



*Lapsevanem, kas sa tead...
.... kuidas toetada oma lapse valikuid?*

**Koostanud:**

Heli Hillep, Võrumaa Rajaleidja keskus

Jekaterina Gvirdžišvili, Ida-Virumaa Rajaleidja keskus

Kairit Krumm, Lääne-Harjumaa Rajaleidja keskus

Kristiine Vahtramäe, Eesti Lastevanemate Liit

Maili Kapp, Viljandimaa Rajaleidja keskus

Ülle Soonik, Hiiumaa Rajaleidja keskus

SA Innove karjääri- ja nõustamisteenuste arenduskeskus: Teele Traumann,

Ave Szymanel, Anne-Liise Verpson

Kaanefoto ja illustratsioonid trükises: joonistused SA Innove 2008. a noorte kunstikonkursilt „Minu tulevane töö“

Keeleline toimetus: Luisa Tõlkebüroo

Kujundus ja trükk: POS Print OÜ

Trükise elektrooniline versioon: www.rajaleidja.ee/lapsevanemale

ISBN 978-9949-513-11-6



Lapsevanem, kas sa tead...

....kuidas toetada oma lapse valikuid?

Tallinn 2012
Sihtasutus Innove

SISUKORD

SISUKORD	4
SISSEJUHATUS	5
1. MIS ON KARJÄÄR, MILLEST TÄNAPÄEVAL NII PALJU RÄÄGITAKSE?	6
2. KUIDAS AIDATA NOOREL MEELEPÄRAST TULEVIKKU KAVANDADA?	8
3. KES MA OLEN OMA LAPSELE?	14
4. KUST SAAB INFOT HARIDUSE, TÖÖTURU JA ELUKUTSETE KOHTA?	18
5. KUIDAS LAPSEGA TEMA TULEVIKUST RÄÄKIDA?	20
6. KUS JA MIDA ÕPPIDA?	22
7. MIDA VÕIKS TEADA TÖÖMAAILMA KOHTA?	24
8. KUIDAS JÕUDA OTSUSELE?	27
9. LISALUGEMIST LASTE JA NOORTE MÕISTMISEKS	29
10. KASUTATUD MATERJAL	30
11. KASULIKUD VEEBIALLIKAD	31

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 tugevneb noortel soov iseseisvamalt valikuid langetada.

Kuigi võib tunduda, et noorte otsuseid mõjutavad vaid sõbrad ja meedia, selgub 2011. aastal tehtud karjääriteenuste süsteemi uuringust, et **noored pöörduvad kõige sagedamini nõu saamiseks oma lähedaste poole**. Nemad teavad kõige paremini, millised on lapse võimed ja oskused, ning saavad seega ka nõu anda.

Selles trükises on soovitusel, nõuanded ja elulised Uku-lood, mille mõtestamise abil saab lapsevanem teada, kuidas toetada oma last tulevikuplaanide tegemisel.

Tekstis on eraldi viited internetiallikatele, koostöövõimalustele ja Rajaleidja keskustele.



Infomärk viitab internetiallikatele.



Koostöömärk toob esile lapse ja vanema koostöövõimalused.



Rajaleidja-märk viitab maakondlikele teavitamis- ja nõustamiskeskustele.



Hüüumärk tõmbab tähelepanu olulisele tekstiosale.

Rõõmu ja kordaminekuid lapse toetamisel ning tulevikutee valimisel!

1. MIS ON KARJÄÄR, MILLEST TÄNAPÄEVAL NII PALJU RÄÄGITAKSE?

Sõna **karjäär** tekitab inimestes erinevaid seoseid: kaevandus, ametiredelil ülespoole pürgimine, pühendumine hobidele ja/või perele. Karjääri mõiste tähendus on viimasel aastakümnel meie ühiskonnas oluliselt muutunud. Tänapäeval mõeldakse karjääri all midagi laiemat. See on **inimese pidev haridus- ja tööalane areng kõigi tema elurollide kooskõlas**. Tuleviku kavandamisel otsitakse vastuseid järgmistele küsimustele:



Joonis 1.
Kuidas kavandada
tulevikku?

