

# Kariérový vývin v mladšom školskom veku

**Autorky:** *Hrivňáková Štefánia*  
*Jaššová Mária*  
*Kozelnická Eva*

# Obsah

Slovník používaných pojmov .....	3
Úvod .....	5
<b>1 Kariérový vývin .....</b>	<b>7</b>
1.1 Kariérový vývin v nadväznosti na prirodzený vývin .....	7
1.2 Kariérový vývin a kariérové vývinové úlohy detí na 1. stupni ZŠ .....	7
1.3 Ohraničovanie kariérového výberu .....	8
<b>2 Podpora kariérového vývinu v prostredí ZŠ.....</b>	<b>9</b>
<b>3 Podporné činnosti v oblasti „Sebapoznávanie a utváranie sebaobrazu“ .....</b>	<b>13</b>
<b>4 Podporné činnosti v oblasti „Skúmanie sveta práce“ .....</b>	<b>16</b>
<b>5 Podporné činnosti v oblasti „Plánovanie a sebariadenie“ .....</b>	<b>20</b>
<b>6 Uplatnenie kariérovej výchovy v rámci medzipredmetových vzťahov .....</b>	<b>23</b>
<b>7 Tranzície .....</b>	<b>25</b>
<b>8 Potenciálne riziká v kariérovom vývine .....</b>	<b>27</b>
Záver .....	29
Prílohy: Praktické príklady aktivít v oblasti kariérovej výchovy .....	30
P.1 Reflexia .....	30
P.2 Žiacke portfólio zručností .....	32
P.4 Aktivita s využitím skúsenostného učenia: “Čo je potrebné v tejto práci” .....	35
P.5 Práca s príbehom .....	44
Bibliografia.....	46



## Slovník používaných pojmov

**Práca** znamená určené povinnosti v povolani alebo v iných činnostiach, ktoré nás živia a dostávame za ne plat. Prácou je aj vykonávanie činností, ktoré sú prospešné pre iných, napríklad starostlivosť o domácnosť, o svoje deti, starých alebo chorých, i keď za ne nedostávame plat.

**Povolanie** je oblasť činnosti alebo podobné skupiny práce, ktoré sú viazané na určitú pracovnú pozíciu (napríklad: lekár, učiteľ).

**Kariéra** je sled povolani a iných životných rolí (resp. ich kombinácia), ktoré vyjadrujú našu vlastnú zaangažovanosť pre prácu. Ide o súhrn všetkých aktivít, prostredníctvom ktorých človek naplňa svoju životnú profesijnú rolu, resp. svoj životný pracovný príbeh. Deje sa tak postupne, prostredníctvom profesijného orientovania jedinca, voľbou (voľbami) povolani, nadobúdaním profesijnej kompetencie a účinkovaním v rôznorodých pracovno-činných rolách počas celého života (Hřebíček, 2001).

**Kariérové poradenstvo** predstavuje sprevádzanie systematickým procesom poskytovania a prepájania informácií o svete práce so sebahodnotením, s cieľom uľahčiť individuálny kariérový rozvoj a rozhodovanie. Zameriava sa na sprevádzanie jednotlivcov každého veku a v ktorejkoľvek fáze ich života ešte pred voľbou ďalšieho vzdelávania, odbornej prípravy a povolania a pri riadení svojej kariéry. Kariérové poradenstvo sa môže vykonávať v školách, inštitúciách poskytujúcich odbornú prípravu, univerzitách a vysokých školách, na úradoch práce, na pracoviskách, v treťom sektore, na komunálnej úrovni a v súkromnom sektore. Môže sa vykonávať individuálne alebo skupinovo, osobne alebo dištančnou formou (vrátane telefonického poradenstva a služieb na internetových stránkach) - skrátená definícia podľa OECD.

**Kariérová výchova** je dlhodobé systematické úsilie ovplyvniť kariérový vývin detí a žiakov cez rôzne typy výchovno-vzdelávacích stratégií a v rôznych, nielen výchovných predmetoch. V školskom prostredí ide najmä o rozvoj samostatnosti, zručností riadiť svoj život a nájsť si v ňom svoje miesto. V základnej škole je kariérová výchova zameraná širšie, nielen na pomoc pri výbere strednej školy alebo povolania. Ide v nej o súhrn zážitkov pomocou formálnych a neformálnych aktivít v školskej a mimoškolskej činnosti, ktoré pomáhajú žiakom dlhodobo rozvíjať a využívať vedomosti, zručnosti a postoje potrebné na to, aby sa z práce stala zmysluplná, produktívna a uspokojivá súčasť života. Stavia na rozvoji záujmov, sebapoznávaní, poznávaní sveta práce, vnímaní seba ako budúceho účastníka trhu práce a na rozvoji zručností riadenia svojej kariéry a kľúčových životných kompetencií.

**Kariérový vývin** predstavuje postupnosť jednotlivých etáp získavania zručností a sebarealizácie počas celého života, už od raného detstva. Ide o schopnosť naplňovania kariérových vývinových úloh v jednotlivých vekových etapách a riadenie učenia, práce, voľného času, so zacielením na osobne uspokojivý terajší a budúci život. Na kariérový vývin vplýva niekoľko faktorov vrátane záujmov, schopností, hodnôt, rodinného zázemia a okolností. V kariérovom vývine ide o dlhodobý rozvoj, nie je len jednorazovým rozhodnutím o štúdiu, profesii alebo zamestnaní.



**Kariérové vývinové úlohy** v jednotlivých vývinových etapách sú špecificky definované úlohy, či ciele, ktoré je potrebné dosiahnuť pre plynulý prechod jednotlivcov z jednej vývinovej etapy do ďalšej. Napríklad v materskej škole je dôležité, aby mali deti možnosť snívať a využívať svoju fantáziu o budúcom povolání, utvárať si odolnosť a vytrvalosť; v mladšom školskom veku ide o získanie lásky k učeníu, spoznávanie rôznych povolání do šírky a nadobúdanie prvých skúseností a zážitkov z povolání bez rodového a iného ohraničovania sa voči povolaniam či činnostiam, získavanie životných a emocionálnych zručností a i.

**Reflexia** je spätný pohľad na skúsenosť, jej vyhodnotenie a vyvodenie záveru zo skúsenosti s plánovaním budúcich krokov pre ďalšie (učebné) skúsenosti. Je významnou zručnosťou pre riadenie kariéry, lebo pomocou nej sa učíme ako sa učiť, čo podnecuje motiváciu celoživotne sa vzdelávať.

**Riadenie svojej kariéry** je riadenie životných udalostí a našich rolí, ktoré tvarujú náš život. Na riadenie kariéry je potrebné rozvíjať zručnosti v troch oblastiach: sebazpoznanie /sebaskúmanie, skúmanie kariérových možností a plánovanie a rozhodovanie.

**Sebaobraz** je dlhodobo utváraný obraz o sebe samom prostredníctvom sebauvedomovania, sebazpoznávania, sebahodnotenia. Jeho dlhodobo utváraná podoba má rozhodujúci vplyv na motiváciu presadiť sa v živote, riadiť svoj život v priaznivých, rovnako však aj v menej priaznivých okolnostiach či zmenách.

**Intervencie v KVaKP** - všeobecný význam pojmu intervencia je „zásah, zákrok v niečí prospech“. V KVaKP intervencie chápeme ako vopred naplánované a systematické postupy realizované v prospech podpory kariérového vývinu žiaka.

**Zručnosti riadenia kariéry** CMS (Career Management Skills) – špecifické zručnosti, ktoré umožňujú samostatne si plánovať a riadiť svoj pracovný život. Kľúčovo sem patria zručnosti sebazpoznania a sebareflexie s rozvíjaním sociálno-emocionálnych kompetencií, skúmanie sveta práce a informácií o svete práce a skúmania kariérových možností, vzhľadom na svoje záujmy a preferencie. Ide teda o také zručnosti, ktoré raz žiaci budú potrebovať pri voľbe ďalšieho štúdia či povolania, orientácii na trhu práce či fungovaní v práci všeobecne.



## Úvod

*Učiteľa, ktorý sa venuje podpore kariérového vývinu v detskom veku, možno prirovnať k hospodárovi, ktorý sa zaoberá kvalitou pôdy, do ktorej bude neskôr siať.<sup>1</sup>*

Dokument “Kariérový vývin v mladšom školskom veku” vznikol s cieľom sprevádzať predovšetkým triednych učiteľov, ale i ostatných učiteľov a vychovávateľov na prvom stupni základnej školy (ZŠ) pri podpore kariérového vývinu ich žiakov. Ponúka stručný prehľad dôležitých procesov a kariérových vývinových úloh, ktoré sa týkajú žiakov v tomto vekovom období. Zároveň sa v dokumente nachádzajú praktické tipy, ako rozvíjať zručnosti žiakov tak, aby sa vo vyšších ročníkoch ZŠ cítili viac pripravení na dôležité rozhodnutia o svojom živote, vrátane výberu strednej školy.

Kariérová výchova na prvom stupni základnej školy sa občas u učiteľov stretáva s nedôverou a vyvoláva otázku, do akej miery je táto téma pre ich žiakov dôležitá. Pochybnosti znásobuje snaha na zaradenie mnohých ďalších oblastí do vyučovania, čo prirodzene vedie k otázke: „Ako to mám všetko stihnúť? Čo si mám z toho vybrať? Nie je práve kariérová výchova niečo, čo má praktický význam až pre žiakov vo vyšších ročníkoch?”

Príčinou neistôt býva aj chápanie samotného slova „kariéra“, ktoré nesie viaceré významy a často sa spája s predstavou úspešného pracovného postupu či kariérneho rastu, prípadne asociuje dynamické prostredie biznisu. Zároveň býva kariérová výchova v školách často okliešťovaná len na rozhodovanie žiakov o ďalšom výbere školy alebo profesie.

Pojem kariéra má však širší význam. Hovorí o celkovom uplatnení sa v živote, so súhrnom všetkých aktivít, prostredníctvom ktorých človek naplňuje svoju životnú a profesijnú rolu, resp. svoj životný a pracovný príbeh. To sa deje postupným nadobúdaním nových zručností/kompetencií pre život, v rôznych pracovných a iných rolách počas celého života a realizáciou kariérovej výchovy v školskom veku. Predpokladom pre úspešnú podporu kariérového vývinu sú rozvinuté, alebo paralelne s kariérovou výchovou sa rozvíjajúce sociálno-emocionálne a životné zručnosti žiakov a žiačok. Pre mnohé z nich, ako napríklad pre vyjadrovanie svojich pocitov a potrieb a zručnosti sebariadenia a rešpektovania iných, je skorší školský vek dokonca kľúčovým. Pre deti v tomto veku je charakteristická otvorenosť a dôvera voči učiteľom. Využitie tento čas na získanie zručností znamená, že v staršom školskom veku a neskôr v živote ich budú prirodzene používať a budú sa vedieť za seba postaviť v rôznych životných situáciách. Rozvoj sociálno-emocionálnych a životných zručností a ich aplikácia v školskej triede sa významnou mierou podieľajú na vzťahu žiakov k učeniu a ku škole, a tým zasahujú do kariérového vývinu.

V kariérovej výchove na kariéru nazeráme zo širšieho pohľadu a zameriavame sa na dlhodobú podporu kariérového vývinu žiakov v troch oblastiach: 1) sebazpoznanie, 2) získavanie informácií o vonkajšom svete/ svete práce a 3) plánovanie svojho života, svojej životnej cesty. **Cieľom**

<sup>1</sup> Podľa Niles, S.G. Harris-Bowlsbey, J. (2017)



**kariérovej výchovy v mladšom školskom veku je, aby sa žiaci naučili vnímať zmysluplnosť práce vo svojom živote a získali k nej postoj ako k dôležitej súčasti plnohodnotného a uspokojivého života.** Kariérová výchova sa zameriava aj na odbúravanie predsudkov, rodových, sociálnych a ďalších stereotypov, ako aj na sociálno-emocionálne posilňovanie žiakov, aby sa dokázali slobodne rozhodovať v súvislosti so svojou životnou dráhou. Štátny vzdelávací program pre primárne vzdelávanie obsahuje vzdelávacie oblasti, ktoré sú priamo zamerané na témy súvisiace s podporou kariérového vývinu žiakov: Človek a svet práce, Človek a hodnoty a Človek a spoločnosť. Nie je teda nutné zavádzať do výučby nové témy, ale je možné nadviazať na témy v týchto vzdelávacích oblastiach, integrovať do nich pohľady kariérovej výchovy a sprevádzať tak žiakov pri formovaní ich životnej cesty.

Gordon (1999) tvrdí, že vytváranie sociálnej spravodlivosti je nevyhnutnou podmienkou vzdelávania a prebieha už v škole. Zabezpečenie podporných podmienok v škole pre všetkých žiakov, s ohľadom na ich rôzne znevýhodnenia, spoločenské postavenie, či ekonomickú situáciu rodiny je výzvou. Rozvoj zručností pre riadenie kariéry a kariérové intervencie na prvom stupni sú ideálnou, a zároveň kriticky dôležitou príležitosťou na zvyšovanie rovnoprávnosti a odstraňovanie stereotypných predstáv o povolaniach a činnostiach. Žiaci na prvom stupni majú veľký potenciál rozširovať si kariérové možnosti a vzdelávať sa, čo neskôr vedie k možnosti rovnoprávne sa presadiť vo svete práce. Prioritou kariérovej výchovy na prvom stupni je zlepšenie školskej a sociálnej úspešnosti žiakov a predstavovanie širokého spektra povolání a iných činností, ktoré ľudia robia. V čase, keď sa prehlbuje chudoba tých, ktorí nedokončili povinnú školskú dochádzku alebo nemajú stredoškolské vzdelanie, kariérová výchova na prvom stupni zohráva aj významnú preventívnu úlohu. Potvrdzujú to aj výskumy, podľa ktorých žiaci, ktorí nedokončili povinnú školskú dochádzku, prestali školu vnímať ako dôležitú pre svoj život už v treťom ročníku základnej školy (Whirter 1998).



# 1 Kariérový vývin

## 1.1 Kariérový vývin v nadväznosti na prirodzený vývin

Kariérový vývin prebieha v úzkom prepojení so sociálnym, emocionálnym, kognitívnym a fyzickým vývinom. V nadväznosti na úlohy prirodzeného vývinu v jednotlivých etapách, dieťa naplňa aj špecifické úlohy v kariérovom vývine. Kariérová **vývinová úloha je definovaná aj ako kompetencia, ktorú si má jednotlivec osvojiť v konkrétnom období** v živote, ak má adekvátne fungovať ako jednotlivec, aj ako člen spoločnosti. Všetky vývinové úlohy spolu navzájom súvisia (Bhatnagar, Gupta, 1999). Úlohy v kariérovom vývine predstavujú súhrn kariérového rozvoja v oblasti sebapoznania, poznávania sveta práce a kariérového plánovania, ktoré je potrebné naplniť v každej životnej etape pre normálny a zdravý kariérový vývin. Ten je do značnej miery kumulatívny, neschopnosť alebo nemožnosť realizovať vývinové úlohy v jednej etape, môžu brzdiť vývin v jeho neskorších fázach (APA, 2015).

