



Preiļu novada pašvaldība
Galēnu pamatskola

Reģ. Nr. 4212900364

Skolas iela 11, Galēni, Galēnu pagasts, Preiļu novads, LV – 5311

Tālrunis 6 53 29002, e-pasts galenupsk@preili.lv

Kompetenču pieejā balstītā mācību saturā integrēta

Galēnu pamatskolas

Karjeras attīstības atbalsta programma

2024.-2026.gads

Ievads

Karjeras veidošanās process sākas jau bērnībā. Bērnā augot, sāk attīstīties arī bērna intereses. Un lūk, jau vecāki prasa mazam bērnam „Par ko tu gribi kļūt, kad izaugsi? Sākumā cilvēks iepazīst pasauli, tās likumsakarības, veido savu attieksmi pret to. Balstoties uz savu attieksmi, viņš nodarbojas ar pašizziņu un meklē sev atbilstošākās lomas sabiedrībā, izvēlas savas dzīves mērķus un to sasniegšanas ceļus.

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Karjera ir nepārtraukts mācīšanas un attīstības process. Karjera ir ne tikai cilvēka profesionālā darbība, bet arī privātā dzīve, pasaules uztvere, ka arī indivīda sociālais loks.

Karjeras attīstības atbalsts ir ļoti svarīgs skolā, jo palīdz skolēniem sagatavoties efektīvai pārejai uz pieaugušo darba dzīvi un ir vērsta uz personības izaugsmi, uz tādas personības, kas spējīga pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamus resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībā. Savukārt mūsdienu skolas mērķis ir izveidot zināšanu sabiedrību. Respektīvi, karjeras attīstības atbalsta mērķis un skolas mērķis ir savstarpēji cieši saistīti, tieši tādēļ skolās kļūst aizvien aktuālāka karjeras attīstības atbalsta īstenošana. **Karjeras attīstības atbalsts** ir pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

Karjeras izglītība ir sistemātiski, mācību procesā integrēti daudzveidīgi pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.

Karjeras attīstības atbalstu skolā īsteno **pedagogs karjeras konsultants** un viss **pedagoģiskais personāls**.

Skolas prognozējamie ieguvumi no mērķtiecīgas karjeras attīstības atbalsta sistēmas ieviešanas būs:

- Skolēni kļūs mērķtiecīgāki – vieglāk mācīt
- Iespēja skolēnus izraut no mācību rutīnas
- Iespēja bērnu personīgajai iniciatīvai, pašizaugsmei
- Iespēja palīdzēt talantu attīstībai
- Paplašinās audzināšanas metožu daudzveidība, tiek paaugstinātas skolotāju kompetences
- Iespēja likt jauniešiem savlaicīgi saprast, ka būs jāstrādā
- Pedagoģis karjeras konsultants koordinē karjeras attīstības atbalstu sākot no 1.klases

- Pedagogu kolektīva gandarījums par veiksmīgu skolēnu karjeras izvēli nākotnē

Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķi un uzdevumi

Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis ir nodrošināt izglītojamam pašizpēti, darba un karjeras iespēju izpēti, plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, kā arī sniegt nepastarpinātu pieredzi, tādējādi radot pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību un karjeru.

Karjeras attīstības atbalsta programmas uzdevumi:

1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas, tādējādi veicinot pašizpratni, izvērtējot savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus;
2. veicināt katrā izglītojamā interesi par nākotnes karjeru, nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi un iepazīstināt ar darba pasauli, ar to saistīto izglītības iespēju daudzveidību,
3. pilnveidot informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas iemaņas karjeras attīstības atbalsta gūšanai
4. palīdzēt katram izglītojamam izvirzīt mērķus un pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
5. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

I. Karjeras attīstības atbalsta saturiskais ietvars

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir īstenot karjeras attīstības atbalstu tā, lai izglītojamaais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā, kas saistīta ar karjeru (pašizpēte, darba un izglītības iespēju un karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, audzināšanas stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi, karjeras attīstības atbalsta pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās. Katra karjeras attīstības atbalsta joma *darba pasaules iepazīšana, karjeras lēmuma pieņemšana, pašnovērtējuma veikšana, izglītības iespēju izpēte* ir saistīta ar mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzieniem integrācijas aspektā.