Täielikult ei ole võimalik kogu elu planeerida, sest kõik inimesed muutuvad ja arenevad ajas, asuvad täitma uusi elurole (näiteks õpilane, töötaja, lapsevanem, pensionär jt), lähevad kaasa ühiskonna muutustega ning seda mööda täiustavad oma tulevikuplaane.

Toimivate tulevikuplaanide tegemine eeldab inimeselt iseenda, oma soovide ja vajaduste tundmist.

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 ja arendada lapse oskusi, vajadusi ning võimeid.**

21. sajandil kasutatakse tuleviku kavandamisest ning õpingu- ja töövalikutest rääkides selliseid mõisteid nagu **karjääriplaneerimine** ja **-valik**.



2. KUIDAS AIDATA NOOREL MEELEPÄRAST TULEVIKKU KAVANDADA?

Uku: „Ema, õpetaja rääkis koolis, et õpilastel on võimalus minna karjäärinõustaja juurde Rajaleidja keskusesse. Ma ei tea, kas ma viitsin minna. Pealegi ei taha ma võõra inimesega niimoodi endast rääkida.”

Ema: „Minu meelest võiksid sa minna küll. Seal saaksid teada, mida karjäärinõustaja soovitab. Sul on ju mitu plaani – kas õppida gümnaasiumis reaalklassis või ametikoolis elektrikuks. Kas ma võin kaasa tulla? Siis saame kõike üheskoos arutada. Vaatame, kus lähim keskus asub ja kas kodulehel on rohkem teavet.”


Kui vajad peale iseenda teadmiste ja oskuste nõu, siis **saad pöörduda karjäärispetsialistide poole**. Nemad aitavad noortel ennast analüüsida, et selgitada enda võimed ja puudused 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.

¹ Vastavalt põhikooli riiklikule õppekavale: www.riigiteataja.ee/akt/120092011009; gümnaasiumi riiklikule õppekavale: www.riigiteataja.ee/akt/120092011002


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 lapsega nõustaja juurde kaasa minna. Siis saavad kõik osalised rääkida oma mõtetest, hirmudest ja soovidest neutraalses keskkonnas. Lapsele annab see teadmise, et vanem hoolib tema tulevikust, vanemale annab koos arutamine võimaluse oma last võõra inimese pilgu läbi näha. 

Ühe eneseanalüüsi võimalusena pakuvad karjäärispetsialistid teste, mille eesmärk on toetada enda tundmaõppimist. Isiksuseomaduste, võimete ja oskuste analüüs ning nende teadvustamine on abiks tulevikuotsuste tegemisel ja oma elutee kavandamisel. Internetiavarustes pakutakse samuti võimalust teha karjääriteste. Nendesse 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 huviringide, laagrite, klassi õppesuuna jms valimist. Klassijuhatajad või lapsevanemad võivad karjäärispetsialisti poole pöörduda, et lastele elukutsete ja töömaailma tutvustada või nõu küsida.

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



✓ Kui sul tekib küsimusi oma lapse õppimise, huvide vms kohta, siis saad pöörduda Rajaleidja keskusesse. **7–26aastastele, 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, meeldejäätmine, 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 nendele sobivaid edasiõppimisvõimalusi ja erialasid ning annavad ülevaate tööturu üldistest suundumustest. Peale karjääriloengus osalemise on lapsel võimalus karjäärispetsialistiga individuaalselt nõu pidada.

Lapsevanemana saad last innustada uuesti karjäärispetsialistiga ühendust võtma, kui märkad, et ta vajab oma karjäärivalikuteks 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 lapse 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 sügavat 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 kuumalamoskus 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 ülikooli, saab ta pöörduda **ülikooli juures olevasse karjäärikeskusse**, mida nimetatakse ka kõrgkoolide karjääriteenistuseks või -talituseks.



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

Võimalikud küsimused-teemad arutamiseks iseseisvalt või koos lapsega:


- Milline olemasolevatest noore hobidest 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 juhib ehitust enamasti mõttetöö abil. Nii on kergem selgitada, kas noorele sobiks ametikool/rakenduskõrgkool või akadeemiline ülikool.
- Kelleks laps saada tahtis? Kas need unistused on siiani alles või on tekkinud vahepeal uued huvid?
- Kas oled noorele öelnud, 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.