Naplnenie kariérových úloh umožňuje plynule prechádzať z jedného obdobia kariérového vývinu do ďalšieho, so zohľadnením individuálneho tempa jednotlivých žiakov či skupín žiakov. Do kariérového vývinu vstupujú spoločenské vplyvy, napríklad prostredníctvom nastavenia a zaužívaného spôsobu vykonávania práce v spoločnosti a spoločenské očakávania od tých, ktorí majú prácu vykonávať. Úlohy v kariérovom vývine sa však nevynárajú iba z tlaku spoločnosti. Zdrojom kariérového rastu je aj dozrievajúca osobnosť, vyvíjajúce sa osobné túžby, hodnoty, zručnosti a nepochybne aj vedomosti a nadobudnuté skúsenosti.

**Úlohou kariérovej výchovy a kariérového poradenstva je podpora žiakov pri napĺňaní ich kariérových vývinových úloh. Deje sa to prostredníctvom podpory získavania veku primeraných zručností pre riadenie svojej kariéry a svojho života.**

## 1.2 Kariérový vývin a kariérové vývinové úlohy detí na 1. stupni ZŠ

Väčšina teórií kariérového vývinu sa venuje životným obdobiam od adolescencie ďalej, keďže sa s nimi spájajú dôležité kariérové voľby, ako voľba prípravy na povolanie, vstup na trh práce a prípadné zmeny v kariérovom smerovaní. Kariérový vývin však prebieha už od raného detstva. Teória kariérového vývinu D. Supera definovala obdobie 0-13 rokov ako tzv. obdobie rastu. V období rastu sa formuje počiatočný obraz seba súvisiaci so svetom práce. Do jeho tvorby zasahujú významné osoby v živote dieťaťa (rodičia, starí rodičia, učitelia), cez ktoré dieťa poznáva svet práce a zároveň sa s nimi čiastočne identifikuje.

**Vývinovými úlohami v tomto období sú:**

- **budovať postupne záujem o svoju budúcnosť,**
- **zvyšovať kontrolu nad vlastným životom,**
- **byť ochotný podávať výkony v škole a neskôr v práci,**
- **získať pracovné návyky a postoje (Savickas & Super, 1993); (Brown & Lent, 2013).**



Obdobie medzi narodením a trinástym rokom života je však definované veľmi široko, pretože v našom školskom vzdelávacom systéme zahŕňa predškolské obdobie, 1. stupeň základnej školy i úvodné ročníky 2. stupňa. Kognitívne kompetencie dieťaťa sa rozvíjajú rýchlym tempom, a aj preto uvedené úlohy v kariérovom vývine sa dosahujú postupne a rôznym spôsobom. Kým v predškolskom veku je detské myslenie magické a aj oblasť povolání je úzko spojená s fantáziou, na 1. stupni ZŠ už deti začínajú chápať súvislosti medzi povolaniami, záujmami, zručnosťami a vzdelaním. Hravosť sa postupne pretvára na vzťah k práci, žiaci sa adaptujú na nový režim dňa a na zvýšenú potrebu sebaregulácie.

### 1.3 Ohraničovanie kariérového výberu

Žiaci v tomto veku si začínajú vymedzovať povolania, ktoré sú pre nich zaujímavé z hľadiska ich záujmov či schopností. Teória kariérového vývinu podľa Gottfredsonovej hovorí aj o tom, že už na 1. stupni sa formujú ohraničenia kariérového výberu. To znamená, že **žiaci už v tomto veku namiesto rozširovania a poznávania rôznych kariérových možností začínajú nevedome, na základe určitých znakov zužovať pre nich prijateľný a mysliteľný okruh povolání.** Vo veku 6-8 rokov sa toto ohraničovanie týka predovšetkým oblasti rodovej vhodnosti jednotlivých povolání; tie získavajú nálepku "mužskej" alebo "ženskej" práce a stávajú sa tak pre príslušníkov a príslušníčky opačného rodu menej dostupné.

O niečo neskôr (9-13r.) dochádza k ďalšiemu, stále prevažne nevedomému ohraničovaniu možností, na základe prestíže a statusu. Žiaci už poznajú širšiu škálu povolání a lepšie rozumejú ich náplni, činnostiam s nimi spojenými i krokom vo svete vzdelávania, ktoré k nim smerujú. Zároveň sa pre nich povolania začínajú spájať s istým sociálnym statusom a prestížou. S ohľadom na svoj sociálny kontext si tak niektoré povolania stavajú buď príliš nízko v hodnotovom rebríčku, alebo naopak, príliš vysoko, a tieto tak opäť vypadávajú zo zoznamu potenciálnych kariérových možností. V ohraničovaní, ako sme ho popísali, teda nejde o zrealňovanie kariérových možností žiaka, ale o umelé vylúčovanie a kompromisy bez objektívnejšieho zhodnotenia svojho kariérového a celkového rozvoja a reálneho vyhodnotenia vlastných možností. Ak k ohraničovaniu dôjde a nie je v dlhodobom horizonte korigované, obmedzuje neskoršie možnosti voľby a znižuje počet rôznych alternatív a variabilitu povolání, resp. pracovných činností, nakoľko ich žiaci dávno predtým zavrhlí. Vhodne zvolené intervencie v rámci podpory kariérového vývinu môžu viesť k rozšíreniu pre žiakov akceptovateľných možností (Gottfredson, 1996).





## 2 Podpora kariérového vývinu v prostredí ZŠ

Vytváranie vzťahu k práci prostredníctvom objavovania svojich talentov a silných stránok a podpora žiakov v sebarealizácii a v aktívnom utváraní svojho života, je kľúčovou kariérovou vývinovou úlohou. Napĺňa sa veku primeraným nácvikom zručností pre riadenie kariéry v troch oblastiach: **utváranie sebaobrazu, skúmanie sveta práce, plánovanie a sebariadenie**. Pre zdravý kariérový vývin žiakov a žiačok na prvom stupni je potrebné v rámci podpornej činnosti venovať pozornosť rovnomerne všetkým týmto oblastiam. Na rozvoji jednotlivých oblastí je možné a potrebné pracovať nezávisle, pretože najmä u mladších žiakov ešte nemusí úroveň kognitívneho vývinu umožňovať plynulé prepájanie jednotlivých zručností pre riadenie kariéry. Zároveň **je dôležité postupne všetky tri oblasti v kariérovej výchove žiakom sprostredkovať tak, aby rozumeli ich vzájomným súvislostiam**. Na prvom stupni žiaci a žiačky priebežne poznávajú samých seba, svoje hodnoty, záujmy, silné stránky a možnosti rozvoja. Vďaka tomu pri skúmaní sveta práce už môžu porovnávať svoje záujmy s rôznymi povolaniami a činnosťami vo svete práce. Pri plánovaní a sebariadení môžu začať pracovať na stanovovaní cieľov a čiastkových cieľov, rozhodovať sa o postupe pri zložitejších úlohách a spolupracovať s druhými pri rozdelení úloh. Následne tieto zručnosti môžu využívať aj pri práci s informáciami zo sveta práce a rozhodovať sa na základe dobrého sebaznania.

Pre podporu kariérového vývinu je dôležitý aj rozvoj schopnosti adaptácie na nové prostredie a podmienky pri rôznych prechodoch (tranzíciách). Tieto zručnosti sú potrebné napríklad pri prechode z jedného stupňa vzdelávania na iný, a neskôr pri prechode do sveta práce, či zmenách pracovných pozícií. Venovať pozornosť adaptácii na školu v tranzitívnom období môže predznamenať lepšiu školskú úspešnosť, zvýšiť sebavedomie žiakov a žiačok a lepšie ich pripraviť na zvládanie neskorších tranzícií v pracovnom živote.

V prehľadnej tabuľke č. 1 sú uvedené obsahové oblasti rozvoja zručností pre riadenie kariéry (prvý stĺpec) rozčlenené v druhom stĺpci na kariérový vývin a prebiehajúce procesy v jednotlivých oblastiach. V treťom stĺpci sú stručne zhrnuté tipy a nástroje pre rozvoj zručností a podporu kariérového vývinu, ktoré môžu slúžiť ako pomôcka pri plánovaní činností v kariérovej výchove. Uvedené podporné tipy a nástroje obšírnejšie rozpracúvame v ďalších kapitolách podľa oblastí rozvoja zručností pre riadenie kariéry.



Tabuľka č. 1: Obsahové oblasti, kariérový vývin a prebiehajúce procesy a podpora kariérového vývinu

Obsahové oblasti kariérovej výchovy podľa zručností pre riadenie kariéry	Kariérový vývin a prebiehajúce procesy	Podpora kariérového vývinu
<b>Sebapoznávanie a utváranie sebaobrazu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Základy rozvoja schopnosti sebareflexie</li> <li>▪ Sebautváranie – identifikácia záujmov a preferencií, silných stránok</li> <li>▪ Kognitívny rozvoj prechod na reálnejší pohľad na svet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formovanie sebavedomia všetkých žiakov oceňovaním nielen akademických zručností a vedomostí</li> <li>▪ Pomenovávanie hodnôt, silných stránok a potenciálu</li> <li>▪ Pomenovávanie a oceňovanie sociálno-emocionálnych zručností prejavovaných počas vyučovania</li> <li>▪ Rozvojová komunikácia pri spätnej väzbe, konkrétne poukazovanie na jednotlivé časti, ktoré žiak už zvláda</li> <li>▪ Oceňovanie individuálneho rozvoja a pokroku u žiakov bez vzájomného porovnávania</li> <li>▪ Podpora sebareflexie pri pomenovávaní svojich silných stránok, záujmov a toho, čo pre žiaka nie je zaujímavé, samostatné hodnotenie vlastnej školskej práce vo vzťahu k skupine, skupinovej a tímovej práci</li> <li>▪ Zaradenie reflexie po činnostiach, na konci dňa (reflexia obsahu učenia, zručností, spolupráce s inými, reflexia vlastného príspevku do spolupráce, reflexia pocitov)</li> <li>▪ Spolupráca v menších skupinách – podpora od spolužiakov, vzájomné prejavovanie si uznania za celkový alebo čiastkový výsledok práce</li> </ul>



Obsahové oblasti kariérovej výchovy podľa zručností pre riadenie kariéry	Kariérový vývin a prebiehajúce procesy	Podpora kariérového vývinu
Skúmanie sveta práce	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozširovanie vedomostí o povolaniach</li> <li>▪ Tvorba kognitívnej mapy povolání alebo oblastí činností na základe konkrétneho myslenia</li> <li>▪ Ohraničovanie – orientácia na rodové roly</li> <li>▪ Ohraničovanie – orientácia na sociálne hodnotenie a roly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jednoduché, výstižné a jasne prezentované informácie súvisiace s povolaniami (napr. činnosti spojené s jednotlivými povolaniami) – v rámci edukačného procesu v danom vyučovacom predmete a/alebo na triednických hodinách</li> <li>▪ Informácie o spolu súvisiacich pracovných oblastiach, činnostiach a ich prepájanie so sebareflexiou</li> <li>▪ Ponuka kariérových informácií do šírky – podpora zvedavosti (exkurzie, návštevy rôznych pracovníkov v škole, stretnutia so zamestnávateľmi, svetom práce)</li> <li>▪ Predstavenie zručností, záujmov, charakteristík a povolání rodovo nestereotypným spôsobom (príbehy, vzory reálnych žien a mužov s nebežným povoláním)</li> <li>▪ Prekonávanie sociálnych bariér pri poznávaní sveta práce (prostredníctvom príbehov, hrdinov a vzorov reálnych mužov a žien, ktorí vykročili zo svojich sociálnych a iných „škatuliek“)</li> <li>▪ Uvedomenie rodinných očakávaní, potenciálnych bariér prostredníctvom rozhovorov a diskusie s rodičmi a v triede</li> </ul>



Obsahové oblasti kariérovej výchovy podľa zručností pre riadenie kariéry	Kariérový vývin a prebiehajúce procesy	Podpora kariérového vývinu
Plánovanie a sebariadenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sebautváranie – základy sebariadenia, vzťah k práci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Samostatná príprava pomôcok do školy</li> <li>▪ Stanovovanie jednoduchých cieľov a plánovanie</li> <li>▪ Zadávanie dlhodobějších projektov s inštrukciami pre žiakov (míľniky, spolupráca)</li> <li>▪ Samostatné rozhodovanie a možnosť výberu pri niektorých úlohách</li> <li>▪ Reflexia postupov pri učení</li> </ul>
Tranzície	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptácia žiakov na školu</li> <li>▪ Príprava na prechod na II. stupeň</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptácia na školu a tvorba prvých pracovných návykov (režim dňa, príprava pomôcok, oboznamovanie sa s fyzickým a sociálnym prostredím)</li> <li>▪ Príprava žiakov na 2. stupeň / 8-ročné gymnáziá prostredníctvom rozhovorov a diskusií s učiteľmi a staršími spolužiakmi</li> <li>▪ Poskytovanie relevantných informácií o možnostiach a podmienkach štúdia na 8-ročných gymnáziách</li> </ul>

Tabuľka spracovaná podľa (Super 1994); (Gottfredson, 1996); (Gottfredson, 2004); (Cahill & Furey, 2017); (Bosá & Minarovičová, 2014)



## 3 Podporné činnosti v oblasti „Sebapoznávanie a utváranie sebaobrazu“

Norman Gysbers, ktorý sa dlhoročne venoval zavádzaniu kariérovej výchovy do škôl, považuje za prvoradé, aby pedagógovia v spolupráci s kariérovým poradcom podporovali žiakov v uvedomovaní si vlastných schopností, silných stránok a v tom, čo potrebujú rozvíjať, aby boli vo svojej školskej práci a v budúcom živote úspešní. Uvádza tiež, že je potrebné ich podporovať pri uvedomovaní si svojich emócií a pri nadobúdaní zručností ich zvládania, budovaní sebavedomia, zvyšovaní sebahodnotenia a rozvoji sociálneho správania. V akceptujúcom prostredí pre učenie sa vytvárajú žiakom a žiačkam príležitosti na veku primerané plánovanie svojho života a formulovanie kariérových záujmov (Gysbers 2003).

