



Lapsevanem, kas Sa tead...

... KUIDAS TOETADA OMA LAPSE VALIKUID?

SISUKORD

Sissejuhatus.....	3
Mis on karjäär, millest tänapäeval nii palju räägitakse?	4
Kuidas aidata noorel meelepärast tulevikku kavandada?	6
Kes ma olen oma lapsele?	12
Kust saab infot hariduse, tööturu ja elukutsete kohta?	18
Kuidas noorega tema tulevikuplaanidest rääkida?	20
Mida võiks teada edasiõppimise kohta?	22
Mida võiks teada töömaailma kohta?	24
Kuidas jõuda otsusele?	27
Kasulikud veebiallikad.....	29
Lisalugemist laste ja noorte mõistmiseks.....	30
Kasutatud materjal.....	31

Lapsevanem, kas sa tead...

... kuidas toetada oma lapse valikuid?

Täiendatud kordustrükk

Tallinn 2018

SA Innove

Koostanud:

Heli Hillep, Võrumaa Rajaleidja keskus

Jekaterina Gvirdžišvili, Ida-Virumaa Rajaleidja keskus

Kairit Krumm, Lääne-Harjumaa Rajaleidja keskus

Kristiine Vahtramäe, Eesti Lastevanemate Liit

Mai Kapp, Viljandimaa Rajaleidja keskus

Terje Jürivete, Pärnumaa Rajaleidja keskus

Ülle Soonik, Hiiumaa Rajaleidja keskus

SA Innove: Teele Traumann, Ave Szymanel, Anne-

Liise Verpson, Marju Pöld, Kristel Lään-Saarik, Viktoria

Latova, Monika Aun, Merike Aava ja Merike Teelahk

Kujundus: SA Innove

Trükk: Atlex OÜ

Trükise elektrooniline versioon:

www.rajaleidja.ee/lapsevanemale

ISBN: 978-9949-575-53-4

Sissejuhatus

Iga noor inimene vajab lapsevanema toetavaid sõnu ja tegusid igapäevaotsuste tegemisel ning koolilõpetamise, edasiõppimise ja teistes tulevikuga seotud küsimustes. Väiksemad lapsed teevad enamiku otsuseid koos vanematega, kuid aegamisi tuleb noortel soov iseseisvamalt valikuid langetada.

Kuigi võib tunduda, et noorte otsuseid mõjutavad vaid sõbrad ja meedia, selgub karjääriteenuste süsteemi uuringust, et **noored pöörduvad kõige sagedamini nõu saamiseks oma lähedaste poole**. Nead teavad kõige paremini, millised on lapse võimed ja oskused, ning saavad seega ka nõu anda.

Selles trükises on soovitusel ja nõuanded, mille mõtestamise abil saab lapsevanem teada, kuidas toetada oma last tuleviku- ja plaanide tegemisel.

Trükises on viited internetiallikatele, koostöövõimalustele ja Rajaleidja keskustele.



Kursori märk viitab internetiallikatele.



Koostöömärk toob esile lapse ja vanema koostöövõimalused.



Rajaleidja asukoha märk viitab SA Innove maakondlikele Rajaleidja keskustele.

Rõõmu ja kordaminekuid lapse toetamisel tema karjääriteel!

Mis on karjäär,

millest tänapäeval nii palju räägitakse?

Sõna **karjäär** tekitab inimestes erinevaid seoseid: ametiredelil ülespoole pürgimine, pühendumine hobidele, tööle ja/ või perele. Karjääri mõiste tähendus on viimasel aastakümnel ühiskonnas oluliselt muutunud ja laienenud – **see on inimese pidev haridus- ja tööalane areng kõigi tema elurollide kooskõlas**. Tänapäeval eeldatakse, et iga inimene juhib ise oma karjääri ja võtab vastutuse enda valikute, arengu ja rahulolu eest. Kaasaja märksõnadeks on ka koostöö ja suhtlemine, loomingulisus, paindlikkus, kohanemisvõime, initsiatiivikus, iseenda ja kaaslaste motiveerimine ja juhtimine, multikultuurne suhtlus, oskuslik majandamine ja vastutustunne. Toimivate tulevikuplaanide tegemine eeldab inimeselt iseenda, oma soovide ja vajaduste ning töömaailma võimaluste tundmist ja selle nimel tegutsemist.

Täielikult ei ole võimalik kogu elu planeerida, sest kõik inimesed muutuvad ja arenevad ajas, asuvad täitma uusi elurolle (näiteks õpilane, töötaja, lapsevanem, pensionär jt), lähevad

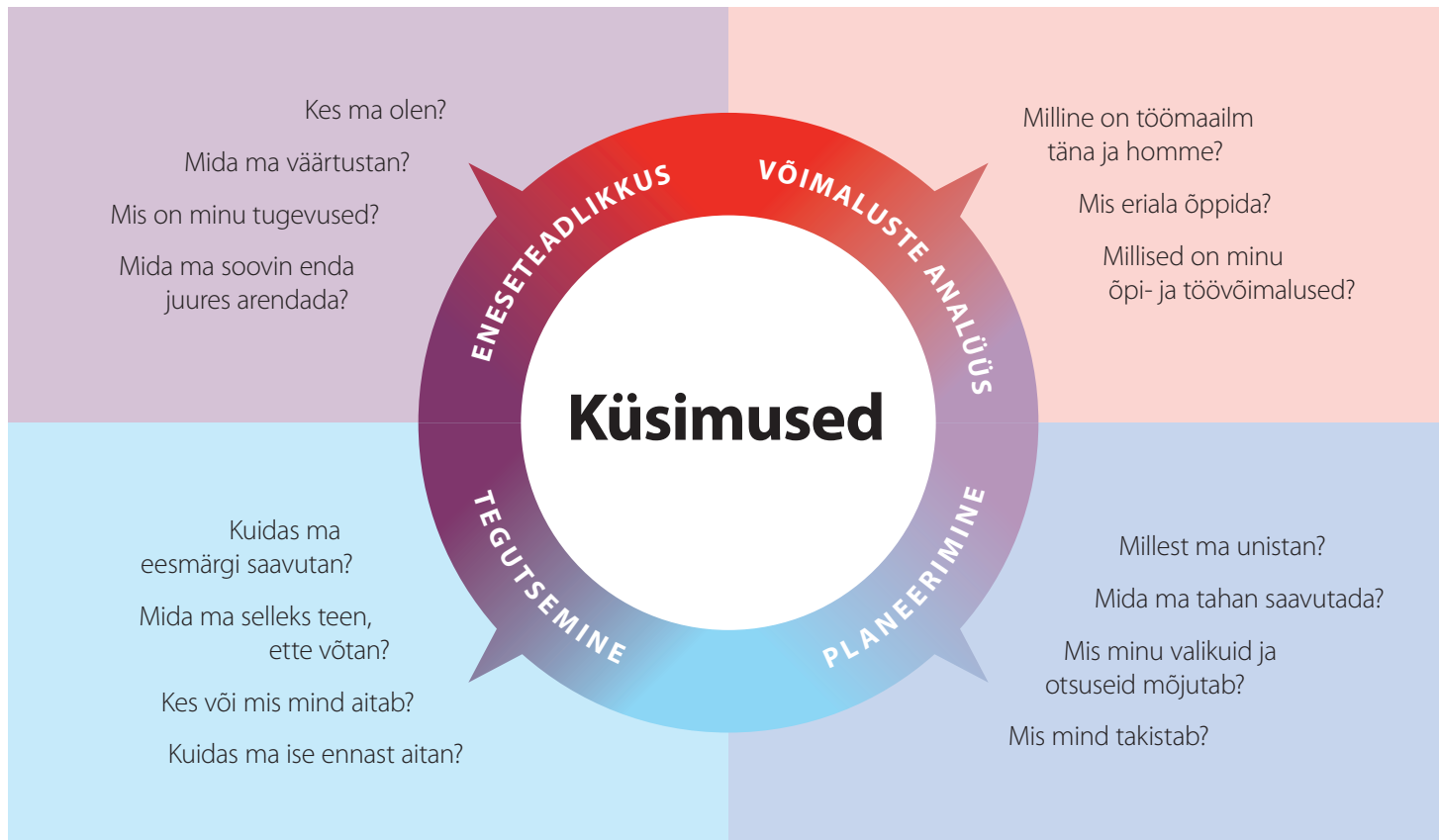
kaasa ühiskonna muutustega ning sedamööda täiustavad oma tulevikuplaane.