Kui märkad, et lapsel on koolis raskusi, suhted kodus või koolis on muutunud keeruliseks ning enda ja õpetajate teadmised-oskused on otsa saanud, võid pöörduda **õppenõustamiskeskusesse, mis asub igas maakonnas**. Seal antakse tasuta eripedagoogilist, logopeedilist, sotsiaalpedagoogilist ja psühholoogi-

Kõik karjäärispetsialistide kontaktid leiad Rajaleidja portaalist
www.rajaleidja.ee/karjaariabi

list nõustamist noortele, nende vanematele ja õpetajatele. **Koolis võid pöörduda** küsimustega klassijuhataja, õpetaja ja võimaluse korral koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole.

Psühholoogilise abi saamiseks saad soovi korral pöörduda perikeskusesse 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. 

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

Võimalikud küsimused-teemad arutamiseks iseseisvalt või koos lapsega:

- *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 tööd leida?*
- *Millised isikuomadused 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.*

3. 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 paljugi muutunud – õppekorraldus, -kavad, -vahendid jms. Seega püüa end panna lapse olukorda, kui toetad tema karjäärivalikuid.

Lapsevanema eri 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 enesehinnangut. See tähendab, et inimene annab endale aru sellest, kes ta on, ja käitub oma võimete kohaselt. **Enesehinnang toetub enesekindlusele** – inimene julgeb seista iseenda ja oma tegude eest.

Vanemana võid oma lapsele olla näiteks sõber, juhendaja ja infoallikas. See tähendab eri rollides käitumist vastavalt olukorrale ja vajadusele. Järgnevalt antakse ülevaade võimalikest rollidest, mida saad lähedase inimesena lapse toetamisel võtta.

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

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

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, mu-redest, ärevusest, lootustest ja tulevikuplaanidest. Ära anna nõu ega õpeta, vaid kuula, mõtle kaasa ja püüa mõista.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale. Kas tunnen huvi, kuidas laps oma otsuseid lange-tab? Kas tean, milline on tema ettekujutus eelseisvast tööelust? Kas ma olen lasknud lapsel nendel teemadel oma mõtteid piisavalt avaldada?

Motiveerija

Lapsevanemana saad tõsta lapse enesehinnangut, kui märkad tema 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?

Eeskjuju

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

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale. Kas jõuan õigel ajal tööle? Kuidas räägin kodus oma töökaaslastest? 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).

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.

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 kaasaeramist ka soov oma teostamata unistusi lapse kaudu ellu viia. Ei tohiks unustada, et lõpliku otsuse teeb noor ise ning lapsevanemal on oma elukogemusi arvestades toetaja ja suunaja roll. Õpeta last eri olukordades toime tulema. Õpeta teda suhtlema, aega kavandama, probleeme lahendama ja koostööd tegema.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale. Kas minu laps on saanud oma võimeid mõnes töös proovida? Kas ja kuidas ta tuleb toime eri 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 ja ma ise tähtsaks pean?*

Piiride seadja

Piiride seadjana võiksid ennast kehtestada siis, kui lapsel on käitumisraskused või ta on mõelnud kooli pooleli jätmisest. Lapsel ei tohiks lasta õpingutest kerge käega loobuda. Noorele tuleb edastada kindel sõnum, et koolist lahkumisel peab tal olema sissetulekuallikas või õppimisvõimalus.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale. *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?*

Infoallikas

Noored saavad õppimisvõimaluste ja elukutsete kohta infot koolist, internetist ja meediast, kuid samas usaldavad nad kodust saadud teavet rohkem. Võiksid anda oma järeltulijale infot töömaailma kohta, tutvustada talle eri ametiisikuid ja nende ametit. Tänapäeval võetakse nendel teemadel käsitletav teave kokku mõistega **karjääriinfo**, millest saad lähemalt lugeda järgmisest peatükist.

