Reaching the STARS

2021-1-FI01-KA220-ADU-000026027

PODRĘCZNIK PORADNICTWA I DORADZTWA

Dofinansowane przez Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Organizacje partnerskie:

TYÖVÄEN AKATEMIA

DEINDE SP. Z O.O

LJUDSKA UNIVERZA CELJE

EDUCATION IN PROGRESS

SPIS TREŚCI

1. Cele podręcznika 3

2. Instrukcje dla doradców 4

3. Scenariusze porad 5

A. Uczący się ma jasno określony cel na przyszłość 5

B. Uczący się ma kilka alternatywnych celów 7

C. Uczący się nie ma jeszcze jasnych celów 10

D. Doradztwo grupowe 13

4. Dodatkowe praktyki 15

E. Rozwijanie umiejętności uczenia się 15

F. Narzędzia autorefleksji 17

5. Posłowie 19

6. Bibliografia 20

CELE PODRĘCZNIKA

Nauczyciele i doradcy pracujący w sektorze kształcenia osób dorosłych są zobowiązani do oferowania wskazówek i porad uczniom, którzy znajdują się na bardzo różnych etapach opracowywania swoich przyszłych celów. Podczas gdy niektórzy uczniowie mogą już mieć jasną wizję swojej kariery lub ścieżki studiów, inni nadal będą niezdecydowani między różnymi alternatywnymi celami; a niektórzy w ogóle nie będą mieli na uwadze żadnych przyszłych celów.

Ten podręcznik zapewnia nauczycielom i doradcom narzędzia pomagające wszystkim uczniom w refleksji nad ich celami i osobistymi zainteresowaniami, niezależnie od tego, czy mają już oni jasną wizję przyszłości, czy nie. Przedstawia zestaw dostosowanych praktyk dla każdego z następujących scenariuszy:

(a) uczący się ma już jasno określony cel;

(b) uczący się jest niezdecydowany między kilkoma alternatywnymi celami;

(c) uczący się nie ma jeszcze żadnych celów na przyszłość;

(d) doradztwo grupowe.

Przedstawione w każdym scenariuszu praktyki są łatwe w użyciu i nie wymagają dodatkowego szkolenia. Edukatorzy i doradcy mają swobodę wyboru, z ilu praktyk chcą skorzystać, a także kolejności ich stosowania.

W niniejszym podręczniku podejście do doradztwa i przewodnictwa opiera się na nadziei (tzw. hope-centered approach). Na wszystkie osoby uczące się mają wpływ czynniki, takie jak to, jak bardzo te osoby są przekonane o tym, że odniosą sukces w nauce, ich nadzieje lub skłonność do marzeń o przyszłości, a także ich zdolność do przystosowania się do zmieniających się okoliczności. Zamiast po prostu udzielać uczniom informacji o różnych opcjach lub kierować ich na określoną ścieżkę, ten podręcznik ma na celu dostarczenie nauczycielom i doradcom narzędzi, których potrzebują, aby pomóc uczniom lepiej zastanowić się nad swoimi prawdziwymi celami i zainteresowaniami.

Uwaga: oprócz czterech scenariuszy doradztwa wymienionych powyżej, podręcznik zawiera również dodatkowe praktyki, które mogą być wykorzystane jako uzupełnienie sesji doradczej:

> Umiejętność uczenia się: praktyki mające pomóc uczniom w refleksji nad własną umiejętnością uczenia się.
>
> Narzędzia do autorefleksji: praktyki mające pomóc uczniom, którzy potrzebują dodatkowych narzędzi do autorefleksji: na przykład tym, którzy nie mają jeszcze żadnych celów na przyszłość.

Te dodatkowe praktyki mogą być stosowane oddzielnie lub w połączeniu z czterema głównymi scenariuszami.