Karjeras attīstības atbalsta organizācijā jāņem vērā LR normatīvajos aktos noformulētie dažādie izglītošanas aspekti:

- 1) pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

- 2) analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze- patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- 3) morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību
- 4) sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- 5) saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, prezentēt sevi un savus sasniegumus, izteikt un pamatot savu viedokli,
- 6) mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesu plānot, izmantot dažādu veidu informāciju, izmantot IKT, konsultēties, atrast palīdzību.

Balstoties uz iepriekšminēto, ir nepieciešamība mācību stundās izmantot starpdisciplināru pieeju, lai atklātu daudzveidīgo prasmju kopumu, kurš nepieciešams dažādās profesijās, kā arī aktualizētu novitāti- caurviju prasmes: Audzināšanas stundu tematisko saturu nosaka Valsts izglītības satura centra KLASĒS STUNDU PROGRAMMAS PARAUGS http://visc.gov.lv/audzinanas/metmat/audz_vjic_rik69.pdf

Ārpusstundu pasākumu daudzveidība: meistarklases, tikšanās, izpētes projekti, izstādes, darbnīcas, mācību ekskursijas, konkursi, profesionāļu ēnošana utt., ir cieši saistīti ar kopējo skolas attīstības vīziju un tie ir integrēti kopējā skolas plānā.

Pasākumos izglītojamajiem jāsniedz iespēja praktiski darboties, tiem jābūt sagatavotiem (ietverot izglītojamo iepriekšēju sagatavošanu), jāietver noslēguma refleksija. Pedagogam karjeras konsultantam savā darbā kopā ar skolēniem jāaktualizē Portfolio sagatavošana, refleksijas, personīgie karjeras attīstības plāni, grupu konsultācijas.

Jomas *pašnovērtējuma veikšana* sasniedzamie rezultāti

1.-4. klase

5.-9. klase

Prot identificēt savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības), apzinās savu paštēlu un rakstura īpašības, izprot ģimenes lomu un tradīcijas. Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā un nākotnes veidošanā. Uzdrošinās pašizpausties un gūt jaunu pieredzi.	Izpēta, izmantojot dažādus sevis iepazīšanas un izpētes veidus, personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās, Veido attieksmju un vērtību kopumu, apgūst prasmes sadarboties un risināt konfliktus. Aktualizē savu personīgo prasmju, talantu un spēju to sasaisti ar iecerēto profesiju. Izprot mācību sasniegumu saistību ar nākotnes nodomu īstenošanu. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.
---	--

Jomas *darba pasaules iepazīšana* sasniedzamie rezultāti

1.-4. klase	5.-9. klase
Iepazītas un izpētītas dažādas darba vides(ģimene, savs ciems, novads). Izpētīta darba nozīme cilvēka dzīvē.	Iepazīta profesiju daudzveidība, profesiju tipi, kā arī populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas. Izveidota izpratne par
Apzināta vecāku darba dzīve, profesiju daudzveidība un ir notikusi iesaiste praktiskā darba vides un procesa iepazīšanā. Zina dažādus informācijas avotus, kuri izmantojami darba pasaules pētīšanā.	darba tirgu un nodarbinātību. Norit sagatavošanās mūsdienu dzīves mainīgajām prasībām darba vidē un pārejai uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas izglītojamam nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Gūst praktiskās iemaņas dažādās profesijās un uzdrošinās pašizpausties darba vidē un gūt jaunu pieredzi.