Lapsevanema võimalikud küsimused iseendale. *Kas ma tean, kust saada asjalikku teavet edasiõppimise, töötamise, huvide ja tervisliku töökeskkonna kohta? Milline on usaldusväärne infoallikas?*

4. KUST SAAB INFOT HARIDUSE, TÖÖTURU JA ELUKUTSETE KOHTA?

Lapsevanem ei pea olema elav entsüklopeedia

Tänapäeval kasutatakse haridusest, tööturust, elukutsetest ja nende seostest rääkides mõistet **karjääriinfo**. Palju teavet on internetis ja noored on sageli veebimaailmas vanematest vilunud. Siiski saab lapsevanem muutlikus karjääriinfo maailmas aidata lapsel teave arusaadavaks teha ja otsuseid langetada. Alloleva näite põhjal saab selgemaks, kuidas võiks lapsevanem noort toetada ja uutes olukordades suuniseid anda.

toetuse väljendamine

Uku: „Ühiskonnaõpetuses anti ülesanne välja uurida, mis on töövarjupäev, ja mõelda, millist ettevõtet tahaksime ise külastada. Ma korra Google'ist vaatasin, aga ma ei saanud eriti aru, mismoodi see päev toimub. Muidu meeldiks mulle lähemalt näha, kuidas netikujundust tehakse.“

suhtlemisoskuste õpetamine

Em: „Mulle tundub, et sa vajad veidi abi. Otsime koos ettevõtteid, kes tegelevad veebidisainiga – äkki saad sinna minna nende tööga tutvuma?“

järjepidevuse, analüüsioskuse õpetamine

Uku: „Aga mis ma neile ütlen?“

Em: „Ma võin sul aidata kõigepealt e-kirja kirjutada. Kui nad vastavad, siis otsustame, mis edasi saab.“



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. Portaali saab külastada aadressil www.rajaleidja.ee.

Nii noored kui ka nende vanemad võivad vajada abi info usaldusväärse hindamisel. Nooremad õpilased ei oska tõenäoliselt veel ka leitud andmeid analüüsida ega lisainfot hankida. Usaldusväärsest 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. *Näited: portaalid rajaleidja.ee ja kutseharidus.ee, töötukassa, riiklikud ülikoolid.*



Usaldusväärset teavet võib saada ka internetist, ajakirjandusest, trükistest ja sõprade-tuttavate käest, kuid siiski tuleb seesugusesse infosse suhtuda kriitiliselt ja hinnata selle sobivust oma lapse võimaluste ja vajaduste järgi. Laps võib vajada toetust teabe mõtestamisel, analüüsimisel ja seostamisel. *Näide: info stiilis “Sõber rääkis, et kusagil ehitustöödel saab üüratut palka” (kuigi sõber on usaldusväärne, tasub palganumbreid kontrollida näiteks Statistikaameti andmebaasist); SA Innove trükis “Euroopasse õppima” aastast 2002 (kuigi SA Innove haldab ning edastab Haridus- ja Teadusministeeriumi allasutusena usaldusväärset infot, vajab 2002. a välja antud trükis ülevaatamist ja täpsustamist).*

Väheusaldusväärsed karjääriinfoallikad võib ära tunda aegunud, ebarõõmselt, subjektiivselt, 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. *Näide: juhulik tööpakkumine tundmatu inimese juures versus tööpakkumised portaalis CV Online; internetiandmed, mille puhul ei ole allikaviidet versus konkreetsete viidetega artikkel.*



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



5. KUIDAS LAPSEGA TEMA TULEVIKUST RÄÄKIDA?

Vestlust alustades peaksid arvestama noore soove, vajadusi ja huvi antud teema vastu. Arutelu kulgeb lodusamalt siis, kui noorel tekivad küsimused ja teema ise päevakorda kerkib. Muidugi võid vahel tunda, et on vaja lapse tegemistesse sekkuda, aga vestluse eelduseks on siiski usaldus. N-ö raskemaid teemasid on lihtsam arutada soodsas õhkkonnas pärast ühist ajaveetmist. **Kõige paremad ja lähedasemad vestlused tekivad iseenesest ja mõnuses keskkonnas** – näiteks rannas, metsas jalutades või autos maale vanaema juurde sõites.

