

Родители, знаете ли вы...

... КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ?

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Что такое карьера, о которой так много говорят сегодня?	4
Как помочь подростку в планировании своего будущего?	6
Кто я для своего ребёнка?	13
Где можно получить информацию об образовании, рынке труда и профессиях?	19
Как говорить с подростком о его планах на будущее?	21
Что полезно знать о возможностях дальнейшего обучения?	23
Что полезно знать о трудовой жизни?	26
Как принять правильное решение?	30
Дополнительная литература для понимания детей и подростков	32
Полезные интернет-источники	34
Использованные материалы	35

Родители, знаете ли вы,...

... как поддержать ребёнка в принятии решений?

Таллинн 2018

SA Innove

Составители:

Хели Хиллеп, Вырумааский центр Rajaleidja
Екатерина Гвирджишвили, Ида-Вирумааский центр Rajaleidja
Кайрит Крумм, Ляэне-Харьюмааский центр Rajaleidja
Кристийне Вахтрамяэ, Эстонский союз родителей
Майли Капп, Вильяндимааский центр Rajaleidja
Терье Юривете, Пярнумааский центр Rajaleidja
Юлле Сооник, Хийумааский центр Rajaleidja
SA Innove: Теэле Трауманн, Аве Шуманель, Анне-Лийзе
Верпсон, Мэриу Пылд, Кристель Ляэн-Саарик, Виктория
Латова, Моника Аун, Мерике Аава, Мерике Теэлахк,
Елизавета Дульберг

Языковое редактирование: OÜ Multilingua Tõlkebüroo

Оформление: SA Innove

Печать: Atlex OÜ

Электронная версия издания:
www.rajaleidja.ee/lapsevanemale

ISBN: 978-9949-575-54-1

Введение

Каждый подросток нуждается в поддержке своих родителей, которая выражается и в словах, и в делах. Родители помогают своему ребёнку принимать решения не только в повседневной жизни, но и по серьёзным вопросам, касающимся окончания школы, дальнейшей учёбы и перспектив. В младшем возрасте большинство детей принимают свои решения вместе с родителями, но со временем у подростков усиливается желание самостоятельно делать свой выбор.

Несмотря на общепризнанное мнение, что на решения подростков влияют только друзья и СМИ, исследование системы карьерных услуг показало, что **молодые люди чаще всего обращаются за советом к своим близким**, которые лучше всех знают их способности и возможности.

В настоящем издании даны рекомендации и советы, при помощи которых родители узнают, как помочь своим детям при планировании будущего и карьеры.

Также в издании даются ссылки на полезные Интернет-источники и центры Rajaleidja и рассматриваются возможности сотрудничества.



Информационный знак указывает на Интернет-источник.



Знак сотрудничества указывает на возможности сотрудничества ребёнка и родителя.



Знак Rajaleidja указывает на уездные центры Rajaleidja Целевого учреждения Innove.

Помогите своему ребёнку и поддержите его на тернистом карьерном пути!

Что такое карьера,

о которой так много говорят сегодня?

Слово «**карьера**» вызывает в людях разные ассоциации: подъём по карьерной лестнице, посвящённость своим увлечениям, работе и/или семье. Значение термина «карьера» за последние десятилетия существенно изменилось, расширилось и звучит теперь следующим образом: **карьера – это постоянное образовательное и трудовое развитие человека в соответствии со всеми его жизненными ролями.** В настоящее время предполагается, что каждый человек сам управляет своей карьерой и принимает на себя ответственность за свой выбор, развитие и благополучие. Современными ключевыми словами, характеризующими карьеру, являются также сотрудничество и общение, творчество, гибкость, способность адаптироваться, инициативность, самомотивация и саморуководство, а также мотивация и руководство сотрудниками, мультикультурное общение, грамотное ведение хозяйства и чувство ответственности. Для того чтобы строить реалистичные планы на будущее, человек должен осознавать свои желания и возможности, понимать основы трудовой жизни и действовать во взаимодействии с ней.

Невозможно полностью распланировать всю свою жизнь, поскольку люди постоянно меняются и развиваются, испол-

няют новые роли в жизни (например, учащийся, работник, родитель, пенсионер и т.п.), меняются вместе с обществом и в связи с этим корректируют свои планы на будущее.

Сегодня много говорят о карьере, поскольку современный мир предоставляет намного больше возможностей выбора, чем несколько десятков лет назад. Для того чтобы молодые люди могли спокойно и уверенно принимать свои решения, родители должны помочь своим детям в построении планов на будущее. Для этого **нужно уметь замечать и развивать навыки, потребности, интересы и способности ребёнка.**

Навыки управления и формирования карьеры считаются одними из важнейших навыков 21 века. Подростка можно поддержать в формировании этих навыков соответствующим его возрасту подходом и опираясь на принципы современных теорий о карьере. Карьерные теории нового поколения подчёркивают, что наряду с поиском связей между личностью и работой большое значение имеет также соответствие работы ценностям человека, постоянная адаптация к меняющимся условиям, непрерывный процесс создания самого себя и саморазвитие, и посредством всего этого формирование своей жизни.

При планировании будущего нужно дать ответы на следующие вопросы:





Как помочь подростку в планировании своего будущего?

Если у человека недостаточно своих знаний и навыков, и он нуждается в совете, **можно обратиться к карьерным специалистам**. Они помогают молодым людям в самоанализе, который поможет выявить сильные и нуждающиеся в развитии качества а также найти подходящие возможности для обучения, самосовершенствования и трудоустройства. Карьерные специалисты работают в уездных центрах Rajaleidja, а также в отделениях Кассы по безработице и/или в учебных заведениях.



Как родителю ребёнка Вам будет полезно знать, что **общеобразовательные школы¹ (основные школы и гимназии) обязаны** информировать подростков и родителей о возможностях дальнейшего обучения и общих направлениях рынка труда, а также обеспечивать учащимся выпускных классов доступность других карьерных услуг (например, организовывать карьерное консультирование).

По вопросам планирования будущего своего ребёнка родители могут сотрудничать **с классным руководителем, школьным психологом, а в некоторых школах также с карьерным координатором.** Карьерный координатор организует в школе деятельность, которая поддерживает молодёжь при планировании учебной и трудовой жизни и принятии решений. Он является первым наставником учеников, который, исходя из их потребностей, направляет молодых людей дальше к специалисту по карьерной информации или к карьерному консультанту.



Как родителю ученика Вам было бы полезно посетить карьерного консультанта вместе с ребёнком. В этом случае все смогут в нейтральной обстановке обсудить свои идеи, желания и страхи. Ребёнок почувствует, что родитель беспокоится о его будущем, а Вы в процессе совместной беседы сможете увидеть своего ребёнка поновому.

В качестве одной из возможностей самоанализа

карьерные консультанты предлагают тестирование, целью которого является помощь ребёнку в процессе самопознания. Анализ и осознание профессиональных склонностей, личностных качеств, способностей и навыков помогут ребёнку принимать решения в будущем и планировать свой жизненный путь. Также и на просторах Интернета предлагаются различные карьерные тесты, однако к ним нужно относиться с осторожностью, поскольку не все они разработаны специалистами и по этой причине могут оказаться ненадежными.

Кроме карьерного специалиста, подросток может побеседовать на важные для него темы с близкими, с которыми у него сложились доверительные отношения. **Вы можете поддержать своего ребёнка в любом возрасте, но на разных школьных ступенях нужно уделять особое внимание определённым конкретным темам.**

Родители ученика начальной школы (1–6 классы) могут уже с раннего возраста направлять ребёнка на обдумывание жизненного пути и карьерных возможностей. В качестве выбора карьеры можно считать выбор увлечений, лагерей, класса с определённым уклоном обучения и т.п. Классные руководители и родители могут обращаться к карьерному специалисту для ознакомления ребёнка с различными профессиями или за советом.