INSTRUKCJE DLA NAUCZYCIELI/DORADCÓW

Aby skorzystać z podręcznika, wykonaj następujące kroki:

1. Zapoznaj się z różnymi scenariuszami.
2. Określ, który ze scenariuszy najlepiej odnosi się do Twojego ucznia:
    a. Uczeń ma jasno określony cel na przyszłość
    b. Uczeń ma kilka alternatywnych celów
    c. Uczeń nie ma jeszcze żadnych celów
    d. Pracujesz z grupą uczniów
3. Wykorzystaj pytania i ćwiczenia przedstawione w odpowiednim scenariuszu. Nie ma ustalonego formatu ich stosowania; możesz swobodnie wybrać, ile z nich wykorzystasz i w jakiej kolejności.
4. W dowolnym momencie dokonaj ponownej oceny sytuacji ucznia i zacznij od nowa.

A: JASNY CEL NA PRZYSZŁOŚĆ

Pomóż uczniom zastanowić się nad ich celami i sposobami ich osiągnięcia.

OPCJONALNA ROZGRZEWKA: TWÓRCZA AUTOREFLEKSJA

Instrukcje dla ucznia:

Napisz swoje imię pionowo w dół kartki papieru. Twoim zadaniem jest wymyślenie krótkiego opisu siebie dla każdej litery swojego imienia. Staraj się unikać pojedynczych słów: na przykład zamiast pisać „ambitny” dla A, napisz „artystycznie utalentowany”. Zamiast pisać „bezkonkurencyjny”, wymyśl coś w stylu „brak zamiłowania do poniedziałków”.

Zastanów się: czy Twoje opisy wydawały Ci się znajome? Czy odkryłeś/łaś coś nowego o sobie?

IDENTYFIKACJA CELU UCZNIA (PYTANIA DO UCZNIA)

Temat dyskusji a: Opisz swoją idealną przyszłość i sposób, w jaki określiłeś/łaś swój cel. W jakim stopniu zbadałeś/łaś różne opcje?

Temat dyskusji b: Zdolność adaptacji i kompetencje skoncentrowane na nadziei:

- Jak optymistycznie myślisz o przyszłości?
- Jakie wysiłki związane z edukacją i karierą musisz podjąć a) teraz, b) w najbliższych miesiącach, c) w najbliższych latach, d) w późniejszym okresie życia?
- Jaki typ wytrwałości jest potrzebny do podjęcia takich wysiłków?
- Czy istnieją dla Ciebie alternatywne ścieżki dojścia do celu?
- Jakie umiejętności są potrzebne na tych poszczególnych ścieżkach?

ĆWICZENIA DLA UCZNIA

Ćwiczenie a: Zapisz różne rzeczy, które lubisz (jak najwięcej). Na przykład:

- Spędzanie czasu z przyjaciółmi
- Oglądanie filmów
- Rozwiązywanie problemów matematycznych

Zastanów się: czy zauważyłeś/łaś jakieś wspólne motywy wśród rzeczy, które lubisz? W jaki sposób te motywy mogłyby Cię zmobilizować do realizacji swoich celów?

Ćwiczenie b: Zapisz co najmniej pięć rzeczy, w których jesteś dobry/a.

Pomyśl: W jaki sposób te rzeczy mogą pomóc Ci w realizacji celu?

Ćwiczenie c: Opracowanie planu działania, aby osiągnąć założone cele.

Zastanów się: Jak osiągnę swoje cele? Co już zrobiłem/łam, aby je zrealizować? Co muszę jeszcze zrobić?

Gdzie mogę poprosić o pomoc?

Jak wygląda mój harmonogram osiągania celów? Jakie są poszczególne zadania i terminy?[i]

PYTANIE KOŃCOWE: CZY TWOJE POMYSŁY NA OSIĄGNIĘCIE CELU STAJĄ SIĘ JAŚNIEJSZE?

B: KILKA ALTERNATYWNYCH CELÓW

Pomóż uczniom przemyśleć i zdecydować o ich głównym celu.

OPCJONALNA ROZGRZEWKA: PODRÓŻE – CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PODEJMOWANIE DECYZJI

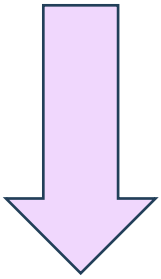
Instrukcja dla doradcy:

Spójrz na poniższą tabelę. Przeczytaj na głos pary alternatyw pogrubioną czcionką. Zapytaj ucznia, którą opcję by wybrał/a. Następnie przeczytaj dodatkowe informacje podane w nawiasach. Jak te informacje wpłynęłyby na decyzje Twojego ucznia?