Tänapäeval räägitakse karjäärist palju seetõttu, et valikuvõimalusi on rohkem kui aastakümneid tagasi. Et noortel oleks turvalisem ja kindlam otsuseid langetada, peaksid lapsevanemad noori tulevikuplaanide tegemisel vajaduse korral abistama.

Selleks tuleb märgata lapse vajadusi ja huvisid ning arendada võimeid ja oskusi.

Karjäärijuhtimise ja -kujundamise oskusi peetakse üheks 21. sajandi olulisemaks oskuseks, mille arendamisel saab noort toetada eakohase lähenemisega ja kaasaegsete karjääriteooriate põhimõtetele toetudes. Tänapäevased karjääriteooriad rõhutavad, et inimese isiksuse ja töö vahelise sobivuse leidmise kõrval on olulised ka töö sobivus inimese väärtushinnangutega, pidev muutustega kohanemine, enda pidev loomine ja arendamine ning seeläbi ise oma elu kujundamine.

Tuleviku kavandamisel otsitakse vastuseid järgmistele peamistele küsimustele:





Kuidas aidata noorel meelepärast tulevikku kavandada?

Kui vajad peale iseenda teadmiste ja oskuste nõu, siis **saad pöörduda karjäärispetsialistide poole**. Nemad aitavad noortel ennast analüüsida, et selgitada oma tugevusi ja arenguvajadusi ning leida sobivad õppimis-, enesetäiendamise- või töövõimalused. Karjäärispetsialistid töötavad maakondlikes Rajaleidja keskustes ning Töötukassa osakondades ja/või koolides.



Lapsevanemana on sul kasulik teada, et **üldhariduskoolidel¹ (põhikoolid ja gümnaasiumid) on kohustus** teavitada noori ja lapsevanemaid edasiõppimisvõimalustest ja tööturu üldistest suundumustest ning tagada lõpuklassiõpilastele ka teiste karjääriteenuste kättesaadavus (näiteks korraldada karjäärinõustamist).

Noore tuleviku kavandamisega seotud küsimustes on vanemal võimalik **koostööd teha klassijuhatajaga, koolipsühholoogiga, osades koolides ka karjäärikoordinaatoriga**. Karjäärikoordinaator on isik, kes organiseerib koolis neid tegevusi, mis toetavad noori õpi- ja tööelu kavandamisel ning valikute tegemisel. Ta on enamasti ka õpilaste esmane juhendaja, kes õpilase vajadusest lähtuvalt suunab õpilase ka edasi kas karjääriinfo spetsialisti või karjäärinõustaja juurde.



Lapsevanemana oleks sul kasulik noorega nõustaja juurde kaasa minna. Siis saavad kõik osalised rääkida oma mõtetest, hirmudest ja soovidest neutraalses keskkonnas. Noorele annab see teadmise, et vanem hoolib tema tulevikust, vanemale annab koos arutamine võimaluse oma last teise pilguga näha.

Ühe eneseanalüüsi võimalusena pakuvad karjäärinõustajad teste, mille eesmärk on toetada enda tundmaõppimist.

Karjäärihuvi, isiksuseomaduste, võimete ja oskuste analüüs ning nende teadvustamine on abiks tulevikuotsuste tegemisel ja oma elutee kavandamisel. Internetiavarustes pakutakse samuti võimalust teha karjääriteste. Nendes tuleks aga kindlasti suhtuda ettevaatusega. Paljud neist ei ole välja töötatud asjatundjate poolt ning nad ei ole seega usaldusväärsed.

Peale karjäärispetsialisti arutleb noor enda jaoks tähtsatel teemadel ka teiste lähedastega, kellega on juba loodud usalduslik suhe. **Sa saad oma last toetada igas vanuses, kuid eri kooliastmetes võiksid tähelepanu pöörata mõnele konkreetsemale teemale.**

Algkooliõpilase vanemana (1.–6. klass) osaled juba varakult lapse elutee suunamises ja karjäärivalikute toetamises. Karjäärivalikuks võib nimetada huvide, laagrite, klassi õppesuuna jms valimist. Klassijuhatajad või lapsevanemad võivad karjäärispetsialisti poole pöörduda, et lastele elukutseid ja töömaailma tutvustada või nõu küsida.

Näiteks võiks lapsega koos külastada mõne sõbra või tuttava töökohta ning soovitada klassijuhatajal kutsuda kooli huvipakkuva ameti esindaja, kes räägiks lastele, mida tema töö endast kujutab.

¹ Vastavalt põhikooli riiklikule õppekavale: www.riigiteataja.ee/akt/122072017003;
gümnaasiumi riiklikule õppekavale: www.riigiteataja.ee/akt/129082014021



Kui sul tekib küsimusi oma lapse õppimise, huvide vms kohta, siis saad pöörduda Rajaleidja keskusesse. **7–26 aastastele, nende vanematele ja õpetajatele on teenused tasuta.**

Võimalikud küsimused-aruteluteemad iseseisvaks mõtlemiseks või lapsega rääkimiseks:

- Mis last huvitab?
- Milliseid iseloomuomadusi ja oskusi oleks vaja arendada või kuidas last julgustada, et ta ennast hästi tunneks ja end tundma õpiks?
- Milliseid ühistegevusi võiks lapsega ette võtta, et tutvustada talle seda, mis temale huvi pakub?
- Milline on lapse õppeedukus? Aita last õppimisel ja info otsimisel, et ära tunda tema õpistiil ning aidata teda õppeprotsessi selles osas, millega tal on raskusi (keskendumine, meeldejätmine, seoste loomine, enese väljendamine, oma väidete põhjendamine vms).
- Millised on lapse suhted klassijuhataja, õpetajate ja teiste klassikaaslastega? Kas tead, mida laps koolilt ootab, ja kas ta saab seda?

Põhikooli vanemates klassides (7.–9. kl) kohtuvad õpilased koolis karjäärispetsialistidega, kes aitavad selgitada neile sobi-

vaid edasiõppimisvõimalusi ja erialasid ning annavad ülevaate tööturu üldistest suundumustest. Peale karjääriloengus osalemise on noorel võimalus karjäärispetsialistiga individuaalselt nõu pidada.

Lapsevanemana saad last innustada uuesti karjäärispetsialistiga ühendust võtma, kui märkad, et ta vajab oma karjäärivalikuks rohkem asjatundlikku abi.

Võimalikud küsimused-aruteluteemad iseseisvaks mõtlemiseks või lapsega rääkimiseks:

- Kas noor räägib oma tulevikusoovidest ja plaanidest? Kui ei, vajab ta võibolla abi enda avamisel.
- Kas mõistad, millised on noore enda soovid, millised on sõprade või meedia mõjutused?
- Kuidas noor tavaliselt otsuseid vastu võtab? Kas ta otsustab iseseisvalt või ta vajab arutelu, soovitusi, et endas selgusele jõuda?
- Milliseid soovitusi noore tuleviku kohta annavad klassijuhataja, õpetajad ja teised, kes lapsega lähemalt kokku puutuvad?
- Milline kool valida – kas gümnaasium on noorele jõukohane, kas kutsekoolis valitud eriala pakub sügavamat huvi, kas valida kool elukoha lähedale jms?

- Kas noorel on piisavalt infot edasiõppimisvõimaluste kohta? Kas ta võiks nõu pidada karjäärispetsialisti või mõne teise kõrvalise isikuga, kellega oma plaane neutraalses keskkonnas arutada?