К примеру, можно вместе с ребёнком посетить место работы знакомого или приятеля, а также порекомендовать

¹ В соответствии с Государственной учебной программой для основной школы: www.riigiteataja.ee/akt/122072017003; в соответствии с Государственной учебной программой для гимназии: www.riigiteataja.ee/akt/129082014021

классному руководителю пригласить в школу представителя интересной профессии, который расскажет детям о своей работе.



Если у Вас возникли вопросы об обучении своего ребёнка, его интересах и т.п., можете обратиться в центр Rajaleidja.

Для детей и молодёжи в возрасте 7–26 лет, их родителей и учителей услуги в центре оказывают бесплатно.

Возможные вопросы и темы для самостоятельного обдумывания или обсуждения с ребёнком:

- Что интересует ребёнка?
- Какие личностные качества нужно развивать, как подбодрить ребёнка, чтобы он хорошо себя чувствовал и научился понимать самого себя?
- Какие совместные мероприятия можно проводить вместе с ребёнком, чтобы познакомить его с тем, что ему интересно?
- Насколько успешен ребёнок в учёбе? Помогите ему в учёбе и поиске информации, чтобы понять его стиль обучения и помочь в тех направлениях учебного процесса, в которых он испытывает трудности (умение сосредоточиться, запоминать, выстраивать связи, самовыражаться, обосновывать

свои утверждения и т.п.).

- Какие у ребёнка отношения с классным руководителем, учителями и одноклассниками? Знаете ли Вы, что ожидает ребёнок от школы, оправдывает ли школа его ожидания?

В старших классах основной школы (7–9 классы) ученики встречаются в школе с карьерными специалистами, которые помогают выбрать подходящие для детей возможности дальнейшего обучения и специальности, а также дают обзор общих направлений рынка труда. Кроме участия в лекции по возможностям формирования карьеры, учащиеся могут также пройти индивидуальную консультацию у карьерного специалиста.

Родители могут вдохновить ребёнка на повторную беседу с карьерным специалистом, если очевидно, что при выборе своей карьеры ребёнок нуждается в дополнительной компетентной помощи.

Возможные вопросы и темы для самостоятельного обдумывания или обсуждения с ребёнком:

- Говорит ли подросток о своих желаниях и планах на будущее? Если нет, возможно, ему нужна помощь, чтобы открыть и понять себя.

- Понимаете ли Вы, какие у подростка есть собственные желания, как влияют на него друзья и СМИ?
- Как обычно принимает решения подросток? Принимает ли он решения самостоятельно или нуждается в обсуждении, рекомендациях и советах, чтобы прийти к решению?
- Какие советы относительно будущего дают ребёнку классный руководитель, учителя и другие, окружающие его люди?
- Какое учебное заведение выбрать – по силам ли подростку учёба в гимназии, интересна ли ему выбранная специальность в профессиональном учебном заведении, стоит ли выбрать школу ближе к дому и т.п.?
- Достаточно ли информации у подростка о возможностях дальнейшего обучения? Может ли он посоветоваться о своих планах на будущее с карьерным специалистом или другим посторонним лицом в нейтральной обстановке?

В гимназии (10–12 классы) молодые люди уже скорее всего достаточно сознательны. Однако если ребенок не знает, поступать ли в вуз, профессиональное училище или пойти на работу, то ему помогут спокойное отношение родителей

и умение выслушать. Для получения помощи можно обратиться в **центр Rajaleidja**. Профессиональные учебные заведения публикуют информацию об изучаемых специальностях на своих домашних страницах; сводная информация о профессиональных учебных заведениях Эстонии доступна на сайте www.kutseharidus.ee. Если молодой человек желает поступать в вуз, он может обратиться в **работающий при вузе карьерный или консультационный центр**, а в некоторых школах карьерным консультированием занимается также школьный психолог.

Иногда помочь сделать подходящий выбор может участие в т.н. «Дне тени», который проводится в общеобразовательных, профессиональных и высших учебных заведениях. В качестве тени учащегося или студента можно получить информацию о конкретном учебном заведении и изучаемой специальности. «День тени» так же проводится в учреждениях или на предприятиях. Полезно побывать «тенью» и на рабочем месте специалиста, работа которого интересна подростку. Лучше, если подросток договорится об участии в «дне тени» самостоятельно, но можно и обратиться за помощью в интересующее учебное заведение или организацию, к своим учителям, знакомым или карьерным специалистам из центра Rajaleidja.

Родители обучающегося в гимназии ребёнка могут его подбодрить, чтобы он обратился в карьерный центр вуза для получения информации о поступлении. Туда он может обратиться как во время учебы так и после ее окончания. На-



пример, в карьерном центре можно проконсультироваться по вопросам составления резюме (CV) и мотивационного письма, представления своей кандидатуры на учёбу и работу, а также при поиске места работы и места прохождения практики.

Возможные вопросы и темы для самостоятельного обдумывания или обсуждения с ребёнком:

- Какое из имеющихся у ребёнка увлечений или хобби могут стать его профессией в будущем?
- Что ребёнку нравится больше – мастерить что-то своими руками или руководить другими людьми? Эти различия поможет осознать сравнение строителя и инженера: первый сам укладывает кирпичи, второй планирует и руководит строительством преимущественно посредством умственного труда. Так будет легче выяснить, подойдёт ли молодому человеку профессиональное учебное заведение/прикладной вуз или академический вуз.
- Кем хотел стать ребёнок в детстве? Остались ли эти мечты до сих пор, или новые интересы их вытеснили?
- Говорили ли Вы ребёнку, какая работа, по Вашему мнению, ему подходит? Ненавязчивый совет может помочь подростку посмотреть на себя со стороны

и увидеть то, что он сам не замечает или не умеет/боится выразить.

Все контакты карьерных специалистов доступны на портале Rajaleidja по адресу www.rajaleidja.ee/rajaleidja-keskused



С э-консультаном центра Rajaleidja можно также пообщаться в чате или оставить ему свой вопрос. Окно общения в чате находится на главной странице сайта Rajaleidja www.rajaleidja.ee.

Примеры заданных родителями вопросов:

- Моя дочь хотела бы учиться на ИТ-специалиста. Где и на каких условиях это возможно?
- Хотелось бы знать, могу ли я чем-то помочь своему 21-летнему сыну, который получил основное образование, два раза начинал учиться дальше, но вскоре появлялись разные раздражающие его факторы, и теперь он утверждает, что не может работать. Сам он не отличается предприимчивостью, но иногда он меня слушает, и по-этому я надеюсь, что смогу его направить. Он и сам иногда соглашается с тем, что, возможно, нуждается в профессиональном совете.
- Здравствуйте! Моему сыну 10 лет, и он хотел бы

летом заработать деньги на карманные расходы. Можете ли вы порекомендовать, куда обратиться в поисках подходящей работы?

- Здравствуй! У меня двое детей – 9 и 12 лет, и мы с ними меняем местожительство и возвращаемся из Испании в Эстонию. Оба ребёнка говорят по-английски, и я ищу для них возможности продолжить обучение в Таллинне.



Если Вы заметили, что ребёнок испытывает трудности в школе, либо если отношения дома или в школе усложнились, а Ваших знаний и навыков не хватает, и учителя тоже не могут помочь, то с такими проблемами также можно обращаться в **уездные центры Rajaleidja**. В центрах Rajaleidja специальный педагог, логопед, социальный педагог и психолог предлагают бесплатное консультирование подросткам, их родителям и учителям. При помощи **консультации специального педагога** развитие ребёнка поддерживается с помощью выбора подходящей для него формы обучения, методов обучения и вспомогательных мер (например, помощь в обучении, индивидуальная учебная программа, рекомендация обратиться к нужному специалисту и т.п.), а также рекомендуются дополнительные для ребёнка учебные материалы. При помощи **консультации логопеда** оцениваются коммуникативные навыки ребёнка и даются рекомендации по развитию речи, формированию

подходящей среды общения и профилактике возможных вторичных проблем. При помощи **психологического консультирования** оценивается психическое здоровье ребёнка и влияющие на его развитие факторы, а также поддерживается его развитие. При помощи **консультации социального педагога** поддерживается способность ребёнка развиваться и справляться в повседневной жизни, а также дают советы по формированию развивающей и учебной среды с учётом потребностей ребёнка.