Jomas *izglītības iespēju izpēte* sasniedzamie rezultāti

1.-4. klase	5.-9. klase
Iepazītas un izpētītas dažādas izglītības iespējas(novads, reģions). Gūta izpratne par izglītības pakāpēm. Radīta interese par dažādām profesijām.	Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju. Izpētītas izglītības un apmācības iespējas, ir gūta informācija par darba pasaules vēsturiskajām un nākotnes izmaiņām. Gūta izpratne par to, kas ir profesionālā kvalifikācija un tās ieguve; izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes. Gūta praktiskā pieredze, kas palīdz izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu, identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas, ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Jomas *karjeras lēmuma pieņemšana* sasniedzamie rezultāti

1.-4. klase	5.-9. klase
-------------	-------------

Nebaidās sapņot par nākotni, prot veidot savu nākotnes vīziju. Ir dzirdēti dažādi pieredzes stāsti par karjeras ceļiem.	Izglītojamie apzinās karjeras plānošanas būtību un prot pieņemt lēmumus, kuri rosina domāt par savu savu karjeru. Izglītojamie iesaistīti aktivitātēs, kas palīdz izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu, identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas. Prot ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Apzinās dažādu ārējo faktoru ietekmi (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.) uz karjeras izvēli. Apgūtas pamatprasmes un gūta pieredze komandas darbā un sevis prezentēšanā. Prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem. Zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā profesionālajā izglītības iestādē. Iegūtas pamatprasmes pasniegt personīgos sasniegumus(CV, motivācijas vēstule). Izveidots priekšstats par iespējamo nākotnes profesiju.
--	--

III. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošanas plāns

Karjeras attīstības atbalsts tiek īstenots, izmantojot dažādas darba organizācijas formas

1.-4. klase			
Darba organizācijas formas	Karjeras izglītības tēma	Tēmas/pasākumi (piemēri)	Laiks
Karjeras stundu vadīšana	Pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana, izglītības iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana	Grupu konsultāciju vadīšana (pēc pieprasījuma). Radošo uzdevumu pildīšana, sevis izpēte. Individuālais un grupu darbs. Prezentāciju, karjeras filmu skatīšanās u.c.	Mācību gada laikā
Interesu pulciņi	Pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana	• Tautu deju pulciņš • Teātra māksla • Vokālais ansamblis • Sporta spēļu pulciņš • Robotika • Mūzikas skola	Mācību gada laikā

5.-9. klase			
Darba organizācijas formas	Karjeras izglītības tēma	Tēmas/pasākumi (piemēri)	Stundu skaits
Individuālās karjeras konsultācijas	Karjeras vadības prasmju attīstīšana. Prasmju, talantu apzināšana un izmantošana.	Individuālo karjeras konsultāciju veikšana klātienē vai attālināti (pēc pieprasījuma).	Mācību gada laikā
Karjeras stundu vadīšana	Pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana, izglītības iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana	Grupu konsultāciju vadīšana (pēc pieprasījuma). Testu, anketu, radošo uzdevumu pildīšana. CV un motivācijas vēstules veidošana, sevis izpēte, analīze. Individuālais un grupu darbs. Prezentāciju, karjeras filmu skatīšanās u.c.	Mācību gada laikā
Skolēnu karjeras portfolio veidošana/papildināšana	Pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana, izglītības iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana	Skolēni ar klases audzinātāju un pedagoga karjeras konsultanta atbalstu veido un mācību gada laikā papildina savu karjeras izglītības portfolio. Mapē tiek apkopota informācija par interešu testiem, grupu darbiem, personīgajiem sasniegumiem, ekskursijām. Pēc vajadzības skolēns aizstāv savu portfolio projektu nedēļā vai citā veidā.	Mācību gada laikā
Interesešu pulciņi	Pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana	• Tautu deju pulciņš • Teātra māksla • Vokālais ansamblis • Sporta spēļu pulciņš • Robotika • Mūzikas skola	Mācību gada laikā