Gümnaasiumis (10.–12. klass) on noor tõenäoliselt üsna iseteadlik, kuid vanema rahulik meel ja kuulamisoskus võivad aidata, kui noor on segaduses, kas astuda kõrgkooli, kutsekooli või minna tööle. Abi saamiseks võid pöörduda **Rajaleidja keskusesse**. Kutsekoolid avaldavad koolis õpetatavate erialade kohta infot kooli kodulehel, koondinfo Eesti kutsekoolidest saab hõlpsasti kätte veebilehelt www.kutseharidus.ee. Kui noor tahab astuda kõrgkooli, on tal võimalus pöörduda **kõrgkooli juures olevasse karjääri- või nõustamiskeskusesse**, mõnes koolis tegeleb karjäärinõustamisega ka psühholoog.

Sageli aitab sobivama valiku tegemisel kaasa õpilas-, tudengi- või töövarjupäeval osalemine. Õpilas- ja tudengivarjuks saab käia üldharidus-, kutse- või kõrgkoolis, et saada infot kooli ja eriala kohta. Töövarjuks on kasulik käia inimese juures, kes teeb tööd, mis õpilasele huvi pakub. Kokkuleppeid on kõige parem teha noorel ise, aga saab abi küsida ka huvipakkuvast koolist või organisatsioonist, oma õpetajatelt, tuttavatelt või Rajaleidja karjäärispetsialistilt.

Lapsevanemana saad veel gümnaasiumis õppivat noort julgustada minema ülikooli karjäärikeskusesse, kust ta saab sisestustumisteavet. Samasse kohta saab ta pöörduda ka ülikooli õpingute ajal ja pärast kooli lõpetamist. Näiteks võib keskusest nõu küsida elulookirjelduse ehk CV ja motivatsioonikirja koostamisel, kooli ja tööle kandideerimisel ning töö- ja praktikakoha otsimisel.

Võimalikud küsimused-teemad arutamiseks ise- seisvalt või koos noorega:

- Milline olemasolevatest noore hobidest või huvist võiks viia tuleviku elukutseni?
- Kas noorele meeldib rohkem teha midagi oma kätega või juhendada teisi? Seda erinevust aitab mõista ehitaja ja inseneri võrdlemine – üks laob ise telliseid, teine kavandab ja juhhib ehitust enamasti mõttetöö abil. Nii on kergem selgitada, kas noorele sobiks kutsekool/ rakenduskõrgkool või akadeemiline ülikool.
- Kelleks lapsena saada tahtis? Kas need unistused on siiani alles või on tekkinud vahepeal uued huvid?
- Kas oled noorega rääkinud sellest, milline töö talle sinu meelest sobiks? Leebe nõuanne võib aidata noorel end kõrvalt vaadata ja näha seda, mida ta ise ei märka või välja tuua ei oska/julge.



Kõik karjäärispetsialistide kontaktid leiad Rajaleidja portaalist www.rajaleidja.ee/rajaleidja-keskused

Rajaleidja e-nõustajaga saad suhelda ka chati teel või jätta oma küsimuse. Chati vestlusaken asub Rajaleidja veebi www.rajaleidja.ee esilehel.

Näiteid lapsevanemate küsimustest:

- Mul on tütar, kes tahaks õppida IT spetsialistiks, kus ja mis tingimustel see võimalik oleks?
- Tunnen huvi, kas saaksin kuidagi abi oma 21-aastasele pojale. Poeg on põhiharidusega, alustanud kahel korral edasiõppimist, aga loobunud üsna kiiresti. Tööl on üritanud ka mitmed korrad käia, aga üsna kiiresti ilmnevad igasugused teda häirivad tegurid ja väidab, et ei suuda töötada. Ta ise väga ettevõtlik ei ole, aga aegajalt kuulab mind ehk saan seetõttu teda suunata. Ta ise ka aeg-ajalt nõustub, et võib-olla on vaja kellegi professionaalset nõu.
- Tere, minu poeg on 10 aastane ja soovib suvel taskuraha teenida. Kas te oskate soovitada, kuhu peaks pöörduma töö leidmiseks?
- Tere, kirjutan murega, mul on kaks last 9 ja 12, kellega oleme tagasi pöördumas Hispaaniast Eestisse.

Mõlemad lapsed on inglisekeelsed ja ma otsin neile võimalust kooliteed jätkata Tallinnas.

Kui märkad, et lapsel on koolis raskusi, suhted kodus või koolis on muutunud keeruliseks ning enda ja õpetajate teadmised-oskused on otsa saanud, siis ka neil põhjustel võid pöörduda **maakonna Rajaleidja keskusesse**, kus pakutakse tasuta ka eripedagoogilist, logopeedilist, sotsiaalpedagoogilist ja psühholoogilist nõustamist noortele, nende vanematele ja õpetajatele. **Eripedagoogilise nõustamise** kaudu toetatakse lapse arengut talle sobiva õppevormi, õpetamismeetodite ja tugimeetmete näol (nt õpiabi, individuaalse õppekava, tugispetsialisti soovitamine jne) ning soovitatakse jõukohast õppematerjali. **Logopeedilise nõustamise** toel hinnatakse lapse kommunikatsioonioskusi ning edastatakse soovituselapse kõne arendamiseks, sobiva suhtluskeskkonna loomiseks ja võimalike sekundaarsete probleemide ennetamiseks. **Psühholoogilise nõustamise** kaudu hinnatakse lapse vaimset tervist ja tema arengut mõjutavaid tegureid ja toetatakse arengut. **Sotsiaalpedagoogilise nõustamise** kaudu toetatakse lapse arengulist ja sotsiaalset toimetulekut ning antakse nõu tema vajadusi arvestava arengu- ja õpikeskkonna kujundamiseks.

Koolis võid pöörduda küsimustega klassijuhataja, õpetaja ja võimaluse korral koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole.



Psühholoogilise abi saamiseks saad soovi korral pöörduda ka näiteks perekeskusesse Sina ja Mina. Perefoorumis saad interneti teel nõu pidada psühholoogi või perenõustajaga. Arengukeskuse Avitus foorumis „Sa ei ole üks!“ võid esitada küsimusi suhete, töö, lapsevanema elus ettetulevate olukordade, meeleoluprobleemide, vaimse tervise jm kohta. Tutvu oma maakonnas ka teiste psühholoogilise abi võimalustega.

Kui noor jääb töötuks, on võimalus pöörduda ka Töötukassasse. **Töötukassa** osakondades pakutakse palju teenuseid, seetõttu on soovitatav pöörduda alustuseks infospetsialisti poole, kes aitab leida sobiva konsultandi. Näiteks kandideerimisdokumente aidatakse koostada **karjääriinfotubades**.

Võimalikud küsimused-teemad arutamiseks ise- seisvalt või koos noorega:

- Miks noor on töötuks jäänud? Siinkohal tuleb noort aidata, kui on näha, et tal on oma sõprade ees piinlik – vanem saab selgitada, et see on üks elu etapp ja kindlasti leitakse üheskoos lahendus.
- Kas töö leidmiseks piisab olemasolevatest teadmistest-oskustest või on vaja juurde õppida? Milliseid koolitusi, täienduskursusi pakutakse?
- Milline töökoht noorele meeldiks? Mis talle töö juures oluline on?

- Mis takistab tal tööd leida?
- Millised isiksuseomadused aitavad noorel tööd otsida ja leida ning millised tugevused on noorel olemas, et otsingud läheksid edukalt?
- Mida saaks teha ja kuidas oma aega sisustada sel ajal, kui noorel ei ole tööd? Lapsevanemana saad noort julgustada, tuua välja positiivseid külgi ja soovitada, mida kasulikku võiks ette võtta, et oma võimalusi paremini kasutada. Näiteks on võimalik teha vabatahtlikku tööd, kust saab samuti kogemusi, mille võib lisada oma elulookirjeldusse.



Kes ma olen oma lapsele?

Eestis on uuritud, kes ja kuidas mõjutavad noorte otsuseid. Uuringutulemused² näitavad, et **noored pöörduvad tulevikuküsimustes tavaliselt oma lähedaste poole**. Nemad teavad kõige paremini, millised on noore võimed ja oskused, ning saavad tänu sellele head nõu anda. Seega ei ole põhjust mõelda, justkui noori mõjutavad vaid sõbrad ja meedia.

Kindlasti peaksid arvestama, et võrreldes ajaga, kui sina oma tulevikuvalikuid tegid, on koolides paljud muutunud – õppekorraldus, -kavad, vahendid jms. Seega püüa end panna noore olukorda, kui toetad tema karjäärivalikuid.