В школе для решения вопросов **можно обратиться** к классному руководителю, учителю и, по возможности, к школьному психологу или социальному педагогу.

Для получения психологической помощи при желании можно обратиться, например, в семейный центр «Sina ja Mina» («Ты и Я»). На семейном форуме можно по Интернету проконсультироваться с психологом или семейным консультантом. На форуме «Ты не один («Sa ei ole üks!») Центра развития Avitus можно задать вопросы об отношениях, работе, ситуациях в жизни родителей, эмоциональных проблемах, психическом здоровье и т.п. Наведите справки и о других возможностях получения психологической помощи в вашем уезде.

Если молодой человек потерял работу, можно обратиться также в Кассу по безработице. В отделениях **Кассы по безработице** предлагается множество услуг, поэтому для начала рекомендуется обратиться к инфоспециалисту,

который поможет найти подходящего консультанта. Например, составить документы по представлению своей кандидатуры при соискании работы помогут **на карьерных мастер-классах**.

Возможные вопросы и темы для самостоятельного обдумывания или обсуждения с ребёнком:

- Почему молодой человек остался без работы? В этом случае ребёнку нужно помочь, если видно, что он стесняется своих друзей. Родителю следует разъяснить своему ребёнку, что это – только один из жизненных этапов, и они вместе обязательно найдут подходящее решение.
- Достаточно ли для поиска работы имеющихся знаний и навыков, или требуется дополнительное обучение? Какие предлагаются курсы обучения и повышения квалификации?
- Какое рабочее место понравилось бы ребёнку? Что для него важно в отношении работы?
- Что мешает найти подходящую работу?
- Какие личностные качества помогут молодому человеку искать и найти работу, какие сильные стороны приведут к успеху?
- Что можно сделать и как провести с пользой то

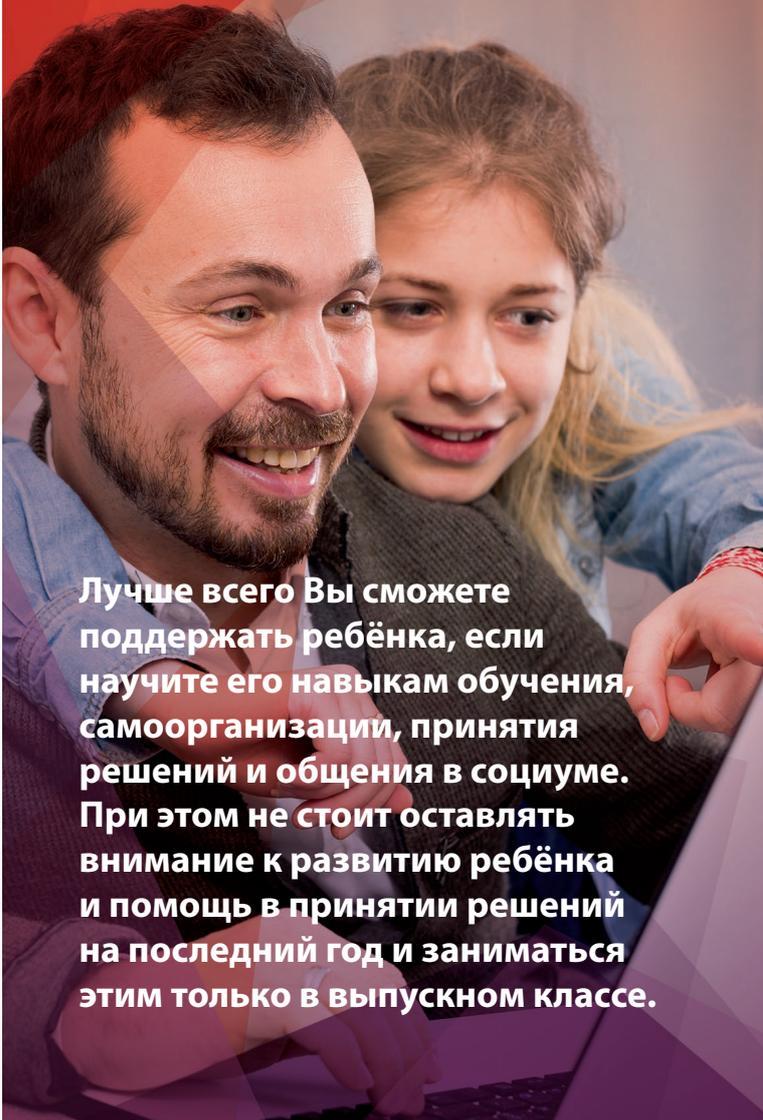
время, когда молодой человек не работает? Как родитель Вы можете подбодрить ребёнка, обратить его внимания на позитивные моменты и порекомендовать, что полезного можно предпринять для лучшего использования своих возможностей. Например, можно поработать волонтером, чтобы получить необходимый опыт, который впоследствии будет полезно добавить в своё CV.

Кто я для своего ребёнка?

В Эстонии было проведено исследование того, кто и каким образом влияет на решения молодых людей. Результаты исследования² показали, что **по вопросам, касающимся будущего, молодые люди обычно обращаются к своим близким**, которые лучше всех знают их возможности и способности и поэтому могут дать дельный совет. Таким образом, нет причин полагать, что на решения подростков влияют только друзья и СМИ.

Обязательно нужно учитывать, что по сравнению с тем временем, когда родители принимали решения о своём будущем, в современных школах многое изменилось – организация учебного процесса, учебные программы, средства обучения и т.п. Поэтому постарайтесь поставить себя на место своего ребёнка, когда поддерживаете его в выборе карьеры.

² Исследование системы карьерных услуг, проведённое в 2011 году:
www.innove.ee/et/haridustugiteenused/uuringud



Лучше всего Вы сможете поддержать ребёнка, если научите его навыкам обучения, самоорганизации, принятия решений и общения в социуме. При этом не стоит оставлять внимание к развитию ребёнка и помощь в принятии решений на последний год и заниматься этим только в выпускном классе.

Роли родителя при планировании жизненного пути ребёнка

Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок вырос счастливым, уверенным в себе и гармоничным человеком. Установки и ценности родителей сильно влияют на стиль жизни всей семьи и отражаются в поведении членов семьи и отношениях между ними.

Родители играют **огромную роль в развитии ребёнка и формировании у него позитивной самооценки**. Самооценка влияет на принятие как повседневных, так и серьёзных решений, поэтому родитель должен помочь своему ребёнку приобрести адекватную и позитивную самооценку. **Позитивная самооценка является залогом уверенности в себе** – человек себя уважает, может постоять за себя и за свои поступки.

Для молодого человека очень важно, что думают о нём и его решениях другие члены семьи. Поэтому как родитель Вы имеете великолепную возможность быть другом, наставником и источником информации для своего ребёнка в качестве слушателя, мотиватора, примера для подражания, опытного работника, а так же создавая условия, поддерживая равновесие, устанавливая границы и обучая навыкам общения.

СЛУШАТЕЛЬ

Заботливо и внимательно выслушивая ребёнка, Вы можете помочь ему осознать и сформулировать, что ему нужно / не нужно, что он хочет / не хочет. Будьте хорошим слушателем – это лучшее, что Вы можете сделать для своего ребёнка, чтобы поддержать его и подарить ему веру в себя. Слушайте внимательно, когда ребёнок рассказывает о своих мечтах, заботах, проблемах, надеждах и планах на будущее. Не советуйте и не учите – просто слушайте, сопереживайте и постарайтесь понять.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Интересно ли мне, как ребёнок принимает свои решения? Знаю ли я, как он представляет себе самостоятельную трудовую жизнь?
- Достаточно ли я позволяя(а) ребёнку высказывать свои мысли по этим темам?