**Karjeras izglītības tematu īstenošana audzināšanas stundās (piemēri) un
paredzamie rezultāti 1.-9.klasēs**

Klase	Tematika	Paredzamais rezultāts
1.-4.klase	Profesiju daudzveidība: profesijas skolā; profesijas pagātnē, tagadnē, nākotnē; manu vecāku darbs; kāpēc vajadzīgs darbs	Zina, kur un par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
	Es-savas dzīves saimnieks: dienas režīms, aizraušanās, hobijs; mācos risināt strīdus; rūpes par veselību; manas intereses, mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties, mani pienākumi ģimenē un skolā	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
	Mācības - skolēna darbs: mācos mācīties; dotumi, spējas un prasmes	Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.
5.-6.klase	Mērķi un kā tos sasniegt: uzvedības etiķete, sevis prezentēšana; laika plānošana, nākotnes redzējums	Apzinās savas stiprās un vājās puses, apzinās savas intereses, prot uzvesties sabiedrībā
	Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām	Prot risināt konfliktus, izprot un zina atbalsta sniegšanas veidus
	Dažādās profesijas: darba vides dažādība, profesiju tipi, tajās nepieciešamo prasmju noteikšana	Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.
7.-9.klase	Izglītības vērtība: mācies mācīties, ko es protu varu un daru; sekmju plānošana un izaugsmes izvērtēšana	Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.
	Dzīves stils: es starp citiem; mans raksturs un paradumi, uztveres un temperamenta tipi; kas es esmu, mani dotumi; manas vērtības	Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.
	Karjeras izaugsmes iespējas; darbs un vaļasprieks; profesiju prestižs un perspektīvas; lēmumu pieņemšana un atbildība; karjeras plānošana; profesionālā virzība	Zina daudzveidīgās izglītības iespējas, novērtē savu sasniegumu rezultātus un plāno nākotni

Karjeras attīstības atbalsts mācību priekšmetu stundās pa mācību jomām (piemēri)

Mācību joma	Temati/ radošie darbi utt.
Valodas (latviešu, mazākumtautību, svešvalodas)	Es, citi, ikdiena un savstarpējās attiecības. Mana sapņu profesija. Profesiju izvēle un raksturojums. Profesijas, nākotnes panākumu plānošana.. Saskarsmes darbnīca. Publiskā runa- sevis prezentēšana. Lietišķie raksti. Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija, Karjeras iespējas: mediji, žurnālistika, komunikācijas, tulki, bibliotekāri, redaktori u.c
Kultūras izpratnes un pašizpausmes māksla(vizuālā māksla, mūzika, literatūra, drāma, kulturoloģija)	Mana nākotnes profesija. Mana mīļākā profesija (sacerējums) Sevis pasniegšanas māksla, publiskā runa. Radošās darbnīcas, skates, konkursi, saistīti ar profesiju pasauli. Karjeras izglītība- radošās profesijas: mākslinieks, aktieris, mūziķis, dizainers u.c. Profesiju daudzveidība pasaulē.
Dabaszinību(fizika, ķīmija, bioloģija, ģeogrāfija, dabaszinības)	Karjeras izvēles daudzveidība. Inženierija. Pētnieciskā darbība dabaszinībās Vide un cilvēka ietekme uz to. Darbaspēka migrācija. Izcilas personības dabaszinībās Dabaszinātņu nozares un profesijas: biologs, bioķīmiķis, ģeogrāfs, fiziķis, ģeogrāfs, kartogrāfs, ārsts, medicīnas māsa, astronoms, farmaceits, veterinārārsts u.c.
Tehnoloģiju(informātika, mājturība un tehnoloģijas, inženierzinātne)	Meklēšanas stratēģijas internetā. Kā nesabojāt karjeru, pirms tā sākusies. Datu bāzes. Apģērba kultūra un tā veidošana. Kulinārija. Inženierzinātnes un tehnoloģijas. Prezentēšanas iespējas(web lapas, prezentācijas, konti utt.). Lietišķie raksti e-vidē. Profesijas un nozares: programmētājs, datortehniķis, šuvējs, dizainers, amatnieks, arhitekts u.c.
Veselības un fiziskās aktivitātes (sports, veselības mācība)	Veselība un darbs. Veselīga dzīvesveida loma karjeras virzībā. Droša vide. Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Pētnieciskā darbība. Profesijas un nozares: treneris, dietologs, sporta ārsts, fizioterapeits u.c.
Sociālā un pilsoniskā	Cilvēks starp cilvēkiem: vēsture, attiecības, pilsoniskums, darba vide. Lietišķā saskarsme Pētnieciskā darbība. Budžeta plānošana. Nodokļi. Pienākumi un tiesības. Darba likumdošana. Profesiju vēsturiskā attīstība un futurologu prognozes. Marketing. Karjeras izvēles daudzveidība, nozares un profesijas: personāla speciālists, politiķis, vēsturnieks, sabiedrisko attiecību speciālists, psihologs, arhivārs u.c.
Matemātikas	Matemātikas loma dzīvē. Izcilākie matemātiķi un viņu devums pasaules progresā. Statistika un grāmatvedība. Finanses, valūtas tirgus. Profesiju daudzveidība: matemātiķis, pārdevējs, grāmatvedis, datu analītiķis, inženieris, arhitekts