² 2011. a karjääriteenuste süsteemi uuring:
www.innove.ee/et/haridustugiteenused/uuringud

Lapsevanema rollid lapse elutee kavandamisel

Iga lapsevanem soovib, et tema lapsest kasvaks õnnelik, enesekindel ja harmooniline inimene. Vanemate hoiakud ja väärtushinnangud mõjutavad tugevasti kogu pere elustiili ning peegelduvad pereliikmete käitumises ja suhetes.

Vanemal on lapse arendamises **tähtis roll, et lapsel kujuneks positiivne enesehinnang**. Enesehinnang mõjutab nii igapäeva- kui ka kaalukamate otsuste tegemist, seega peaks lapsevanem aitama oma järeltulijal saavutada adekvaatset ja positiivset enesehinnangut. **Positiivne enesehinnang on enesekindluse aluseks** – inimene peab endast lugu ning julgub seista iseenda ja oma tegude eest.

Noorele on väga tähtis, mida arvavad temast ja tema otsustest perekond ja lähedased. Seega on sul suurepärane võimalus olla sõber, juhendaja ja infoallikas – kuulaja, motiveerija, eeskuju, kogemuste jagaja, tingimuste looja, tasakaalustaja ja piiride seadja.

KUULAJA

Kuulates last hoolivalt ja tähelepanelikult, saad aidata tal aru saada ja sõnastada, mida ta vajab / ei vaja, tahab / ei taha. Ole oma lapsele hea kuulaja – see on parim, mida lapse heaks teha saad, sellega toetad sa teda ja annad talle eneseusku. Kuula tähelepanelikult, kui laps räägib oma unistustest, muredest, ärevusest, lootustest ja tulevikuplaanidest. Ära anna nõu ega õpeta, vaid kuula, mõtle kaasa ja püüa mõista.

MOTIVEERIJ

Lapsevanemana saad tõsta lapse enesehinnangut, kui märkad tema pingutusi, saavutusi ning kiidad, julgustad ja toetad teda otsuste tegemisel. Eduelamusi kogedes on noorel kergem end kannustada õppima, arenema, oma võimeid välja arendama ja võimalusi ära kasutama.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas aitan kaasa lapse positiivse enesehinnangu kujunemisele – kiites, julgustades ja toetades ta otsuseid?
- Kas tunnustan last selle eest, milles ta on tubli?

EESKUJU

Vanemate suhtlemine, tööle pühendumine, sh ülesannete täitmine ja vastutuse võtmine mõjutavad laste arusaama täiskasvanute maailmast. Seetõttu arvesta sellega, kas ja kuidas lapse juuresolekul tööga seotud küsimusi arutada.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas jõuan õigel ajal tööle?
- Kuidas räägin kodus oma töökaaslastest ja tööandjast?
- Kas ja kuidas kõnelen lastega oma töös ettetulevatest probleemidest ja saavutustest-tulemustest?

KOGEMUSTE JAGAJA

Lapsel puuduvad enamasti töökogemused. Räägi nii headest kui ka halbadest kogemustest oma eluteel. Selgita, mis sulle enda töös meeldib (inimestega suhtlemine, kindel sissetulek, vaheldusrikkus, loovus, töötamine sise- või väliskeskkonnas jms) ja kuidas ette tulnud raskustega hakkama oled saanud.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Milliseid teadmisi ja oskusi olen omandanud oma karjääri jooksul?
- Mida teeksin teisiti või mida kindlasti ei muudaks?

TINGIMUSTE LOOJA

Kui palju ja milliseid kogemusi laps saab, oleneb suuresti tema vanematest. Lapse silmaringi rikastamiseks on palju võimalusi: perevestlused, koos töötamine, elamuste kogemine (hobid, reisimine, laagrid), vabatahtlik töö jms. Üks väga hea võimalus huvide ja võimete avaldumiseks ning oskuste arendamiseks on huviringides ja noortekeskuste tegevustes osalemine.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Milliseid võimalusi on minu lapsel erinevate inimeste igapäevatöö jälgimiseks?
- On ta osalenud töövarjupäeval – s.t viibinud sinu või mõne teise täiskasvanu töö juures ning tutvunud töökeskkonna ja -ülesannetega?

JUHENDAJA

Lapsevanemana võib sul olla teatud erialade või kooli valiku suhtes eelarvamusi. Sageli mõjutab lapse valikute tegemisele kaasaelamist ka soov oma teostamata unistusi lapse kaudu ellu viia. Püüa mitte unustada, et lõpliku otsuse teeb noor ise ning lapsevanemal on oma elukogemust arvestades toetaja ja suunaja roll.

Õpeta last erinevates olukordades toime tulema. Õpeta teda suhtlema, aega kavandama, probleeme lahendama ja koostööd tegema.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas minu laps on saanud mõnda tööd proovida?
- Kas ja kuidas ta tuleb toime erinevates olukordades?
- Kuidas ma saan õpetada last aega kavandama ja teistega koostööd tegema?

TASAKAALUSTAJA

Selgita oma lapsele, et elus tuleb oma aega jagada perekonna, sõprade, töö, hobide ning ühiskondlike kohustuste vahel. Lapse arenedes muutuvad tema rollid – õpilasest saab töötaja, noorukist lapsevanem.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas olen arutlenud oma lapsega erinevate elurollide üle?
- Kas pühendan enamuse oma ajast töö tegemisele?
- On mul ka ühiskondlikke kohustusi?
- Milliseid elurolle minu laps väärtustab ja milliseid ma ise tähtsaks pean?
- Mis aitab meil toime tulla?
- Kuidas pereliikmed, sh lapsed saavad abiks olla?

PIIRIDE SEADJA

Lapsevanema roll on luua lapsele kasvamiseks turvaline keskkond, kus on oluline osa ka piiridel. Austav, usaldav ja armastav suhtumine lapsesse, samas järjepidevus ja konkreetsus aitavad lapsevanemal end kehtestada, säilitades samas lapsega head kontakti. Lapsevanem peab arvestama, et teismeline vajab iseseisvumiseks rohkem vabadust ja samad piirid, mis kehtisid 5-aastasele lapsele, ei ole kohased 15-aastasele. Kuid ka 15-aastane vajab samamoodi oma vanema tuge ja turvalisi, eakohaseid piire. Eelnevalt peres paika pandud ühised reeglid on lapsele iseseisvate otsuste tegemisel heaks vundamendiks. Lapseva-

nem saab olla toeks ja abiks valikute tegemisel ning innustajaks ja motiveerijaks, et laps ei loobuks liiga kiiresti millestki olulisest - olgu tegu siis pikaaegsest hobist loobumisega või haridustee katkestamisega. Noorele peab edastama kindla sõnumi, et koolist lahkumisel tuleb tal valida mõtestatud tegevuse (näiteks vabatahtlik töö, vanavanemate abistamine), töötamise või alternatiivse õppimisvõimaluse (näiteks lühiajaline kursus) vahel.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas lapsel on arengut toetav kodune keskkond?
- Kas oled uurinud, kuidas su laps ise oma olukorda näeb?
- Kas oled teadlik alternatiivsetest õppimisvõimalustest ja/või töökohtadest?
- Kas oled ise valmis uurima sinu lapsele sobilikke võimalusi?