Vesteldes tuleks toetada noort tema valikutes hoolimata sellest, et ta võib olla ebakindel, ei suuda otsustada ja tõrjub vanema abistavaid püüdlusi. Milllest ja kuidas vestelda, oleneb paljudest teguritest: lapse iseloom, temperament, vanus, sugu jm. Püüa aru saada, kas laps vajab jutukaaslast või tahab ta ennast tühjaks rääkida ja soovib lihtsalt lapsevanema toetust.



Kasuta igapäevaseid olukordi, et sinu vestlus lapsega kulgeks loomulikult ja laps ei tunneks, et keegi õpetab teda. Võiksid esitada küsimusi, mis suunavad last teema üle mõtlema.

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?”*
- *Laps ärkab lõuna ajal. Vanem toimetab: “Ma vaatan, et sa oled ikka tõeline unimüts. Kas sa oled mõelnud mõne ameti peale, mis võimaldaks sul hommikul kaua magada? Mis kell sa tahaksid tööpäeva alustada?”*

- *Lapsevanem ja laps on koos autos. Lapsevanem: "Kuulsin täna, et ameeriklastel on elu jooksul 8–12 ametit. Mis sina sellest arvad? Milliseid töid tahaksid sina elus proovida?"*
- *„Lugesin täna, et kõige sagedamini jätavad noored kooli pooleli, sest nad on valinud vale eriala. Mis sa arvad, kas erialal, mis sulle ei meeldi, on mõtet lihtsalt diplomi pärast õppida?"*
- *Laps valmistab köögis 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.*
- *Koolis on käinud karjäärinõustaja – vestle lapsega ja tunne huvi, mida tehti ja millest räägiti.*
- *Pärast lastevanemate koosolekut võid kodus teemasid edasi arutada.*
- *Lapsevanem: „Kuulsin täna, et puudus on nendest töolistest, kes oma kätega midagi praktilist teha oskavad. Samal ajal on kõrgharidusega inimesi liiga palju ja kõigile neile töökohti ei jätku. Kas ametikoolis õppimine võiks sulle huvi pakkuda?"*
- *Lapsevanem: „Kas sobib, kui teed pärast kooli lõpetamist õppimises pausi, et proovida midagi muud – näiteks lähed vabatahtlikuks, noortevahetusse, tööle, sõjaväkke vms?"*
- *Lapsevanem: „Tänapäeval tunnevad paljud inimesed tööle pidevat väsimust, kurnatust, mis tekitab negatiivset suhtumist ka mujal – näiteks suhetes, kodustes olukordades. Millised erialad võiksid sulle sobida, kui väsiksid sellest, millega praegu tegeled?"*
- *Laps on omaette, tõsine ja vaikne. Lapsevanem: "Sa oled kuidagi tõsise moega. Kas lõpuksamite valik on sind murelikuks teinud?"*

6. KUS JA MIDA ÕPPIDA?

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

Karjääritemaatikaga puutuvad noored tihedamalt kokku põhikooli lõpus, kui hakatakse tegema iseseisvalt esimesi kaalukaid karjäärivalikuid – kas õppida edasi gümnaasiumis, ametikoolis, minna tööle vms. Elukutsete, tööturu ja haridusvalikute teema võib avalduda ka igapäevases koolitöös: matemaatikatunnis võidakse teha palgaarvutusi, eesti keele tunnis koostada elulookirjeldus ehk CV jms.

Pärast põhikooli on noorel mitu võimalust oma haridusteed jätkata

Põhihariduse puudumine kitsendab märkimisväärselt sobiva ja meeldiva töö leidmise võimalusi.



Gümnaasium sobib juhul, kui noorele meeldib õppida teoreetilisi õppeaineid, arutleda, lahendada mõtetööd nõudvaid ülesandeid, lugeda ja uurida. Pärast gümnaasiumi võib õpinguid jätkata kõrgkoolis, ametikoolis või minna tööle. Töö kõrvalt keskkariduse 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 ametikooli võib õpinguid jätkata ametikoolis, kõrgkoolis või minna tööturule.



Kutsehariduse veebilehelt www.kutseharidus.ee saad teavet erinevate kutseharidusvõimaluste, sealhulgas koolide ja erialade kohta, kuhu saab õppima asuda põhihariduseta.