Tieto kompetencie tvoria rámec toho, ako deti chápu okolitý svet a aký zmysel dávajú svojmu životu. Sú tiež kľúčové pre nadobúdanie hodnôt, ktoré budú vo vyšších ročníkoch rozhodujúce pre voľbu študijnej či kariérovej cesty.

### 3.1 Podpora sebahodnotenia, formovanie sebavedomia

Primárnou kompetenciou na ceste dlhodobého utvárania sebavedomia a autentického sebaobrazu žiakov je sebahodnotenie (self-esteem – vedomie vlastnej hodnoty) - predstava o sebe, svojich terajších úspechoch, schopnostiach, talentoch, silných stránkach aj o svojich predpokladoch učiť sa a zvládať jednotlivé predmety. Škola na žiakov kladie nároky, ktoré doteraz doma či v materskej škole nemuseli naplňovať. Uvedomujú si, že niektoré školské činnosti im idú prirodzene ľahko, no stretávajú sa aj s ťažšie zvládnuteľným učivom či činnosťami. V závislosti od toho, ako sa im darí zvládať nové výzvy a hlavne, akú odozvu na svoj výkon dostávajú od učiteľov, ako i od spolužiakov, si vytvárajú vlastnú seba-hodnotu. Sebahodnotenie žiaka a žiačky je teda najviac ovplyvňované tým, ako sa k nim vzťahujú iní, najmä významné osoby, a aké informácie o sebe a svojich schopnostiach od nich dostávajú. V tomto veku, najmä v prvých dvoch ročníkoch, nemajú ešte rozvinutú schopnosť objektívne zvážiť platnosť spätnej väzby či kritiky. Prijímajú ju do svojej výbavy tak, ako ju dostávajú, čo najmä pri negatívnej kritike, nálepkovaní (“bifľoška”, “neposeda”, “nezbedníčka” a i.), môže spôsobiť značné škody v utváraní ich sebaobrazu a znižovať sebavedomie v neskoršom veku.

Učitelia sa často pýtajú, prečo venovať pozornosť sebahodnoteniu, aký vzťah má sebahodnotenie žiakov a žiačok k učeniu. Správy z výskumov podávajú množstvo dôkazov, že schopnosť učenia, dokonca i školská úspešnosť narastajú so zvyšujúcim sa sebahodnotením (Aryana, M., 2010). Zvýšené sebahodnotenie sa spája s vyšším zapájaním do rôznych činností a spolupráce s inými. Žiaci sa neboja vyhľadať pomoc, ak ju potrebujú, a riskovať aj prípadný neúspech. Žiaci a žiačky s nízkym sebahodnotením sa porovnávajú so spolužiakmi a môžu prežívať strach zo zlyhania, či strácať motiváciu. Často vnímajú, že nie je nablízku nikto, kto by im mohol pomôcť, pretože si nevytvárajú sieť podpory od učiteľa či spolužiakov.



**Ako môžeme u žiakov podporovať sebavedomie a rozvoj zručností sebahodnotenia?**

- **Sebahodnotenie, školská a osobná úspešnosť** - Jedným zo spôsobov, ako zvyšovať sebahodnotenie žiakov, je prehľbovať ich sebauvedomovanie formou sebareflexie, aby sa vedeli prijať takí, akí sú, a aby boli akceptovaní inými spolužiakmi. V kariérovej výchove pridávame k sebaopoznávaniu aj identifikovanie svojich záujmov a záľub s ich prepojením na vlastnú budúcnosť žiaka.



Príkladmi môžu byť aktivity, v ktorých z obrázkov, výstrižkov z časopisov, písmen ich mena, či rôznych symbolických predmetov vytvarujú a vyjadria svoje záujmy, silné stránky, významné osoby v ich živote. Môžu porovnať, čo ich zaujíma teraz a čo by chceli robiť, až vyrastú, na čom potrebujú viac pracovať, aby to dosiahli a i. Zdieľanie s jedným spolužiakom, v malej skupine spolužakov alebo v rámci komunitných kruhov so všetkými v celej triede podporuje verbálne formulovanie svojich zdrojov a cieľov.

Aj pomenovávanie zručností, talentov, silných stránok "zvonka", napríklad od spolužakov, zážitok záujmu a prijatia môže výrazne prispieť k budovaniu pozitívneho sebaobrazu.

- **Rozvojová komunikácia** - Pre zvyšovanie sebahodnotenia žiakov a žiačok je dôležité, aby im učitelia a učiteľky umožnili zažiť úspech. Dosiahnuť ho možno napríklad využívaním rozvojového jazyka v komunikácii. Ide o konkrétny opis toho, čo žiak alebo žiačka robí, prípadne o čo sa snaží. Tento opis vzniká na základe pozorovania správania.



Konkrétnymi vyjadreniami učiteľa môžu byť výroky typu: „pomenoval si svoje silné stránky a aj to, ako ich využiješ v budúcnosti“, „zapojil si sa do diskusie o téme XY, lebo ťa zaujala viac ako iné témy doteraz“, „vyjadril si, ako rozmyšľaš, keď dostaneš úlohu“, „aha, ako plynule si teraz tento článok prečítal“, „vyjadril si svoj pohľad na dej príbehu“, „v prezentácii si prepojil svoje záujmy a ako ich chceš využiť v budúcnosti“, „prvé tri príklady si urobil rýchlo, pri štvrtom si viac rozmyšľal“.

Ide teda o konkrétnu spätnú väzbu či reakciu na činnosť alebo dosahovanie stanoveného cieľa, bez reagovania na osobu žiaka. Učiteľ pozoruje činnosť žiaka a dáva mu konkrétnu spätnú väzbu nielen na *výsledok*, ale aj *na proces*, ako danú činnosť robí, čím upevňuje a podnecuje jednotlivé kroky činnosti a zameriava motiváciu žiaka na ich vykonávanie. Výroky podobného typu tiež otvárajú komunikáciu so žiakmi a umožňujú posilňovať ich sebavedomie v sociálnych kontaktoch s učiteľom či učiteľkou, inými dospelými a so spolužiakmi.

- **Modelovanie správania učiteľom** je jednou zo starších, no efektívnych metód posilňovania, udržiavania alebo zmeny správania prostredníctvom pozorovania a napodobňovania iných. Učiteľ svojím vlastným príkladom modeluje a vyjadruje základné sociálne správanie, zdvorilosti, dodržiavanie dohodnutých pravidiel spolupráce, vyjadrenie potrieb a podobne. Žiaci a žiačky v školskej triede prirodzene vyhľadávajú vzťah s učiteľom, ktorého najmä v nižších ročníkoch vnímajú ako vzor a prirodzene napodobňujú jeho správanie. Zároveň ide aj o to, aby učitelia pomenovávali vyskytujúce sa pozitívne správanie u žiakov a oceňovali ho. Ostatní nielen vidia, čím môžu získať pozornosť učiteľa alebo učiteľky, ale postupne začnú podobne komunikovať aj medzi sebou. Niekedy, najmä pokiaľ si žiaci zvyknú a sami začnú regulovať svoje správanie, môže byť pre učiteľov náročné nepodľahnúť stresu a odolať pokušeniu upozorňovať žiakov na negatívne správanie.



Dôležitá je aj autenticita učiteľa ako vzoru v prežívaní, pomenovávaní, regulácii svojich vlastných emócií, a zároveň vyjadrovania (aj napĺňania) potrieb. Vďaka tomuto modelovaniu správania môžu žiaci nachádzať cesty k náprave náročných situácií, k riešeniu konfliktov, ako i k starostlivosti o svoje potreby a k podpore vlastnej pohody. Dôležité je tiež, aby učiteľ pre tento proces vytváral priestor a pýtal sa žiakov na ich pocity, potreby, želania a pomáhal im uvedomovať si ich, pomenovať, regulovať a napĺňať ich. Z pohľadu kariérovej výchovy to výrazne prispieva k budovaniu pozitívneho sebaobrazu, pozitívnych vzťahov a prevencii rizikového správania.

Pokiaľ učiteľ negatívne správanie neberie osobne alebo ho nevníma ako nevhodné, venuje dostatok pozornosti starostlivosti o seba, prevencii stresu a regulácii svojich emócií, môže zámerne formovať správanie žiakov a žiačok a postupne vytvoriť atmosféru otvorenosti, v ktorej sa žiaci môžu slobodne vyjadrovať o sebe, svojich záujmoch, záľubách, pocitoch a kariérových aspiráciách.



Odporúčanie:

*Žiakov a žiačky môžeme uviesť do sebapoznávania vysvetlením, že sa niekedy budeme zaoberať snívaním o svojej budúcnosti, čím chceme byť, ako chceme žiť, a preto je užitočné dobre poznať seba samého, svoje silné stránky a záujmy, pre naše rozhodovanie o budúcom živote.*

## 4 Podporné činnosti v oblasti „Skúmanie sveta práce“

### 4.1 Podpora zvedavosti

Na prvom stupni žiačky a žiaci už vedia pomenovať viacero pracovných pozícií z rôznych oblastí (lekárka, učiteľ, stavbár, architektka a pod.), s nimi spojené pracovné činnosti (lekárka vyšetruje pacienta, lieči choroby, kontroluje zlepšenie v zdraví, obväzuje zranenie, a pod.), prípadne súvisiace povolania pôsobiace v podobnej oblasti (lekárka, zdravotná sestra, záchranár; učiteľ, vychovávateľ, tréner; stavbár, architekt, murár, žeriavnik). V tomto veku je kľúčové, aby sa okruh informácií o svete práce čo najviac rozširoval a zahŕňal čo najrozmanitejšie kariérové možnosti. Ak sa na druhom stupni majú žiaci a žiačky rozhodovať o svojom ďalšom vzdelávaní s presnými a relevantnými informáciami, musia od prvého stupňa budovať svoje poznatky o svete práce so zahrnutím čo najrôznejších pracovných oblastí, odborov a spôsobov práce a rozširovať svoju predstavu o tom, aké možnosti sú na pracovnom trhu dostupné. K účinnosti intervencií pri rozširovaní informácií zo sveta práce prispieva, ak sa nám podarí vzbudiť u detí zvedavosť a zapojiť ich do aktívneho objavovania.

#### *Ako môžeme aktivovať u detí zvedavosť spojenú so skúmaním sveta a sveta práce zvlášť?*

- **Osobné príbehy, storytelling** - príbehy ľudí s rôznymi povolaniami, obzvlášť ak ich rozprávajú samotní aktéri so zápalom a entuziazmom, sú výborným zdrojom informácií. Ak sa navyše deti môžu dopýtať to, čo ich zaujíma a čomu nerozumejú, zanechajú tieto rozprávania výraznú stopu v ich mysli.



Pri organizovaní besied a stretnutí s predstaviteľmi rôznych povolání však treba mať na pamäti, aby boli vyberané viaceré a rôznorodé pracovné oblasti, ktoré môžu zaujať väčšinu triedy. Rozmanitosť by sa mala týkať pracovných činností, úrovne vzdelania potrebnej pre vykonávanie danej práce, spôsobov zamestnávania a podobne. Tiež je dôležité zabezpečiť, aby trieda bola počas stretnutia aktívna. Napríklad žiaci a žiačky môžu v roli reportérov klásť otázky hosťom a zaznamenávať besedu, alebo ich zapojíme do hry, kde hľadajú indície, hádajú povolania a pod.

- **Vlastná skúsenosť a zážitkové učenie** - ideálne je ponúkať žiakom a žiačkam možnosť zažiť konkrétne povolania spolu so súvisiacim prostredím a nástrojmi takpovediac na vlastnej koži. Môže ísť o exkurzie priamo súvisiace so svetom práce, kedy je dobré povzbudiť triedu, aby si vyskúšali rôzne činnosti, nástroje či pracovný odev. Využiť je však možné aj školské výlety či iné školské akcie.





Pri školských akciách sa môžu žiaci a žiačky ujať rôznych rol – od účtovníkov, ktorí rozpočítajú potrebné financie, cez dopravných inžinierov, ktorí budú na mape hľadať možné cesty, po turistických sprievodcov, ktorí si pripravujú informácie o mieste návštevy a pod. Dôležité je pomenovať tieto roly, zručnosti, ktoré sa pri nich využívajú a možné povolania, ktoré sa s nimi spájajú. Pri exkurziách treba opäť pamätať na to, že niektoré pracovné prostredia môžu byť pre časť triedy menej atraktívne, a tak je dôležité pripraviť dopredu úlohy, ktoré zapoja každého. Napríklad si môže každý zaznamenávať do pracovného listu 3 rôzne povolania na navštívenom mieste, 3 nimi používané nástroje, 3 zvláštne znaky na odevy, 3 zručnosti, čo musia vedieť a pod.

- **Rodičia, učiteľky a učelia, prípadne iné dôležité dospelé osoby ako vzory** - žiačky a žiaci v tomto veku vnímajú často svojich blízkych dospelých ako svoje vzory, prostredníctvom ktorých si formujú svoje názory a predstavy (nielen) o svete práce. Čerpajú od nich informácie o jednotlivých povolaniach, preberajú však aj hodnoty spojené s prácou. Je dôležité vytvárať priestor tomuto prirodzenému záujmu a podporiť žiakov a žiačky, aby preskúmali pracovný svet svojich blízkych. Učiteľ môže vyzvať na rozprávanie o práci rodičov, príbuzných, obdivovaných dospelých, alebo pozvať tých z nich, ktorí sú ochotní spraviť zaujímavú prezentáciu. Niektorí žiaci považujú práve svojich blízkych za tých, ktorí majú najdôležitejšiu či najzaujímavejšiu prácu.



Je potrebné myslieť i na tých žiakov, ktorých vychovávajú iní blízki namiesto rodičov, ktorí žijú mimo rodín v rôznych zariadeniach, alebo ktorých rodičia sú na rodičovskej dovolenke, invalidnom dôchodku, či z rôznych iných dôvodov nemajú zamestnanie. So žiakmi citlivo komunikujeme o týchto životných situáciách a prezentujeme ich ako možnú súčasť života, aj toho pracovného. Môžeme ich tiež povzbudiť, aby sa zamysleli nad tým, aké činnosti majú charakter práce, hoci nie sú platené. Starostlivosť o dieťa, chorého, alebo staršieho človeka, varenie, upratovanie, pomáhanie s domácimi úlohami, práca na záhrade - to všetko sú činnosti, ktoré si vyžadujú rôzne zručnosti a na ktoré môže byť človek pri ich vykonávaní hrdý.