SUHTLEMISOSKUSTE ÕPETAJA

Sotsiaalseid oskusi läheb meil vaja igapäevaselt. Head sotsiaalsed oskused aitavad last nii eakaaslastega mängimisel, koolis klassi ees luuletust lugedes, kui ka tulevikus tööturule siirdudes. Sotsiaalsed oskused on elu jooksul omandatud ja pidevalt

arendatavad. Baasiks on enesekindlus, usk enda õnnestumisse ja teadmine, et kõik on õpitav. Lapsevanem saab olla eeskujuks ja toetajaks. See, kuidas lapsevanemad pereliikmetega, sõpradega, töökaaslastega, aga ka igapäevatoimingutes klienditeenindaja, arsti või ametnikuga suhtlevad, on lapsele eeskujuks. Jälgides oma vanemaid, saab laps teadmisi sobivast ja ebasobivast käitumisest. Mis aga iseenesest ei tule, seda saab teadlikult arendada. Kui lapsel on käitumisprobleeme, siis nende leevendamisel võib kasu olla sotsiaalsete oskuste arendamisest. Lapsega tasub arutada, kuidas ühes või teises olukorras käituda sobiks; millist kasu laps sellest saab, kui ta teistele sobivamal viisil näiteks konflikte lahendab; millised oleksid teistsugused käitumisviisid konkreetses olukorras. Lapsega saab kokku leppida, kus ta saaks uut käitumisviisi või suhtlemist harjutada, pärast ühiselt analüüsida, kuidas lapsel läks, mis õnnestus, mis mitte. Last tasub pingutuse eest kiita ja tunnustada ning ka ise oma aega ja energiat lapse sotsiaalsete oskuste arendamisse panustada.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas oled lapsega koos analüüsinud erinevaid suhtlemissituatsioone?

INFOALLIKAS

Noored saavad õppimisvõimaluste ja elukutsete kohta infot koolist, internetist ja meediast, kuid samas usaldavad nad kodus saadud teavet rohkem. Võiksid anda oma järeltulijale infot töömaailma kohta, tutvustada talle sinule teadaolevaid valdkondi, ameteid ja tööülesandeid.

Tänapäeval võetakse nendel teemadel käsitletav teave kokku mõistega karjääriinfo, millest saad lähemalt lugeda järgmisest peatükist.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale:

- Kas ma tean, kust saada asjakohast teavet edasiõppimise, töötamise, huvide ja tervisliku töökeskkonna kohta?
- Milline on usaldusväärne infoallikas?

**Kõige paremini saad
last toetada sellega,
kui aidad tal omandada
õpi-, eneseorganiseerimis-,
otsustamis- ja sotsiaalseid
oskusi kogu kooliajal.
Lapse arendamist ja otsuste
tegemisele kaasa aitamist
ei saa jätta lõpuklassi.**



**Kust saab
infot
hariduse,
tööturu ja
elukutsete
kohta?**

Lapsevanem ei pea olema elav entsüklopeedia – keegi ei pea teadma kõike.

Tänapäeval kasutatakse haridusest, tööturust, elukutsetest ja nende seostest rääkides mõistet **karjääriinfo**. Palju teavet on internetis. Lapsevanem saab muutlikus karjääriinfo maailmas aidata lapsel teave arusaadavaks teha ja otsuseid langetada.

Rajaleidja on karjääriplaneerimist toetav portaal, kus on palju usaldusväärset ja kasulikku teavet, töölehti ja veebiviiteid hariduse, elukutsete ning tööturu kohta. Oma küsimuse saad karjäärispetsialistile saata ka elektrooniliselt Rajaleidja portaali kaudu või e-nõustaja vahendusel. Portaali saab külastada aadressil www.rajaleidja.ee.



Nii noored kui ka nende vanemad võivad vajada abi info usaldusväärsuse hindamisel. Nooremad õpilased ei oska tõenäoliselt veel ka leitud andmeid analüüsida ega lisainfot hankida. Usaldusväärsusest lähtudes saab karjääriinfoallikad tinglikult jaotada kaheks: **usaldusväärsed** ja **väheusaldusväärsed allikad**.

Usaldusväärseid karjääriinfoallikaid iseloomustab pidev täiendamine ametlike haldajate poolt, kvaliteetne info, väidete

kinnitamine faktidega, viide algallikale jm. Näiteks: *portaalid rajaleidja.ee, [rajaleidja](http://rajaleidja.ee) e-nõustamine (chat keskkond), kutseharidus.ee, tootukassa.ee, Tööinspektsiooni (www.ti.ee), kõrgkoolide kodulehed.*

Usaldusväärset teavet võib saada ka ajakirjandusest, trükistest ja sõprade-tuttavate käest, kuid siiski tuleb seesugusesse infosuhtuda kriitiliselt ja hinnata selle sobivust oma lapse võimaluste ja vajaduste järgi. Laps võib vajada toetust teabe mõtestamisel, analüüsimisel ja seostamisel.

Väheusaldusväärsed karjääriinfoallikad võib ära tunda aegunud, ebakorrekse, subjektiivse, autoriviiteta info järgi. Sealt võib leida mõne viite edasiotsimiseks, kuid infot tuleb siiski kontrollida ametlikest kanalitest. Leitud tuleb kriitiliselt analüüsida – soovitatav on, et täiskasvanu aitab lapsel otsustada, kas info on asjakohane.

Iga lapsevanem on oodatud maakondlikus Rajaleidja keskuses töötava karjääriinfo spetsialisti juurde, et pidada nõu infortingu, usaldusväärsete teabeallikate valiku jms üle. Samuti külastavad spetsialistid koole, et tutvustada noortele tööturu- ja õppimisvõimalusi.



Kuidas noorega tema tulevikuplaanidest rääkida?

Rääkides noorega tema valikutest tuleb olla toetav, hoolimata sellest, et ta ise võib olla ebakindel, tõrjuv ja ei suuda otsustada. Vestlust alustades arvesta noore soove, vajadusi ja huvi antud teema vastu. Arutelu kulgeb latusamalt, kui noorel endal tekkivad küsimused või siis teema ise päevakorda kerkib (näiteks raadio, televisiooni, kooli või töövarjupäeva vahendusel). On olukordi, kus võib tunduda, et noore tegemistesse on vaja sekkuda, kuid siinkohal on eelduseks usaldus. Keerulisemaid ja raskemaid teemasid on lihtsam arutada pärast ühist ajaveetmist. Kõige paremad ja lähedasemad vestlused tekivad iseenesest ja mõnuses keskkonnas, mida saad ka ise luua – kodus koos süüa tehes, rannas päevitades, metsas matkates või autos pikema sõidu ajal. Aita noorel iseennast kõrvalt vaadata, et ta näeks seda, mida ta ise ei märka või ei oska välja tuua.

Millest ja kuidas rääkida, sõltub paljudest teguritest: noore iseloom, temperament, vanus jm.

Algkoolis õppivale lapsele (7-11-aastased) saab läheneda mänguliselt – arvutis otsides erinevaid elukutseid, vaadata pilte ametitest või hoopiski unejutu lugemise asemel rääkida lugu vanaisa/-ema ametist.

Teismeeas noorega suhtlemisel on oluline meeles pidada, et tema tujud ja tõrjuv hoiak on tihedalt seotud kiire füüsilise arengu ning hormonaalse tasakaaluga, mida ta ise kontrollida ei saa. Püüa mõista, kas ta vajab hetkel lihtsalt jutukaaslast, omaette mõtisklemist või soovib ta sinu toetust. Oluline on mõista, et sinu kui lapsevanema roll on anda käest osa vastutust ja loobuda noore eest otsuste tegemisest.

Millistes olukordades ja mis teemadel võiksid noorega karjäärivalikute üle arutleda?

- Lapsevanem: „Mis sa arvad, kas eriala valikul peaks rohkem arvestama sellega, kui head palka sul on võimalik pärast kooli lõpetamist saada, või tuleks mõelda ka sellele, milline eriala sulle sobib ja meeldib?”
- Lapsevanem: „Kuulsin, et inimestel on tänapäeval elu jooksul 8–12 ametit. Mis sina sellest arvad? Milliseid töid tahaksid sina elus proovida?”
- Lapsevanem: „Lugesin täna, et kõige sagedamini jäta-
vad noored kooli pooleli, sest nad on valinud ebasobi-
va eriala. Mis sa arvad, kas erialal, mis sulle ei meeldi, on mõtet lihtsalt diplomi pärast õppida?”
- Gümnaasiumi lõpetaja: „Ma olen õppimisest väsinud.”
Lapsevanem: „Kas sa oled mõelnud, et lähed aastaks vabatahtlikuks, noortevahetusse, tööle, kaitseväge vms?”
- Laps valmistab süüa. Lapsevanem: „Näen, et sulle meeldib süüa teha. Kas oled mõelnud, et võiksid tulevikus kokaks hakata?”