МОТИВАТОР

Как родитель Вы можете поднять самооценку ребёнка, если будете замечать и одобрять его усилия и достижения, подбадривать и поддерживать его при принятии реше-

ний. Накапливая успешный опыт, ребёнку проще учиться и развиваться, расширять свои способности и использовать свои возможности.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Способствую ли я формированию позитивной самооценки своего ребёнка, одобряя, поощряя и поддерживая его решения?
- Достаточно ли я признаю и хвалю ребёнка за его достижения?

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Общение родителей между собой, посвящённость работе, в т.ч. выполнение заданий и принятие на себя ответственности, влияют на осознание ребёнком мира взрослых. По-этому считайтесь с тем, как обсуждать при ребёнке связанные с работой вопросы, и обсуждать ли их вообще.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Вовремя ли я прихожу на работу?
- Что и как я рассказываю дома о своих сотрудниках

и работодателе?

- Говорю ли я с детьми о проблемах на работе, о своих достижениях и результатах? Как я это с ними обсуждаю?

ОПЫТНЫЙ РАБОТНИК

Как правило, у детей нет опыта работы. Расскажите ребёнку и о хорошем, и о плохом опыте на своём жизненном пути. Объясните, что Вам нравится в своей работе (общение с людьми, постоянный доход, разнообразие, творчество, работа в помещении и на свежем воздухе и т.п.), а также как Вы справляетесь с трудностями на работе.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Какие знания и навыки мне удалось приобрести на протяжении своей карьеры?
- Что можно было сделать по-другому, а что, определённо, я не стал(а) бы менять?

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ

Полученный ребёнком опыт в основном зависит от его ро-

дителей. Для расширения кругозора ребёнка есть множество возможностей: беседы в кругу семьи, совместный труд, различные впечатления и переживания (увлечения, путешествия, лагеря), работа волонтером и т.п. Прекрасную возможность для проявления интересов и способностей ребёнка и развития его навыков предоставляют кружки по интересам и молодёжные центры.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Какие возможности есть у моего ребёнка для наблюдения за повседневной работой разных людей?
- Принимал ли он участие в «Дне тени» - т.е. посещал ли он Ваше рабочее место или место работы другого взрослого, имел ли возможность ознакомиться с рабочей средой и рабочими заданиями?

НАСТАВНИК

Как родитель Вы можете с предубеждением относиться к каким-либо профессиям или выбору учебного заведения. Зачастую на выбор ребёнка влияет желание родителей воплотить в ребёнке свои нереализованные мечты. Не забывайте о том, что окончательное решение будет принимать ребёнок, а родителю отведена роль наставника, который поддерживает

своего ребёнка, опираясь на свой жизненный опыт.

Научите ребёнка справляться в разных жизненных ситуациях. Научите его общаться, планировать своё время, решать проблемы и сотрудничать.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Пробовал ли мой ребёнок работать на какой-либо работе?
- Как я могу научить ребёнка планировать своё время и сотрудничать с другими людьми?

РАВНОВЕСИЕ

Объясните своему ребёнку, что в жизни нужно грамотно распределять своё время между семьёй, друзьями, работой, увлечениями и общественными обязанностями. С развитием ребёнка меняются и его роли: из ученика вырастает работник, из подростка – родитель.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Обсуждал(а) ли я с ребёнком различные жизненные роли?

- Посвящаю ли я основную часть своего времени работе?
- Имею ли я общественные обязанности?
- Какие роли ценит мой ребёнок, в каких он хотел бы выступать сам?
- Что помогает ему справляться в повседневной жизни?
- Кто из членов семьи, включая детей, может ему помочь?

УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Роль родителя заключается в создании для своего ребёнка безопасной среды, при этом важны также и границы этой среды. Уважительное, доверительное и заботливое отношение к своему ребёнку и при этом последовательность и конкретика своих действий помогут родителю укрепить свой авторитет, сохраняя хороший контакт с ребёнком. Родитель должен учитывать, что для самостоятельности подросток нуждается в необходимой ему свободе, и те границы, которые устанавливаются для 5-летнего ребёнка, не подходят для 15-летнего. Но и 15-летний подросток также нуждается в поддержке родителей и надёжных границах в соответствии со своим возрастом. Установленные в семье общие правила будут хорошим фундаментом для ребёнка при принятии

собственных решений. Родитель может поддержать и помочь ребёнку сделать свой выбор, а также вдохновлять и мотивировать его, чтобы он спонтанно не отказывался от своих увлечений и продолжения учёбы. Подростку нужно твёрдо объяснить, что, прерывая учёбу, ему придётся выбирать между альтернативными видами деятельности (например, работа волонтером, помощь дедушкам и бабушкам), работой или другими возможностями обучения (например, краткосрочные курсы).

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Обеспечена ли для ребёнка поддерживающая его развитие домашняя среда?
- Знаете ли Вы, как ребёнок сам видит своё положение?
- Знаете ли Вы об альтернативных возможностях обучения и/или рабочих местах?
- Готовы ли Вы самостоятельно изучать возможности, подходящие для Вашего ребёнка?

ПРЕПОДАВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

Социальные навыки требуются нам ежедневно. Хорошие

навыки общения в социуме помогут ребёнку и при игре со своими сверстниками, и при выступлении со стихотворением перед одноклассниками, и при выходе на рынок труда в будущем. Социальные навыки усваиваются в течение всей жизни и постоянно развиваются. Основу составляют уверенность в себе, вера в себя и понимание того, что всему можно научиться. Родитель может быть хорошим примером и поддержкой. Для ребёнка родители выступают в качестве постоянного примера общения с членами семьи, друзьями, сотрудниками, а также с продавцами, врачами или чиновниками. Наблюдая за своими родителями, дети получают знания о подобающем и неподобающем поведении. То, что не усваивается само собой, можно развивать осознанно. Если у ребёнка имеются поведенческие проблемы, то для их смягчения будет полезно развивать социальные навыки. С ребёнком стоит обсудить, как можно вести себя в той или иной ситуации; какую пользу получит ребёнок от того, что сможет разрешить конфликт подходящим для других образом; как можно вести себя по-другому в конкретных ситуациях. С ребёнком можно договориться о том, как ему научиться новым способам поведения или общения, а впоследствии совместно проанализировать, как это у него получилось. Ребёнка полезно хвалить за приложенные усилия и признавать его достижения, и при этом нельзя жалеть своё время и энергию на развитие социальных навыков ребёнка.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Анализировали ли Вы вместе с ребёнком различные ситуации, в которых требовались определённые навыки общения?

ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ

Молодёжь получает информацию о возможностях обучения и профессиях в школе, Интернете и СМИ, но при этом они больше доверяют информации, полученной дома. Как родитель Вы могли бы предоставить своему ребёнку информацию о трудовой жизни, ознакомить его с известными Вам сферами деятельности, профессиями и рабочими заданиями.

В современном мире рассматривающая эти темы информация объединена под единым понятием «**карьерная информация**», о которой можно подробнее узнать из следующего раздела.

Возможные вопросы для родителя, которые ему полезно обдумать:

- Знаю ли я, где можно получить компетентную информацию о возможностях дальнейшего обучения, работе, увлечениях и рабочей среде?
- Каким источникам информации можно доверять?

Где можно получить ин- формацию об образовании, рынке труда и профессиях?

**Родитель не обязан быть ходячей энциклопедией –
никто не может знать всё на свете.**

В современном мире информация об образовании, рынке труда, профессиях и связях между ними объединена под единым понятием **«карьерная информация»**. Множество информации можно найти в Интернете. Родитель мо-



жет помочь ребёнку в изменчивом мире карьерной информации разобраться в ней и принять правильные решения.

