

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΑ ΑΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΤΑ ΝΕΡΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



- Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ
ΚΡΙΤΙΚΟΥ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΑ ΑΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΤΑ ΝΕΡΑ
ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ
- Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΚΡΙΤΙΚΟΥ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Εκδόθηκε από την EKS 2021
Επιμέλεια: Helena Košťálová, Markéta Cudlínová
Σχεδιασμός γραφικών: Yvone Baalbaki
Επιμέλεια: ©Eliška Kerbachová
Μετάφραση: Δήμητρα Χριστοφόρου

EKS
Bubenská 47, Praha 7
www.ekskurzy.cz/en, www.ekskurzy.cz, info@ekskurzy.cz

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ISBN: 978-80-87993-10-1



Σχέση και Ετερογένεια	3
Ένα βιβλίο το οποίο εξέχει ελαφρώς από το ράφι.	4
Κριτικός Στοχασμός και τα οφέλη για την εξέλιξη της καριέρας των συμβούλων σταδιοδρομίας	6
I/ Εγώ και ο εαυτός μου	
Η ζωή είναι μία αλλαγή.	11
Μη φοβάστε την αποτυχία-κάντε έξυπνα λάθη	15
Θεωρίες που υποστηρίζουν τον στοχασμό	21
Πρακτικές Στοχασμού στην Επαγγελματική Εξέλιξη	24
Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης-Η ζωή με επίγνωση θα μπορούσε να είναι η απάντηση	27
Κριτικός Στοχασμός για Κοινωνική Δικαιοσύνη	30
Ηθική, αμεροληψία, Επίκεντρο ελέγχου	33
II/ Εγώ και η κοινότητα	
Πώς να εντάξετε την πολυπλοκότητα της ζωής μέσω της σημασίας και της ενεργής δράσης	39
Πώς να επιλέξετε ένα σχολείο;	45
Η ψηφιακή τεχνολογία στην παροχή υπηρεσιών επαγγελματικής σταδιοδρομίας	51
Ένας οδηγός για τη συμμετοχή των γονέων/κηδεμόνων στην απόφαση των παιδιών για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία	55
Επικοινωνία με τους γονείς των μαθητών-Πώς να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον	60
Η Rosy και ο κήπος	63
Δημιουργία δικτύων	65
Οδηγίες για επαγγελματική σταδιοδρομία και εκπαίδευση στα σχολεία	68
III/ Εγώ και ο κόσμος	
Τι θα πρέπει να κάνω όταν μεγαλώσω, Τροφή για σκέψη για τον ανήσυχο έφηβο	71
Φιλοσοφική καθοδήγηση-πώς να αντιμετωπίσουμε το άγχος και τη δυσαρέσκεια σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς	76
Δουλεύοντας με νέους πρόσφυγες και μετανάστες	80
Επιλέγοντας κατάλληλες και χρήσιμες πληροφορίες	84
Κριτικός Στοχασμός και ηθική ευθύνη στην πρακτική συμβουλευτικής σταδιοδρομίας	87
Η Συμβουλευτική Σταδιοδρομία σε μία μόνιμη διαμάχη;	90
Καθοδήγηση και βιωσιμότητα-η προώθηση βιώσιμων αξιών στην καθοδήγηση επαγγελματικής σταδιοδρομίας	95
Λίγα λόγια για τους συγγραφείς	101
Οργανισμοί	105

Αγαπητοί αναγνώστες,

Ανοίγετε ένα πρακτικό βιβλίο που έχει ως στόχο τους επαγγελματίες στον τομέα σταδιοδρομίας για νέους ανθρώπους στα σχολεία και άλλες δομές που παρέχουν καθοδήγηση στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Είστε εσείς που τους παρέχετε βοήθεια όταν βρίσκονται σε διλήμματα στη ζωή τους, ενώ προετοιμάζονται για τη μελλοντική τους καριέρα. Ο στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε στήριξη έτσι ώστε να αισθάνεστε δυναμικοί στο ρόλο σας ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας, να είστε ικανοί να φροντίσετε τον εαυτό σας και να κερδίσετε νέες ιδέες για τις πρακτικές συμβουλευτικής. Πιστεύουμε ότι αυτό το βιβλίο θα σας προσφέρει κάποιες ενδιαφέροντες συμβουλές ανεξαρτήτως από τις πιθανές σχετικές ανησυχίες σας-ηθική, επαγγελματική εξουθένωση, επικοινωνία με γονείς ή συναδέλφους, έλλειψη έμπνευσης για τον δημιουργικό σχεδιασμό των δεξιοτήτων των νέων ανθρώπων.

Αποφασίσαμε να προσεγγίσουμε τον ρόλο του συμβούλου σταδιοδρομίας από τη θέση των σχέσεων-σε εμάς, την κοινωνία και τον κόσμο. Αναλύουμε την επίδραση τους στο έργο μας και εξετάζουμε θέματα και προκλήσεις που μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει σε καθένα από τα δύο αυτά πεδία.

