

Metodické poznámky pre kariérovú a psychosociálnu podporu k sérii materiálov kariéra – silné stránky

Pracovné listy sú súčasťou portfólia

Prečo táto téma?

Silné stránky sú oblasti, v ktorých človek prirodzene vyniká alebo má potenciál vynikať. Ich pomenovanie, porozumenie tomu, čo sa skrýva za pomenovaním a aký majú význam, identifikovanie u seba i druhých, ich rozvíjanie a plány na ďalšiu prácu s nimi sú téma, ktorá je súčasťou kariérovej ako i psychosociálnej podpory.

V kariérovej podpore je poznanie a rozvíjanie silných stránok súčasťou zručností pre riadenie kariéry, teda takých zručností, ktoré umožňujú navigovať celoživotný proces kariéry v podmienkach neistoty a intenzívnych zmien na trhu práce. Kariérové rozhodnutia majú byť založené na sebaopoznaní, pričom majú stavať na dosiahnutých kompetenciách a silných stránkach overených skúsenosťami a spätnými väzbami.

V psychosociálnej podpore je zameranie sa na silné stránky spôsobom, ako podporiť duševnú pohodu prostredníctvom zvýšenia sebadôvery a sebaúčinnosti (dôvery vo vlastné schopnosti riešiť náročné situácie a ovplyvňovať svoj život). Posilňuje pocit prežívaného bezpečia, jednak vďaka zvýšenej sebaistote, ale tiež vďaka sprostredkovaniu pocitu, že sú videní a ocenení od dôležitých osôb (učitelia, spolužiactvo).

V čom sú špecifiká v súvislosti so žiactvom s OMJ?

Náročné životné okolnosti, ktoré často vedú k migrácii, ako aj pobyt v inojazyčnom prostredí, predstavujú dlhodobý stresor a môžu udržiavať žiactvo v zvýšenej stresovej reakcii. Dlhodobé vystavenie stresu ovplyvňuje sebaobraz. Skúsenosť náročných zmien, znížený pocit kompetencie pri vyjadrovaní vlastných myšlienok, názorov a potrieb v novom jazyku, neprítomnosť blízkych osôb z domovskej krajiny a ďalšie faktory môžu viesť k pochybnostiam o sebe a o vlastných schopnostiach.

Pri práci so silnými stránkami u žiactva s odlišným materinským jazykom (OMJ) je zároveň potrebné zohľadniť obmedzený slovník a nižšie porozumenie pojmom súvisiacim so silnými stránkami v novom jazyku. Práca so silnými stránkami si preto vyžaduje:

- systematické budovanie slovníka silných stránok a porozumenia ich významu,
- validáciu prežívania neistoty ohľadom vlastných schopností spolu s primeranou psychoedukáciou o strese,
- reflektovanie silných stránok, ktoré žiakom a žiačkam pomohli zvládnuť náročné životné zmeny spojené s migráciou,
- prepájanie silných stránok s konkrétnymi skúsenosťami a ich uplatnením v reálnom živote
- využívanie symbolov a podporných prvkov (napríklad príbehov, obrázkov), ktoré vytvárajú bezpečný most k téme a umožňujú skúmať silné stránky nepriamym spôsobom, bez intenzívneho zamerania pozornosti na jednotlivca.

Kedy?

Téma silných stránok je jedna z prvých, ktorým sa potrebujeme venovať v rámci psychosociálnej i kariérovej podpory, keďže pomáha budovať bezpečie na intrapersonálnej i interpersonálnej úrovni. Zároveň ide o tému, ktorú môžeme otvárať vo všetkých ročníkoch na veku primeranej úrovni. Začíname jednoduchším slovníkom s konkrétnejšími príkladmi a vysvetleniami silných stránok,

kariéra – silné stránky – metodické poznámky pre učiteľstvo

využívame zoznamy a karty silných stránok, triedenie, spätnú väzbu a sebareflexiu v konkrétnych situáciách a neskôr pridávame dlhšie príbehy.

Ako?

Karty pre učiteľku/učiteľa – *kariéra_silné stránky_karty*

Ž si v PL opakujú slovnú zásobu k téme silné stránky. Pojmy využívajú na priradenie silných stránok k zvieratám, čo ich vedie k práci s asociáciami a rozmyšľaním nad silnými stránkami cez symboly. To umožňuje zaoberať sa touto témou hravejším spôsobom bez tlaku na rozprávanie a uvažovanie o sebe. Postupne sa tak cez rozprávanie o silných stránkach zvierat sa pripravujú na rozprávanie o vlastných silných stránkach, silných stránkach ľudí okolo seba a prepájanie silných stránok s budúcou kariérou.