- Lapsevanemana saad rääkida endast, oma klassi- ja õpingukaaslastest ning tuua näiteid erinevate inimeste elukäikudest.
- Tunne huvi, kui noor on käinud töövarjupäeval, male-
vas või vabatahtlikuna abis mõne projekti juures. Uuri
temale antud vastutuse ja tegevuse kohta, arutlege
saadud kogemuste üle.
- Koolis on käinud karjäärinõustaja – vestle lapsega ja
tunne huvi, mida tehti ja millest räägiti.
- Pärast lapse arenguvestlust koolis võite kodus sel
teemal edasi arutada.

Mida võiks teada edasiõppimise kohta?

Eesti Vabariigi põhikooli- ja gümnaasiumiseadus näeb ette karjääriteemade lõimimist teiste ainetega. Näiteks arvutavad õpilased matemaatika tunnis pöranda värvimiseks vajalikku värvihulka või maksuprotsente või tutvuvad ühiskonnaõpetuses tööseadusandlusega.

Lisaks töötab paljudes koolides karjäärikoordinaator või karjääriõpetuse õpetaja, kes juhendab õpilasi karjääri- ja õpivalikute tegemisel. Ta aitab selgitada õpilaste oskusi, huve ja teadmisi ning teha karjääriplaanide; õpetada karjääriinfo leidmist ja kasutamist. Samuti edendab ta koolis haridusvalikute, töö ja elukutsetega seotud teemadega tutvumist, korraldades selleteemalisi üritusi (näiteks karjääripäevad õpilastele, infopäevad lapsevanematele jne).



Rajaleidja keskuste karjäärispetsialistid külastavad regulaarselt kõiki üldhariduskoole, arutledes noortega enesetundmise, õp-

pimisvõimaluste ja töömaailma teemadel ning aitavad leida nendevahelisi seoseid.

See kõik aitab noorel otsustada, kus ja mida õppida. Koolikohustus küll lõppeb põhikooli lõpetamisega või 17-aastaseks saamisega kuid **pärast põhikooli on noorel mitmeid võimalusi oma haridusteed jätkata ja tal tuleb teha oma esimene tähtis karjäärivalik.**

Gümnaasium sobib juhul, kui noorele meeldib õppida teoreetilisi õppeaineid, arutleda, lahendada mõttetööd nõudvaid ülesandeid, lugeda ja uurida. Pärast gümnaasiumi võib õpinguid jätkata kõrgkoolis, kutsekoolis või minna tööle. Töö kõrvalt keskhariduse omandamiseks võib sobida **täiskasvanute gümnaasium**. Seda varianti kaaludes tuleb arvestada, et töö kõrvalt õppida ei ole sugugi lihtne, vaid see nõuab palju tahet ja aega.



Kutseõppeasutus sobib neile, kes soovivad omandada nii praktilisi oskusi kui ka teooriat ning saada heaks töötajaks mõnel praktilisel elualal. Pärast kutsekooli võib õpinguid jätkata kutsekoolis, kõrgkoolis või minna tööturule. **Kutsehariduse veebilehelt** www.kutseharidus.ee saad teavet erinevate võimaluste, sealhulgas koolide ja erialade kohta, kuhu saab õppima asuda põhihariduseta.

Noorel, kes on juba 17, kuid on katkestanud õpingud põhikoolis, on järgnevad võimalused põhihariduse omandamiseks: õhtuse või kaugõppe vormiga üldhariduskoolid (täiskasvanute gümnaasiumides), tavakoolide päevaõpe, kutseõpe põhikoolis. Õppida saab ka kutseõppeasutustes, kus teatud erialal õpingute alustamisele ei seata haridustasemega seotud piiranguid. Põhihariduse nõudeta kutseõppesse võib olenemata haridustasemest õppima asuda isik, kes on vähemalt 17-aastane. Viimastel aastatel on alustatud ka e-õppe juurutamisega nii täiskasvanute gümnaasiumides kui kutseõppeasutustes, mis võib olla sobivaks õppimisvõimaluseks nii erivajadusega noorele kui noorele, kelle haridustee vajab lõpetamist samal ajal kui ta töötab välismaal.

Põhihariduse puudumine võib kitsendada sobiva ja meeldiva töö leidmise võimalusi.

Enesetäiendamine kestab terve elu ja valesid valikuid ei ole. Alati saab õppida juurde või teha uusi valikuid.

ÕPINGUTE RAHASTAMINE

Sul võib tekkida küsimus, kuidas katta lapse õpingute kulutusi, eriti juhul, kui kool asub kodust kaugemal. Riik ja kohalikud omavalitsused maksavad kutse- ja kõrgkoolide õpilastele erinevaid rahalisi toetusi (nt õppe- ja lisatoetusi), et soodustada nende haridusteed. Rahastuse lisaallikaks võib kõrgkoolis olla õppelaen. Toetuste kohta saad lisateavet Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt.

PÄRAST KOOLI JA VABAL AJAL

Teadmiste ja kogemuste omandamine väljaspool kooli muutub aina tähtsamaks. Tänu iseenda ja teiste käitumise märkamisele uutes olukordades ning end proovile pannes saab noor teada, mis talle meeldib ja mis mitte ning milles ta on osav. Ta puutub otseselt või kaudselt kokku töömaailma ning selle olemuse ja nõudmistega.

Paljud inimesed avastavad oma anded just tänu hobidele, teised vabatahtlikus töös, kolmandad aktiivse osalemisega erinevates algatustes jne. Kas teadlikult või mitte, kujunevad selle käigus uued arusaamad, huvid, oskused ja väärtused, mis mõjutavad inimese elu ning ka tööalast karjääri.



Mida võiks teada töömaailma kohta?

Tänapäeva tööturg ja -suhted on väga muutlikud ning haridussüsteem ei jõua alati töömaailma vajadustega sammu pidada. Omandatud kooliharidusest võib ühel hetkel väheks jääda, kuna töömaailmaga kaasas käimine eeldab enda pidevat arendamist ning täiendamist. Uute olukordadega kohanemisel on võtmeomadusteks ja -oskusteks iseseisvus, otsustamisjulgus, enese motiveerimine- ja koostööoskus.

Oluline periood noore elus on seotud eriala valikuga, kus tuleb otsustada, millisel erialal ja millises koolis õppida. Enne eriala valiku tegemist on kasulik tutvuda ka töömaailmaga.

KUIDAS TOETADA NOORT TÖÖMAAILMAGA TUTVUMISEL?

- Tutvusta enda tööd! **Töömaailmaga tutvumisel on esimene samm oma lapsega rääkida sellest, mis tööd sa ise teed, millised on sinu tööülesanded,** mis valmistab töös rõõmu, mis raskusi. Lisaks võib noor uurida tuttavatelt, kuidas nemad oma haridus- ja töövalikuid tegid – nii on noorel rohkem infot ning võimalus paremini otsusele jõuda.
- Tutvuge koos **Rajaleidja ametite andmebaasiga!** Seal leiab infot erinevate ametite kohta – vajalikud oskused, teadmised, töö sisu, tervisenõuded, karjääri-võimalused jms. Tutvuge andmebaasiga veebilehel ametid.rajaleidja.ee
- Julgusta ja aita noorel minna töövarjuks! Parem etteku-jutus tulevasest töökohast tekib siis, kui noorel avaneb endal võimalus näha, kogeda ja tunda töötamise eri-pärasid. **Töövarjuks** olev noor vaatleb mõne inimese tööd ühe päeva jooksul. Noor saab talle huvipakkuvate erialade ja valdkondadega tutvuda ka ettevõtete külastuste kaudu. Ettevõtete külastusi ja töövarjupäevi korraldavad koolid iseseisvalt ja koostöös Rajaleidja keskustega. Siinkohal saad lapsevanemana anda oma

panuse koostöösse, olles ise mõnele noorele varjutatavaks või tutvustades enda ettevõttes olevaid ameteid.