Odporúčanie:



*Keďže mnohé dnešné pracovné pozície nie sú jednoznačne prepojené so študijnými cestami či povolaniami, ale sú definované činnosťami a zručnosťami, sú pre žiakov a žiačky ťažko uchopiteľné a abstraktné. Preto môže byť užitočné, aby žiaci a žiačky predstavovali povolania napríklad cez fotografie, výtvary a výsledky práce, prípadne aktivity, ktoré priblížia konkrétnu prácu, ktorú ich blízki vykonávajú.*

## 4.2 Podpora rozmanitosti

Už od raného veku deti dokážu odpovedať na otázku, aké povolanie sa im páči a čím chcú v dospelosti byť. V materskej škole si deti volia na základe asociácií a magického myslenia. Sú ovplyvnené svojimi aktuálnymi zážitkami a stretnutiami s konkrétnymi povolaniami (po návšteve ambulancie ich zaujme práca lekárky, po pozieraní tanečnej súťaže zas profesia tanečníka). V prvých ročníkoch ZŠ už začínajú byť ich preferencie ovplyvňované záujmami o konkrétne činnosti (napr. rád si staviam z lega, budem architekt, baví ma spievanie, budem speváčka), (Howard, Walsh, 2011). Samozrejme, s rozvojom kognitívnych zručností sa tento proces stáva čoraz sofistikovanejším a na konci prvého stupňa už žiačky a žiaci do svojho výberu začleňujú viaceré premenné (záujmy, silné stránky a talenty, nároky povolání) a ich pohľad na jednotlivé kariérové dráhy je realistickejší. Zároveň žiaci a žiačky svoje poznatky o povolaniach začínajú v tomto veku organizovať do pomyselnej mapy povolání (L. Gottfredson), ktorá sa formuje okolo troch základných dimenzií:

- Rodové typy povolání a činností (Je povolanie určené mužom alebo ženám? Je teda pre mňa ako chlapca/dievča vhodné?),
- Úroveň prestíže (Je povolanie spojené s vysokým alebo nízkym statusom? Môžem mať ambíciu dosiahnuť na také povolanie? Môžem si dovoliť zostúpiť k takémuto povolaniu?),
- Oblasť práce (S akou sférou sa toto povolanie spája? Zaujíma ma táto oblasť?).

Na základe tejto mapy povolání začínajú žiaci a žiačky vylučovať niektoré kariérové možnosti, pričom nejde o vedomé a premyslené rozhodnutie, ale o nevedomú reakciu vyplývajúca zo stereotypných predstáv o svete práce.

### Ako podporiť žiakov a žiačky, aby sa predčasne neuzatvárali niektorým príležitostiam?

- **Cielené prekonávanie bežných rodových stereotypov o svete práce** - rozmanitosť povolání je dôležité prinášať žiačkam a žiakom aj v súvislosti s rôznorodosťou rol mužov a žien v práci. Učitelia môžu zdôrazniť, že ženské a mužské úlohy sa od minulosti veľmi odlišujú a v dnešnom svete práce sa postupne stierajú rozdiely medzi mužskými a ženskými povolaniami. Je možné pracovať s príbehmi mužov a žien známych zo sveta vedy, športu, prípadne z filmov (Bosá & Minarovičová, 2014). Keďže tradične mužské a ženské povolania sú často vnímané ako nerovnocenné a zároveň mužské profesie sú vnímané ako prestížnejšie a finančne viac hodnotené, pre chlapcov môže byť vykročením z rodovo „správnych“ povolání ťažšie ako pre dievčatá (Henderson, Hesketh, & Tuffin, 1988).



Dnes je k dispozícii mnoho kníh a textov o ženách i mužoch v netradičných povolaniach (napr. publikácia *Svetlo pod perinou* predstavuje slovenské osobnosti minulosti aj zo súčasnosti, *Príbehy na dobrú noc pre rebelky 1,2* predstavujú svetové ženské osobnosti, kniha *Kvapky na kameni* prináša príbehy o slovenských významných ženách). Na besedy je vhodné volať ženy i mužov so zaujímavými povolaniami, ktoré prekračujú rodovo zaužívané predstavy. Na exkurziách alebo

prostredníctvom hry môžeme podnecovať deti, aby si vyskúšali aj menej obvyklé povolania ako zdravotný brat, horská vodkyňa, pilotka, hasička, asistent, vodička MHD a pod.

- **Citlivé používanie jazyka** – jazyk, ktorým komunikujeme s triedou, je pre podporu rozmanitosti veľmi dôležitý. Je potrebné vyvarovať sa nielen negatívnych, ale i pozitívnych zovšeobecnení o chlapcoch a dievčatách (dievčatá nevedia hádzať, ale sú poslušné, chlapci sú agresívni, ale tvorivejší, a pod.). Rovnako i pridelenie úloh a vysvetľovanie aktivít má sprevádzať neutrálny jazyk, je potrebné vyhnúť sa stereotypným komentárom (ideme teraz vyšávať, to sa bude páčiť dievčatám; dievčatá umyte tabuľu, po vás ostáva čistejšia; toto už chlapci možno doma s otcom skúšali, a pod.). Negatívnym či pozitívnym stereotypom ohľadom vykonávania činností, nadania či pracovných charakteristík je potrebné vyhnúť sa aj keď hovoríme o národoch, etnicitách a rôznych menšinách. Citlivý jazyk umožňuje žiakom a žiačkam slobodnejšie formulovať svoje ambície a predstavy o budúcnosti. Aj v prípade, že si v triede nevšimneme nikoho s neštandardnými životnými plánmi, vnímavou a nestereotypnou komunikáciou učíme žiakov a žiačky rešpektovať iných a ich voľby aj mimo triedy (Bosá & Minarovičová, 2014). Pri rozhovoroch o rôznych povolaniach je potrebné používať rešpektujúci jazyk, ktorý vyjadruje úctu ku všetkým typom prác, od manuálnej po vysoko sofistikovanú vedeckú prácu.
- **Hodnoty spojené s prácou** - Ku koncu prvého stupňa žiačky a žiaci začínajú viac vnímať spoločenský status jednotlivých profesií, ktorý súvisí napríklad s platovým ohodnotením, vzdelávacou cestou, viditeľnosťou a predpokladanou náročnosťou a dôležitosťou profesie. Sociálne prostredie, v ktorom deti vyrastajú, do veľkej miery ovplyvňuje, ktoré kariérové cesty vnímajú ako prestížne alebo naopak, málo významné, ale tiež či tieto cesty pokladajú v tejto súvislosti za im dostupné a dosiahnuteľné. Úlohou kariérovej výchovy v tomto vývinovom období je teda i sprístupňovať žiačkam a žiakom jednotlivé profesie, ktoré sa nachádzajú na rôznych priečkach rebríčka spoločenskej prestíže. Samotné prezentovanie rôznych profesií a ich predstaviteľov nemusí byť dostačujúce, ak ho nesprevádza pomenovanie významu, ktoré tieto profesie nesú pre spoločnosť. Zdôrazňovanie hodnoty práce (platenej či neplatenej) ako takej, diskusie o dôležitosti práce na individuálnej úrovni - pre vlastné sebaocenenie, duševnú a sociálnu pohodu, a na spoločenskej úrovni - pre blaho komunity a spoločnosti, majú dopĺňať kariérovú výchovu.

Odporúčanie:



*Témy, ktoré súvisia s popísanou mapou povolaní, sa do veľkej miery týkajú aj predsudkov a stereotypov, ktoré v sebe všetci nesieme v súvislosti s trhom práce. Prvým krokom pred samotnou prácou s triedou by preto malo byť uvedomenie si vlastných predstáv o rodovej vhodnosti povolaní, aj o spoločenskom statuse jednotlivých profesií, či typov prác a zručností.*

## 5 Podporné činnosti v oblasti „Plánovanie a sebariadenie“

### 5.1 Podpora samostatnosti

To, ako si žiaci a žiačky budú vedieť v budúcnosti plánovať životné kroky a rozhodovať o vlastnej kariére, závisí aj od dlhodobopodporovaných zručností plánovania a rozhodovania v iných oblastiach. Prvý stupeň ponúka mnoho príležitostí na postupné, najskôr sprevádzané a neskôr samostatné stanovovanie cieľov a nachádzanie vlastných zdrojov na ich plnenie, zhodnocovanie pokroku, definovanie jednotlivých krokov vedúcich k naplneniu zadania a odhadovanie ich časovej náročnosti. Vďaka tomu, že žiaci a žiačky sa už teraz stretávajú s pravidelnými povinnosťami, môžu získať návyk systematickej prípravy a postupne prebrať zodpovednosť za svoje úlohy. Je dôležité, aby si dospeli - učitelia, ale i rodičia či iní blízki - všimli a podporovali úsilie žiakov i napriek možným nezdarom. Tým u nich budujeme vedomie, že je možné nájsť riešenie, ak dokážu zmeniť postup a vyvinúť väčšiu snahu. Znakom zrelosti v tomto vývinovom období je budovaná sebaúčinnosť - vnímanie vlastnej kapacity veci zvládať, riešiť, a tiež nájsť podporu u druhých. Predpokladom je vytrvalosť a odolnosť, ktoré sa rozvíjajú ešte v predškolskom veku. Spôsobom podpory ich budovania sa podrobnejšie venujeme v dokumente "Kariérový vývin v predškolskom veku."<sup>2</sup> Presvedčenie žiakov o tom, že "mám veci vo vlastných rukách", významne vplyva aj na ich motiváciu aktívne žiť, budovať svoj život, byť jeho tvorcom a na úspešnosť v škole i v živote.

- **Ponuka možností rozhodovania** - Na prvom stupni už môžeme žiakov a žiačky zapájať do rôznych rozhodnutí. Môžeme ich napríklad nechať vybrať si tému, ktorú budú samostatne spracovávať v triede alebo na domácu úlohu.



O akom zvierati sa chce žiak dozvedieť viac alebo ktorú hlavnú postavu chce opísať? Ďalšou možnosťou je zadať všetkým rovnakú tému, ale nechať im na výber spôsob spracovania - porozprávať o nej, napísať k nej text, alebo nakresliť obrázok. Dôležité je umožniť žiakom robiť aj na prvý pohľad "nesprávne" rozhodnutia. Môže ísť napríklad o výber príliš náročnej a komplexnej témy, ponechanie si krátkeho času na dokončenie zadania, alebo naopak príliš jednoduché a skratkovité spracovanie úlohy.

Dôsledkom takéhoto samostatného rozhodnutia žiaka/žiačky by nemalo byť negatívne hodnotenie či trest, ale reflexia toho, čo po rozhodnutí nasledovalo a hľadanie nápadov a návrhov pre budúce rozhodovanie (začať na zadaní pracovať skôr, poradiť sa s niekým, a podobne).

<sup>2</sup> <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/08/Karierovy-vyvin-v-predskolskom-veku.pdf>

- **Sprevádzanie postupom pri riešení úloh** - Pre získavanie plánovacích zručností je dôležité viesť žiakov a žiačky nielen k hodnoteniu výsledkov svojho učenia, ale aj k priebežnému vyhodnocovaniu procesu. Podobne ako pri procese rozhodovania, je dôležité reflektovať aj priebeh učenia. Žiaci sa vďaka tomu naučia, že existujú viaceré cesty k výsledku. Kým u niekoho hrá dôležitú rolu vytrvalosť a opakovanie, niekto zapája tvorivosť a fantáziu, niekto sa rozhodne ašpirovať na maximálny úspech a iný môže voliť stratégiu priemerného výsledku.



Znamená to klásť žiakom otázky napríklad po ukončení väčších učebných celkov, ako sa im daný celok učil, aké stratégie učenia využili, ako dospeli k výsledku a ako pri tom rozmýšľali, prípadne koho požiadali o pomoc. Ak vnímali celok ako náročný, vedieme ich k uvedomeniu, čo im pomohlo, aby prekážky prekonali, aký kľúčový bod im pomohol posunúť sa ďalej. Môžeme pomôcť žiakom hľadať slová, ktoré pomenujú zručnosti, ktoré použili alebo si viac rozvinuli. Po individuálnej alebo skupinovej reflexii spolu so žiakom či žiačkou plánujeme kroky ďalšieho rozvoja. Kladieme otázky, čo sa chce naučiť robiť inak alebo lepšie, pýtame sa tiež na spôsob alebo časové úseky na sledovanie svojho plánu.

- **Spoločné a individuálne projekty** - Na rozvoj plánovania a rozhodovania je vhodnou metódou realizácia rôznych individuálnych a vo vyšších ročníkoch aj skupinových projektov. Keďže ide o komplexnejšiu a dlhodobejšiu činnosť, žiaci a žiačky sa po presne zadaných inštrukciách učiteľa učia plánovať a vykonávať čiastkové úlohy v projekte. Na prvom stupni je dôležité, aby tento proces bol intenzívnejšie sprevádzaný učiteľmi. Učitelia môžu podporiť žiakov pri stanovovaní míľnikov, čiže čiastkových cieľov s jasnou postupnosťou a nadväznosťou.



Môže ísť napríklad o vytvorenie osnovy, členenia projektu na obsahové časti, vyhľadanie informácií a podobne. Dôležité je ukázať žiakom, že na tvorenie projektu nemusia byť sami a môžu rátať aj s podporou, s možnosťou poradiť sa so spolužiakmi, rodičom či učiteľom, či v skupinovom zadaní deliť jednotlivé úlohy medzi jednotlivých členov tímu. Učitelia môžu sledovať dosiahnutie jednotlivých míľnikov či čiastkových úloh a dopýtať sa na zvolený postup, aby si žiaci a žiačky lepšie uvedomovali a osvojovali zručnosť plánovania a rozhodovania.

## 5.2 Podpora záujmu o budúcnosť

Jednou z kľúčových vývinových úloh v tomto veku je začať chápať súvislosť medzi svojím aktuálnym životom a životom v budúcnosti. Neznamená to však, že žiaci a žiačky majú zodpovedať na otázku, aké povolanie si chcú v budúcnosti zvoliť a ako sa naň majú pripraviť. Nie je cieľom predčasne prijímať kariérové záväzky. Úlohou významných dospelých - vrátane učiteľov - je poukazovať na prepojenia medzi tým, čo žiačky a žiaci už vedia, čo sa učia, a ako sami seba poznajú a medzi tým, ako sa to môže prejaviť v ich každodenných životoch. Zároveň je dôležité ich podporovať v proaktívnosti, v rozširovaní svojich záujmov a skúšaní nových vecí.



- **Prepojenie vyučovacích obsahov s praktickým využitím** - Zmysluplnosť vyučovaných obsahov je kľúčová pre to, aby boli žiaci a žiačky motivovaní do učenia. Keď umožníme, aby si v praktických činnostiach overili užitočnosť svojich zručností a vedomostí, posilníme nielen ich záujem o učivo, ale i ich pocit kompetentnosti a samostatnosti. Kariérová výchova takýmto spôsobom môže prebiehať v rámci bežnej výučby integráciou v jednotlivých predmetoch, v medzipredmetových vzťahoch i vo výchovnej činnosti.