Eesti alla 17-aastased noored on koolikohustuslikus eas. Kui sel ajal ilmnevad õppetöös raskused ja takistused, saab haridusteed jätkata **pooleli jäänud klassis** või kokkuleppel kooliga **koduõppel**.

Noorel, kes on juba 17, on järgnevad võimalused põhihariduse omandamiseks: õhtuse või kaugõppe vormiga üldhariduskoolid (täiskasvanute gümnaasiumites), 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. Selline õpe kestab kuni kaks ja pool aastat.

Töö leidmiseks võib noor pöörduda **töötukassa maakondlikku osakonda**. Sealt saab palju infot näiteks vabade töökohtade, tööturu suundumuste ja täienduskursuste kohta.

Õpingute rahastamine

Sul võib tekkida küsimus, kuidas katta lapse õpingute kulutusi, eriti juhul, kui kool asub kodust kaugemal. Riik maksab kutse- ja ülikoolide õpilastele erinevaid rahatoetusi (nt põhi- ja lisatoetust), 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 eri algatustes jne. Kas teadlikult või mitte, kujunevad selle käigus uued arusaamad, oskused ja väärtused, mis mõjutavad inimese elu ning ka tööalast karjääri.

! **Hariduse Infosüsteem**
www.ehis.ee koon-
dab andmeid õppe-
asutuse, õpilaste,
õpetajate/õppe-
jõudude, lõpudoku-
mentide, õpikute ja
õppekavade kohta.



7. MIDA VÕIKS TEADA TÖÖMAAILMA KOHTA?

Tänapäeva tööturg ja -suhted on väga muutlikud ning haridussüsteem ei jõua töömaailma vajadustega sammu pidada. Omandatud kooliharidusest võib ühel hetkel väheks jääda, sest töömaailma katsumustega edukalt hakkama saamiseks tuleb pidevalt areneda ning end täiendada ja uute olukordadega kohaneda. See nõuab iseseisvust, otsustamisjulgust, enese motiveerimise- ja koostööoskust, mis aitavad paremini toime tulla nii argielus kui ka igapäevaste tööülesannete täitmisel.

Väga tähtis periood noore elus on aeg, kui tuleb otsustada, millisel erialal õppida, et tulevikus töömaailmas edukalt toime tulla. Enne seda, kui noor tööle läheb, on tal palju küsimusi ja valikuvõimalusi:

- *Millisel erialal õppida?*
- *Kas pärast õpingute lõpetamist on võimalik valitud erialal tööd leida?*
- *Kas eriala valimisel peaks lähtuma meeldivusest või palgast?*
- *Millised on minu võimed ja oskused? Millega ma hästi hakkama saan?*
- *Kas ma suudan olla töömaailmas konkurentsivõimeline?*

Kas käia tööl vaid raha pärast?

Eriala valimisel võiks peale töötasu suuruse arvestada ka muid kriteeriume. Näiteks võiksid aidata noorel selgitada, milliseid teisi hüvesid ja soodustusi peale palga töökohaga kaasneb – toredad töökaaslased, paindlik töökorraldus, tervisespordi, koolituste, töösõitude, mobiilikulude hüvitamine jms. Inimene on õnnelik eelkõige siis, kui ta saab tegelda sellega, mis talle meeldib.

Töömaailmaga tutvumine

Kas sinu laps teab, mis tööd sa teed või oled teinud? **Erialadega tutvumisel on esimene samm oma lapsega rääkimine sellest, mis tööd sa ise teed; milliseid on sinu tööülesanded;** mis valmistab töös rõõmu, mis raskust. Lisaks võid pöörduda tuttavate poole ja uurida, kuidas nemad oma haridus- ja töövalikuid tegid, nii on noorel rohkem infot ning võimalus paremini otsusele jõuda.

Mida teeb optometrist? Millised on aednike töövõimalused? **Rajaleidja ametite andmebaasis** on infot erinevate ametite kohta – vajalikud oskused, teadmised, töö sisu, tervisenõuded, karjäärivõimalused jms. Tutvu andmebaasiga www.rajaleidja.ee > Ametid.