Podróż nad morze (podróż trwa dwie godziny)	**Podróż w góry** (podróż trwa osiem godzin)
Podróż samochodem (nie masz prawa jazdy)	**Podróż pociągiem** (spodziewane są trzy przesiadki)
Wieczorny spacer (pada deszcz)	**Pójście do kina** (widziałeś/łaś wszystkie filmy)
Schronisko (15 złotych za osobę)	**Trzygwiazdkowy hotel** (75 złotych za osobę)
Spływ kajakowy (dystans to 15 km)	**Wspinaczka górska** (wieje silny wiatr)

OKREŚLENIE ALTERNATYWNYCH CELÓW UCZNIA (PYTANIA DLA UCZNIA)

Punkt do dyskusji a: Jakie alternatywne cele masz na myśli?



Punkt do dyskusji b*: Zdolność do adaptacji i kompetencje skoncentrowane na nadziei*:

- Jakie nadzieje odczuwasz w związku z przyszłością?
- Jakich wyborów edukacyjnych i zawodowych musisz dokonać a) teraz, b) w najbliższych miesiącach, c) w najbliższych latach, d) w późniejszym okresie życia?
- W jakim stopniu zbadałeś/łaś różne możliwości?
- Jaki rodzaj wysiłku i wytrwałości jest potrzebny do dokonania tych wyborów?
- Jakie umiejętności musisz rozwinąć, aby urzeczywistnić swoje wybory?

ĆWICZENIA DLA UCZNIA

Ćwiczenie a: Zapisz różne rzeczy, które lubisz robić (jak najwięcej). Na przykład:

- Spędzanie czasu z przyjaciółmi
- Oglądanie filmów
- Rozwiązywanie problemów matematycznych

Zastanów się: czy zauważyłeś/łaś jakieś wspólne motywy wśród rzeczy, które lubisz?

Ćwiczenie b: Zapisz co najmniej pięć rzeczy, w których jesteś dobry/a.

Rozważając różne ścieżki rozwoju, zastanów się jak możesz wykorzystać rzeczy, które właśnie wymieniłeś/łaś w różnych zawodach? W jaki sposób te rzeczy mogą Ci pomóc w realizacji alternatywnych celów?

Ćwiczenie c: Motywacja do nauki

W dokumencie programu Word lub na kartce papieru napisz: „Powody, dla których warto się uczyć”. Na innym dokumencie lub kartce napisz: „Powody, dla których nie warto się uczyć”. Zapisz swoje powody dla obu przypadków.

Zastanów się nad powodami, które napisałeś/łaś. Która ścieżka kariery najlepiej pasowałaby do powodów, dla których się uczysz?

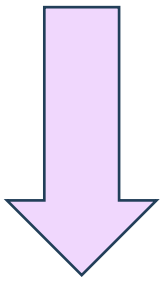
KOŃCOWE PYTANIE: CZY MASZ WIĘKSZĄ JASNOŚĆ CO DO ŚCIEŻKI, KTÓRĄ CHCIAŁBYŚ/CHCIAŁABYŚ PODĄŻAĆ?

C. UCZEŃ JESZCZE NIE MA JASNYCH CELÓW

Pomóż swojemu uczniowi przemyśleć i wyznaczyć przyszłe cele. Aby dodatkowo pomóc uczniowi w autorefleksji lub dodać ćwiczenie na rozgrzewkę, zobacz: „Dodatkowe ćwiczenia: b: Narzędzia do autorefleksji”.

Ćwiczenie a. Zastanów się (pytania do ucznia):

- Co byś wybrał/a, gdyby wszystkie stanowiska pracy na świecie były dla Ciebie otwarte?
- Jaką ścieżkę studiów wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie musiał/a martwić się o kryteria przyjęcia?
- Jaką ścieżkę kariery wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie musiał/a martwić się o pieniądze?
- Co byś zrobił/a, gdybyś wiedział/a, że nie może się nie udać?
- Co byś zrobił/a, gdyby nikt nie mógł cię krytykować?
- Jaką ścieżkę kariery wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie miał/a żadnych obaw?
- Jakie problemy w społeczeństwie lub na świecie chciałbyś/chciałabyś rozwiązać?