- Julgusta noort osa võtma erinevatest tegevustest! Kogemusi annavad kõik nii koolis kui ka väljaspool kooli toimuvad projektid, praktikad, laagrid, vabatahtlik tegevus jne. Isiklik kogemus õpetab kõige enam.
- Tutvuge, millised on universaalsed tulevikutöö oskused! Kasuks tuleb teadmine, milliseid oskusi hinnatakse ja oodatakse tööturul sõltumata erialast. Nende oskuste arendamisele saab juba õpingute ajal rohkem rõhku panna. Uurige lähemalt OSKA tööjõuvajaduse prognoosi veebilehelt oska.kutsekoda.ee
- Uurige koos tööjõuvajaduse baromeetrit! See prognoosib lühiajalist tööjõuvajadust ametialade järgi. Tööjõuvajaduse baromeetri leiab Eesti Töötukassa veebilehelt www.tootukassa.ee
- Vaadake koos [Statistikaameti Andmebaasi](#) või <http://oska.kutsekoda.ee/>, kust leiate infot näiteks palkade, tööjõu- ja majandusprognooside kohta.

Töömaailmast rääkides on kasulik noorega arutada järgmisi teemasid:

Töö iseloom – vanasti töötati valitud erialal aastakümneid kuni pensionieani, tööülesanded olid samasugused, korduvad ja rutiinsed. Tänapäeva töömaailmas on inimesel eluea jooksul suure tõenäosusega rohkem kui kolm või neli erinevat ametit. Varem oli tähtis suutlikkus töötada käskude, juhendite ja ülemuse valvsa pilgu all, samas kui tänapäeval on üha olulisem töötaja enda oskus oma tööülesandeid seada ja neid ellu viia.

Töökeskkond – tööruumid, -vahendid, suhted töökaaslastega – arutlege, kuidas need mõjutavad töö tegemist. Ümbrus, milles inimene töötab ei tohi ohustada elu ja tervist.

Töötegemise vorm – praegusel ajal on töötamiseks palju erinevaid võimalusi ehk vorme. Tööd võib teha täistööajaga, osalise või paindliku tööajaga, kaugtööna, tähtajalise tööna jne. Järjest enam saab hoogu juurde ettevõtlus – võimalus olla tööandjaks iseendale.

Tööaeg ja koht – need ei ole enam nii selgepiiriliselt määratletud. Üha rohkem inimesi on iseenda peremehed ehk valivad ise omale sobiliku tööaja ja -koha.

Töömaailma kohta info saamiseks võib külastada Rajaleidja keskus ja Töötukassa karjääriinfotube. Pidevalt täienevat tööturuinfot leiab Rajaleidja portaali töömaailma alajaotusest.

TÖÖMAAILMA SISENEMINE

Noor saab kogemusi omandada juba õpingute ajal erinevate tegevuste kaudu nagu huviringid, praktika, vabatahtlik töö, töömalev jt. Neid kogemusi saab ära kasutada tööd otsides ja tööle siirdudes.

Töömaailma võib siseneda mitmel moel – kas läbi avalike tööpakkumiste või ise uurides, otsides sobivat tööandjat ja tööd ning n.ö. ennast pakkudes. Kasutada võib erinevaid töövahendusportaale nagu CV-Online, CV Keskus, Eesti Töötukassa, Kandideeri.ee, GoWorkaBit. Tööpakkumisi võib leida ka organisatsioonide kodulehtedelt, ajalehtedest ja sotsiaalmeediast.



Tööle kandideerimisel on põhidokumendid CV ja motivatsioonikiri. Tööandja saab CV põhjal esmase info inimese haridusliku tausta ja varasemate kogemuste kohta. Motivatsioonikiri võimaldab kirjeldada oma sobivust, motivatsiooni ja enda panust.

Töömaailma sisenemisel ei pea noor end üksi tundma. Nii tööotsingu kui ka kandideerimisdokumentide koostamise juures saab abiks olla karjäärispetsialist. Pöörduge julgesti Rajaleidja keskusesse!



Kuidas jõuda otsusele?

Otsuse tegemine – see on hetk, kus tuleb hinnata erinevate valikuvõimaluste sobivust. Otsuse tegemine on protsess ja alati ei pea kohe kogu oma elu paika panema, piisab kui välja mõelda oma esimene samm. Oluline on õppida hindama, mille kohta otsus tehakse. Soovitav on jätta tehtud valikute ja otsuste kõrval end ka avatuks teistele võimalustele.

Otsustamise viise on mitmeid:

- automaatne otsustamine (põhineb vilumustel ja kogemustel);
- intuiitiivne otsustamine (põhineb sisetundel);
- ratsionaalne otsustamine (põhineb teadmistel).

Kuna inimesed ja olukorrad on erinevad, siis võib otsustamisel lähtuda erinevatest viisidest, eelistustest ja väärtushinnangutest. Seepärast tasub otsuseid teha ikka enda järgi.

Otsustamisel võib lähtuda järgmistest etappidest:

- 1) probleemi määratlemine või eesmärgi seadmine (nt soov minna kooli kõrvalt tööle);
- 2) lahendusvõimaluste kohta teabe hankimine (nt võimalus töötada nädalavahetuseti või minna Täiskasvanute Gümnaasiumi kas osakoormusega või õhtusesse õppesse, et töötada ka nädala sees);
- 3) kõikide variantide kaalumine ja hindamine (nt panna mõlema variandi plussid ja miinused kirja ja kaaluda sobivaimat võimalust);
- 4) pausi tegemine – ilma fookuseeritult teemale mõtlemata enda sees teema vaagimine. Tulemuseks võib olla intuiitiivne selgus – et just see on õige otsus. Intuitsioonis põimuvad nii ratsionaalne teadmine kui ka tunded. Paus võib olla mõni tund, aga ka aasta – sõltuvalt kui palju on aega otsuse vastuvõtmiseks;
- 5) otsuse langetamine;

- 6) olulise lisainfo saamisel või kahtluste korral selle muutmise;
- 7) otsuse elluviimine.



Iga otsustamisega võib kaasneda pinge. Noor võib tunda, et kõik vajalikud otsused on lõplikud ning neid saab teha vaid korra elus. **Lapsevanemana saad selgitada, et ei ole õigeid ega valesid otsuseid, vaid iga valik toob uusi võimalusi ja annab kogemusi.**

Sageli on noorte jaoks tulevikuotsuste langetamine raske seetõttu, et neil pole veel piisavalt kogemusi ega oskust analüüsida oma valikuvariante ja võimalusi. Siin saavadki otsuste tegemisel appi tulla pere, õpetajad ja sõbrad. **Tähtsate tulevikuotsuste tegemisel võib julgelt abi küsida ka karjäärispetsialisti käest, kes saab toetada noort tuleviku kavandamisel.** Kuid lõpliku otsuse langetab siiski noor ise, sest see on tema elu ja tema valikud.

Lapsevanemana võiksid mõelda, mis sinu last otsustamisel toetab ja mis takistab, kuidas su laps reageerib muutustele jms. Nendele küsimustele iseseisvalt või lapse abiga vastuste saamine aitab aru saada, kuidas lapsega käituda ja teda otsustamisel aidata.

Kui olete siiski olukorras, kus on keeruline otsustada mitme valiku vahel, siis pange paberile kirja ühe ja teise valiku plussid ja miinused. Välja kirjutades saate selgema pildi valikutest ning nendega kaasnevatest võimalustest ja takistustest. Kõige selle juures saab alati abiks olla karjäärinõustaja, kelle poole võib julgesti pöörduda Rajaleidja keskusel!



Kasulikud veebiallikad

Eesti Lastefond: www.elf.ee

Fondi spetsialist nõustab, koolitab, toetab, aitab lapsevanemaid: aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega laste tugirühmad, pere-, paari- või kasvatusnõustamine jm, toetakse õppestipendiumiga asenduskodust/lastekodust pärit üliõpilasi.

<http://tarkvanem.ee/>

Veebinõuandla lapsevanemale erinevatel kasvatuslikel teemadel.

Eesti Lastevanemate Liit: www.laps.ee

Sellel lehel saab lugeda ja arvamust avaldada põhiliselt hariduse ja ka kodu teemadel, tutvustatakse nt toredaid raamatuid lastevanematele.

Rajaleidja www.rajaleidja.ee

Portaal, mis on abiks tuleviku kavandamisel.

