helyzetek kezelése, a pozitív dolgok megtalálása
CÉLCSOPORT	3–6 éves korúak (óvodai nevelés) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	két kartondoboz, az egyikben Felhő szimbólum, a másikon Nap szimbólum a létszámnak megfelelő napocska sablon
IDŐKERET	20 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	Időjárás-jelentés A gyerekek körben ülnek, kérjük, mutassák meg, hogy érzi magát az ember, amikor felhős az ég, fúj a szél, hideg van, és hogy érzi magát akkor, ha jó meleg van, süt a nap.
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	Jó dolgok – rossz dolgok Felvezetés: „A mai napon arról fogunk beszélgetni, hogy ha rossz dolgok történnek az emberrel, akkor a hangulata is felhős, borús lesz, amikor pedig jó dolgok történnek vele, jól érzi magát, kiderül az ég is, jól és felszabadultan fogja érezni magát.” Kérjük meg a gyerekeket, hogy mondjanak a mindennapi életből olyan helyzeteket, amik jók voltak számukra, és olyanokat, ahol nem érezték jól magukat. Ezt követően minden gyerek odamegy a megfelelő, Nap vagy Felhő szimbólumú dobozhoz, és a tenyeréből beleteszi azt, amit mondott. A következő lépésben mi mondjunk történeteket, és kérjük meg a gyerekeket, hogy a szereplők hogyan érezhették magukat: felhős vagy napsütéses az ég. A problémahelyzetnél beszéljük meg, mi szükséges ahhoz, hogy előbújjon a napocska. Példák történetekre: Gábor elkérte a játékot Zolitól, Zoli pedig megegyezett vele, hogy a délutáni játékidőben csak ő játszhat majd vele. Hogyan érezte magát Zoli? Zsuzsi azt mondta játék közben Rékának, hogy csúnya a ruhája. Hogyan érezte magát Réka? Peti elosztotta az autókat a barátai között, volt, aki egyet, volt, aki hármat kapott. Hogyan érezték magukat a barátai?
LEZÁRÁS	Mindenki kap egy napocska szimbólumot, hogy napsütéses, szép napja legyen. A gyakorlat lezárásaként színezzék ki.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	22. Napocska szimbólum
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–





CÍM	ELFOGADÁS ÉS OPTIMIZMUS
CÉL	Nehézségek elfogadása, a reális optimista hozzáállás kialakítása
CÉLCSOPORT	6–10 éves korúak (alsó tagozat) Javasolt létszám: maximum 15 fő. Nagyobb létszám esetén csoportbontás szükséges.
ESZKÖZIGÉNY	csomagolópapírok, filctoll, legalább két különböző színű post-it csomag
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Mit látsz a képen?</p> <p>Optikai illúziókat ábrázoló képek kapcsán beszélgetés kezdeményezése: ki mit lát a képen? A gyakorlat zárásaként emeljük ki, hogy figyelemreflektorunk más-más dolgokat vesz először észre. Ez jellemző a helyzetek értékelése kapcsán is: az optimista ember szerint félig tele a pohár, a pesszimista szerint félig üres. Beszéljünk az optimizmus és pesszimizmus fogalmáról.</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Elfogadás</p> <p>Az elfogadás fontos a változások kezelésében: el kell fogadni, vannak olyan negatív dolgok az ember életében, amiket magával kell cipelnie: nem sikerült a dolgozat, ahogy szeretne volna, elpusztult a hörcsöge stb.</p> <p>Az óra célja annak tudatosítása, hogy az elfogadás lehetőség arra, hogy optimista hozzáállással a rossz dolgokban is megtalálja az ember, hogyan lehet kicsit könnyebb.</p> <p>Kérjünk fel egy önként jelentkező gyereket, a csoport egy-két tagja rajzolja őt körbe egy nagy csomagolópapírra, majd a kezében egy-egy bőröndöt tartson. Kérjük meg a gyerekeket, hogy post-itre rajzolják le mindazt, aminek örülnek, amit szeretnek, egy másik színű post-itre pedig azt, amit nem szeretnek, ami szorongást kelt bennük. Az egyik bőrönd legyen a nehézségek gyűjtőhelye, a másik az örömök bőröndje, kerüljenek a színes post-itek a megfelelő bőröndbe.</p> <p>Beszéljünk arról, hogyan tehetnénk könnyebbé a gondokkal teli bőröndöt. Min kellene változtatni? Milyen stratégiákat lehet kidolgozni az aggodalmaktól nehéz bőrönd megkönnyítésére? Emlékeztessük őket a fejlődési szemlélet MÉG varázsszavára is! Bizonyos időközönként érdemes újrajzolni a bőröndöket, majd összehasonlítani korábbi verziókkal: mi tűnt el, mi jött helyette? Mik az újabb örömök?</p>



LEZÁRÁS	Közös plakát készítése: mi az, amiben szeretnél optimistább lenni? Csomagolópapírt tegyünk ki a terem közepére, és mindenki írjon egy-egy pozitív üzenetet!
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	–
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	23. Optikai illúziós képek
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	KELJFELJANCSI STRATÉGIA
CÉL	Nehéz és vártalan helyzetek megoldása új lendülettel, megoldásfókusz kialakítása
CÉLCSOPORT	10–14 éves korúak (felső tagozat) Javasolt létszám: maximum 30 fő
ESZKÖZIGÉNY	papír, rajzeszköz, keljfeljancsi bábu sablonja csomagolópapír, filctoll
IDŐKERET	45 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Utazás a Holdra</p> <p>Bejelentjük a diákoknak, hogy űrutazást szervezünk a Holdra, és mindenki egyetlenegy dolgot hozhat magával. Nem mindenki jöhet azonban. Egyenként elmondják, mit hoznának, mi pedig válaszolunk, hogy jöhet-e vagy sem. A visszajelzések alapja a játék elején kitalált egyszerű szabály, mely szerint például csak fából készült dolgot, csak ételt vagy csak hangtalan eszközt hozhatnak. Miután mindenki elmondta, mit hozna, és visszajelzés történt, ki kell találniuk, hogy milyen szabály alapján válogattunk az asztronauta-utasok között.</p> <p>A gyakorlat átvezetése: egy vártalan helyzetben kellett döntést hozni, ahol nem volt előre ismert minden paraméter. Van, aki bekerült a csapatba, van, aki nem. A mindennapi életben is vannak olyan helyzetek, ahol elsőre nem találjuk meg a megoldást, csüggedni nem szabad, új lendülettel a megoldásra kell fókuszálni. Éppúgy, ahogy a keljfeljancsi bábu.</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Keljfeljancsi</p> <p>Mutassuk be a gyerekeknek a keljfeljancsi bábu működését. Beszélgetünk arról, kinek mi az a „nehezeke”, ami vissza tudja lendíteni nehéz helyzetekből, ami segít, ha szomorú, dühös, rossz dolog történik vele, hogy ismét jól érezze magát!</p>
LEZÁRÁS	Közös plakát készítése: mi az, ami téged segít, hogy új lendületet vegyél? Csomagolópapírt tegyünk ki a terem közepére, és mindenki írjon egy kulcsszót, vagy rajzolja le, ami számára erőt ad nehéz helyzetekben.
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK	24. Keljfeljancsi bábu sablonja
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	–