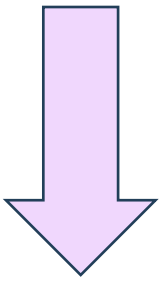


Zastanów się: czy były jakieś podobieństwa w podanych odpowiedziach?

Ćwiczenie b. Od pomysłów do alternatyw (jarenko i kankkunen, 2021)[ii]

Najpierw zapisz swoje pomysły na temat idealnej dla siebie pracy w przyszłości. Te pomysły mogą być duże lub małe, abstrakcyjne lub konkretne, na przykład:

- Chcę się uczyć czegoś nowego każdego dnia
- Chcę wchodzić w interakcje z klientami
- Chcę podróżować po świecie w ramach pracy
- Chcę mieć elastyczne godziny pracy
- Chcę przyprowadzać swojego psa do biura
- Chcę ratować planetę



Po drugie, zbadaj te pomysły i ich możliwe kombinacje. Jakie ciekawe zestawienia możesz zobaczyć? Na przykład:

- Jaka byłaby najłatwiejsza kombinacja?
- Jaka byłaby najbardziej ambitna kombinacja?
- Jaka byłaby najbardziej szalona kombinacja?
- Jaka byłaby najbardziej ryzykowna kombinacja?

Ćwiczenie c: Moja historia (refleksja nad dotychczasowymi doświadczeniami i wprowadzenie mojej wymyślonej historii w życie)

Aby pomóc Ci określić, jaki rodzaj pracy chciałbyś/chciałabyś wykonywać, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Jakie zawody lub prace wykonywałam/łem do tej pory?
- O jakich zawodach myślałam/łem?
- Jakie są moje najważniejsze doświadczenia życiowe?
- Z jakich osiągnięć jestem najbardziej dumny/dumna?
- Jakie obowiązki mam w życiu?
- Co lubię robić w wolnym czasie?

Kogo podziwiałem/łam, gdy dorastałem/łam?

Ćwiczenie d. Zadanie domowe. Zastanów się nad jednym lub dwoma celami studiów lub kariery. Postaraj się zebrać jak najwięcej istotnych informacji.

> Jakie są wymagania i kryteria przyjęcia na dany kierunek/do pracy? Jakie umiejętności są wymagane?
>
> Jak wyglądałby typowy dzień w szkole, na studiach lub w pracy?

Jak myślisz, dlaczego ludzie wybierają te ścieżki? Co mogłoby ich zmotywować do podjęcia tych studiów lub wykonywania tych prac?

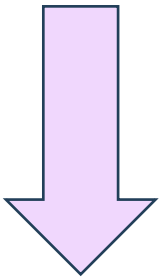
PYTANIE KOŃCOWE: CZY MASZ POMYSŁY NA PRZYSZŁĄ KARIERĘ LUB KIERUNEK STUDIÓW?

D. DORADZTWO GRUPOWE

Pomóż uczniom zastanowić się nad ich celami na przyszłość.

Ćwiczenie a: Dyskusja grupowa. Zastanów się nad tymi pytaniami:

- Co byś wybrał/a, gdyby wszystkie stanowiska pracy na świecie były dla Ciebie otwarte?
- Jaką ścieżkę studiów wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie musiał/a martwić się o kryteria przyjęcia?
- Jaką ścieżkę kariery wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie musiał/a martwić się o pieniądze?
- Co byś zrobił/a, gdybyś wiedział/a, że nie może się nie udać?
- Co byś zrobił/a, gdyby nikt nie mógł cię krytykować?
- Jaką ścieżkę kariery wybrałbyś/wybrałabyś, gdybyś nie miał/a żadnych obaw?
- Jakie problemy w społeczeństwie lub na świecie chciałbyś/chciałabyś rozwiązać?