Портал **Rajaleidja** может стать хорошим помощником при планировании карьеры, поскольку распространяет множество достоверной и полезной информации. Также на портале можно найти рабочие листы и полезные ссылки по темам образования, профессий и рынка труда. Свой вопрос можно задать карьерному специалисту, электронным путём на портале Rajaleidja или посредством электронного консультанта. Портал можно посетить по адресу www.rajaleidja.ee



И молодым людям, и их родителям может потребоваться помощь в оценивании достоверности информации. Очевидно, что учащиеся младшего возраста не умеют анализировать найденные сведения и искать дополнительную информацию. Исходя из принципа достоверности, источники карьерной информации можно условно разделить на две группы: **достоверные** и **малодостоверные источники**.

Достоверные источники карьерной информации характеризуют: постоянное пополнение информации со стороны официальных администраторов, высокое качество информации, подтверждение информации фактами, ссылки на первоначальные источники и т.п. *Например: порталы rajaleidja.ee, электронное консультирование [rajaleidja](http://rajaleidja.ee) (чат), kutseharidus.ee, tootukassa.ee, Инспекция труда (www.ti.ee), домашние страницы вузов.*

Достоверную информацию можно получить также в прессе, печатных изданиях, от друзей и знакомых, однако к такой информации следует относиться критически и оценивать её соответствие возможностям и потребностям своего ребёнка. Ребёнок может нуждаться в поддержке при осознании, анализе и соотнесении информации.

Малодостоверные источники карьерной информации можно распознать по устаревшей, некорректной, субъективной информации без авторских ссылок. Эти источники могут давать ссылки для дальнейшего поиска, но такую информацию лучше проверять посредством официальных каналов. Найденную в таких источниках информацию следует критически анализировать, поэтому родителю лучше помочь своему ребёнку понять, насколько достоверна найденная информация.

Каждый родитель может прийти на приём к специалисту по карьерной информации в уездный центр Rajaleidja, где он может получить консультацию по вопросам поиска информации, выбора источника достоверной информации и т.п. Также специалисты сами посещают школы, чтобы ознакомить молодёжь с возможностями рынка труда и дальнейшего обучения.



Как говорить с подростком о его планах на будущее?

В беседе с ребёнком о его будущем нужно его поддерживать и сопереживать ему, даже если он сам в себе не уверен, не в состоянии принять решение и отвергает важность беседы. Начиная разговор, учитывайте желания, потребности и интерес ребёнка к данной теме. Беседа пройдёт продуктивнее, если сам подросток будет задавать вопросы, либо если тема сама встанет на повестку дня (например, через радио, телевидение, школу или «День тени»). В некоторых ситуациях родитель может почувствовать, что нужно вмешаться в действия ребёнка, но здесь самое важное – доверие. На самые сложные для обсуждения темы легче говорить после совместного времяпрепровождения. Самые откровенные беседы происходят сами собой, в приятной атмосфере, которую можно создать самому, – при совместном приготовлении ужина, загорая на пляже, на прогулке в лесу или во время длительной поездки на автомобиле. Помогите подростку посмотреть на себя со стороны, чтобы он увидел то, что сам заметить не может или не умеет выразить.

О чём и как говорить, зависит от многих факторов: характер подростка, его темперамент, возраст, пол и пр.

К ученику начальной школы (7–11-летние) можно подобрать игровой подход: вместе изучать в компьютере разные профессии, разглядывать фотографии или, укладывая ребёнка спать, вместо сказки рассказать историю из трудовой биографии его бабушки или дедушки.

При общении с **ребёнком в подростковом возрасте** важно иметь в виду, что его настроение и протест часто связаны с физическим развитием и гормональным фоном, которые он сам контролировать не может. Постарайтесь понять, нуждается ли ребёнок в данный момент просто в собеседнике, или ему нужно побыть наедине с собой, или он ищет Вашей поддержки. Важно понимать, что роль родителя предполагает, что Вы выпустите из рук часть ответственности и перестанете принимать решения за своего ребёнка.

В каких ситуациях и на какие темы можно говорить с ребёнком, обсуждая выбор карьеры?

- Родитель: «Как ты думаешь, при выборе профессии нужно больше внимания уделить хорошей зарплате или подумать о том, какая специальность тебе подходит и нравится?»
- Родитель: «Ты знаешь, что в современном мире человек меняет за свою жизнь 8-12 специальностей? Что ты об этом думаешь? Какие специальности ты хотел бы освоить в своей жизни?»
- Родитель: «Я сегодня прочитал, что чаще всего обучение прерывают потому, что выбирают неправильную специальность. Как ты думаешь, есть ли смысл закончить обучение по той специальности, которая тебе не нравится, только для того чтобы получить диплом?»
- Выпускник гимназии: «Я устал от учёбы». Родитель: «Ты не думал о том, чтобы поработать год волонтером, пойти на работу, в армию и т.п.?»
- Ребёнок готовит ужин. Родитель: «Я вижу, тебе нравится готовить. Ты не думал о том, чтобы стать поваром?»
- Родитель может рассказать о себе, своих одноклассниках и однокурсниках, друзьях, привести примеры биографий разных людей.

- Поинтересуйтесь, как Ваш ребёнок сходил на «День тени», как отработал в дружине школьников или волонтером в каком-либо проекте. Узнайте, какая ответственность была на него возложена, что он делал. Обсудите с ребёнком полученный новый опыт.
- Если школу посетил карьерный консультант, то побеседуйте с ребёнком и поинтересуйтесь, чем они занимались и о чём разговаривали.
- После развивающей беседы в школе обсудите эту тему с ребёнком и дома.

Что полезно знать о воз- можностях дальнейше- го обучения?

Закон об основной школе и гимназии Эстонской Республики предусматривает интеграцию темы карьеры с другими предметами. Например, на уроке математики ученики обсуждают количество краски, необходимой для покраски пола, или налоговые проценты, а на уроке обществоведения знакомятся с трудовым законодательством

Кроме того, во многих школах работает карьерный координатор или преподаватель карьерного обучения, который консультирует учащихся при выборе карьеры и учёбы. Он



поможет выяснить навыки, интересы и знания, построить планы в отношении своей карьеры, а также научит искать карьерную информацию и грамотно её использовать. Также карьерный координатор продвигает в школах ознакомление с возможностями образования, трудовой жизнью и профессиями через тематические мероприятия (например, карьерные дни для учеников, инфодни для родителей и т.п.).



Карьерные специалисты центров Rajaleidja регулярно посещают все общеобразовательные школы, обсуждая с молодёжью темы самопознания и трудовой жизни, возможности обучения и связи между ними.

Подобные мероприятия помогают молодым людям решить, где учиться и по какой специальности. Школьная обязанность завершается с окончанием основной школы или достижением 17 лет, но **после основной школы молодые люди имеют множество возможностей для продолжения своего образования, и им нужно будет сделать свой первый важный выбор для начала карьеры.**

Гимназия подойдёт в том случае, если молодому человеку нравится изучать теоретические предметы, обсуждать разные темы, решать требующие умственного труда задачи, читать и исследовать новое. После гимназии можно продолжить обучение в вузе или профессиональном учебном заведении, а также пойти работать. Для получения среднего образования без отрыва от работы подойдёт **гимназия**

для взрослых. Взвешивая этот вариант, важно учитывать, что одновременно учиться и работать довольно сложно, поскольку для этого требуется много времени и большая сила воли.

Профессиональное учебное заведение подойдёт для тех, кто желает приобрести практические навыки наряду с теоретическими знаниями и стать хорошим работником по какой-либо практической специальности. После окончания профессионального учебного заведения можно продолжить обучение в училище или вузе, а также выйти на рынок труда. **На сайте профессионального образования www.kutseharidus.ee** можно получить информацию о возможностях профессионального обучения, в том числе о профессиях и учебных заведениях, в которые можно поступить на учёбу, не имея основного образования.