Môžeme napríklad využívať vedomosti z prírodovedy pri vedení malej záhradky, na pracovnom vyučovaní vytvoriť pre rastliny v nej črepníky, na matematike vyrábať, koľko sadeničiek potrebujeme pri istom počte riadkov, alebo na slovenskom jazyku napísať krátky návod na dopestovanie niektorej plodiny. Pri všetkých týchto činnostiach môžeme zdôrazniť, s akými povolaniami sa spájajú. Žiaci a žiačky sa tak zároveň ubezpečujú, že môžu stavať na svojich zručnostiach a postupne na ich základe realizovať komplexnejšie a zložitejšie činnosti, rovnocenné pracovným činnostiam dospelých, ako napr. príprava komplexnejšej prezentácie, organizácia školského podujatia a pod.

- **Vytváranie priestoru pre preukázanie zručností nadobudnutých mimo školy** - Mnohé záujmy a koníčky žiakov a žiačok sa v školskom prostredí často neuplatňujú a zručnosti v nich nadobudnuté sa nepreukazujú na vyučovacích hodinách. Pre časť žiakov z triedy sú však zdrojom hrdosti, budúcich ašpirácií a tiež oblasťou, v ktorej si veľmi prirodzene stanovujú vlastné ciele. Voľnočasové aktivity a školské povinnosti môže niekedy zbytočne deliť priepasť, ktorá je ešte väčšia pre tých, ktorí v akademických zručnostiach nevynikajú. Ak chceme posilniť motiváciu žiakov a žiačok v škole a viesť ich väčšej aktívnosti, môžeme stavať aj na ich schopnostiach a kompetenciách, ktoré získali mimo školy.



Jednou z možností je organizovať Deň talentov, kedy každé dieťa môže predviesť, na čo je hrdé. Učitelia tak môžu identifikovať zručnosti, ktoré jednotlivci majú, a následne podporiť ich využitie v škole. Výhodou je aj to, že žiaci a žiačky sa tak spoznajú v nových rolách a v súvislostiach, o ktorých dovtedy nevedeli. Hoci niektoré záujmové oblasti sa skutočne len ťažko uplatnia v škole, je možné hľadať v nich prenositeľné kompetencie. Napríklad, ak žiak vyniká v tenise, môže na hodine telesnej výchovy urobiť pre ostatných rozcvičku alebo naučiť ich obľúbený cvik. Môžeme sa však zamerať aj na jeho vytrvalosť a trpezlivosť, ktorú preukazuje na tréningoch, a poukázať na ne v novom kontexte.

Keď vytvoríme v škole priestor, kde môžu žiaci a žiačky využiť svoje schopnosti a zručnosti, ku ktorým prirodzene inklinujú,vidia sa v novej perspektíve a začnú nachádzať prepojenia a súvislosti svojich rozličných životných rolí.



## 6 Uplatnenie kariérovej výchovy v rámci medzipredmetových vzťahov

V školskej triede sa vytvára kultúra podpory kariérového vývinu vtedy, keď obsahové témy školského vzdelávacieho programu prepájame so zručnosťami pre riadenie kariéry. Ide napríklad o:

- pracovné vyučovanie, výtvarnú výchovu a v nich obsahy týkajúce sa povolání, práce s rôznymi druhmi materiálu a praktických činnosti,
- prvouku a vlastivedu, v ktorých sú obsahy týkajúce sa pracovnej činnosti ľudí, povolání v rodine, činností známych osobností obce/regiónu a iné,
- etickú výchovu a v nej obsahy týkajúce sa sebaopoznávania a získavania zručností komunikácie a spolupráce s druhými, rodových rol, výberu vzorovej osoby, rozmanitosti a iné,
- slovenský jazyk, v ktorom sa rozvíja zručnosť vyjadrovania a seba-prezentácia, a ďalšie.

Informácie o rôznych typoch povolania a činností viac priblížime skúsenosti žiaka či žiačky tým, že k nim doplníme sebaskúmanie vzhľadom na toto povolanie alebo oblasť činností a plánovanie budúceho rozvoja žiaka. V ďalších obsahových témach postupujeme podobne - pridávame aktivity sebaskúmania vlastností či zručností viažucich sa k danému obsahu, plánovanie rozvoja, prípadne súvisiace informácie o svete práce, ako to znázorňuje obrázok č. 1.

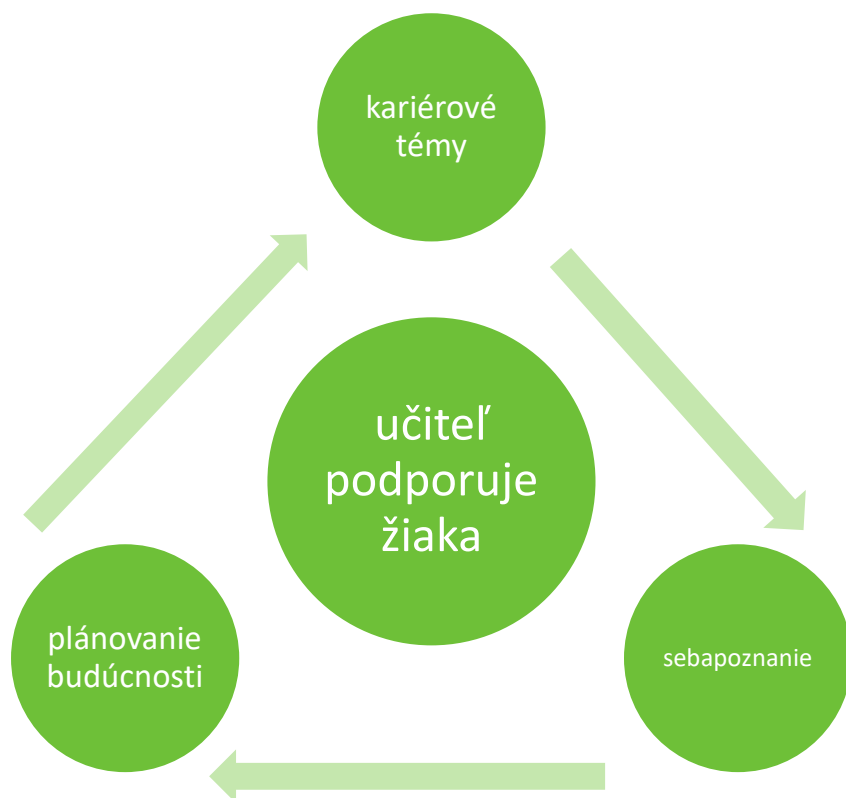


Príklad: V téme pracovného vyučovania v treťom ročníku “Modely dopravných prostriedkov zo stavebníc”, okrem toho, že preberieme rôzne typy dopravných prostriedkov, môžeme sa žiakov pýtať:

- Čo si riadenie týchto dopravných prostriedkov vyžaduje?
- Aké osobné vlastnosti a schopnosti sú pri tom potrebné?
- Sú tieto činnosti, vlastnosti a zručnosti pre nich zaujímavé?
- Majú už niektoré z nich rozvinuté? Ako a kde ich použili a používajú?
- Ako by sa dali ešte viac posilniť?

Žiaci a žiačky môžu skúmať seba, premýšľať a následne spolu diskutovať a plánovať svoj rozvoj v rôznych činnostiach a učení sa v škole. Učiteľ či učiteľka môže tento proces uľahčovať a voľbou rôznych foriem práce a diskusií so žiakmi a žiačkami podnecovať ich motiváciu. Na ďalšie námety na uplatnenie kariérovej výchovy v medzipredmetových vzťahoch môže poslúžiť aktivita č. 4.4. “Čo je potrebné v tejto práci”, ktorá sa nachádza v prílohe.





Obrázok č. 1: *Prepájanie kariérových tém / informácií o svete práce s kariérovými zručnosťami sebapoznania a plánovania budúcnosti*



## 7 Tranzície

Obdobia prechodov alebo tranzitívne obdobia si vyžadujú z pohľadu kariérovej výchovy zvláštnu pozornosť. **Tranzície predstavujú významné míľniky v životoch detí a žiakov.** Na prvom stupni ide jednak o prechod skupín detí alebo jednotlivých detí z materskej školy do základnej školy, a tiež o prechod žiakov z prvého stupňa na druhý stupeň vzdelávania. Prechody u žiakov vyvolávajú pocity nadšenia a súčasne aj obáv (Jindal-Shape 2018). Nadšenie sa spája s postupom a s tým, že sa z nich stávajú „veľkí školáci“; obavy sa formujú okolo neznámych a nových okolností. Po prechode do základnej školy alebo na druhý stupeň môžu prvotné nadšenie vystriedať obavy, aké budú nové požiadavky neznámeho prostredia a učenia, ako sa začlenia do nového kolektívu alebo ako budú spolupracovať so známymi spolužiakmi správajúcimi sa v novom prostredí inak ako predtým. Mení sa ich postavenie v skupine, ocitajú sa v novej role a vyžaduje sa od nich nový spôsob práce s množstvom nových učiteľov a novým triednym učiteľom. Mnohí tak strácajú kľúčovú vzťahovú osobu. Rola triedneho učiteľa na druhom stupni je navyše menej intenzívna a nie je s nimi každý deň, ako tomu bolo na prvom stupni. Žiaci čelia novým výzvam a niektorí ich môžu prežívať s väčšou úzkosťou, napríklad v súvislosti s predchádzajúcimi skúsenosťami či v dôsledku preťaženia ďalšími náročnejšími okolnosťami ich života. Dôležité je tiež venovať zvláštnu pozornosť deťom/žiakom, ktorí vyrastajú v domácnostiach, kde vzdelaniu neprpisujú veľkú hodnotu. Príbehy vzdelaných ľudí, s ktorými sa môžu stotožniť, sú jedným z nástrojov podpory. Proces tranzície môžu pomôcť úspešne zvládnuť učitelia a rodičia a v prípade väčších ťažkostí je potrebná podpora odborných zamestnancov. Dôležité je poskytovať podporu počas celého procesu tranzície, ktorý prebieha v štyroch na seba nadväzujúcich fázach, a to prostredníctvom rôznych aktivít:

1. **prípravná fáza** sa realizuje v materskej škole/na prvom stupni s dostatočným časovým predstihom pred tranzíciou. Je zameraná na predstavenie činností a prostredia, ktoré žiakov čakajú. Zároveň je užitočné, ak učitelia vytvárajú príležitosti, kde deti/žiaci môžu bezpečne a bez hodnotenia vyjadriť svoje pozitívne i negatívne očakávania spojené s prechodom. Dôležité je nezlahčovať a nespochybňovať prežívanie dieťaťa, ale opatrne preskúmať, z čoho vyplýva. V prípade obáv je možné ho povzbudiť zdôraznením toho, ako už zvládlo iné zmeny (napr. adaptáciu na škôlku, narodenie mladšieho súrodenca, neprítomnosť dobrej kamarátky a pod.). V prípade prechodu na druhý stupeň je možné pracovať aj s portfóliom a poukázať na pokrok, ktorý už majú žiaci za sebou.
2. **oboznamovacia fáza:** počas tejto fázy žiaci získavajú informácie a prípadne počiatočné skúsenosti so základnou školou/druhým stupňom, napríklad prostredníctvom návštev a rôznych aktivít priamo v škole, kam sa chystajú. Spoznávajú sa tak s novými učiteľmi a do zoznamovacích aktivít je možné zapojiť aj starších žiakov. Dôležité je nepodceniť prípravu na túto návštevu, hovoriť dopredu o tom, čo deti/žiacov bude čakať a rovnako dôležitá je i následná reflexia toho, čo na návšteve zažili.



3. **adaptačná fáza:** prebieha po prechode žiakov do základnej školy/na druhý stupeň. Ide v nej o proces prispôsobovania sa novému prostrediu. V tejto fáze sa realizujú rôzne uvítacie a zoznamovacie interaktívne činnosti, hrové aktivity, ranné komunitné kruhy, a podobne.
4. **fáza upevnenia:** v nej ide o upevnenie nadobudnutých nových zručností a postojov. Využiť je možné modelovanie správania učiteľom, oceňovanie žiakov, ktorí prejavujú žiadúce správanie, a tiež podnecovanie žiakov, aby si navzájom prejavovali uznanie a ocenenie a i.

Kariérový poradca v škole pozorne sleduje kedy a aké skupiny žiakov sú v tranzitívnom období, spolupracuje s triednymi učiteľmi a odbornými zamestnancami, najmä so školským psychológom. Spoločne s nimi iniciuje možné aktivity pre žiakov, vytvára a prepája kontakty medzi školami, vyučujúcimi a žiakmi a pod.



## 8 Potenciálne riziká v kariérovom vývine

Vývin všeobecne, rovnako ako i kariérový vývin, neprebíha vždy za ideálnych podmienok. Nevyrovnanosť vývinu, resp. nízka úroveň niektorých zručností potrebných pre život, môže byť bariérou pre úspešné zvládnutie kariérových úloh. Nasledujúce faktory predstavujú najčastejšie riziká v kariérovom vývine:

- Ťažkosti s adaptáciou na školu - problematické tranzície
- Vplyv sociálne znevýhodneného prostredia
- Menšinová kultúra
- Ťažkosti v učení, vývinové poruchy učenia
- Zdravotné znevýhodnenie alebo zdravotné postihnutie
- Problematické vzťahy v triede, so spolužiakmi alebo s učiteľmi

Uvedené faktory môžu viesť aj k zhoršeniu v školskej dochádzke, čo môže ešte prehĺbiť problémy v kariérovom vývine. Žiakom, ktorí sa musia vyrovnávať s týmito faktormi, má byť pri jednotlivých kariérových vývinových úlohách poskytovaná podpora a pomoc v súlade s ich vlastným vývinovým kontextom.



Ťažkostiam s adaptáciou na školu sa dá predchádzať a praktické tipy na podporu v tranzitívnych obdobiach uvádzame v kapitole 7. Zároveň je potrebné zdôrazniť, že ak sa ťažkosti s adaptáciou objavia, môžu byť neskôr v živote zdrojom skúseností a overených silných stránok (odolnosť, vytrvalosť, spolupráca s pomáhajúcou osobou, a pod.) pri ďalších tranzíciách.

S deťmi zo sociálne znevýhodneného prostredia či menšinovej kultúry je možné pracovať prostredníctvom príbehov, pozývaním hostí, ktorí môžu pre žiakov predstavovať vzory. V príbehoch sa dá poukázať na hodnoty súvisiace s prácou a vzdelaním a následne rozvíjať motiváciu žiakov k vlastnému rozvoju.