CÍM	A RUGALMAS ALKALMAZKODÁS MŰVÉSZETE
CÉL	A rugalmas alkalmazkodás eszköztárának aktiválása az életpálya-alakítás során, fordulópontok az életpályán, felkészülés a folyamatos változásra
CÉLCSOPORT	14–18 éves korúak (közéiskola) Javasolt létszám: maximum 15 fő. Nagyobb létszám esetén csoportbontás szükséges.
ESZKÖZIGÉNY	képkártyák, íróeszköz, rajzlap rugalmas alkalmazkodás sablonja
IDŐKERET	90 perc
KOMPETENCIÁK ÉS SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK	
KAPCSOLÓDÁSI PONTOK	
A FOGLALKOZÁS LEÍRÁSA	
RÁHANGOLÁS	<p>Képkártyák</p> <p>A képkártyákat a terem több pontján helyezzük el, majd arra kérjük a diákokat, hogy válasszanak egyet, ami számukra a döntéshelyzeteket, nehézségeket szimbolizálja. Kérjük, hogy válasszanak egy társat, akivel egy-egy percben megosztják, miért ezt választották.</p> <p>Átvezetés: Az életpálya-alakítás folyamatában fordulópontok, döntéshelyzetek során a rugalmas alkalmazkodás eszköztár aktiválása segíti az embert. Nézzük meg, mik tartoznak ebbe az eszköztárba, és ki hogyan tudja ezeket aktiválni!</p>
A GYAKORLAT MENETE, INSTRUKCIÓJA	<p>Rugalmas alkalmazkodás</p> <p>Beszélgünk a diákoknak a rugalmas alkalmazkodást meghatározó tényezőkről, ezek kiegyenlített működésének fontosságáról. Kérjük meg őket, hogy gondolják végig, nehézségek esetén melyiket hogyan aktiválják. Vannak olyanok, amiket bizonyos helyzetekben előnyösebbeknek tartanak?</p> <p>Vizsgálja meg mindenki a saját a rugalmas alkalmazkodási eszköztárát! A rugalmas alkalmazkodás sablonba jelöljék az értékeket 1–10 között, hogy mennyire tudják a különböző helyzetekben aktiválni az eszköztáruk egyes elemeit. Ösztönözzük őket rövid indoklás végiggondolására is.</p> <p>Háromfős csoportokat alakítva válasszanak egy számukra nehézséget jelentő helyzetet, és gyűjtsék össze, hogy melyik tényező hogyan támogatja a megoldást. Témajavaslatok: továbbtanulás, munkavállalás stb.</p> <p>Teljes csoportban beszéljük meg a minden helyzet kapcsán felszínre került szempontokat és javaslatokat.</p>

LEZÁRÁS	Gyűjtsünk minél több kulcsszót, ami a rugalmas alkalmazkodást segíti: türelem, kitartás, remény, határozottság, segítséget kérni stb. Készítsünk ezekből közös szöveghőt a mentimeter.com oldalon, majd az elkészült alkotást nyomtassuk ki, tegyük ki az osztályterembe.		
ONLINE MEGVALÓSÍTÁS	Online is megvalósítható.		
KAPCSOLÓDÓ ANYAGOK		25. Képkártyák	26. Rugalmas alkalmazkodás sablonja 
KÜLSŐ SZEREPLŐK BEVONÁSÁNAK LEHETŐSÉGE	Híres, sikeres ember előadóként való meghívása a tapasztalatok áttekintése céljából		

Felhasznált és ajánlott irodalom

- Bass L., Darvas Á. (2008). Gyerek jól-lét – szociálpolitika – gyerekintézmények, MTA Közgazdaságtudományi Intézet, Budapest
- Ceglédi T. (2012). Reziliens életutak, avagy A hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier, *Szociológiai Szemle*, 2. szám
- Kapitány Á., Kapitány G. (2007). Túlélési stratégiák. Társadalmi adaptációs módok, Kossuth Kiadó, Budapest
- Kóródi K., Szabó É. (2019). A tanulmányi reziliencia értelmezése: kutatási, prevenciós és intervenciós lehetőségek, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74. 4/6.
- Lester, N. J. (2000). Key Challenges and Developments in Career Information and Counselling In: *Careers Guidance and Counselling. Theory and Practise for the 21th Century*. Edited by Mária Sallay. Budapest
- Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok?*, Ursus Libris
- Milyen lesz a jövő iskolája?, (www.ofi.hu/tudastar, elérés ideje: 2023. február 5.)
- NAT (2020) – 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K. (2011). Ami működik, az boldoggá is tesz. In: Csíkszentmihályi Mihály – I. S. Csíkszentmihályi (szerk.): *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- ÓNAP (2012) – 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról
- Prensky, M. (2001). Digitális bennszülöttek, digitális bevándorlók. <http://goliat.eik.bme.hu/>
- Seligman, M. (2012). *Az optimista gyermek*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Suhajda Cs. J. (2017). *A pályaaorientációs tevékenység változása és megvalósulása a köznevelésben a rendszerváltástól napjainkig különös tekintettel az információs folyamatokra*. Doktori (PhD) értekezés. Pécs
- Watts, A. G. (2000). Theory and Practise of Career Development. In: Sallay Mária (szerk.): *Careers Guidance and Counselling. Theory and Practise for the 21th Century*. Nemzeti Szakképzési Intézet, Budapest

A pályorientáció célja az egyénre szabott támogatás és információnyújtás, amely a pályák sokasága között eltérő igényekhez kapcsolódó támogatást jelent. Mégis úgy véljük, hogy definiálható olyan ismeretkör a különböző életszakaszokban, amely az életkori jellemzők mentén biztosítja azt a minimális tájékozottságot, amelyre a gyermeknek/fiatalnak szüksége lehet. Kiadványunk két mérőeszközt tartalmaz.