Молодые люди, которым уже исполнилось 17 лет, но которые прервали обучение в основной школе, имеют следующие возможности получения основного образования: общеобразовательные школы с вечерней или дистанционной формой обучения (гимназии для взрослых), дневное обучение в обычных школах, профессиональное обучение в основной школе. Можно также учиться в профессиональных учебных заведениях, в которых нет требований к уровню образования для обучения по определённым специальностям. Профессиональное обучение без требования основного образования, т.е. независимо от уровня образования, могут начать лица в возрасте не менее 17 лет.

В последние годы стали активно внедрять также и дистанционное обучение как в гимназиях для взрослых, так и в профессиональных учебных заведениях, и такой вариант может стать подходящей возможностью обучения как для молодых людей с особыми потребностями, так и для тех, кому необходимо завершить учёбу, работая за границей.

При отсутствии основного образования существенно сужаются возможности нахождения подходящей работы.

ФИНАНСИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Может возникнуть вопрос о том как покрыть расходы на обучение, особенно в том случае, если учебное заведение находится далеко от дома. Государство и местные самоуправления выплачивают учащимся профессиональных и высших учебных заведений пособия (например, учебные и другие дополнительные пособия), чтобы поддержать молодёжь в получении образования. Дополнительным источником финансирования образования в вузе может стать учебный кредит. Дополнительная информация о пособиях доступна на домашней странице Министерства образования и науки.

ПОСЛЕ ШКОЛЫ И В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Приобретение знаний и навыков вне школы становится всё более важным аспектом самообразования. Благодаря изучению своего поведения и поведения других в новых ситуа-

циях, пробуя себя в новых делах, молодой человек начинает понимать, что ему нравится делать и что у него хорошо получается. Он прямо или косвенно соприкасается с трудовой жизнью и начинает осознавать её содержание и требования.

Одни люди открывают в себе способности и таланты через свои увлечения, другие – работая волонтером, третьи – активно участвуя в разных проектах. В ходе этих процессов в человеке сознательно или бессознательно формируется новое понимание жизни, новые интересы, навыки и ценности, которые влияют на жизнь человека и его трудовую карьеру.

Процесс самосовершенствования продолжается всю жизнь, и неправильных выборов быть не может. Всегда можно научиться чему-то новому и сделать новый выбор.



Что полезно знать о трудо- вой жизни?

Современный рынок труда и трудовые отношения меняются очень быстро, и система образования не всегда успевает за потребностями трудовой жизни. Полученное в школе образование в любой момент может оказаться недостаточным, поскольку для того что-бы чувствовать себя в трудовой жизни уверенно, нужно постоянно развиваться и самосовершенствоваться. Для быстрой адаптации к новым условиям ключевыми качествами и навыками являются самостоятельность, смелость принимать решения, самомотивация и готовность к сотрудничеству.

Важный период в жизни молодого человека связан с выбором профессии, когда нужно принять решение о том, по какой специальности и в каком учебном заведении учиться.

До выбора профессии будет полезно ознакомиться с основными аспектами трудовой жизни.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА В ПРОЦЕССЕ ЗНАКОМСТВА С ТРУДОВОЙ ЖИЗНЬЮ?

- Познакомьте его со своей работой! **В процессе знакомства с трудовой жизнью первым полезным шагом будет беседа с ребёнком о том, какую работу Вы выполняете сами; каковы Ваши рабочие задания;** что вызывает в процессе работы радость, а что доставляет трудности. Также подросток может узнать у знакомых, как они выбрали образование и работу, тогда на основе полученной информации подростку будет легче прийти к правильному решению.
- Ознакомьтесь вместе с ребёнком с **базой данных профессий Rajaleidja!** Здесь Вы найдёте информацию о различных профессиях, а также о необходимых для этих профессий навыках, знаниях, содержании работы, требованиях, предъявляемых к состоянию здоровья, возможностях карьерного роста и т.п. Ознакомьтесь с базой данных по адресу ametid.raialeidja.ee
- Подбодрите и помогите ребёнку посетить «День

тени»! Лучшее представление о будущем рабочем месте человек получит в том случае, если сам сможет увидеть, узнать и прочувствовать особенности конкретной профессии. Подросток, который становится «**тенью**», наблюдает за работой человека определённой профессии в течение одного рабочего дня. Молодой человек может также ознакомиться с интересными для него специальностями и сферами деятельности, посещая соответствующие предприятия. Школы организуют посещения предприятий и «Дни тени» самостоятельно и в сотрудничестве с центрами Rajaleidja. Как родитель Вы можете при этом внести и свой вклад в сотрудничество, выступив в качестве работника, у которого будет «тень», или ознакомив ребёнка с профессиями на своём предприятии.

- Поощряйте ребёнка к участию в различных видах деятельности! Здесь будет полезен любой опыт, полученный как в школе, так и за её пределами: проекты, практика, лагеря, волонтерская деятельность и т.п. Личный опыт учит лучше всего.
- Ознакомьте ребёнка с универсальными навыками, которые ему пригодятся в будущей работе! Подростку будет полезно узнать, какие навыки ценятся и приветствуются на рынке труда, независимо от выбранной специальности. Для развития таких навыков будет полезно приложить дополнительные





усилия уже во время учёбы. Изучите подробнее прогноз востребованности рабочей силы на рынке труда / OSKA на сайте oska.kutsekoda.ee



- Изучите вместе с ребёнком барометр востребованности рабочей силы! Этот инструмент даёт краткосрочный прогноз востребованности рабочей силы /по специальностям. Барометр потребностей в рабочей силе доступен на сайте Эстонской кассы по безработице по адресу: www.tootukassa.ee
- Ознакомьтесь вместе с ребёнком с базой данных Департамента статистики или с сайтом oska.kutsekoda.ee, где найдёте, к примеру, информацию о размерах заработных плат, прогнозы востребованности рабочей силы и экономические прогнозы.



В беседе о трудовой жизни будет полезно обсудить с ребёнком следующие темы:

Характер работы – раньше по выбранной специальности работали десятилетиями до самой пенсии, выполняя при этом одни и те же повторяющиеся и рутинные рабочие задания. В современном трудовом мире человек в течение жизни с большой вероятностью освоит более трёх-четырёх разных профессий. Если раньше во главе угла ставилась способность работника работать по приказу, под руковод-

ством и жёстким надзором начальника, то сегодня гораздо важнее умение работника самостоятельно ставить перед собой рабочие задания и претворять их в жизнь.

Рабочая среда – рабочие помещения, средства труда, отношения с сотрудниками: обсудите с ребёнком, как они влияют на выполнение работы. Окружение, в котором работает человек, не должно угрожать его жизни и здоровью.

Форма выполнения работы – в настоящее время для выполнения работы имеется множество разных возможностей, т.е. форм. Работу можно выполнять с полным рабочим временем, с неполным рабочим временем, по гибкому графику, в качестве удалённой работы (дистанционно), в с заключением договора на определённый срок и т.п. Всё больше оборотов набирает предпринимательство, т.е. возможность быть работодателем для самого себя.

Рабочее время и рабочее место – теперь эти понятия не имеют чётко определённых границ. Всё больше людей стремятся быть сами себе хозяевами, поэтому выбирают подходящее для себя рабочее время и рабочее место.

Для получения достоверной информации о трудовой жизни можно посетить центры Rajaleidja и карьерные инфокабинеты Кассы по безработице. Постоянно пополняющаяся информация доступна на портале Rajaleidja в разделе трудовой жизни.