U detí, ktoré majú rôzne ťažkosti v učení, je potrebné si všímať aj menšie pokroky a oceniť ich za ne. Zároveň je dôležité pre ne vytvárať priestor, kde môžu prejaviť iné zručnosti a talenty ako bežne v škole (sociálne, umelecké, športové, a pod.). Povzbudenie môžeme takýmto žiakom sprostredkovať aj cez životné príbehy známych a úspešných ľudí, ktorým sa v škole priveľmi nedarilo.

Zdravotné znevýhodnenia sa nemusia na školskom výkone či prijatí v škole vôbec prejaviť. V prípade, že je potrebné tému kariérového vývinu u žiakov so zdravotným znevýhodnením podporiť, môžeme žiakom pomenovať zručnosti, ktoré denno-denne využívajú a ktoré ich robia výnimočnými. Môže ísť o ich vytrvalosť, odvahu, vynaliezavosť pri riešení problémov, ktoré ich spolužiaci riešiť nemusia, a pod. Môžeme tiež upriamiť ich pozornosť na rôzne príležitosti,

kde sa môžu realizovať, ako napríklad paraolympiády, spolupráca s rôznymi združeniami, a pod.

Problematické vzťahy v školskom prostredí je potrebné riešiť v širšej spolupráci OZ, PZ, rodičov i žiakov. V rámci kariérovej výchovy môžeme upriamiť pozornosť na rôzne podoby spolupráce, od práce vo dvojiciach, trojiciach, menších a väčších skupinkách, cez prácu celej triedy pri zbere nápadov, a pod. Každému môže vyhovovať iný spôsob, a tiež môže mať iné očakávania na vzťahy v spolupráci; zároveň môže mať rôzne zručnosti pre ten - ktorý spôsob spolupráce. Spoznávanie seba i svojich spolužiakov v rôznych spoluprákach môže byť jednou z možností, ako prostredníctvom kariérovej výchovy pracovať na vzťahoch v triede.

Ďalšie nápady, ako podporiť kariérový vývin pri vyššie uvedených ťažkostiach, nájdete v rôznych častiach tohto dokumentu.

Na konci 3. ročníka je vhodné realizovať reflexiu kariérového vývinu jednotlivých žiakov a identifikovať jeho možné bariéry. Úlohou triedneho učiteľa v tomto období je citlivo vnímať potenciálne riziká a aktívne vyhľadávať možnosti ďalšej podpory týchto žiakov v úzkej spolupráci s rodičmi a v prípade výraznejších ťažkostí obrátiť sa na odborného zamestnanca. Najmä pri práci s deťmi zo sociálne znevýhodneného prostredia a s deťmi so zdravotným postihnutím je pri tom dôležité pracovať s vlastnými stereotypmi a očakávaniami. Následne im poskytujeme porozumenie, akceptáciu a rešpektovanie ich individuality.



## Záver

Kariérová výchova na prvom stupni ZŠ je stále relatívne novou témou, ktorej zmysluplná realizácia môže predstavovať pre učiteľov výzvu. Veríme, že sme v tomto dokumente poukázali na dôležitosť podpory kariérového vývinu už od 1. triedy ZŠ, nakoľko žiaci si už v tomto veku priebežne budujú obraz o sebe a o sebe vo svete, poznávajú svet práce v jeho rôznorodosti a nadobúdajú zručnosti pre plánovanie a postupné dosahovanie cieľov. Zároveň sme zozbierali praktické a overené aktivity, ktoré pomôžu rozvíjať kompetencie žiakov dôležité pre ich budúci naplnený život. Mnohé podnety, ktoré ponúkame v dokumente, sú ľahko realizovateľné na bežných vyučovacích hodinách a určite sú už teraz viaceré z nich súčasťou vyučovania. Naším cieľom je upriamiť pozornosť na ich reflektovanie, ktoré sa má diať spolu so žiakmi a ktoré sa má zamerať na tri hlavné oblasti: 1) sebapoznávanie a utváranie sebaobrazu, 2) spoznávanie sveta a 3) plánovanie a sebariadenie. Naším želaním je, aby sa tento dokument stal praktickým sprievodcom podpory kariérového vývinu žiakov na prvom stupni ZŠ.

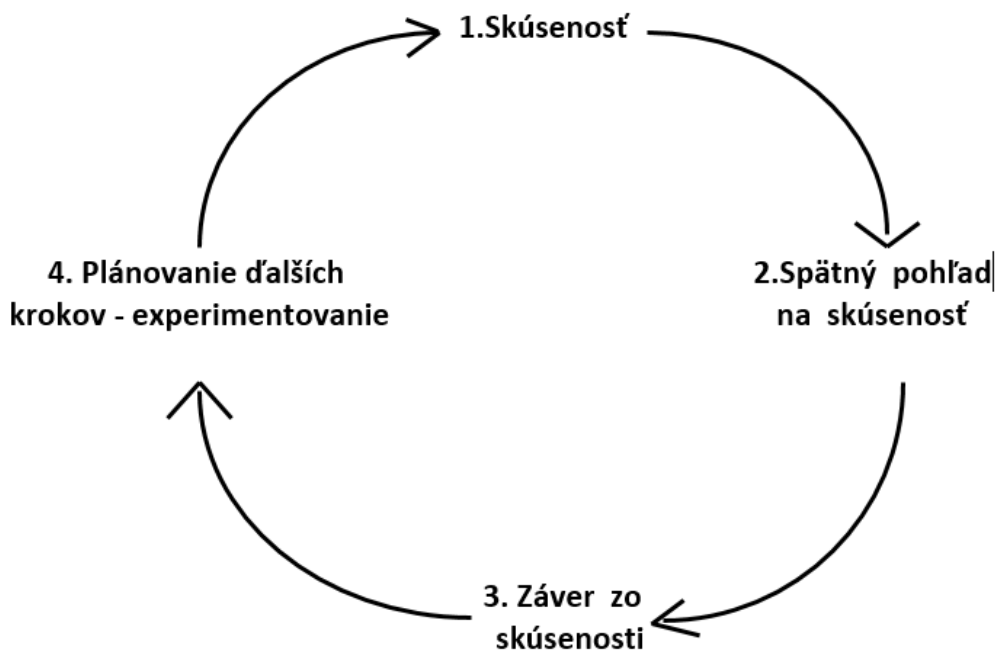


# Prílohy: Praktické príklady aktivít v oblasti kariérovej výchovy

## P.1 Reflexia

*Neučíme sa zo skúsenosti, učíme sa zo spätného pohľadu a premýšľania o skúsenosti.“  
J. Dewey*

Reflexia je proces, ktorý vyjadruje spätné premýšľanie o minulej skúsenosti (učení). Je významným motivačným faktorom pre učenie, lebo na základe minulej skúsenosti, spätného pohľadu a premýšľania nad touto skúsenosťou žiaci a žiačky vytvárajú závery a plánujú ďalšie kroky do nasledujúcej skúsenosti. V podpore kariérového vývinu je reflexia jednou z kľúčových kompetencií, pomocou ktorej sa žiaci a žiačky nielen učia ako sa učiť, ale získavajú vzťah aj k celoživotnému učeniu a k sebe samým (utváraním sebaobrazu). Tento proces skúsenostného učenia David Kolb, znázornil v modeli cyklu učenia:



Obrázok č. 2: Cyklus učenia sa, D. Kolb

Model cyklu učenia znázorňuje prirodzený priebeh nášho poznávania: po skúsenosti s nejakou činnosťou si kladieme otázku:

- ako sme postupovali (spätný pohľad na to, čo a ako prebiehalo)
- urobíme záver zo skúsenosti, zhrnieme (čo sa nám podarilo, čo mohlo byť inak a lepšie)
- naplánujeme si, ako danú činnosť budeme robiť nabudúce inak alebo lepšie (plánovanie ďalších krokov).



Vo veku 6 – 7 rokov je už možné so žiakmi robiť jednoduché reflexie, neskôr aj náročnejšie reflexie viacerých typov: reflexiu naučeného, reflexiu pocitov, reflexiu spolupráce s inými spolužiakmi pri vykonávaní skupinovej práce či projektových úloh.

### Ako robiť reflexiu?

Pri kladení otázok ako kľúčovej metódy reflexie, je vhodné a účinné postupovať podľa Kolbovho cyklu učenia.



**Po učebnej alebo praktickej skúsenosti (1)** žiakov a žiačok, nasleduje **spätný pohľad na skúsenosť (2)** s otázkami typu: *Čo som sa naučil? Ako som postupoval? Čo mi šlo ľahšie, čo ťažšie? Ako som spolupracoval s ostatnými? Čím som prispel? Aké pocity som mal? Čo som robil, keď som mal tieto pocity? Pri závere zo skúsenosti (3)* možno klásť otázky typu: *Čo som zistil o sebe a svojom učení? Čo som robil dobre a čo som mohol urobiť ešte lepšie? Ako som sa poučil? Ako mi pomohli /bránili moje pocity? Pri plánovaní ďalších krokov (4)* sú vhodné otázky typu: *Čo budem robiť nabudúce? Ako to budem robiť inak / lepšie? Aké 2 – 3 kroky si naplánujem? Čo zvládnem sám? S čím potrebujem pomôcť? S akým výsledkom budem spokojný?*

Keď učitelia robia reflexiu so žiakmi, pracujú odlišne, ako keď vo vyučovaní odovzdávajú informácie. Po vysvetlení učiva učitelia overujú pochopenie otázkami a keď zistia, že žiaci a žiačky neporozumeli, k vysvetľovaniu sa môžu opäť vrátiť. Pri reflexii majú otázky podnietiť k samostatnej úvahe žiaka o svojom učení, a tiež napríklad o pocitoch, ktoré učenie sprevádzali, alebo o tom, ako sa žiakovi spolupracovalo s inými spolužiakmi a podobne. Dôležité je neprerušiť rozprávanie žiakov pri zdieľaní skúseností dodatočným vysvetľovaním učiva. Inak by sa narušil proces reflexie a prežívania pozitívnych emócií, ktoré ju sprevádzajú.

Reflexiu možno robiť rôznou formou, s rôznou frekvenciou. Možno ju zaradiť po významnejších cvičeniach, po skupinovej práci, po rôznych praktických skúsenostiach, na konci vyučovacej hodiny / bloku, na záver dňa alebo týždňa. Umožní žiakom reflektovať, ako sa im darilo, čo zaujímavé sa naučili, o čom chcú ešte premýšľať, ako sa cítili, ako sa im spolupracovalo s inými a podobne. Reflexia prispieva k motivácii žiakov pracovať na svojom rozvoji, na zlepšovaní svojich výsledkov, cítia sa tak osobne viac zapojení do vyučovacieho procesu.

Reflexiu možno robiť individuálne alebo hromadne s celou triedou, prípadne, ak už žiaci zvládli proces reflexie, samostatne v malých skupinách s vopred zadanými otázkami. Žiaci a žiačky môžu robiť reflexiu s využitím pracovných listov, alebo si zaviesť reflexívny denník a vpisovať doň, pracovať s rôznymi obrázkami, kartami<sup>3</sup> a podobne. Významnejšie výstupy z reflexie si môžu zakladať do portfólia zručností.

<sup>3</sup> napr. Poradenské karty, Motivačné karty, Karty silných stránok, Karty hodnôt

## P.2 Žiacke portfólio zručností

Portfólio zručností je nástrojom dokumentácie a zároveň podpory kariérového vývinu dieťaťa vo všetkých troch oblastiach rozvoja zručností pre riadenie kariéry. Tvorí podklad na dlhodobý proces zvažovania, premýšľania, poznávania seba samého a svojich možností, rovnako ako skúmania potrieb trhu práce a možností, ktoré sa na trhu práce pre budúce povolanie žiaka ponúkajú. Vedie k pochopeniu, že voľba budúceho povolania a voľba študijnej cesty k tomuto povolaniu je dlhodobým procesom.

Portfólio zručností vhodne prepája sebazpoznanie s kariérovými informáciami a kariérovým plánovaním. Slúži na priebežné sledovanie kariérového napredovania žiaka a žiačky a môže byť významným zdrojom informácií pre rodičov o potrebe podpory aj z ich strany. Do zakladačov, rôznych krúžkových viazačov a obalov, alebo prípadne do krabíc sa zakladajú rôzne žiacke výtvary, pracovné listy, napr. z etickej výchovy o sebazpoznaní, z pracovného vyučovania o záujmoch, poznámky alebo fotky z exkurzií, pracovné listy s informáciami o povolaniach či pracovných oblastiach a i. Pravidelná reflexia portfólia učí žiakov a žiačky premýšľať o sebe a svojom učení a záujmoch a nadobúdať návyky sebariadiaceho celoživotného učenia.

U mladších žiakov môžu učitelia využiť aj iný tvorivý názov portfólia, napríklad "O mne", "Moje zrkadlo", a pod. Od tretieho ročníka sa už žiaci môžu oboznámiť s pojmom portfólio. Učitelia žiakom vysvetlia, ako s portfóliom pracovať, kde ho majú uložené a čo do portfólia vkladať. Učiteľ objasní, že do portfólia sa nezakladajú len vynikajúce práce a dosiahnuté výsledky, ale aj:

- práce, pri ktorých žiak na vypracovanie potreboval vynaložiť veľké úsilie,
- keď sa mu niečo v práci podarilo, z čoho má dobrý pocit,
- čo ho bavilo, aj keď výsledok nie je ešte taký, ako by chcel.

Učiteľ podporuje žiakov aj v udržiavaní portfólia a môže doňho občas vkladať svoje poznámky, pomocou ktorých vyzdvihne pokrok, dosiahnuté míľniky, ktoré si žiaci sami stanovili, prípadne oceniť, že si žiak sám stanovil ďalšie výzvy a podobne. Okrem otázok pri aktuálnom zakladaní materiálu do portfólia by mala prebiehať aj pravidelná reflexia portfólia (štvrtročne alebo polročne). Učiteľ vtedy moderuje komunikáciu s jedným alebo s dvoma či tromi žiakmi naraz. Môže na to využiť triednickú hodinu, prípadne hodinu pracovného vyučovania (po zadaní samostatnej práce ostatným žiakom v triede) a podobne.

Veľký význam má, aby pri zakladaní do portfólia priebežne učiteľ sprevádzal žiaka alebo žiačku a prostredníctvom otázok ich podporoval v premýšľaní o sebe, vo vzťahu k práci či učeníu.