Diákok pályorientációs tájékozottságának felmérése: célcsoport-specifikus kérdőív, amely a tanulói tájékozottság és tudatosság felmérését szolgálja a tanév elején és végén – alkalmas ily módon a tanulói fejlődés és program hatásvizsgálatára.

Szülői bevonás felmérése: az intézményi pályorientációs tevékenységek tervezéséhez nyújt segítséget annak alapján, ahogyan a visszajelzés érkezik. Tervezhetővé válik, hogy a különböző külső vagy belső programokhoz milyen módon tudnak hozzájárulni a családok.

A felmérések eredményei nem alkalmasak a pályorientációs ismeretek mélységéről és minőségéről objektív szempontok szerint visszajelzést adni, ugyanakkor megfelelő alapot biztosíthatnak a pályorientációs foglalkozások tartalmi tervezéséhez és az előrehaladás nyomonkövetéséhez.

A szülői bevonás felmérésének eredményei alapján a pedagógus bátrabban tervezhet a foglalkozáson, tanórán, intézményen kívüli pályorientációs programokat, hiszen az eredmények révén láthatóvá válnak azok az erőforrások, amelyeket a közös cél, a tanulók sikeres és eredményes pályaválasztási döntésének érdekében mozgósíthatnak. Javasolt minden tanév elején kitöltetni a szülőkkel, gondviselőkkel.

Pályaorientációs tájékozottság felmérése

Megfigyelési szempontsor pedagógusoknak – óvodai nevelés

A kérdések mintaként szolgálhatnak, különböző életkorú gyermekeknél választási lehetőségeket kínálnak.

TÉMA	FELMÉRÉST SEGÍTŐ KÉRDÉSEK
1.	Mennyi tulajdonságot tud mondani magáról a gyermek?
2.	Mennyi erősséget tud megnevezni a gyermek?
3.	Mennyi tevékenységet (kompetencia, mozgásforma stb.) tudott megnevezni a gyermek, amelyet már korábban megtanult?
4.	Mennyire figyel oda a különbségekre? Tudott hozzájuk információ típusokat sorolni?
5.	Mennyi foglalkozást tud felsorolni a gyermek?
6.	El tud mesélni egy döntési helyzetet a gyermek, és tud mondani olyan tényezőket, amelyek befolyásolták a döntését?
7.	Fel tud sorolni legalább két-három olyan dolgot a gyermek, amely változik az évszakok vagy az évek folyamán?
8.	Mennyi foglalkozás jellemző tevékenységeit tudja eljátszani a gyermek?
9.	Hány foglalkozásnak tudja megnevezni egy-három kellékét?
10.	Tud nehézségek esetén megoldást keresni, találni?

Tanulói kérdőív – alsó tagozat

A tanulók töltsék ki a kérdőívet a tanév elején és a tanév végén, az értékelés során az önmagukhoz viszonyított változás lesz a mérvadó, amely alapján a tevékenység hatása vizsgálható.

Instrukció a kitöltéshez

Kedves Tanuló!

A következőkben állításokat olvashatsz többféle témakörben. Kérjük, soronként válaszd ki azt az állítást, amellyel egyetértesz, vagy amelyet leginkább igaznak tartasz magaddal kapcsolatban. Nincsenek jó és rossz válaszok, kérjük, hogy őszintén töltsd ki a kérdőívet!