ВСТУПЛЕНИЕ В ТРУДОВУЮ ЖИЗНЬ

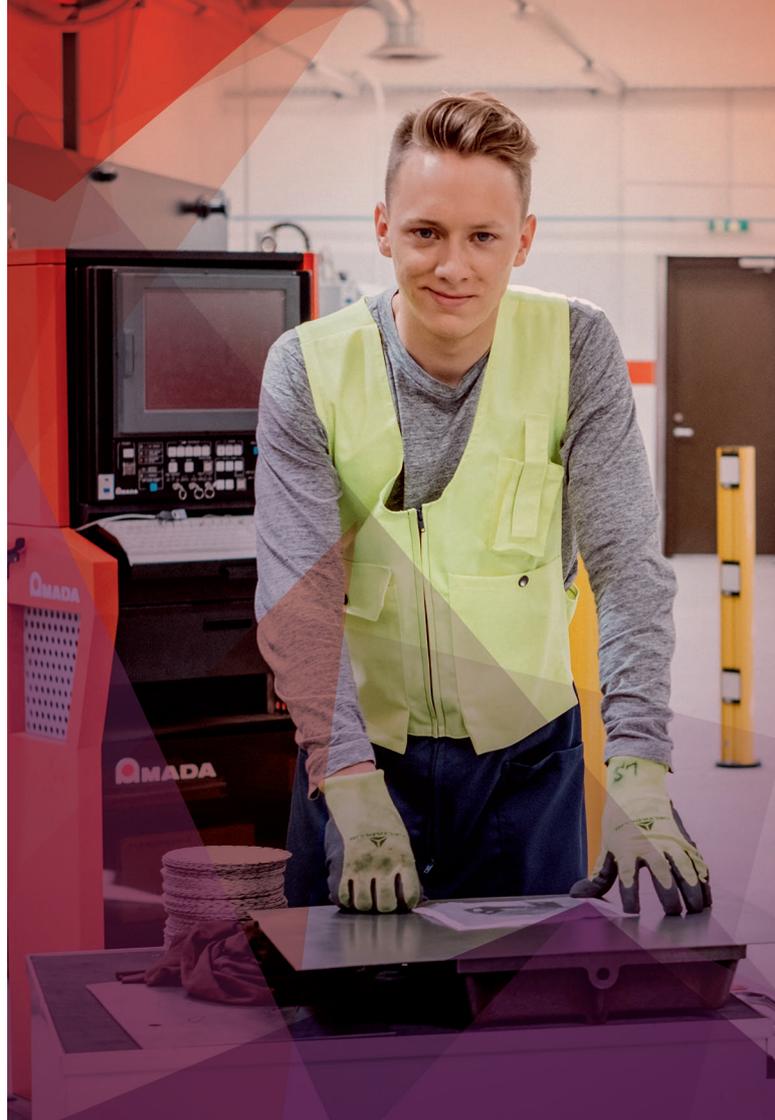
Молодой человек может приобрести опыт уже во время учёбы посредством различных видов деятельности – таких как кружки по интересам, практика, работа волонтером, дружина школьников и т.п. Этот ценный опыт можно использовать при поиске работы и поступлении на новое рабочее место.

Вступить в трудовую жизнь можно разными способами – например, через публичные вакансии, при самостоятельном поиске подходящего работодателя и рабочего места, а также «предлагая себя» самостоятельно. Можно воспользоваться разными порталами вакансий – например, CV-Online, CV Keskus, Эстонская касса по безработице, Kandideeri.ee, [GoWorkaBit](#). Вакансии можно найти также на домашних страницах организаций, в прессе, в социальных СМИ.



При поиске работы основными документами являются резюме (CV) и мотивационное письмо. Работодатель на основе CV получает информацию об образовании и предыдущем опыте работы соискателя. Мотивационное письмо позволяет описать свои желания и мотивацию а также свой потенциальный вклад.

При вступлении в трудовую жизнь молодой человек не должен чувствовать себя одиноким. Как при поиске работы, так и при составлении документов для выставления своей кандидатуры большую помощь может оказать карьерный специалист. Смело обращайтесь в [центры Rajaleidja!](#)



Как принять правильное решение?

Принятие решений – это важный момент, когда нужно оценить, насколько подходят те или иные возможности. Принятие решений представляет собой непростой процесс, по-этому не стоит сразу планировать всю свою жизнь – достаточно основательно продумать первый шаг. Важно научиться оценивать объект принятия решения (что конкретно решается?). При принятии решений рекомендуется всегда оставаться открытым и для других возможностей.

Для принятия решений есть несколько разных способов:

- автоматическое решение (основывается на опыте);
- интуитивное решение (основывается на внутреннем чувстве);
- рациональное решение (основывается на знаниях).

Поскольку люди и ситуации различаются, человек может при принятии решений руководствоваться разными способами, предпочтениями и ценностями. Поэтому каждое решение стоит принимать согласно собственным установкам.

При принятии решений можно взять за основу следующие этапы:

- 1) определение проблемы или постановка цели (например, желание поступить на работу без отрыва от обучения);
- 2) поиск информации о возможных решениях (например, можно работать по субботам-воскресеньям, или поступить в гимназию для взрослых на обучение с неполной нагрузкой, или на вечернюю форму обучения, чтобы работать также и в течение недели);
- 3) взвешивание и оценивание всех возможных вариантов (например, можно записать плюсы и минусы всех вариантов и взвесить наиболее подходящую возможность);
- 4) перерыв в принятии решения – нужно оставить тему без внимания, чтобы спокойно «переварить» её внутри себя. В результате может быть принято интуитивное решение, и именно этот вариант

будет самым правильным. В интуитивном подходе сплетаются рациональные знания и чувства. Пауза может занять несколько часов, а может протянуться и целый год: всё зависит от того, сколько времени есть у человека для принятия решения;

- 5) принятие решения;
- 6) изменение решения при получении важной информации или в случае сомнений;
- 7) реализация решения.

Принятие каждого решения может сопровождаться нервным напряжением. Молодому человеку может казаться, что все решения будут окончательными, их можно принять только раз в жизни, и впоследствии ничего нельзя будет изменить. **Родитель может разъяснить своему ребёнку, что не бывает правильных и неправильных решений – каждый выбор влечёт за собой новые возможности и дарит полезный опыт.**



Зачастую подростку трудно принимать решения относительно своего будущего потому, что у него ещё нет опыта и умения анализировать свои возможности и варианты выбора. Именно тогда на помощь приходят семья, учителя и друзья. **При принятии важных решений можно смело обращаться за помощью и советом к карьерному специалисту, который поддержит молодого чело-**

века при планировании будущего. Однако окончательное решение принимает сам подросток, ведь это – его жизнь и его выбор.

Родитель должен подумать о том, что помогает ребёнку принимать решения, а что ему мешает, как ребёнок реагирует на изменения и т.п. Получение ответов на эти вопросы (самостоятельно или совместно с ребёнком) поможет понять, как вести себя с ребёнком, помогая ему принимать собственные решения.

Если Вы всё же оказались в ситуации, когда трудно сделать выбор, запишите плюсы и минусы всех вариантов. Записывая на бумаге, можно получить наглядную картину преимуществ и недостатков каждого варианта решения, потенциальных возможностей и препятствий. В этом процессе также поможет карьерный консультант, к которому можно обратиться в [центре Rajaleidja!](#)



Дополнительная литература

для понимания детей и подростков

Eduard ja Pihla hakkavad töövarjudeks

Saar, Tiina. 2012

В книге подробно рассматривается 11 профессий. Приключения Пихла помогают пробудить интерес к трудовой жизни взрослых и подумать о том, кем стать в будущем.

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

Clifford-Poston, Andrea. 2003

Книга помогает понять, почему Ваш ребёнок ведёт себя так или иначе, и отражает типичные проблемы в детском возрасте и в школе, включая конкуренцию между братьями-сёстрами.

Eesti noore karjäärijuhtimise pädevuste mudel. Magistritöö

Pöld, Marju. 2017

Автор даёт обзор современных теорий управления карьерой, анализирует их и представляет теоретическую модель, на основе которой как молодой человек, так и родитель может управлять своей карьерой.

Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut

Cacciatore, Raissa. 2010

Книга рассказывает о том, из чего состоит самооценка, и каким образом лучше всего поддержать своего ребёнка. Задания для взрослых – 10 тезисов для поддержки самооценки ребёнка.

Kuula oma last: mida vanemad võivad lastelt õppida

Ferrucci, Piero. 2002

В этой книге автор убеждает родителей в том, что те изменения, которые дети приносят в нашу жизнь, всегда позитивны. Наша работа – это не только большие заботы, но также бесценное и незабываемое приключение.

Las ma olen laps

Kinnunen, Saara. 2008

Издание посвящено защите прав детей. Главная идея книги заключается в том, что воспитанный в заботе и любви ребёнок вырастает в сильного и самостоятельного взрослого.

Ma pole hull, ma lihtsalt pole sina

Pearman, R. Roger. 2011

Авторы анализируют поведение разных типов личности в определённой среде – на работе, в личных и трудовых отношениях, в качестве родителей. Из сравнительного анализа вырисовываются ситуации, в которых у разных типов личности возникает больше проблем или неправильного понимания, и для таких ситуаций предлагаются соответствующие решения.

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

Juuli, Jesper. 2010

Времена, когда целью воспитания было обучение беспрекословно слушаться и подчиняться родителям, давно прошли. Поэтому мы больше не можем пользоваться этими методами воспитания, чтобы достигнуть исключительного послушания.

Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused

Keltikangas-Jarvinen, Liisa. 2011

Автор анализирует сущность социальности и социальных навыков, объясняя их различия. Социальность – это врождённая линия темперамента, которая в первую очередь увязана с желанием общаться. Социальным навыкам, напротив, можно научиться, и они не предполагают наличия определённого темперамента: даже робкий и стеснительный человек может обладать великолепными социальными навыками.

Tark lapsevanem

Gordon, Thomas. 2010

Программа доктора Томаса Гордона предназначена для родителей и учит их результативному общению с детьми, а также предлагает пошаговые инструкции разрешения повседневных ссор. Основными идеями книги являются следующие три: активное слушание, явиськазывания и метод разрешения конфликтов без проигравших сторон.

Teismeliste kasvatamine: 52 hiilgavat ideed vastutustundlikule lapsevanemale

Huggins-Cooper, Lynn. 2008.

Здесь даны 52 совета, при помощи которых можно помочь подросткам стать такими взрослыми людьми, которыми они желают стать.

Tööga õnnelikuks

Saar-Veelmaa, Tiina. 2016

Счастье – это наше основное право. И в работе можно найти своё счастье.

Полезные интернет-источники

Эстонский детский фонд: www.elf.ee

Специалист фонда консультирует, обучает, поддерживает и помогает родителям: поддерживающие группы для детей с нарушениями активности и внимания, семейное консультирование, консультирование пар, консультирование по вопросам воспитания и т.п.; студентов, которые воспитывались в замещающем доме/детском доме, поддерживают учебной стипендией.

<http://tarkvanem.ee/>

Веб-консультация для родителей по различным темам, связанным с воспитанием детей.

Эстонский союз родителей: www.laps.ee

На этой странице можно выразить своё мнение и почтить мнения других родителей по темам образования и воспитания детей, а также ознакомиться с полезной литературой.

Союз защиты детей: www.lastekaitseliit.ee

Rajaleidja: www.rajaleidja.ee

Портал, при помощи которого можно планировать своё будущее.

База данных Департамента статистики: pub.stat.ee

Государственные учебные пособия:

www.hm.ee – Деятельность – Профессиональное образование – Поддержка учащегося

www.hm.ee – Деятельность – Высшее образование – Учебное пособие, учебный кредит, стипендии

Перечень гимназий для взрослых на домашней странице Министерства образования и науки:

www.hm.ee – образование для взрослых

Прогноз потребностей в рабочей силе до 2025 года:

https://www.mkm.ee/sites/default/files/toojouproгноos_2025_lyhi-kirjeldus_uus.pdf

Касса по безработице: www.tootukassa.ee

Порталы вакансий: www.cv.ee, www.cvonline.ee

Услуги центров Rajaleidja Целевого учреждения Innove:

www.innove.ee/et/haridustugiteenused

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Активное привлечение (Aktiivne kaasamine) / Норман Э. Амундсон (Norman E. Amundson). Таллинн 2010

Модель компетенций управления карьерой молодёжи Эстонии (Eesti noore karjäärijuhtimise pädevuste mudel). Магистерская работа / Марью Пылд (Marju Põld). Таллинн 2017

Модель формирования карьеры. ЦУ Innove, 2016

Развитие политики карьерных услуг в Европе (Karjääriteenuste poliitika areng Euroopas). ELGPN. (2012). Таллинн: ЦУ Innove

Домашняя страница Министерства образования и науки (по состоянию на август 2017 г.) / www.hm.ee

Как поддержать самооценку детей и подростков (Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut) / Raisa Cacciatore, Erja Korteniemi-Poikela, Maarit Huovinen. Таллинн. 2010

Я оканчиваю школу (Lõpetan kooli ära) / Innove, Таллинн. 2011

Домашняя страница Целевого учреждения Innove (по состоянию на сентябрь 2017 г.) / www.innove.ee

Вместе – в будущее: сотрудничество карьерных специалистов и родителей (Ühiselt tulevikku: karjäärispetsialistide ja lastevanemate koostöö) / Innove, Таллинн. 2007

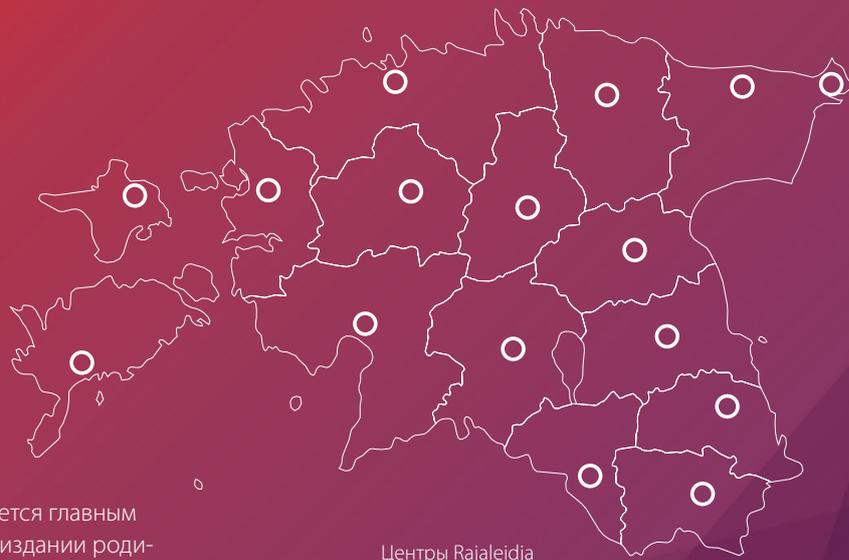
**ПРИМЕР – ЭТО НЕ
ГЛАВНОЕ, ЧЕМ МОЖНО
ПОВЛИЯТЬ НА ДРУГИХ...
ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ.**

Альберт Швейцер

Сознательный и заботливый родитель является главным путеводителем для своего ребёнка. В этом издании родители найдут рекомендации, советы и примеры из жизни о том, как помочь своему ребёнку и поддержать его при принятии как повседневных, так и серьёзных решений относительно своей карьеры.

Каждый подросток и родитель может получить бесплатную услугу карьерного консультирования в уездных центрах Rajaleidja.

Электронная версия издания доступна по адресу www.rajaleidja.ee/lapsevanemale



Центры Rajaleidja

WWW.RAJALEIDJA.EE

 **innove**
rajaleidja