Pedagogs karjeras konsultants organizē sadarbību ar skolas vadību, klašu audzinātājiem, skolēnu vecākiem un skolas atbalsta personālu, bibliotekāriem izglītojamo karjeras izvēles iespēju, interešu un piemērotības noteikšanā, karjeras attīstības pasākumu nodrošināšanā. PKK nodrošina skolas absolventu datu bāzes veidošanu par tālākajām izglītības vai profesionālajām darba gaitām (1-3 gadu periodā).

Karjeras attīstības atbalsta sniegšanā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Metodes apraksts
1.	Interneta resursu studēšana	Interneta vietnēs skolēns ar pedagoga karjeras konsultanta palīdzību mācās atrast un atrod vajadzīgo informāciju, piemēram, par kvalifikācijas celšanas iespējām, augstskolu mācību programmu piedāvājumu, profesiju aprakstiem, darba sludinājumiem un t.t. www.niid.lv www.viaa.gov.lv www.brivpratigajiem.lv www.profesijupasaule.lv www.brauktvainebraukt.lv www.prakse.lv u.c.
2.	Sevis izzinošā pētnieciskā metode „Akumulators”	Vidusskolēns 1 vai vairāku dienu gaitā pieraksta savas darbības 20 min. periodā. Sākot ar celšanos, brokastīm, iešanu uz skolu, sarunas ar noteiktiem cilvēkiem, darbības utt. Pieraksta burtnīcā vai kladē. Pēc konkrētā ieraksta veikšanas ieliek + vai – zīmi, atzīmējot to kā enerģijas iegūšanu vai zaudēšanu jeb pašsajūtas uzlabošanos vai pasliktināšanos. Izdara secinājumus, pārrunā ar karjeras konsultantu.
3.	Dzīves jēgas zīmēšana	Mūzikas pavadījumā skolēni zīmē ar krāsainiem zīmuļiem, kas viņiem dzīvē liekās vissvarīgākais, var asociēt sevi ar kādu priekšmetu, bet būs jāprot pastāstīt par to. Metode palīdz skolēniem apzināt savas dzīves vērtības.