TÉMA	FELADAT		A	B	C
1.	1.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nehezen tudok magamról tulajdonságokat mondani.	Tudok mondani magamról néhány jellemző tulajdonságot.	Legalább négy rám jellemző tulajdonságot tudok mondani.
	1.2.		Nem szeretem, ha mások bármilyen tulajdonságomat szóba hozzák.	Nem tudom megmondani, milyen tulajdonságot nem kedvelek magamban.	Meg tudom mondani, milyen tulajdonságot nem kedvelek magamban.
2.	2.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nincs olyan tevékenység, amit szívesen csinállok.	Egy-két tevékenység van, amit szívesen csinállok.	Van legalább három-négy olyan tevékenység, amit szívesen csinállok.
	2.2.		Ha valami érdekel, akkor is csak rövid ideig foglalkozom vele.	Ha valami érdekel, akkor többször foglalkozom vele.	Ha valami érdekel, akkor sokszor foglalkozom vele.
3.	3.1.	Melyik állítás igaz rád?	Ami nem érdekel, azzal nem is akarok foglalkozni.	Amit nem tudok, és érdekel, lehet, hogy meg fogom tudni tanulni.	Amit nem tudok, de érdekel, meg fogom tudni tanulni.
	3.2.		Nem szeretek tanulni.	Rá kell vennem magam a tanulásra, de aztán jól megy.	Kíváncsi vagyok, szívesen tanulok új dolgokat.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
4.	4.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nehéz nekem a tanulnivalót átlátni.	Nagyjából tudom, hogy hol találok információt a tanuláshoz.	Tudom, hogy a tanuláshoz szükséges információkat honnan szerezhetem meg.
	4.2.		Sokszor nehezen tudom az információkat rendszerezni, csoportosítani.	Az információkat néhány szempont szerint tudom csoportosítani.	Jól és könnyen csoportosítom az információkat.
5.	5.1.	Mennyire jellemző rád?	Hét vagy annál kevesebb pályát ismerek.	Nyolc-tizennégy között van a számuk a pályáknak, amiket ismerek.	Tizenöttnél több pályát ismerek.
	5.2.		Van, hogy nem tudom, hogy az adott eszközt ki és miért használja.	Általában tudom, hogy ki milyen eszközt használ a munkája során.	Könnyen el tudom dönteni, hogy az egyes eszközöket melyik pályán használják.
6.	6.1.	Hogyan döntesz?	Keveset foglalkozom a döntésekkel.	Sokat gondolkodom azon, hogy mi a jó és mi a rossz döntés.	Könnyen el tudom dönteni, hogy mi a jó és mi a rossz.
	6.2.		Általában másokra hallgatok, vagy hagyom, hogy más döntsön helyettem.	Van, hogy nehéz döntenem.	Szeretek dönteni, ebben a belső iránytűm is segít.
7.	7.1.	Mennyire tervezel előre?	Nem tervezek előre.	Végig szoktam gondolni az előttem álló feladatokat.	Szeretem megtervezni a napomat, van, hogy ehhez napirendet is készítek.
	7.2.		Hagyom, hogy alakuljanak a dolgok, a tervek úgyis megváltoznak.	Egy-két napnál nem tervezek előre.	Vannak terveim a nyárra, sőt a jövőre nézve is.
8.	8.1.	Mennyire jellemző rád?	Nagyjából el tudom mondani, hogy mivel foglalkoznak a szüleim, családtagjaim, de keveset beszélünk róla.	Tudom és el tudom mondani, hogy hol és mivel foglalkoznak a családtagjaim.	Sok ember munkáját ismerem, tudom hol dolgozik, és mit csinál.
	8.2.		Nem jártam még a családtagjaim munkahelyén.	Jártam már valamelyik családtagom munkahelyén.	Több munkahelyen is jártam, ahol láthattam, hogy ki mivel foglalkozik.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
9.	9.1.	Hogyan viselkedsz társaságban?	Nem szívesen beszélek magamról.	Egy-két dolgot szívesen elmondok magamról.	Szívesen beszélek magamról.
	9.2.		Fontos, hogy mások előtt jól mutassak magamról.	Igyekszem mások előtt előnyös oldalamat mutatni.	Igyekszem mások előtt önmagamot mutatni.
10.	10.1.	Melyik állítás igaz rád, ha nehéz, váratlan helyzetbe kerülsz?	Ritkán találok egyedül megoldást.	Próbálom keresni a megoldást.	Nem adom fel, ha elsőre nem sikerül.
	10.2.		A nehéz helyzetekben dühös vagy kétségbeesett leszek.	Várom, hogy segítséget kapjak.	Kitartóan keresem a megoldást.

Tanulói kérdőív – felső tagozat

A tanulók töltsék ki a kérdőívet a tanév elején és a tanév végén, az értékelés során az önmagukhoz viszonyított változás lesz a mérvadó, amely alapján a tevékenység hatása vizsgálható.

Instrukció a kitöltéshez

Kedves Tanuló!

A következőkben állításokat olvashatsz többféle témakörben. Kérjük, soronként válaszd ki azt az állítást, amellyel egyetértesz, vagy amelyet leginkább igaznak tartasz magaddal kapcsolatban. Nincsenek jó és rossz válaszok, kérjük, hogy őszintén töltsd ki a kérdőívet!