Przedyskutuj: O jakich marzeniach na przyszłość była mowa? Czy te marzenia mogłyby pomóc w wyznaczeniu konkretnych celów? Jakie mogą być to cele? Jak moglibyście się nawzajem zachęcić do ich realizacji?

Ćwiczenie b. Od pomysłów do alternatyw (Jarenko i Kankkunen, 2021)

1. **Niezależna refleksja**: Zapisz swoje pomysły na pracę idealną. Mogą być duże lub małe, abstrakcyjne lub konkretne. Na przykład:
    - Chcę się uczyć czegoś nowego każdego dnia
    - Chcę wchodzić w interakcje z klientami
    - Chcę podróżować po świecie w ramach pracy
    - Chcę mieć elastyczne godziny pracy
    - Chcę przyprowadzać swojego psa do biura
    - Chcę ratować planetę

2. **Dyskusja grupowa**: zapoznaj się z tymi pomysłami i możliwymi kombinacjami. Jakie ciekawe kombinacje widzisz? Na przykład:
    - Jaka byłaby najłatwiejsza kombinacja?
    - Jaka byłaby najbardziej ambitna kombinacja?
    - Jaka byłaby najbardziej szalona kombinacja?
    - Jaka byłaby najbardziej ryzykowna kombinacja?

Ćwiczenie c. Praca domowa: Pomyśl o jednym lub dwóch alternatywnych celach studiów lub kariery. Postaraj się zebrać o nich jak najwięcej informacji.

Czy są jakieś wymagania edukacyjne i kryteria przyjęcia na studia/do pracy? Jakie umiejętności są wymagane?

Jak wyglądałby typowy dzień w szkole, na studiach lub w pracy?

Dlaczego ludzie na ogół wybierają te ścieżki? Co może ich motywować do dążenia do tych celów i wykonywania tych zadań?

ĆWICZENIA DODATKOWE

Praktyki te mogą być wykorzystane jako uzupełnienie tych przedstawionych w powyższych scenariuszach doradczych lub mogą być stosowane niezależnie.

E. ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI UCZENIA SIĘ

Pomóż uczniom zastanowić się nad ich umiejętnościami uczenia się i pomyśleć o własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Ćwiczenie a. Refleksja na temat przyszłej nauki.

1. Czego chcę się nauczyć?
2. Jakie są moje motywacje do nauki?
3. Jakie korzyści przynosi nauka w moim życiu?
4. Czy nauka otwiera przede mną nowe możliwości? Jakie możliwości widzę dla siebie?
5. Czy jest coś, co może przeszkodzić mi w nauce? Jak mogę zmniejszyć bariery w nauce?
6. Jakie słabości muszę wziąć pod uwagę w mojej nauce?
7. Jak zamierzam się uczyć? Jak będę monitorować swoją naukę? Skąd będę wiedział/a, czy czegoś się nauczyłem/łam?

Ćwiczenie b. Ćwiczenia identyfikujące bariery w uczeniu się.[iii]

1. Jakie masz wspomnienia ze szkoły? Jak Ci szło?
2. Jak się czujesz w związku z powrotem do nauki?
3. Co sądzisz o czytaniu i pisaniu? Czytasz coś codziennie? Czy zdarza Ci się, że nie rozumiesz tego, co czytasz?
4. Jak sobie radzisz z pisaniem, np. wypełnianiem formularzy? Czy kiedykolwiek pisanie sprawiało Ci trudność? Czy ktoś Ci pomaga w pisaniu?

Ćwiczenie c. Refleksja nad zarządzaniem czasem.[iv]

1. Kiedy jesteś najbardziej skupiony/a lub aktywny/a: rano czy wieczorem?
2. Na jak długo zazwyczaj jesteś w stanie utrzymać koncentrację?
3. Czy jasno określony termin pomaga Ci w koncentracji?
4. Czy potrafisz planować krótkie przerwy na relaks, nagradzanie się, oraz dłuższą naukę?
5. Czy potrafisz skoncentrować się w nietypowych momentach lub miejscach?
6. Czy jesteś w stanie wykorzystać nieoczekiwany wolny czas na przejrzenie materiału?