4.	Vizualizācija jeb dzīves laukuma kartēšana	Karte ir mēģinājums formulēt un aprakstīt to, kas faktiski notiek personas dzīvē. Dzīves laukuma kartēšanas mērķis ir iegūt pieredzes aprakstu, nevis teorētisku interpretāciju. Konsultants mudina skolēnu izmantot līnijas, attēlus, krāsas, vārdus, teikumus un simbolus, lai vizualizētu tās izjūtas, domas, darbības un situācijas elementus, kam varētu būt nozīme saistībā ar viņa dzīves laukuma problēmu. Kartēšana un dialogs iet roku rokā, un katrs no tiem var papildināt otra atklāto nozīmi. Bieži vienas konsultēšanas sarunas laikā tiek izveidotas vairākas kartes. Karte ir lielisks instruments, lai radītu nākotni un plānotu, kā uz to virzīties.
5.	Mana ideāla darba diena	Brīvā rakstā skolēns uzraksta savu ideālo darba dienu pēc 7 gadiem. Metode palīdz skolēnam iztēloties sevi kādā konkrētajā profesijā, pietuvinot skolēnu reālajai dzīves situācijai, neidealizējot šo profesiju.
6.	Prezentācija	Karjeras konsultants uzdot mājas darbu: skolēniem nedēļas laikā uztaisīt prezentāciju par interesējošo profesiju/ augstskolu/ profesionālomācību iestādi (uzdevums ir atkarīgs no mērķgrupas vecuma). Metode attīsta informācijas meklēšanas prasmes, kā arī informācijas izvērtēšanas un atlasīšanas prasmes.
7.	Pašportrets	Skolēni zīmē/glezno pašportretu (tehniku paši izvēlas), var attēlot sevi kā kādas profesijas pārstāvi, attēlot ar ko patīk nodarboties. Metode palīdz izzināt sevi, savas intereses.
8.	Sasniegumu koks	Skolēns uzzīmē lielu koku ar saknēm, zariem un lapām. Saknēs attiecīgi viņš ieraksta esošās iemaņas, spējas, zināšanas. Koka lapās skolēns norāda ko vēlētos sasniegt vai iegūt tuvākajā nākotnē. 1 gads - 5 gadi.
9.	Analīze	Pašanalīze. Kompleksa savas rīcības, darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšana un analīze. Situācijas analīze. Analīzei parasti izmanto reālas situācijas (notikumus), kuras skolēni var saistīt ar savu pieredzi. Notikumus un situācijas analīzei var attēlot tekstā, zīmējumos, fotogrāfijās, videoierakstos vai audioierakstos. Skolēni noklausās, izlasa vai noskatās materiālu, saņem konkrētu darba uzdevumu (piemēram, atrast situācijas cēloni, prognozēt notikumu tālāko gaitu, izvēlēties piemērotu risinājumu), grupā izsaka savus minējumus, iespējamus risinājuma variantus utt., apspriež un izvērtē tos, pieņem kopīgu lēmumu par atbilstošāko, piemērotāko risinājumu un noslēgumā par darba rezultātu ziņo pārējām grupām.
10.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalīt pienākumus, respektēt dažādus viedokļus
11.	Darbs pāros	„Domā — strādā pārī — apspriedies” — šīs aktivitātes laikā skolēniem individuāli lūdz padomāt par kādu jautājumu. Tad sadalās pāros un pārrunā/salīdzina savas atbildes, bet pēc tam daži pāri par savstarpējo pārrunu rezultātiem tiek lūgti dalīties ar visu klasi. Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otrus, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, mācīties rast kompromisu.

12.	Karjeras kompass	Karjeras kompass ir 2X2 metru paklājs, ko izmanto sarunas laikā, atbildot uz svarīgiem jautājumiem attiecībā par savu karjeru un karjeras kompetencēm. Palīdz karjeras konsultantam un skolēnam aktīvi mijiedarboties. Kad paklājs ir izklāts uz grīdas, skolēns izvēlas, uz kura laukuma un ar kādu sev aktuālo jautājumu nostāties. Uzdodot atvērtus jautājumus, konsultants, vai arī citi grupas dalībnieki var palīdzēt skolēniem „veikt gājienus”, kas palīdzēs izpētīt un rast atbildes uz aktuālajām karjeras jautājumiem. Sarunas laikā skolēns pārvietojas pa paklāju. Tas rosina aplūkot karjeras jautājumus no dažādiem skatu punktiem un palīdz atklāt nākamos soļus karjeras attīstības procesā.
13.	Tikšanās	Komunikācijas veids, satiekoties dažādām cilvēku grupām vai individuālām personām. It īpaši skolēnu tikšanās ar profesiju pārstāvjiem, skolas absolventiem, augstskolas studentiem, darba devējiem. Dod informāciju skolēniem par izglītības iestādēm, profesijām, ir iespēja uzdot interesējošo jautājumu.
14.	Ekskursijas	Mācību ekskursija ir mācību organizācijas forma, kas dod iespēju dabiskos apstākļos novērtēt un izspēlēt dažādu priekšmetu parādības, procesus. Ekskursijām ir mācību un sociālie mērķi. Mācību ekskursija ir vizīte uz reālu notikumu vai darbības vietu, lai tās laikā iegūtu informāciju un padziļinātu mācību satura izpratni, palīdzētu integrēt dažādos mācību priekšmetos iegūtās zināšanas un prasmes, veidotu skolēnu sociālās prasmes. Skolēnus sadala grupās. Katra grupa saņem uzdevumu, kas jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas grupas sagatavo pārskatu par paveikto un prezentē to parējiem. Iepazīstinās ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
15.	Ēnu diena	Palīdz skolēniem pārbaudīt sevi, savas intereses un dod skolēniem iespēju ielūkoties iecerētās profesijas aizkulisēs. Skolēni dodas uz dažādiem uzņēmumiem un organizācijām, lai iepazītos ar dažādu profesiju specifiku. Pēc Ēnu dienas jaunieši dalās informācijā par savā skolā redzēto un dzirdēto, tas dod iespēju ikvienam skolēnam uzzināt par dažādām profesijām. Ēnu dienas mērķi: • demonstrēt saistību starp akadēmisku izglītību un karjeru, rosinot skolēnus daudz motivētāk pievērsties mācībām; • iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju un nozaru prasībām un iespējām, palīdzot labāk sagatavoties savai nākotnes profesijai; • veidot sadarbību starp skolu, sabiedrību un darba vidi; • veicināt ilgstošas attiecības starp jauno paaudzi un pieaugušajiem. Metode palīdz iepazīt tuvāk darba vidi, iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.