Επίσης τα παραπάνω εκφράζονται σε μία συνολική θεματική δομή του βιβλίου που συνδέονται με το θέμα του κριτικού στοχασμού ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο σε όλη την έκδοση.

Το βιβλίο έχει γραφτεί ως μέρος του διεθνούς προγράμματος Erasmus+. Το πρόγραμμα έφερε κοντά συμβούλους σταδιοδρομίας από διαφορετικές χώρες και διαφορετικά υπόβαθρα, όλοι με ενδιαφέρον στην εξερεύνηση των επιρροών, στην επιλογή καριέρας που κάνουν οι νέοι άνθρωποι.

Η έρευνα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων των νέων αποτελεί το πρώτο βήμα της συνεργασίας μας.

Τα ευρήματα της έρευνας έφεραν στο φως πολλά θέματα τα οποία περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο.

Αυτή η δημοσίευση αποτελεί μία από κοινού προσπάθεια δεκαοχτώ συγγραφέων από πέντε χώρες της ΕΕ (Δημοκρατία της Τσεχίας, Δανία, Ελλάδα, Ισπανία και Ηνωμένο Βασίλειο) και πρόκειται για μία τριετή συνεργασία.

Πιστεύουμε ότι η ευρεία ποικιλία των απόψεων, η εμπειρία και η πρακτική από διαφορετικές χώρες και υπόβαθρα θα ενισχύσουν εσάς καθώς επίσης και τις επαγγελματικές σας πρακτικές.

Η ομάδα του EKS

ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ

Ο καιρός. Ακόμα κι αν δείτε την πρόβλεψη του καιρού το πρωί, κανείς δεν σας εγγυάται ότι δε θα εκπλαγείτε για αυτό που σας επιφυλάσσει το απόγευμα. Από ό,τι έχουμε μάθει, η συγκεκριμένη συγγραφή του βιβλίου είναι παρόμοια εμπειρία με τη συγγραφή γενικά ενός βιβλίου-ανεξαρτήτως του πόσο σχολαστικά σχεδιάζετε κάτι, μόλις ξεκινήσετε τη διαδικασία, οι σκέψεις που καταγράφονται δεν υλοποιούνται.

Και τώρα φανταστείτε το δημιουργικό χάος όταν δεκαοχτώ άνθρωποι από πέντε διαφορετικές χώρες εμπλέκονται στη συγγραφή ενός βιβλίου.

Περί τίνος πρόκειται;

Ολόκληρη η διαδικασία συγγραφής αυτού του βιβλίου ξεκίνησε τον προηγούμενο Οκτώβριο σε μία συνάντηση στην Aarhus της Δανίας. Ξεκινήσαμε να συζητάμε ποια θέματα θα πρέπει να καλυφθούν στην έκδοση και δεν είχαμε την παραμικρή ιδέα για αυτή την περιπέτεια. Φύγαμε από τη συνάντηση πραγματικά ικανοποιημένοι-όλοι οι μελλοντικοί συγγραφείς-συμφωνήσαμε σε τέσσερα βασικά κεφάλαια. Όλα τα άρθρα θα μπορούσαν εύκολα να κατανεμηθούν σε αυτά τα κεφάλαια-χωρίς κανένα πρόβλημα.

Ωστόσο όταν ξεκινήσαμε να διαβάζουμε τα πρώτα προσχέδια λίγους μήνες αργότερα, τα κεφάλαια δεν ταίριαζαν καθόλου. Η αρχική ιδέα, συνεπώς, αντικαταστάθηκε από μία καινούρια που προσωρινά ονομάστηκε «Τρεις κύκλοι και μία λυχνία». Καθώς εξετάσαμε περαιτέρω τα προσχέδια, αποδείχθηκε ότι τα άρθρα δε μπορούν να έχουν άλλο σχήμα εκτός από στρογγυλό.

Οπότε επιστρέψαμε σε όλα τα κείμενα και ενώ τα ξαναδιαβάζαμε αντιληφθήκαμε ότι παρά την πολυπολιτισμικότητα, έχουν ένα κοινό σημείο που τα ενώνει όλα: τις σχέσεις.

Η ζωή μας λαμβάνει χώρα μέσω των σχέσεων

Οι σχέσεις είναι απαραίτητες σε όλα τα πεδία της ζωής μας με την οικογένεια, τους φίλους, τους συμμαθητές, τους συνεργάτες, τους πελάτες, τους συναδέλφους, τους εαυτούς μας. Έχοντας κοιτάξει τα άρθρα μέσα από την οπτική των σχέσεων, ξαφνικά είδαμε πώς να τα κατηγοριοποιήσουμε και που παραμένουν συγκεκριμένα κενά.