TÉMA	FELADAT		A	B	C
1.	1.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nehezen tudok magamról tulajdonságokat mondani.	Tudok mondani magamról néhány jellemző tulajdonságot.	Legalább hat rám jellemző tulajdonságot tudok mondani.
	1.2.		Nehezen tudok másokról tulajdonságokat mondani.	Másokról is meg tudok fogalmazni jó és rossz tulajdonságokat.	Másokról is meg tudok fogalmazni jó és rossz tulajdonságokat, és meg is tudom indokolni.
	1.3.		Nem tudom megindokolni, milyen tulajdonság miatt jellemző rám.	Vannak példaképeim, de nem tudom megmondani, milyen tulajdonságukat tartom nagyra.	Vannak példaképeim, és meg tudom mondani, milyen tulajdonságukat tartom nagyra.
2.	2.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nincs olyan tevékenység, ami igazán érdekel.	Egy vagy két olyan tevékenység van, ami érdekel.	Több dolog van, ami érdekel.
	2.2.		Nincs olyan tevékenység, amiben igazán jónak érzem magam.	Van egy-két olyan dolog, ami érdekel, ezekkel rendszeresen foglalkozom.	Van legalább három olyan tevékenység, amiben jónak érzem magam.
	2.3.		Nem tudom, hogy amiben nem vagyok elég jó, hogyan fejleszem magam.	Amelyik terület érdekel, keresem is a lehetőségeket, hogy egyre jobb legyek.	Tudatosan teszek is azért, hogy jobbá váljak abban, amivel szívesen foglalkozom.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
3.	3.1.	Melyik állítás igaz rád a tanulás kapcsán?	Nem szívesen tanulok.	Az iskolai feladatokon kívül ritkán gyakorolok.	Rendszeresen gyakorolok a kötelező feladatokon kívül is.
	3.2.		Ha valamit meg kell tanulni, addig olvasom, míg vissza nem tudom mondani, nem baj, ha nem mindent értek belőle.	Ismerek néhány tanulási technikát, de így sem mindig tudok kellően felkészülni.	Szívesen próbálok ki új technikákat, gyakran váltogatom is ezeket.
	3.3.		Nem ismerem a saját tanulási stílusomat.	Ismerem a saját tanulási stílusomat, de nem foglalkozom vele.	Tudom, hogyan tudom leghatékonyabban elsajátítani a tanultakat, figyelembe veszem a saját tanulási stílusomat.
4.	4.1.	Melyik állítás igaz rád?	Gyakran nem találok meg azokat az információkat, amelyekre szükségem lenne.	Sok módszert ismerek, de van, hogy így sem találok meg minden információt, amit kerestem.	Jól és hatékonyan tudok információt megtalálni.
	4.2.		Kevés lehetőséget ismerek, ahonnan informálódni tudok.	Ismerek néhány módszert, ahonnan információt tudok gyűjteni.	Több csatornát és módszert ismerek, ahonnan információt gyűjthetek.
	4.3.		Előfordul, hogy félreértem, amit mondanak vagy írnak nekem.	Az információkat megértem, de előfordul, hogy nehéz rendszereznem.	Az információkat könnyen értelmezem, rendszerezem.
5.	5.1.	Mennyire jellemző rád?	Tíz vagy annál kevesebb pályát tudok felsorolni.	Tizenegy–húsz között van a pályák száma, amiket fel tudok sorolni.	Húsznál több pályát fel tudok sorolni.
	5.2.		Maximum két pályának a jellemzőit tudnám bemutatni.	Legalább öt pályát be tudnék mutatni.	Legalább tíz pályát be tudnék mutatni.
	5.3.		Kevés ismeretem van arról, hogy hol, milyen szakmát, foglalkozást lehet tanulni.	Nagyjából el tudom dönteni, hogy mennyit kell tanulni egy adott szakma, pálya elsajátításához.	Tudom, hogy a különböző szakmákat, foglalkozásokat hol lehet tanulni.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
6.	6.1.	Hogyan döntesz?	Van, hogy nem látom át, hogy mik lehetnek hatással a döntésemre.	Nehéz döntenem, mert sok szempontot figyelembe kell vegyek, amiket nem mindig látok át.	Tudom, hogy döntéseimet sok dolog befolyásolja (környezet, család, szituáció, érzelmek), ezeket figyelembe is veszem.
	6.2.		Nem szeretek dönteni, ezért inkább vagy nem döntök, vagy hagyom, hogy más döntsön helyettem.	Döntök, ha kell, de nem bánom, ha néha átvállalja valaki más.	Szívesen döntök. Jó, hogy beleszólhatok a történésekbe.
	6.3.		Nem mindig látom át a döntéseim következményét.	Nagyjából átlátom a döntéseim következményét, de van, hogy figyelmetlen vagyok ebben.	Általában tudom, hogy döntéseimnek milyen következményei lehetnek.
7.	7.1.	Mennyire foglalkozol a pálya-/iskola-választással?	Keveset foglalkozom vele, még ráérek.	Foglalkoztat a téma, de még nem tudom, hogy merre tovább.	Sokat foglalkozom a témával, nagyjából tudom az irányt. A végleges döntéshez addig is sok információt gyűjtök.
	7.2.		Nem gondolkodom róla, a család majd segít dönteni, ha kell.	Érdekel, majd a családdal biztosan beszélgetni fogunk róla.	Gondolkodom róla, a családi körben is gyakran beszélgetünk a lehetőségekről..
	7.3.		Még nincs elképzelésem arról, hogy merre menjek tovább.	Nagyjából tudom, hogy mi az irány, de ez még változhat.	Pontosan tudom, hogy merre szeretnék továbbtanulni.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
8.	8.1.	Melyik igaz rád?	Még nem foglalkozom a munkavállalás gondolatával. Jó nekem úgy, ahogy van.	Gyakran eszembe jut, hogy jó lenne valamilyen munkát kipróbálni.	A zsebpénzem egy részét néha apróbb munkákkal egészítem ki (pl. autómosás, ház körüli segítség).
	8.2.		Még nem foglalkoztat a munka világa.	Érdekel, hogy milyen munkalehetőségek vannak, van, hogy utánanézek egy-egy munkalehetőségnek.	Foglalkoztat a munka világa, sokat beszélgetünk róla a családdal vagy az ismerősökkel.
	8.3.		Még nem jártam munkahelyen, üzemben, irodában, csak képről, filmről van ismeretem róla.	Jártam már munkahelyen (pl. irodában, gyárban), ahol láthattam másokat munka közben.	Több munkahelyen is jártam már, ahol megfigyeltem, hogy ki mit csinál.
9.	9.1.	Mit és hogyan válaszolsz egy idegen tanárnak, ha az iskolai dolgaidról kérdez?	Mondok pár dolgot.	Mindent elmondok, ami éppen eszembe jut.	Átgondolom a válaszomat.
	9.2.		Mindent jóként mondok el.	Csak a jó dolgokat mondom el.	Igyekszem a jó és kevésbé jó dolgokat is összefoglalni.
	9.3.		Attól függ, milyen kedvem van.	Mindenképpen lazának próbálok tünni.	A helyzethez illően beszélek vele.
10.	10.1.	Melyik állítás igaz rád, ha nehéz, váratlan helyzetbe kerülsz?	Megvárom, hogy megoldódjon.	Próbálok keresni a megoldást, és nem adom fel, ha elsőre nem sikerül.	Kitartóan keresem a megoldást.
	10.2.		Várom, hogy valaki segítsen a megoldásban.	Ritkán találok egyedül megoldást.	Ha valami nem megy, tudom, kitől kérhetek segítséget.
	10.3.		Legtöbbször hagyom, hogy alakuljanak a dolgok, nem foglalkozom a megoldás keresésével.	A jól bevált módokat alkalmazom a legtöbb helyzetben.	Próbálkozom, ha valami nem sikerül, más megoldást keresek.

Tanulói kérdőív – középiskola

A tanulók töltsék ki a kérdőívet a tanév elején és a tanév végén, az értékelés során az önmagukhoz viszonyított változás lesz a mérvadó, amely alapján a tevékenység hatása vizsgálható.

Instrukció a kitöltéshez

Kedves Tanuló!

A következőkben állításokat olvashatsz többféle témakörben. Kérjük, soronként válaszd ki azt az állítást, amellyel egyetértesz, vagy amelyet leginkább igaznak tartasz magaddal kapcsolatban. Nincsenek jó és rossz válaszok, kérjük, hogy őszintén töltsd ki a kérdőívet!