16.	Intervijas, darba interviju imitēšana	Pedagogs karjeras konsultants uzdod skolēniem iztaujāt par noteiktu tematu vienu vai vairākus dažādu profesiju pārstāvjus. Skolēni pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus. Apgūst prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietīšku dialogu. Arī darba intervijas imitēšana, lomās – darba devējs, darba meklētājs.
17.	Pētījums	Apgūt prasmes strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam. Skolotājs vai skolēni formulē problēmu vai jautājumu, kas jāizpēta, lietojot zinātniskās pētniecības metodes.
18.	Sava personīgā portfolio veidošana/ aizstāvēšana	Skolēns ar pedagoga karjeras konsultanta atbalstu izveido un mācību gada laikā papildina savu karjeras izglītības portfolio. Mapē tiek apkopota informācija par interešu testiem, grupu darbiem, personīgajiem sasniegumiem, ekskursijām. Pēc vajadzības skolēns aizstāv savu portfolio projektu nedēļā vai citā veidā.
19.	Projekts	Skolēni individuāli vai grupā, patstāvīgi vai ar karjeras konsultanta atbalstu izvēlas tēmu, plāno, vāc informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem pārējos skolēnus vai arī izstrādā praktiskas darbības plānu un īsteno to. Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
20.	SVID analīze	Lai pieņemtu lēmumu, kā indivīdam vai personu grupai rīkoties turpmāk, nepieciešams izanalizēt pašreizējo situāciju. Atzītākais un arīvienkāršākais veids, kā to paveikt, ir izmantot SVID modeli. <i>S — stiprās puses V — vājās puses I — iespējas D — draudi</i> SVID analīze ir sistemātiska, vispārīga grupu darba metode pašreizējās situācijas un attīstības iespēju novērtēšanai. Profesionālās izglītības iestādē SVID analīzi var lietot, analizējot sevi, savu grupu, savu skolu, savu specialitāti, nozari utt., kā arī apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
21.	Tests	Tests ir jautājumu virkne, lai pārbaudītu un novērtētu skolēna zināšanas, pārliecību, attieksmi, prasmes. Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
22.	Situāciju analīze	Tiek piedāvāts reālas vai izdomātas situācijas apraksts. Skolēni pārrunā, analizē, secina, pieņem lēmumu (var pildīt pāros, grupā, klasē) vai veido kopsavilkumu un ieteikumus
23.	Prāta vētra	Pedagogs karjeras konsultants vai skolēni izvirza jautājumu vai problēmu vai iepazīstina ar tematu. Skolēni ģenerē idejas, izmanto priekšzināšanas, iespējamās atbildes utt. Nekomentējot un nevērtējot citu idejas, apgalvojumus utt. tiek pierakstītas.
24.	Diskusija	Pedagogs karjeras konsultants vai skolēni piedāvā apspriešanai kādu jautājumu. Skolēni (grupa vai klase) iesaistās sarunā argumentēti aizstāvojot savu viedokli un uzklausa citu viedokli

03.01.2024.
Galēnos

Sastādīja pedagogs karjeras konsultants Renāte Stikāne