Ettekujutus tulevasesest töökohast tekib siis, kui noorel avaneb endal võimalus näha, kogeda ja tunda töötamise eripärasid. Noor saab talle huvipakkuvate erialadega tutvuda ka ettevõtete külastuste ja töövarjuks olemise kaudu. **Töövarjuks** olev noor vaatleb mõne inimese tööd ühe päeva jooksul. 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.

Tööjõu vajaduse prognoos aastani 2018 hindab võimalikke tööturu arengusuundi ja vajadust uute töötajate järele – kui palju võiks olla vaja lisatöötajaid eri tegevusaladel, ametiala rühmades ning haridustasemetel. Prognoos käsitleb kõiki majandustegevuse valdkondi.

Töömaailm eile ja täna

Uku: „Vanaema, kuulsin täna põnevat vestlust töömaailma kohta, kus räägiti uuenduslikkusest töö tegemisel. Kas sa tead, mida see tähendab?”

Vanaema: „Kui mina noor olin ja tööle asusin, siis olid meil tööülesanded enamasti ette kirjutatud. Töötasin paarkümmend aastat ülemuste valvsa pilgu all ja võimalust tööl loov olla ja midagi uut pakkuda eriti ei olnud. Nüüdseks on olukord aga muutunud, üha enam hinnatakse töötaja oskust enda tööülesandeid seada ja neid ellu viia ning teha seda uuendusmeelselt. See on tegelikult suutlikkus ise leida uusi ja tõhusaid lahendusi, kuidas edukalt igapäevaste tööülesannetega hakkama saada.”



Töömaailmast rääkides võid lapsega arutada järgmisi teemasid:

Töökeskkond – varem oli tähtis, et töötaja oleks võimeline töötama stabiilses töökeskkonnas, täitma kindlaid, korduvaid tööülesandeid, tänapäeval on aga olulised kohanemisevõime, suutlikkus eri olukordades toime tulla ja loovus oma tööülesannete täitmisel.

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 kaks või kolm 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.

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

Tööturuteabe saamiseks võib külastada töötukassa karjääriinfotube ning Rajaleidja maakondlikke noorte teavitus- ja nõustamiskeskusi. Pidevalt täienevat tööturuinfot leiab Rajaleidja portaali töömaailma alajao-tusest.

Elulookirjelduse koostamine

Elulookirjeldus ehk CV (lühend ladina keelest) on tööle kandideerimise põhidokument, mis annab ülevaate inimesest töötajana. Tööandja saab selle põhjal esmase info, mida inimene oskab, milline on tema hariduslik taust jms. CV peaks olema lihtsasti loetav, korrektses eesti keeles, informatiivne – seega on korralik vormistamine sama tähtis kui sisu selge esitamine. CV pikkus peaks olema kuni kaks lehekülge – liiga pikka CV-d ei pruugi tööandja läbi lugeda.

Oma elulookirjeldust tuleks kohendada iga kandideerimise jaoks, see tähendab, et tuleb seada rõhuasetus sellele, mis annab konkursil eelise. Noore CV-sse saab kirja panna ka praktika, vabatahtliku tegevuse, suvetöö, maleva, huvid, sest pikaajalisi töösuhteid noorel üldjuhul ei ole. Tõenäoliselt vajab noor lapsevanema või karjäärispetsialisti abi, et oma töökogemusi esile tuua ja ennast esitleda. **Kui sina lapsevanemana vajad nõu või oma teadmiste värskendamist, kuidas elulookirjeldust koostada**, võid külastada Rajaleidja keskust, töötukassa karjääriinfotuba või sirvida töövahendusportaale.



8. KUIDAS JÕUDA OTSUSELE?

Otsustamine on erinevate võimaluste äratundmine ja nende vahel valimine, lähtudes otsustaja eelistustest ja väärtushinnangutest.

On olemas kolm peamist otsustamisviisi:

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

Tulevikku mõjutavate otsuste tegemisel on otstarbekas kasutada **ratsionaalset otsustamist**. See koosneb järgmistest etappidest:

- 1) probleemi määratlemine või eesmärgi seadmine (nt soov minna kooli kõrvalt tööle);
- 2) lahendusvõimaluste kohta teabe hankimine (nt võimalus töötada nädalavahetuseti või jätta oma kooli pooleli ja minna täiskasvanute gümnaasiumi, et töötada ka nädala sees);
- 3) kõikide variantide kaalumine ja hindamine (nt panna mõlema variandi plussid ja miinused kirja ja kaaluda sobivaimat võimalust);
- 4) otsuse langetamine, kahtluste korral selle muutmise;
- 5) otsuse elluviimine.