Aktivity:

Ž priradujú karty so silnými stránkami zvieratám. Ž môžu postupovať intuitívne, nemusia vedieť „obhájiť“ svoju voľbu, keďže tu neexistujú správne odpovede a ich asociácie môžu byť kultúrne podmienené.

Karty zvierat môže Ž asociovať aj s ľuďmi, ktorých pozná. Keďže z predchádzajúcej aktivity sú spojené len so silnými stránkami, aktivita je relatívne bezpečná – prepája pozitívne vlastnosti so zvieratami i ľuďmi.

Pracovný list – *kariéra_silné stránky_prídavné mená*

Ž si upevňuje slovnú zásobu k silným stránkam, aby o nich vedel rozprávať či ich pomenovať. Ž tiež prostredníctvom textov porozumie, ako sa môžu konkrétne silné stránky prejavovať. Vďaka tomu si osvojí, že silné stránky nie sú len abstraktný alebo na emóciách postavený koncept, ale že tieto majú praktický odraz v reálnom živote.

Aktivity: Starší Ž s rozvinutejším abstraktným myslením môžu popisy situácií spájať s viacerými silnými stránkami. Vďaka tomu porozumejú, že jedna situácia môže u ľudí aktivovať rôzne silné stránky a tiež že rôzni ľudia môžu situácie riešiť rôznymi schopnosťami či vlastnosťami.

Pracovný list – *kariéra_silné stránky*

Pracovný list vedie Ž k identifikácii vlastných silných stránok. Dôležitá je, že pri príkladoch využitia silných stránok a pri plánoch na ich posilnenie, môže Ž využiť rodný jazyk. Jednak v rodnom jazyku dokáže Ž nad sebou rozmyšľať komplexnejšie vďaka rozvinutejšej slovnej zásobe. Dôležitý je však i psychologický rozmer využitia rodného jazyka. Výskum ukazuje, že ľudia majú často lepší prístup k emóciám, bohatší pohľad na seba a autentickejšiu sebareflexiu v materinskom jazyku. V prípade kariérovej a psychosociálnej podpory je dôležitejšie kvalitné sebaopoznanie ako overovanie jazykových vedomostí.

Aktivita: Okrem identifikovania silných stránok Ž vedie pracovný list k poznaniu, že silné stránky neexistujú iba v póloch mám/nemám, ale že ich môžeme ďalej rozvíjať a posúvať ich na ďalšiu úroveň. Pri plánovaní rozvoja môžeme pracovať so škálami – od 1 do 10, alebo od 1 do 5 pri mladších deťoch. Ž požiadame, aby sa v konkrétnej silnej stránke ohodnotil/a aktuálne a následne premýšľal nad tým, akými krokmi môže silnú stránku posunúť o jeden stupeň na škále vyššie. Vedíme Ž k tomu, aby pomenoval/a konkrétne, realizovateľné a dosiahnuteľné v primeranom čase.

Aktivita: Pri cvičení 3 je možné využiť aj iné povolania, ak vieme, ktoré sú pre Ž zaujímavé a ašpiruje na ne. Cvičenia 4 a 5 nemajú slúžiť na vylúčenie niektorých povolaní ako nedosiahnuteľných alebo nežiaducich pre Ž. Cieľom je priviesť Ž k rozmyšľaniu nad tým, že rôzne povolania si vyžadujú rôzne schopnosti a vlastnosti. Môžu tiež zisťovať, ktoré z nich sú kľúčové a ktoré sú podporné. Následne môžu reflektovať na to, nakoľko sami tieto vlastnosti a schopnosti majú, či majú motiváciu na nich viac pracovať a rozvíjať ich, alebo sa radšej budú orientovať na iné, príbuzné povolania. Zároveň cvičenie 6 ďalej posúva myšlienku, že nedostatočné rozvinutá silná stránka nie je dôvodom sa nejakého povolania vzdať, ale premýšľať nad spôsobmi, ako na nej pracovať. Zároveň posilňuje sociálny rozmer kariérovej podpory a upriamuje pozornosť na možnosti spolupráce a pomoci od druhých. Zároveň výskumy ukazujú, že silnejšia motivácia k zmenám a ich udržateľnosť je spojená so podpornými vzťahmi.