Ćwiczenie d. Refleksja nad wcześniejszą nauką. Patrząc w przyszłość.[v]

1. Masz doświadczenie w ukończeniu kursu lub szkolenia? Jak się czułeś/łaś na końcu?
2. Gdy pomyślnie nauczyłeś/łaś się czegoś nowego, co zadecydowało o twoim sukcesie
    a. … Twoim zdaniem?
    b. … zdaniem Twojego doradcy (jeśli dotyczy)?
3. Co zamierzasz dalej robić?
4. Jak i gdzie zamierzasz kontynuować naukę?
5. Jak oceniasz wskazówki, które otrzymałeś/łaś do tej pory od swoich doradców?

F. NARZĘDZIA AUTOREFLEKSJI[vi]

Pomóż swojemu uczniowi zastanowić się nad jego zainteresowaniami i celami dzięki tym dodatkowym narzędziom.

Ćwiczenie a.

Z którą z poniższych cech najbardziej się identyfikujesz? Wymień przynajmniej trzy. Które z nich chciałbyś/chciałabyś rozwinąć?

- Umiejętność współpracy
- Odwaga
- Wytrwałość
- Opanowanie
- Ambicja
- Niezależność
- Kreatywność
- Punktualność
- Odporność na stres
- (Dodaj własną cechę)
- (Dodaj własną cechę)

Ćwiczenie b.

Jaki rodzaj pracy najbardziej chciałbyś/chciałabyś wykonywać? Oceń następujące typy w skali od 1 (brak zainteresowania) do 5 (wysokie zainteresowanie).Artistic

- Artystyczna
- Informacyjna
- Opiekuńcza
- Organizacyjna
- Porządkowa
- Poznawcza
- Produkcyjna
- Związana ze sportem
- Edukacyjna/wychowawcza
- (Dodaj swój własny rodzaj pracy)
- (Dodaj swój własny rodzaj pracy)

Ćwiczenie c.

Przemyśl:

Jakie są Twoje mocne strony?

Jakie umiejętności chciałbyś/chciałabyś jeszcze rozwinąć?

Jakie są Twoje główne zainteresowania?

Które wartości są dla Ciebie najważniejsze?

Gdzie chciałbyś/chciałabyś się uczyć?

Co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć w życiu zawodowym?

POSŁOWIE

Niniejszy podręcznik jest pierwszym rezultatem projektu Erasmus+ „Reaching the Stars”.

Podręcznik został zaprojektowany i opracowany w wyniku szeregu działań badawczych:

- Teoretyczne badania nad koncepcją doradztwa i przewodnictwa opartego na nadziei
- Kwestionariusz dla dorosłych słuchaczy skupiający się na ich potrzebach i oczekiwaniach wobec poradnictwa (92 odpowiedzi – co najmniej 20 z każdej uczestniczącej organizacji)
- Częściowo ustrukturyzowane wywiady z edukatorami osób dorosłych i doradcami dotyczące ich poglądów na temat doradztwa, jak również aktualnych praktyk w zakresie poradnictwa i doradztwa (20 rozmówców – po 5 z każdej uczestniczącej organizacji)
- Kwestionariusz dla edukatorów i doradców osób dorosłych dotyczący poradnictwa z naciskiem na kompetencje kluczowe (41 odpowiedzi – co najmniej 10 z każdej uczestniczącej organizacji)

Sprawozdania z powyższych działań badawczych dostępne są w internetowym dodatku do podręcznika: https://reachingthestars.eu/

BIBLIOGRAFIA

[i] Adapted from: Ljubljana: Andragoški center Slovenije, pp. 111-117. Available at: Svetovalni_pripomocki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf (acs.si))

[ii] Sources: Jarenko, K., & Kankkunen, J. (2021). Kohti, ketterän urakehityksen työkirja. Latvia: Livonia Print.

[iii] Adapted from: Knaflič Livija, Counselling tools in adult education, 2007

[iv] Adapted from: Counselling tools in adult education, 2007

[v] Žalec Natalija, Counselling aids in adult education, 2007

[vi] Career advice: Diagnostic tools for career counsellors: https://doradztwo.ore.edu.pl/narzedzia-diagnostyczne-dla-doradcow-zawodowych/