**Pri vkladaní do portfólia sa učiteľ môže pýtať:**

*Ako si rozmýšľal/a o tom, prečo chceš túto prácu dať do portfólia?*

*Čo sa ti na tejto práci páči, že si sa rozhodol/a ju dať do portfólia?*

**Pri prezeraní portfólia so žiakom/žiakmi využíva pri reflexii otázky typu:**

*Čo si sa naučil/a za posledná 3 mesiace? Čo už vieš lepšie / ide ti lepšie ako predtým?*

*Ako sa menil tvoj záujem, napríklad v rôznych činnostiach? Objavil/a si nové zaujímavé povolania?*

*Na čo si potreboval/a vynaložiť viac úsilia? Čo si robil/a pre to, aby sa ti darilo lepšie pracovať?*

*Ako si sa pritom cítil/a? Na čo sa chceš zamerať ďalej? Čo chceš robiť ešte lepšie, čo sa chceš naučiť lepšie robiť? Prečo sa to chceš naučiť? Ako to využiješ? Kde to využiješ?*

Reflexia žiaka ako súčasť práce s portfóliom zručností upevňuje získané vedomosti a zručnosti a rozširuje ich využívanie aj v iných situáciách alebo oblastiach. Nezávislé výskumy potvrdili, že keď žiaci plánujú činnosť a realizujú ju s následnou reflexiou, viac sa zameriavajú na učenie, a dokonca dosahujú lepšie výsledky vo vedomostných testoch (Sylva 1992).

### P.3 Exkurzie inak (príprava a realizácia exkurzií)

Exkurzie sú nielen dobrou príležitosťou pre dotyky žiakov a žiačok so svetom práce, ale môžu im aj priblížiť, ako sa to, o čom sa učia, využíva v reálnom svete rôznych pracovných činností.

***Pred prípravou exkurzie je potrebné dbať na nasledovné:***

- plánovať so zodpovednými pracovníkmi, vopred sa dohodnúť o priebehu (krátky čas predstavovania viacerých povolání s naplánovanou činnosťou s deťmi)
- realizovať exkurzie preferovaných povolání (hasičská stanica, policajné stredisko, reštauračné zariadenia, hotely, zdravotné stredisko a pod.) a zamerať sa na širokú škálu povolání, aj tých menej atraktívnych, napr. upratovač/ka, kuchár/ka, inštalatér/ka

***Počas exkurzie:***

- rozdeliť exkurziu na menšie úseky, po ktorých sa deti môžu zastaviť a reflektovať, čo videli, zažili, mali si možnosť vyskúšať; je možné im pripraviť rôzne pracovné listy s otázkami a rôznymi úlohami
- zaradiť nielen diskusiu s vedúcim exkurzie, ale aj možnosť pýtať sa jednotlivých reprezentantov na ich prácu a motiváciu k práci a pod.

***Po skončení exkurzie je v kariérovej výchove dôležité, aby žiaci mali možnosť:***

- krátko reflektovať svoju skúsenosť na základe otázok učiteľky/učiteľa - čo sa dozvedeli nové, o čom doteraz nevedeli; či by aj oni chceli robiť túto prácu a prečo, čo sa im na nej páčilo, prípadne kto z ich rodiny, blízkeho okolia sa venuje podobnej práci a prepojiť to s ich životom
- spracovať svoj zážitok vytvorením nejakého vlastného výtvoru



## P.4 Aktivita s využitím skúsenostného učenia: “Čo je potrebné v tejto práci”

### Zámer:

Poskytnúť žiakom a žiačkam možnosť oboznámiť sa s rôznymi typmi prác a s nimi súvisiacimi požiadavkami a diskutovať o nich z pohľadu ich vlastných záujmov a koníčkov.

### Ciele:

Žiaci a žiačky budú:

- Mať prehľad o typoch činností a požiadavkách v rôznych pracovných oblastiach
- Vedieť prepájať svoje záujmy a záľuby s požiadavkami na práce, potrebnými vlastnosťami a schopnosťami v rôznych typoch práce
- Vedieť diskutovať o vlastných záujmoch a záľubách
- Vedieť plánovať v oblastiach svojho záujmu vlastný rozvoj

Pre žiakov a žiačky vo vývinovej etape na prvom stupni ZŠ je dôležité poznávať rôzne povolania a profesie do šírky, a súčasne ich prepájať so sebazpoznaním (záujmy, vlastnosti a schopnosti). Následne potrebujú mať možnosť diskutovať a identifikovať, v čom by sa chceli ďalej rozvíjať.

Pri preberaní rôznych tém o povolaniach a o rôznych materiáloch na pracovnom vyučovaní v treťom, no najmä vo štvrtom ročníku, možno prehĺbiť kariérové poznávanie žiakov nielen tým, že im predstavíme rôzne oblasti práce, ale zameriame ich pozornosť aj na to, čo ich osobne v jednotlivých činnostiach a prácach zaujalo.

### Postup:

V tabuľkách nájdete 13 pracovných oblastí a s nimi súvisiacich činností, schopností a vlastností. Okrem informácií obsahujú tabuľky i možnosť zaznamenať, či sú uvádzané činnosti, schopnosti a vlastnosti pre konkrétneho žiaka či žiačku zaujímavé a atraktívne.

S tabuľkami môžeme pracovať rôznym spôsobom. Môžeme ich využiť jednotlivo, každú zvlášť pri preberaní učiva súvisiaceho s nejakou pracovnou oblasťou. Napríklad, ak sa žiaci učia o téme výroba papiera, môžeme využiť tabuľku č. 12 Práce vo výrobe; pri téme stromy a kríky okolo nás, môžeme využiť tabuľku č. 4 Práca v poľnohospodárstve. Tabuľky môžeme použiť aj spoločne, napríklad keď sa so žiakmi rozprávame o povolaniach ich rodičov. Žiaci si vtedy môžu vybrať pracovnú oblasť, v ktorej sú aktívni ich rodičia/blízke dospelé osoby. Tabuľky je možné využiť aj aby žiaci získali prehľad o rôznych typoch prác. Možno ich tvorivo dopĺňať o ďalšie požiadavky, vlastnosti a schopnosti a podobne. Tabuľka č.14 je prázdna a je možné ju doplniť rôzne, podľa zadania. Využiť sa dá, ak sa napríklad povolanie rodiča alebo povolanie, ktoré žiaka zaujíma, nenachádza v žiadnej z uvedených pracovných oblastí. Taktiež ju môžu žiaci vyplniť pre konkrétnu profesiu, o ktorej sa učia alebo sa im páči.

Okrem poznávania sveta práce slúžia nasledujúce tabuľky jednotlivých oblastí činností na rozvoj sebazpoznanie žiakov vo vzťahu k typom prác. Pri oboznamovaní sa s požiadavkami rôznych pracovných oblastí, na vlastnosti a schopnosti, sa zameriavame aj na to, čo z týchto požiadaviek žiakov a žiačky zaujalo. Do stĺpcov “áno” zaznačia odpoveď, pokiaľ ich daná činnosť alebo



vlastnosť zaujala. Čo ich nezaujalo, označia v stĺpci “nie”; ak majú len mierny záujem, alebo si nie sú istí, označia “možno”.

Tabuľky môžu poslúžiť ako východisko k diskusiám žiakov o ich záujmoch a záľubách, aj k plánovaniu praktických zážitkových aktivít. Diskusiu možno prepájať s plánovaním ich bezprostrednej budúcnosti a učenia, napríklad pomocou otázok typu:

- Čo potrebujú mať alebo poznať tí, čo v tejto oblasti pracujú? Čo ste už poznali, čo je pre vás nové? Máte nejaké ďalšie nápady, čo by ste prípadne chceli do tabuľky ešte doplniť?
- Čo by ste sa chceli opýtať niekoho, kto danú prácu vykonáva?
- Čo z toho, čo ste sa dozvedeli, vás zaujalo/nezaujalo? O čom by ste sa chceli/potrebovali dozvedieť viac? Čo by ste si radi vyskúšali?
- Ktoré z činností, schopností a vlastností sa vám páčia a chceli by ste na nich pracovať pri učení v škole?



## Čo je potrebné v tejto práci?

### Pracovné listy

1. **Práca v zdravotníctve** (lekár /lekárka, zdravotná sestra /zdravotný brat)
2. **Práca v pomáhajúcich povolaniach** (psychológ /psychologička, sociálny pracovník /sociálna pracovníčka)
3. **Práca v stavebníctve** (architekt / architektka, stavbár /stavbárka)
4. **Práca v poľnohospodárstve** (pestovateľ /pestovateľka, hospodár /hospodárka)
5. **Práca so zvieratami** (chovateľ / chovateľka, veterinár/ veterinárka)
6. **Učenie iných** (učiteľ /učiteľka, vychovávateľ /vychovávateľka)
7. **Práca s peniazmi** (ekonóm /ekonómka, finančník /finančníčka)
8. **Umelecká práca** (herec /herečka, hudobník /hudobníčka, režisér /režisérka, spisovateľ /spisovateľka, výtvarný umelec /výtvarná umelkyňa)
9. **Práca v bezpečnosti a ochrane** (policajt /policajtká, hasič /hasička, sudca /sudkyňa)
10. **Práca v doprave** (vodič /vodička nákladného auta alebo kamiónu, vodič /vodička autobusu, električky, rušňovodič /rušňovodička, dispečer /dispečerka)
11. **Práca v turizme** (sprievodca /sprievodkyňa, recepčný /recepčná v hoteli /chyžná /chyžný)
12. **Práca vo výrobe** (operátor /operátorka na výrobnnej linke, tím líder /tím líderka, manažér /manažérka)
13. **Práca s informačnými technológiami** (programátor, opravár počítačov, sieťový technik)
14. **Práce, ktoré vykonávajú moji blízki, alebo práce, ktoré poznám ja**



**1. Práca v zdravotníctve** (lekár /lekárka, zdravotná sestra /zdravotný brat, lekárnik /lekárnička)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v zdravotníctve vyžaduje:</b>			
• Staráť sa o chorých ľudí			
• Pracovať v strese			
• Reagovať pokojne a pracovať rýchlo aj v ťažších situáciách			
• Spolupracovať v tíme (rôzni) lekári, sestry			
• Presne dodržiavať postupy pri zisťovaní a liečbe chorôb			
• Pracovať so sústredením, spoľahlivo a presne			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Súcitnosť			
• Svedomitosť, starostlivosť			
• Trpezlivosť			
• Vedieť vypočuť iných			

**2. Práca v pomáhajúcich povolaniach** (psychológ /psychologička, sociálny pracovník /sociálna pracovníčka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v pomáhajúcich profesiách vyžaduje:</b>			
• Pomáhať iným pri riešení ich problému a zisťovať, čo potrebujú			
• Zúčastňovať sa v spoločenstve na rôznych verejno-prospešných prácach			
• Pracovať s inými ľuďmi v náročných situáciách (ťažkosti v škole, strata práce, osamelosť a pod.)			
• Vypočuť si pohľady a názory iných			
• Rozmýšľať, ako inak sa dajú robiť niektoré činnosti pomoci iným			
• Vytvárať vzťahy s inými			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Starostlivosť			
• Vypočuť iných			
• Neposudzovať iných			
• Dobre sa vedieť vyjadrovať			

**3. Práca v stavebníctve** (architekt /architekta, stavbár /stavbárka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v stavebníctve vyžaduje:</b>			
• Mať predstavu ako budú vyzerajú budovy, ktoré idem stavať			
• Vykonávať prácu presne a podľa projektu			
• Inšpirovať sa zaujímavými alebo historickými budovami, výtvarnými dielami			
• Plánovať si prácu a rozložiť ju na menšie kroky			



• Rysovať, ovládať počítačové programy na rysovanie a návrhy stavieb, robiť modely stavieb			
• Pracovať aj rukami			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Zvedavosť			
• Pozornosť k detailom			
• Zručnosť pri stavaní alebo robení modelov			
• Dobrá predstavivosť			
• Trpezlivosť a vytrvalosť			

#### 4. Práca v poľnohospodárstve (pestovateľ /pestovateľka, farmár /farmárka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v poľnohospodárstve vyžaduje:</b>			
• Sadiť niečo do zeme a sledovať, starať sa o rast rastlín			
• Chodiť do prírody v každom počasí			
• Vedieť ako ošetrovať rastliny a stromy			
• Mať rád prírodu			
• Pracovať s pôdou			
• Používať rôzne nástroje v práci s pôdou			
• Pracovať s rôznymi obrábacími nástrojmi a strojmi (traktory, kombajny)			
<b>Vlastnosti a schopnosti:</b>			
• Zodpovednosť			
• Telesná zdatnosť			
• Tvorivé riešenie problémov			
• Vedieť spolupracovať s inými a vedieť pracovať aj samostatne			

#### 5. Práca so zvieratami (chovateľ /chovateľka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca so zvieratami vyžaduje:</b>			
• Mať rád zvieratá a pravidelne sa o ne starať			
• Pracovať s rôznymi pomôckami pre zvieratá			
• Čistiť ich príbytky a mať odolnosť voči zápachu			
• Pripravovať krmivo pre zvieratá a kŕmiť ich			
• Učiť sa o rôznych zvieratách a ich správaní			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Zodpovednosť			
• Starostlivosť			
• Dodržiavanie hygieny			
• Poriadkumilovnosť			



## 6. Učenie iných (učiteľ /učiteľka, vychovávateľ /vychovávateľka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca učiť iných vyžaduje:</b>			
• Rozprávať sa so všetkými žiakmi aj s jednotlivými žiakmi			
• Vedieť niečo vysvetliť tak, aby to ostatní pochopili			
• Vedieť niečo vysvetliť viacerými spôsobmi			
• viesť iných a plánovať činnosti			
• Vzdelávať sa a učiť sa nové veci			
• Pomáhať iným prekonávať rôzne ťažkosti			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Priateľskosť			
• Schopnosť rozhodovať sa			
• Byť nápomocný			
• Dobre počúvať a vedieť sa vyjadrovať			
• Dávať presné pokyny pri zadávaní činnosti žiakom			

## 7. Práca s peniazmi (ekonóm/ ekonómka, finančník/ finančníčka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca s peniazmi vyžaduje:</b>			
• Pracovať s číslami			
• Pracovať plánovito a úlohy plniť načas			
• Robiť rôzne predpovede a odhady z faktov			
• Narábať zodpovedne a premyslene s peniazmi			
• Sledovať vývoj financií a vedieť ako investovať			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Dôveryhodnosť			
• Schopnosť zachovávať poriadok			
• Logicky rozmýšľať			
• Sústredenosť na čísla, presnosť			