TÉMA	FELADAT		A	B	C
1.	1.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nehezen tudok magamról tulajdonságokat mondani.	Tudok mondani magamról néhány jellemző tulajdonságot.	Legalább hét rám jellemző tulajdonságot tudok mondani.
	1.2.		Nehezen tudok másokról tulajdonságokat mondani.	Másokról is meg tudok fogalmazni jó és rossz tulajdonságokat.	Másokról is meg tudok fogalmazni jó és rossz tulajdonságokat, és meg is tudom indokolni.
	1.3.		Nincsenek példaképeim.	Vannak példaképeim, de nem tudom megmondani, milyen tulajdonságukat tartom nagyra.	Vannak példaképeim, és meg tudom mondani, milyen tulajdonságukat tartom nagyra.
	1.4.		Nem tudom megmondani, milyen tulajdonságokat szeretnék magamban megerősíteni.	Van elképzelésem, milyen tulajdonságokat szeretnék magamban megerősíteni.	Tudom, hogy hogyan fejleszthetem magam.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
2.	2.1.	Melyik állítás igaz rád?	Nincs olyan tevékenység, ami igazán érdekel.	Egy vagy két olyan tevékenység van, ami érdekel.	Van legalább három olyan tevékenység, ami érdekel.
	2.2.		Nincs olyan tevékenység, amivel szívesen foglalkozom.	Van egy-két olyan tevékenység, amivel szívesen foglalkozom.	Van legalább három olyan tevékenység, amivel szívesen foglalkozom.
	2.3.		Nem tudom, hogyan fejlesszem magam.	Keresem a lehetőségeket, hogy fejlesszem magam abban, amivel szívesen foglalkozom.	Tudatosan teszek is azért, hogy fejlesszem magam abban, amivel szívesen foglalkozom.
	2.4.		Ha valami nem sikerül, nem is foglalkozom vele tovább.	Ha valami nem sikerül, talán újra megpróbálom.	Ha valami nem sikerül, újra és újra megpróbálom.
3.	3.1.	Melyik állítás igaz rád a tanulás kapcsán?	Nem szívesen tanulok.	Ritkán van kedvem tanulni.	Szívesen tanulok, nyitott vagyok az új dolgokra.
	3.2.		Tanulni az iskolai feladatok elvégzésével szoktam, ritkán gyakorlok.	Szoktam gyakorolni, utánaolvasni dolgoknak.	Rendszeresen utánaolvasok dolgoknak, új ötleteken gondolkodom.
	3.3.		Tanulni úgy a legjobb, ha sokszor elolvasom.	Tanuláskor vázlatot írok, vagy gondolattérképet készítek, esetleg elmagyarázom másoknak.	A saját tanulási stílusomhoz illeszkedő különböző technikákat használok.
	3.4.		Nem akarok az iskola elvégzése után tanulni.	Fontosnak tartom, hogy tudjak tanulni, mert iskolán kívül is sok tanulási helyzet van.	Keresem a különböző helyzeteket, amikből tanulni tudok.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
4.	4.1.	Melyik állítás igaz rád?	Gyakran nem tudom eldönteni az információkról, hogy hihetek-e nekik vagy sem.	Ismerek néhány szempontot, ami alapján legtöbbször ki tudom szűrni a téves információkat.	Ismerek azokat a technikákat, módszereket, amelyekkel biztosan megállapítható egy információ igazságtartalma.
	4.2.		Sokszor nehéz számomra egy konkrét információt megtalálni.	Általában megtalálom azt az információt, amit keresek, de van, hogy nem járok sikerrel.	Mindig megszerzem az az információt, amire szükségem van, ez nem jelent gondot.
	4.3.		Kevés módot, lehetőséget ismerek, ahonnan információt szerezhetek.	Ismerek több információs forrást, de ez nem mindig elég.	Sok információs forrást és csatornát ismerek, tudom, hogyan szerezhetek újabbakat is.
	4.4.		Sokszor félreértek dolgokat, írott és hallott üzeneteket.	Az információkat általában jól értelmezem, előfordul azonban, hogy egy-egy dolgot félreértek.	Nincs problémám a direkt (tudatos) és indirekt (nem célzott) információk értelmezésével, tudom, hogy mit kezdjek velük.
5.	5.1.	Melyik állítás jellemző rád?	Tíz-tizenöt vagy annál kevesebb pályát tudok felsorolni.	Tizenhat-huszonöt között van a pályák száma, amiket fel tudok sorolni.	Huszonötönél több pályát fel tudok sorolni.
	5.2.		Nem érdekelnek a pályák, szakmák.	Vannak olyan területek, amelyek szakmáiról szívesen szerzek információt.	Gyakran és szívesen hallgatok másokat, ahogyan a munkájukról mesélnek.
	5.3.		Nem találtam még olyan pályát, szakmát, foglalkozást, ami megfelelne a kompetenciáimnak és személyes jellemzőimnek.	Van olyan pálya, szakma, foglalkozás a fejemben, amit el tudnék képzelni magamnak.	Több szakma, pálya, foglalkozás is felmerült már, ami megfelelő lehet számomra a jövőben.
	5.4.		Nem tudom, hogy hol található megfelelő információt a szakmák, pályák jellemzőiről, követelményeiről.	Ismerek néhány olyan lehetőséget, ahonnan tájékozódhatok a szakmák, pályák jellemzőiről.	Tudom, hogy az egyes szakmák, pályák jellemzőinek, követelményeinek hol nézhetek utána.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
6.	6.1.	Általában hogyan döntesz?	Nagy felelősség, inkább nem döntök.	Sokat gondolkodom, foglalkozom vele, ha nehezen is, de döntök.	Általában könnyen döntök, nem jelent problémát.
	6.2.		Nem foglalkozom vele sokat, a megérzéseimre hallgatok.	Próbálok informálódni, aztán az alapján döntök.	Felmérem a lehetőségeket, és megpróbálom kihozni a legjobbat a helyzetből.
	6.3.		Szívesen hallgatok másra, akár a döntést is átruházom.	Kikérem mások tanácsát, és az alapján döntök.	Az információk és a javaslatok alapján önállóan döntök.
	6.4.		Döntéseimnél nem veszem figyelembe, hogy azok hogyan hathatnak a későbbi életpályámra.	Néha eszembe jut, hogy egy-egy döntésem az életpályám egészére is befolyással lehet.	Mindig átgondolom, hogy a döntéseimnek milyen hatásuk lehet az életpályámra, karrierlehetőségeimre.
7.	7.1.	Melyik állítás jellemző rád?	Ritkán foglalkozom a jövővel, a mának élek.	Nehéz tervezni a jövőt, de gyakran eszembe jut.	Sokszor tűzök ki kis és nagy célokat, amiket meg is valósítok.
	7.2.		Még nem tudom, hogy hogyan tovább, majd kialakul.	Vannak elképzeléseim, de azok még változhatnak.	Pontosan tudom, hogy mikor, mit és miért csinálók: megterveztem.
	7.3.		Nehéz célokat kitűznöm.	Vannak céljaim, de nem mindig tudom, hogy hogyan érhetem el azokat.	Céljaimat és az azokhoz vezető lépéseket is gondosan megterveztem.
	7.4.		Nem tudom, hogy ki tudna támogatni a céljaim elérésében.	Van olyan, akihez fordulhatok segítségért, de nem tudom, hogy ez elég lesz-e a céljaim eléréséhez.	Tudom, hogy céljaim eléréséhez kihez fordulhatnék segítségért.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
8.	8.1.	Melyik igaz rád?	Még nem tudom, hogy a választott területtel hol, hogyan tudok elhelyezkedni majd.	Már van némi információm a választott pályaterületről és karrierlehetőségekről, de vannak még kérdéseim.	Pontosan tisztában vagyok azzal, hogy az általam kiválasztott karrierút milyen lehetőségeket (pl. kereset, elhelyezkedés) biztosít majd számomra.
	8.2.		Még soha nem vállaltam semmilyen munkát.	Már vállaltam munkát (pl. diákmunka), de csak egy-egy alkalommal.	Rendszeresen vállalok (diák)munkát, ezzel egészítem ki a zsebpénzemet.
	8.3.		Nem igazán tudom, hogy a különböző szakmákban, pályákon mennyit lehet keresni.	Nagyjából tudom, hogy a választott területen mennyit lehet keresni az egyes munkakörökben.	Úgy érzem, hogy tisztában vagyok azzal, hogy a különböző területeken mennyi jövedelemre lehet számítani.
	8.4.		Még nem voltam állásinterjún.	Volt már állásinterjúm, de úgy érzem, hogy lenne még mit tanulnom róla.	Voltam már állásinterjún, tudom, hogy milyen kérdésekre, feltételekre számítsak egy munkahelyen.
9.	9.1.	Melyik állítást tartod leginkább rád illőnek?	Az értékeim képviselésében nem fontos a kommunikáció.	Az értékeim képviselésében fontos a szóbeli kommunikáció.	Az értékeim képviselésében fontos a szóbeli és írásbeli kommunikáció.
	9.2.		Nem tartom fontosnak, hogy a saját értékeim bemutatására energiát fordítsak.	Saját értékeim képviseléséhez néha meg tudom mutatni az egyediségemet.	Saját értékeim képviseléséhez meg tudom mutatni az egyediségemet.
	9.3.		A céljaimat helyzetektől teszem függővé.	A saját értékeim részben számítanak a céljaim meghatározásában.	A saját értékeim alapján határozom meg a céljaimat.
	9.4.		A személyes brandet nem tartom fontosnak.	A személyes brandem formálása időszakos tevékenység.	A személyes brandem építésére figyelek.