Iga otsustamisega kaasneb pinge. Paljud valikud mõjutavad tervet ülejäänud elu, seega on noored vastutust tajudes pingeolukorras. **Lapsevanem saab 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 nad ei ole veel küpsed nägema erinevaid valikuvariante ega analüüsima enda oskusi ja võimalusi. Samuti ei ole noortel töömaailmaga kogemusi. Siis saavad otsuste tegemisel appi tulla pere, õpetajad ja sõbrad. Lõpliku otsuse langetab siiski noor ise. **Tähtsate tulevikuotsuste tegemisel võib julgelt abi küsida ka karjäärispetsialisti käest.** Temal on olemas teadmised, oskused ja kogemused, et toetada noort inimest tuleviku kavandamisel ja otsuste tegemisel.



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

9. 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.

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 / Saara, Kinnunen. 2008

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

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 lastekasvatusemeetodeid, mille eesmärk oli kuulekuse kasvatamine.

Tark lapsevanem / Gordon, Thomas. 2010

Dr Thomas Gordoni lastevanematele mõeldud programm õpetab, kuidas lastega tulemuslikumalt suhelda, ning pakub sammsammulisi juhiseid, kuidas lahendada igapäevatüüsisid. 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.

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.

10. KASUTATUD MATERJAL

Haridus- ja Teadusministeeriumi koduleht (seisuga aprill 2012) / www.hm.ee

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

Lõpetan kooli ära / Innove, Tallinn. 2011

Sihtasutuse Innove koduleht (seisuga september 2012) / www.innove.ee

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

11. KASULIKUD VEEBIALLIKAD

Eesti Lastefond: www.elf.ee

Eesti Lastevanemate Liit: www.laps.ee

Karjääriteenuste süsteemi uuring Eestis 2011. a: www.innove.ee/karjaariteenused/uuringud

Koolituskeskus ELLU: www.ellu.ee

Minu esimesed – trükis noortele tööturule sisenemisel (SA Innove): www.innove.ee/et/karjaariteenused/trukised/trukised

Pühholoogilise abi pakkujad: www.avitus.ee/foorum; www.sinamina.ee; www.lahendus.net

Rajaleidja – portaal, mis on abiks tuleviku kavandamisel:

- Rajaleidja keskuste kontaktandmed: www.rajaleidja.ee/karjaariabi
- Karjäärispetsialistile küsimuse esitamise vorm: www.rajaleidja.ee/kysimus
- Kasulik teave põhikooli-, gümnaasiumi- ja kutseõppeasutuse lõpetajale: www.rajaleidja.ee/kusoppida
- Kasulik teave noorele töömaailma ja -tingimuste kohta: www.rajaleidja.ee/too
- Täiskasvanute karjääriabi: www.rajaleidja.ee/taiskasvanutekarjaariabi

Riiklikud õppetoetused: www.hm.ee > Kutseharidus > Kutseõppeasutuse õpilasele > Õppetoetused;
www.hm.ee > Kõrgharidus > Üliõpilasele > Õppelaen ja -toetused.

Statistikaameti andebaas: pub.stat.ee

Täiskasvanute gümnaasiumide nimekirj Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehel: www.hm.ee > Õppijale > Täiskasvanud õppijale > Üldkeskhariduse omandamine

Tööjõu vajaduse prognoos aastani 2018: www.mkm.ee/toojouprognosisid

Töötukassa: www.tootukassa.ee

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

Õppenõustamiskeskuste kontaktandmed: www.innove.ee/karjaariteenused

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 karjääriinfot ja nõustamist maakondlikes teavitamis- ja nõustamiskeskustes ehk Rajaleidja keskustes.

Trükkise elektronversioon on kättesaadav aadressil www.rajaleidja.ee/ lapsevanemale.

*Eeskuju ei ole teiste mõjutamise juures peaasi ...
See on ainus asi.*

Albert Schweitzer