## 8. Umelecká práca (herec /herečka, hudobník /hudobníčka, režisér /režisérka, spisovateľ / spisovateľka, výtvarný umelec /výtvarná umelkyňa)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Umelecká práca vyžaduje:</b>			
• Predstavovať si niečo a využívať svoju obrazovú predstavivosť			
• Opísať svoje predstavy iným			
• Hrať na hudobnom nástroji			
• Vystupovať pred obecnstvom			
• Vymýšľať príbehy a písať ich, tvoriť jednoduché knižky			
• Modelovať niečo z rôznej modelovacej hmoty, robiť ozdoby			





• Navrhovať plagáty, kresliť a maľovať			
• Fotiť alebo natáčať rôzne scény			
• Stratu súkromia - stáva sa verejne známou osobou			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Tvorivosť			
• Obrazová predstavivosť			
• Vedieť sa vcítiť a inšpirovať sa			
• Odhodlanosť			

### 9. Bezpečnosť a ochrana (policajt /policajtká, hasič /hasička, sudca /sudkyňa)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v bezpečnosti a ochrane vyžaduje:</b>			
• Pracovať v strese a mať odvahu čeliť nebezpečným situáciám			
• Rozhodovať sa podľa svojho pozorovania a zisťovania o situácii			
• Pri práci s inými, vedieť sa rýchlo rozhodovať a dávať pokyny			
• Rešpektovať pravidlá bezpečnosti			
• Presadiť svoj názor na základe faktov, vyhľadávať fakty			
• Pozorovať a predvídať správanie iných			
• V konflikte hľadať spravodlivé riešenie tak, aby ho iní prijali			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Rozhodnosť			
• Vedieť sa spoľahnúť na iných			
• Zmysel pre spravodlivosť			
• Optimizmus			
• Psychická odolnosť - vedieť pokojne zvládať aj náročné chvíle			
• Vedieť vyjadriť citlivo aj zlé správy, aby ich iní prijali			

### 10. Práca v doprave (vodič /vodička nákladného auta alebo kamiónu, vodič /vodička autobusu, električky, rušňovodič /rušňovodička)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v doprave vyžaduje:</b>			
• Cestovať a prekonávať aj veľké vzdialenosti			
• Mať prehľad a rýchlo reagovať			
• Navrhovať postup trasy / cesty / výletu			
• Predvídať a pripravovať sa na rôzne situácie			
• Sledovať iných vodičov a predvídať ich reakcie			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Pozornosť a schopnosť sledovať čo sa deje			
• Vedieť rýchlo reagovať			
• Vedieť napláňovať cestu a držať sa plánu			
• Orientovať sa podľa rôznych typov navigácie			



**11. Práca v turizme** (sprievodca /sprievodkyňa, recepcný /recepčná v hoteli /chyžná /chyžný)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca v turizme vyžaduje:</b>			
• Cestovať a dobre vedieť organizovať väčší počet ľudí			
• Mať prehľad o krajinách, histórii, historických pamiatkach, rôznych turistických atrakciách			
• Zaujímavo a pútavo rozprávať			
• Slušnosť a ohľaduplnosť			
• Organizovať rôzne výlety			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Vedieť sa vyjadrovať pred väčšou skupinou ľudí			
• Plánovať a organizovať			
• Postupovať podľa pravidiel a pokynov			
• Vzťah k ľuďom a optimizmus			

**12. Práca vo výrobe** (operatér /operatérka na výrobnéj linke\*, tím líder /tím líderka, manažér /manažérka)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca vo výrobe vyžaduje:</b>			
• Pracovať vo výrobných halách a pri výrobných linkách			
• Pozornosť pri monotónnej práci			
• Zručnosť pracovať rukami			
• Pracovať v tíme a vedieť nadviazať na prácu predchádzajúcich pracovníkov			
• Plánovať a organizovať výrobu a vedieť opraviť menšie mechanické poruchy			
• Zadávať a organizovať prácu iným			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Vedieť organizovať prácu			
• Používať rôzne zariadenia			
• Postupovať podľa pravidiel a pokynov			
• Dodržiavať postupy a bezpečnosť pri práci			
• Vypočúť nápady iných pri spoločnej práci			

\*Pozn.: operátor, operátorka nahrádza zastaralý pojem robotník / robotníčka, lebo aj keď operatéri čiastočne pracujú aj ručne, musia už ovládať aj moderné technologické a digitálne zariadenia, napríklad práce s robotmi, zadávanie počtu vyrobených kusov do počítača a iné činnosti



**13. Práca s informačnými technológiami** (programátor, opravár počítačov, sieťový technik)

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca s informačnými technológiami vyžaduje:</b>			
• Vedieť pracovať s počítačmi			
• Vedieť používať logiku pri riešení problémov			
• Vedieť vytvárať a čítať grafy			
• Používať a vytvárať rôzne počítačové aplikácie / aplikácie na mobilných zariadeniach			
• Používať viaceré programovacie jazyky			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
• Matematické zručnosti			
• Schopnosť pozornosti a sústredenia			
• Vypočítať potreby ľudí a vytvoriť technické riešenia (webové stránky, aplikácie a iné)			
• Vytvárať technické projekty s tímom iných ľudí			

**14. Práce, ktoré vykonávajú moji blízki, alebo práce, ktoré poznám** (doplňte, čo sa v nich vyžaduje a aké schopnosti majú tí, ktorí tieto práce vykonávajú.

	Zaujíma ma to?		
	Áno	Nie	Možno
<b>Práca _____ vyžaduje:</b>			
•			
•			
•			
•			
•			
<b>Schopnosti a vlastnosti:</b>			
•			
•			
•			



## P.5 Práca s príbehom

Pre žiakov v mladšom školskom veku môžeme využívať rôzne príbehy, napríklad z čítanky, učebnice pracovného vyučovania a podobne a obohacovať ich o kariérové témy spoznávania okolitého sveta, lepšieho sebazpoznávania a premýšľania o svojom budúcom živote. Príbehy umožňujú prácu s emóciami, ktoré podporujú zvedavosť a zvyšujú zapojenosť a motiváciu k aktivite. Pomocou príbehov v kariérovej výchove deťom možno sprístupniť svet s rôznymi, nielen bežne preberanými povolaniami a činnosťami, ak sa nám podarí tento príbeh preniesť do skutočného života, ktorý sa žiakom prirodzene stále viac otvára.

Pri prenášaní príbehu a postáv do bežného života žiaka a na rozšírenie poznania rôznych povolání a činností vo svete práce a sebazpoznania žiaka, postupujeme v troch krokoch:

1. **Priblíženie** činnosti z príbehu k bežnému životu a svetu práce, ktoré môžu byť žiakovi blízke
2. **Prenesenie** vlastnosti jednej alebo viacerých postáv na vlastnosti či zručnosti žiaka, ktoré chceme rozvíjať
3. **Práca** - vykonanie samotnej činnosti daného povolania či práce so žiakmi, a to buď napodobením nejakej reálnej činnosti, alebo jej priamym vyskúšaním si pri exkurzii vo svete práce.

Postup troch krokov prispôbujeme skúsenostiam žiakov v triede, zdrojom a možnostiam na reálne spoznávanie, či vyskúšanie si rôznych činností.

Na príklade textu z čítanky pre druhý ročník<sup>4</sup> - Príbeh z lastovičích rozprávok (s. 16) je prakticky uvedené pretváranie príbehu do bežného života žiaka a sveta práce. Podľa skúseností a možností žiakov by bolo možné prácu s príbehom obohatiť napríklad aj o informácie týkajúce sa orientácie lastovičiek pri lete na juh a priblížiť žiakom navigáciu pri cestovaní autom, o leteckú dopravu a pod. Ak majú deti vzťah k prírode a zvieratám, príbeh možno smerovať k iným zvieratám a starostlivosti o ne. Podobne postupujeme aj pri zručnostiach. Mohli by sme sa napríklad zamerať na zručnosti zvládania silných emócií, napr. zvládanie smútku z rozlúčky prostredníctvom rôznych stratégií, alebo na zručnosti spolupráce s kamarátmi a podobne.

<sup>4</sup> <https://www.aitec.sk/produkt-preview-ng/citanka-pre-2-rocnik-zs-ucebnica-10#flipbook/page-18>



	1. Vykonávaná činnosť v bežnom svete	2. Vlastnosti postavy s prenesením na vlastnosti či zručnosti žiaka	3. Vykonalie samotnej činnosti
<p>Otázky / námety na prenesenie postavy/ postáv do bežného sveta žiaka</p>	<p><b>Ako plánovala lastovičia rodina odlet do teplých krajov?</b>  <b>Čo jej k tomu pomohlo?</b> (odpoveď: mapa...)  <b>Kto robí mapy?</b> (zememerač vymeria, kartograf (karta=mapa, graf= kreslenie) nakreslí zmenšenú mapu)  <b>Ako sa robia mapy?</b>  <b>Kto kreslí mapy?</b> (odpoveď...)</p> <p><b>Verifikácia odpovede:</b>  <b>Čo všetko robí zememerač a čo kartograf?</b>  <b>Kde ich môžete nájsť vo svojom okolí?</b></p> <p><i>Kedy by lastovičky nemohli odletieť?</i>  <i>Odpoveď: (keď by ochoreli)</i>  <i>Kto by sa o ne postaral?</i> (odpoveď: veterinár, záchranná stanica...)  <i>Poznáte vo vašom okolí veterinára, záchrannú stanicu pre zvieratá?</i></p>	<p><i>Deti mamy lastovičky nevedeli, že idú odlietať, lastovičia mama im to povedala na poslednú chvíľu a ony sa trochu zľakli, že je to ďaleko a boli aj smutné, že sa musia rozlúčiť s kamarátmi.</i></p> <p><i>V čom ste podobní lastovičkiným deťom Darinke a Romanovi?</i></p> <p><i>Napríklad, keď sa dozviete, že niečo treba urobiť a vás to vyľaká?</i></p> <p><i>Alebo ak niečo, čo treba urobiť, sa vám zdá ťažké?</i></p> <p><i>Čo vám pomáha prekonať niečo ťažké, napríklad úlohy, nejaká práca?</i></p> <p><b>Čo využijeme z toho, keď pôjdeme von a budeme skúšať kresliť mapy?</b></p>	<p>Žiaci na školskom dvore môžu pomocou pravítka alebo ceruzky zamerať okolie školy a zakresliť do jednoduchej mapy /nákredu, vyfarbiť si ho... a po skončení si žiaci môžu urobiť reflexiu</p>

## Bibliografia

Adamovičová, D. (2021) Slovenské školy podľa študentov nepodporujú tvorivosť, sebavedmie a samostatnosť žiakov, Komenského inštitút, Živica, výskum z 19. 11. 2021, in:

<https://komenskehoinstitut.sk/slovenske-skoly-podla-studentov-nepodporuju-tvorivost-ukazal-prieskum/>

Akácsová, E., Benčat, S., Borušovičový, E., Feranec, D., Jaslovský, M., Lichá, S., Šmýkal, M. (2020) Svetlo pod perinou, OZ Proti Prúdu

APA (2015) APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association.

Aryana, M. (2010) Relationship Between Self-esteem and Academic Achievement Amongst Pre-University Students. Journal of Applied Sciences, 10: 2474-2477.

Dostupné na: <https://scialert.net/fulltext/?doi=jas.2010.2474.2477>

Bosá, M., Minarovičová, K. (2014) 5 krokov k rodovo citlivému kariérovému poradenstvu, Národný projekt, Inštitút rodovej rovnosti. Bratislava: Centrum vzdelávania Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bhatnagar, A. & Gupta, N. (1999). Guidance and Counselling: A Theoretical Approach. New Delhi: Vikash Publishing House.

Brown, S. D., & Lent, R. W. (Ed.). (2013). Career development and counseling: putting theory and research to work. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Dostupné na Internete: [https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Career%20Development%20and%20Counseling\\_%20Putting%20Theory%20and%20Research%20to%20Work.pdf](https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Career%20Development%20and%20Counseling_%20Putting%20Theory%20and%20Research%20to%20Work.pdf)

Canfield, J., Wells, H. C. (1995) Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků, Portál , Praha , 197 s.

Fisher, R. (1997) Učíme děti myslet a učit se, Portál, Praha

Gordon, E. (1999) Education and Justice: A view from the back of the bus. New York:

Teachers College Press

Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2000) Developing and Managing Your School Guidance program (3rd ed.), Alexandria, VA: American Counseling Association.

Hlad'o, P (2011): Longitudální program profesní orientace jako prostředek podpory duševního zdraví, Škola a zdraví, s. 117 – 127

Inovovaný štátny vzdelávací program pre 1. stupeň, zverejnený na:



<https://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/>

Kožarová, J., Slezáková, N., Majko, M., & Pribusová, S. (2011) Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi: Dieťa s úzkostnými poruchami v poradenskom a edukačnom procese. Dostupné na Internete: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/07/Dieta-s-uzkostnymi-poruchami-v-poradenskom-a-edukacnom-procese.pdf>

Lee, R.S.(1993): Effects of Classroom Guidance on Students Achievement, Elementary Guidance and Counselling, 27, 163 - 171

McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., & McWhirter, E. H.: At-risk youth: A comprehensive response. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing. 163-717.

Niles, S.G. Harris-Bowlsbey, J. (2017) Career Development Interventions (Intervencie kariérového rozvoja) (5th ed.). Toronto: Pearson

Odborné činnosti poskytované deťom/žiakom v oblasti kariérového poradenstva a kariérovej výchovy (Obsahový štandard), dostupné na:

<https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2023/02/Obsahove-standardy-odbornych-cinnosti.pdf>

Savickas, M, Super D. (1993) Can life stages and substages be identified in students? Man and Work: Journal of Labor Studies, 4, s. 71-76

Super, D. E. (1994) A life-span, life-space perspective on convergence. In M. L. Savickas & R. W. Lent (eds.), Convergence in career development theories (pp. 63–74). Palo Alto, California: CPP Books

Super, D. E. (1990) A life-span, life-space approach to career development. In L. B. D. Brown (Ed.), Career choice and development (s. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Wolpert-Gawron, H. (17. Apríl 2019. Antidote to Learned Helplessness: Productive Struggle in PBL (Project based Learning). Dostupné na Internete: PBLWorks – Buck Institute for Education: [https://www.pblworks.org/blog/antidote-learned-helplessness-productive-struggle-pbl?fbclid=IwAR2hZctsxkzbrASf-TIXWR5-n0eKQTIcZMU\\_I0T09vsxwVDfu9gX7UNRr8](https://www.pblworks.org/blog/antidote-learned-helplessness-productive-struggle-pbl?fbclid=IwAR2hZctsxkzbrASf-TIXWR5-n0eKQTIcZMU_I0T09vsxwVDfu9gX7UNRr8)