TÉMA	FELADAT		A	B	C
10.	10.1.	Melyik állítás igaz rád, ha nehéz, váratlan helyzetbe kerülsz?	Bosszant, hogy miért velem történt, mert jellemzően ilyenkor sok időbe telik, míg megoldódik a helyzet.	Próbálom keresni a megoldást, és nem adom fel, ha elsőre nem sikerül.	A probléma helyett a megoldást tartom szem előtt, és tesztek is érte.
	10.2.		Várom, hogy valaki segítsen a megoldásban.	Ha valami nem megy, tudom, kitől kérhetek segítséget.	Ha szükséges, tudom, kitől és miben kérhetek segítséget.
	10.3.		Legtöbbször hagyom, hogy alakuljanak a dolgok, nem foglalkozom a megoldás keresésével.	A múltban jól bevált módokat alkalmazom a legtöbb helyzetben.	Váratlan helyzetben felmérem a lehetőségeket, és annak megfelelően hozok döntést.
	10.4.		Egy-két megoldási módot kipróbálok, ha nem jön be, nem foglalkozom vele.	Próbálkozom, ha valami nem sikerül, keresem a megoldást.	Ismerem a rugalmas alkalmazkodást segítő tényezőket, és alkalmazom is ezeket.

Javaslat a kérdőívek és eredményeik használatára

A célcsoportspecifikus kérdések a tanulóknak az adott tématerülettel kapcsolatos ismereteit, attitűdjét méri fel. Kitölthető névvel vagy anonim módon, lehetőség van papír alapon vagy a kérdéseket kivetítve osztályszinten digitálisan felvenni a kérdőíveket. Az egyedi kitöltések lehetőséget adnak a tanulók fejlődésének nyomon követésére, míg a kérdőívek csoportos kitöltése segít felmérni azt, hogy melyik területet kell leginkább fejleszteni.

A kérdőívek kérdéseit témakörönként csoportosítottuk, tartalmában az egyes fejezetekben feldolgozott területek tartalmi és gyakorlati elemei jelennek meg. A kérdőív kapcsán a tanulók feladata, hogy soronként a rájuk leginkább jellemző állítást jelöljék be. Ezt követően érdemes egyéni és csoportos szinten összesíteni, hogy az egyes témakörökben hány A, B és C oszlopos jelölés született. Az „A” a fejlesztendő területet jelöli, a „B” az általános szintet, a C pedig a felkészültséget, tájékozottságot, tudatosságot jelzi vissza. Értelemszerűen az „A” terület fejlesztése a legsürgetőbb, de a „C” válaszok esetében is lehet a meglévő ismereteket tovább mélyíteni, bővíteni.

A kérdőívekben szereplő kérdések nem kizárólagosak, csupán egyfajta mintaként szolgálnak. A kérdőív kérdései bővíthetők vagy cserélhetők a helyi igényeknek megfelelően és a tervezett témakörök függvényében.



Tanulói kérdőív – alsó tagozat



Tanulói kérdőív – felső tagozat



Tanulói kérdőív – középiskola

Szülői bevonás felmérése pályaorientációs programokhoz

Kedves Szülők!