Lastekaitse Liit www.lastekaitseliit.ee

Statistikaameti andebaas: pub.stat.ee

Riiklikud õppetoetused:

www.hm.ee – tegevused – Kutseharidus – õppija toetamine

www.hm.ee – tegevused – Kõrgharidus – õppetoetus, õppelaen, stipendiumid

Täiskasvanute gümnaasiumide nimekiri Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehel:

www.hm.ee – täiskasvanute gümnaasiumid

Tööjõu vajaduse prognoos aastani 2025:

https://www.mkm.ee/sites/default/files/toojouproгноos_2025_lyhikirjeldus_uus.pdf

Töötukassa: www.tootukassa.ee

Töövahendusportaalid: www.cv.ee, www.cvonline.ee

SA Innove Rajaleidja keskuste teenused: www.innove.ee/et/haridustugiteenused

Lisalugemist

laste ja noorte mõistmiseks

Eduard ja Pihla hakkavad töövarjudeks

Saar, Tiina. 2012

Raamatus tehakse põhjalikumalt juttu 11 ametist. Pihla seiklused aitavad tekitada huvi täiskasvanute maailma tööde ja tegemiste vastu ning mõelda selle üle, kelleks suurena saada võiks.

Eduka lapsevanema saladused: püüdke aru saada, mida teie laps teile oma käitumisega tegelikult öelda tahab

Clifford-Poston, Andrea. 2003

Raamat aitab mõista, miks teie laps käitub nii, nagu ta käitub ja valgustab tüüpilisi lapsepõlve- ja kooliprobleeme, sealhulgas õdede-vendade konkurents.

Eesti noore karjäärijuhtimise pädevuste mudel. Magistritöö

Pöld, Marju. 2017

Autor annab ülevaate tänapäevastest karjäärijuhtimise teooriatest, analüüsib neid ning esitab teoreetilise mudeli, mille põhjal saab nii noor kui ka täiskasvanu ise enda karjääri juhtida.

Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut

Cacciatore, Raissa. 2010

Raamatust saab lugeda, millest enesehinnang koosneb ja kuidas saab kõige paremini last toetada. Täiskasvanu ülesanded – 10 teesi lapse enesehinnangu toetamisel.

Kuula oma last: mida vanemad võivad lastelt õppida

Ferrucci, Piero. 2002

Selles raamatus püüab autor veenda vanemaid, et muutus, mida lapsed meie ellu toovad, on alati positiivne. Meie töö ei ole mitte ainult suur vaev, vaid pigem väärtuslik ja unustamatu vaimne seiklus.

Las ma olen laps

Kinnunen, Saara. 2008

Trügis on sõnavõtt lapse õiguste kaitseks. Raamatu sõnum on, et piisavalt hoolt ja armastust kogenud lapsest kasvab tugev täiskasvanu.

Ma pole hull, ma lihtsalt pole sina

Pearman, R. Roger. 2011

Autorid analüüsivad isiksusetüüpide käitumist erinevates keskkondades – tööl, isiklikes ja töösuhetes, lapsevanemana. Võrdlusest kooruvad välja olukorrad, kus erinevatel isiksusetüüpidel tekib rohkem probleeme või valesti mõistmist ning selle vastu pakutakse erinevaid lahendusi.

Sinu tark laps. Mida peab iga lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil

Juuli, Jesper. 2010

Ajad, kus lastekasvatuse eesmärk oli õpetada vastuvaidlematut sõnakuulamist ja vanemate võimule allumist, on möödas. Seetõttu ei

saa me enam kasutada neid lastekasvatuse meetodeid, mille eesmärk oli kuulekuse kasvatamine.

Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused

Keltikangas-Jarvinen, Liisa. 2011

Autor analüüsib sotsiaalsuse ja sotsiaalsete oskuste olemust, selgitades nende erinevust. Sotsiaalsus on kaasasündinud temperamendijoon, mis eeskätt haakub suhtlemissooviga. Sotsiaalseid oskusi aga seevastu saab õppida ning ei eelda mingi kindla temperamendi olemasolu: ka ujedal võivad olla suurepäraseid sotsiaalsed oskused.

Tark lapsevanem

Gordon, Thomas. 2010

Dr Thomas Gordoni lastevanematele mõeldud programm õpetab, kuidas lastega tulemuslikumalt suhelda, ning pakub samm-sammulisi juhiseid, kuidas lahendada igapäevatuulisid. Raamatu keskmes on kolm mõistet: aktiivne kuulamine, mina-sõnumid ja kaotajateta konflikti lahendamise meetod.

Teismeliste kasvatamine: 52 hiilgavat ideed vastutustundlikule lapsevanemale

Huggins-Cooper, Lynn. 2008.

Siin on 52 nõuannet, mille abil aidata teismelistel saada niisugusteks täiskasvanuteks, kelleks nad soovivad saada.

Tööga õnnelikuks

Saar-Veelmaa, Tiina. 2016

Õnn on meie põhiõigus. Ka tööga on võimalik õnnelikuks saada.

TRÜKISE KOOSTAMISEL KASUTATUD MATERJAL

Aktiivne kaasamine / Norman E. Amundson. Tallinn 2010

Eesti noore karjäärijuhtimise pädevuste mudel. Magistritöö / Marju Põld. Tallinn 2017

Karjääri kujundamise pädevuste mudel. SA Innove, 2016
www.innove.ee/rajaleidja/karjaariope/

Karjääriteenuste poliitika areng Euroopas. ELGPN. (2012).
Tallinn: SA Innove

Haridus- ja Teadusministeeriumi koduleht (seisuga august 2017) / www.hm.ee

Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut / Raisa Cacciatore, Erja Kortenieniemi-Poikela, Maarit Huovinen. Tallinn. 2010

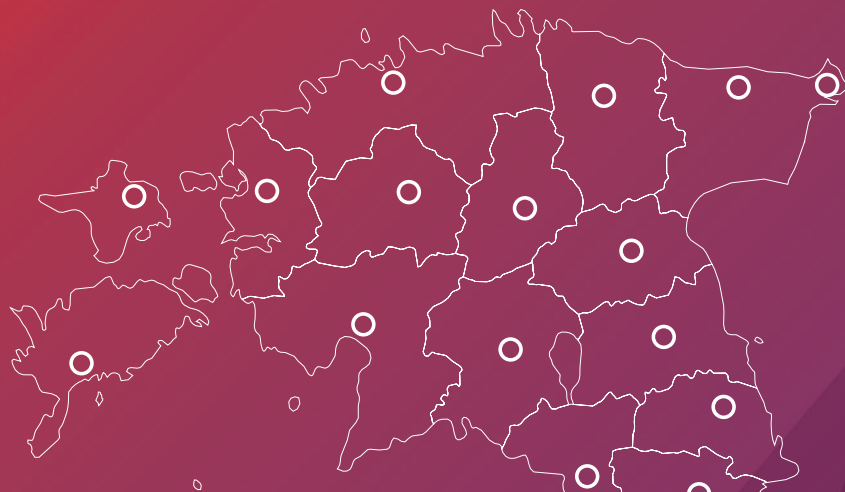
Lõpetan kooli ära / Innove, Tallinn. 2011

Sihtasutuse Innove koduleht (seisuga september 2017) / www.innove.ee

Ühiselt tulevikku: karjäärispetsialistide ja lastevanemate koostöö / Innove, Tallinn. 2007

**EESKUJU EI OLE TEISTE
MÕJUTAMISE JUURES PEAASI
... SEE ON AINUS ASI.**

Albert Schweitzer



Rajaleidja keskused

Teadlik ja hooliv vanem on oma lapsele kõige parem teejuht. Siit raamatust leiab lapsevanem soovitusi, nõuandeid ja elulisi näiteid, kuidas oma last aidata ning toetada nii väiksemate kui ka suuremate karjäärivalikute tegemisel.

Lisaks saab iga noor ja lapsevanem tasuta karjäärinõustamist maakondlikes Rajaleidja keskuses.

Trükise elektrooniline versioon on kättesaadav aadressil www.rajaleidja.ee/lapsevanemale

WWW.RAJALEIDJA.EE