Intézményünkben a pályaorientációs támogatás tervezéséhez kérnénk Önöktől információkat arra vonatkozóan, hogy milyen módon tudnak az iskolai programokba bekapcsolódni (pl. munkahelyükre szervezhető látogatásokkal).

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével segíti munkánkat.

1. Adatok

Szülő neve:

Szülő elérhetősége (e-mail-cím, telefon):

2. Munkahely jellemzői

Tervezhető diákcsoportok számára látogatás a munkahelyre? Igen Nem

Ha igen:

Munkahely neve, címe:

Milyen létszámban? fő

Milyen időszak lenne megfelelő?

Hogyan javasolja ajánlani a munkahely meglátogatását a diákcsoport számára?

.....

3. Programokon való részvétel vállalása

Milyen módon tudná támogatni gyermeke iskolai pályaorientációs programjait?
(Több válasz is megjelölhető)

- Kísérőként hétköznapokon
- Kísérőként hétvégente
- Programok előkészítése, szervezése, elszámolása
- Előadó iskolai programokon témában
- Munkahelylátogatás szervezése saját munkahelyre

Saját szakma/pálya bemutatása tíz-tizenöt percben osztály- vagy iskolai programként

(..... szakma/pálya)

Külső előadó meghívásában való közreműködés

Egyéb, éspedig

Iskolai pályaaorientációs napon kerekasztal-beszélgetésbe szívesen bekapcsolódna?

Igen, az alábbi témákban

Alkalmazotti vs vállalkozói létforma

Pályaválasztás története

Pályamódosítás

Munkaerőpiaci tendenciák

Az álláskeresés fortélyai

Mesterségem címere (foglalkozás bemutatása)

Saját munkahely népszerűsítése

Tanulási utak, lehetőségek

Iskolaváltási nehézségek

Felsőoktatási tapasztalatok

Karriertervezés

Egyéb, éspedig

Nem, sajnos nincs rá kapacitásom

Egyéb kiegészítés, javaslat, programötlet:

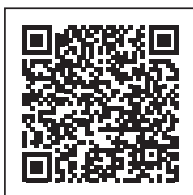
.....

Köszönjük, hogy válaszaival segíti a munkánkat és a közös gondolkodást!



Szülői bevonás felmérését támogató kérdőív minta

FELADATLAPOK, MUNKALAPOK



A feladatlapok és a mérőeszközök az alábbi QR kód beolvasásával letölthetők és sokszorosíthatók.

A feladatlapok, munkalapok az alábbi gyűjtőlínről érhetők el: csalad.hu/projektek/palyaorientacios-protokoll-pedagogusoknak



1. Tulajdonság és képességkártyák



2. Érzelemkártyák



3. Bingó-sablon



4. Tanulófal



5. Könyvjelzősablon



6. Mi a tanulás? sablon (polip)



7. Feladatlap a tanulásról



8. Tervezéssablon



9. Különbségek feladatlap



10. Szókártyák



11. Mi történt? című feladatlap



12. Képgyűjtés utakról



13. A lemez két oldala feladatlap



14. Hogyan döntenél? feladatlap



15. Egyéni terv sablon



16. SWOT modell



17. SMART célmodell



18. Tervezés lépései modell



19. Életpályautak feladatlap



20. Szókétyák



21. Személyes brand sablonja



22. Napocska szimbólum



23. Optikai illúziós képek



24. Keljfeljancsi bábu sablonja



25. Képkártyák



26. Rugalmas alkalmazkodás sablonja

RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE

LLG: Lifelong guidance – életút támogató pályaorientáció

LLL: Lifelong learning – élethosszig tartó tanulás

MKIK GVI: Magyar Kereskedelmi és Iparkamara Gazdaság- és Vállalkozáskutató Nonprofit Kft. kutatóműhely, amely elsősorban alkalmazott közgazdasági kutatásokat folytat

MPT: Magyar Pedagógiai Társaság, pedagógusok szakmai civil szervezete 130 éve

NAT: 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról

OECD: Organisation for Economic Co-operation and Development – Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet

ÓNAP: 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról

SMART célmodell: S – Specific: konkrét, M – Measurable: mérhető, A – Attainable: reális és elérhető, R – Relevant: meghatározó, T-Time frame: határidőhöz kötött

SWOT modell: S – Strengths: erősségek, W – Weaknesses: gyengeségek, O – Opportunities: lehetőségek, T – Threats: veszélyek

VUCA-világ: V – Volatile: változékony, U – Uncertain: bizonytalan, C – Complex: bonyolult, A – Ambiguous: kétértelmű

WEF: World Economic Forum – Világgazdasági Fórum; független, nonprofit nemzetközi szervezet, elsősorban gazdaságpolitikai elemzéseket végez



**CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG
KÖZPONT**

ISBN 978-615-5944-35-2

Családbarát Magyarország Központ
Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.
E-mail: ugyfelszolgalat@csalad.hu
Tel.: +36 70 500 1626
www.csalad.hu

A kiadvány az EG-00140-003/2021 – Családbarát ország elnevezésű projekt keretében készült el.
Projektmenedzser: *Annus Gábor*
Projekt mb. szakmai vezető: *Annus Gábor*

A kiadásért *dr. Szuromi-Kovács Ágnes*, a Családbarát Magyarország Központ Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezetője felel.

Budapest, 2023

MÓDSZERTAN

PÁLYAORIENTÁCIÓ

1. ÉNKÉP

2. ERŐSSÉGEK

3. TANULÁSMÓDSZERTAN

4. INFORMÁCIÓGYŰJTÉS

5. PÁLYÁK VILÁGA

6. DÖNTÉSEK

7. TERVEZÉS

8. MUNKA VILÁGA

9. ÖNBEMUTATÁS

10. VÁLTOZÁSOK

MÉRŐESZKÖZÖK

EG-00140-003/2021 – CSALÁDBARÁT ORSZÁG
CSALÁDBARÁT MAGYARORSZÁG KÖZPONT NONPROFIT KÖZHASZNÚ KFT.
SZÉKHELY: 1134 BUDAPEST, TŰZÉR UTCA 33–35.
E-mail: titkarsag@csalad.hu

CSALÁDBARÁT ORSZÁG

EG-00140-003/2021