Όταν κανονίζαμε τα άρθρα για το βιβλίο, αποφασίσαμε να συνεχίσουμε από μέσα προς τα έξω. Συνεπώς το πρώτο μέρος του βιβλίου εστιάζει στη σχέση με τον εαυτό μας που αποτελεί σημαντικό παράγοντα ο οποίος επηρεάζει την προσέγγισή μας σε οτιδήποτε άλλο. Το δεύτερο κεφάλαιο πραγματεύεται τη σχέση

μας με όσους είναι πιο κοντά μας-τους μαθητές μας, τους γονείς τους, τους συναδέλφους μας-ανθρώπους με τους οποίους είμαστε σε καθημερινή επαφή. Ακόμη κι αν η σχέση μας με τον κόσμο και άλλα πιο γενικά θέματα (η βιωσιμότητα και η αβεβαιότητα για το μέλλον) συζητούνται στο τελευταίο κεφάλαιο, εξακολουθούν να είναι πολύ σχετικά με την πρακτική μας.

Όταν το τυχαίο δεν είναι τυχαίο

Από την αρχή της συγγραφικής δραστηριότητας αποφύγαμε σκοπίμως να ενοποιήσουμε τη μορφή των άρθρων μας. Έχουν τη μορφή ιστοριών, εγγράφων, μελετών περίπτωσης καθώς επίσης και πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις για να σας υποστηρίξουν στην καθημερινότητα σας. Αυτή η ποικιλία σας παρέχει πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις από τις οποίες μπορείτε να βρείτε αυτή που σας ταιριάζει περισσότερο. Ενώ τα κεφάλαια δεν είναι λεπτομερή στα θέματα που καλύπτουν, θα εμπνευστείτε διαβάζοντας αυτές τις σελίδες. Αφήστε τα ξεχωριστά θέματα να σας καθοδηγήσουν ενώ επεξεργάζεστε το βιβλίο ή επιλέξετε τα θέματα τυχαία ανάλογα με τα ενδιαφέροντα σας. Είτε βυθιστείτε σε αυτό το βιβλίο είτε το διαβάσετε γρήγορα, πιστεύουμε ότι δε θα κάνετε λάθος.



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΕΛΑΦΡΩΣ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ ΣΤΟ ΡΑΦΙ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ

Η παρατηρητικοί αναγνώστες θα έχουν αντιληφθεί ότι αυτό το βιβλίο είναι ένα εκατοστό μεγαλύτερο από τα συνηθισμένα. Αγωνιστήκαμε για αυτό το κάτι περισσότερο και το αφιερώσαμε στον *κριτικό στοχασμό*.

Τι είναι ο κριτικός στοχασμός;

Ο **κριτικός στοχασμός** είναι ένα εργαλείο σχεδιασμένο να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τις πρακτικές της συμβουλευτικής. Βασικά πρόκειται για τον αναλογισμό των πρακτικών μας, τις ερωτήσεις στον εαυτό μας και την εύρεση νέων ευκαιριών. Παρά τον μεγάλο αριθμό τους, οι θεωρίες, οι μέθοδοι, οι έρευνες και οι προτάσεις που μερικές φορές είναι χρήσιμες, άλλες φορές αποτελούν εμπόδιο. Ο κριτικός στοχασμός μας βοηθάει να βρούμε τον σωστό τρόπο. Είναι το φως που μας δείχνει τι είναι σημαντικό για εμάς. Ο σύμβουλος είναι πρώτα απ' όλα άνθρωπος-είναι μοναδικός με ιδιαίτερα προσόντα, εμπειρία, εκπαίδευ-

ση, υπόβαθρο και πεποιθήσεις. Χάρη τον κριτικό στοχασμό, μπορούμε να δούμε τη μοναδικότητα μας και να κατανοήσουμε πως εκδηλώνεται στην εργασία μας.

Ποια είναι τα οφέλη του κριτικού στοχασμού;

Χάρη τον κριτικό στοχασμό, δεν είμαστε απλοί εκτελεστές των προτεινόμενων διαδικασιών. Υιοθετώντας αυτή τη στάση, είμαστε ικανοί να αναγνωρίζουμε τα αθέατα προβλήματα και το ευρύτερο πλαίσιο τους και αισθανόμαστε πιο προσγειωμένοι σαν επαγγελματίες. Τελικά μας βοηθάει να ενθαρρύνουμε τους πελάτες πιο αποτελεσματικά και να τους βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

Τι προσφέρει το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου;

Τα ελαφρώς μεγαλύτερα περιθώρια μας έδωσαν δημιουργική ελευθερία και καταφέραμε να συμπληρώσουμε το νέο δημιουργικό χώρο και με άλλες επιπλέον σημειώσεις. Μερικές φορές έχουν τη μορφή ερωτήσεων που είναι τροφή για σκέψη, άλλες φορές υπάρχουν μικρές συμβουλές για πρακτική ή εργασίες. Πάντα σχετίζονται με το θέμα ενός συγκεκριμένου άρθρου και ο σκοπός τους είναι να σας κάνουν να σκεφτείτε για κάτι που μπορεί να μην είναι προφανές κατά την πρώτη ανάγνωση. Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε πέραν από τον ορίζοντα του γραπτού και δεδομένου κειμένου και να βρείτε τι συνδέει το θέμα του άρθρου με την δική σας πραγματικότητα.

Είναι απλώς ένας εγχειρίδιο;

Εξαρτάται από εσάς πως θα προσεγγίσετε τις σκέψεις σας για στοχασμό. Εκτός από τις σημειώσεις στα περιθώρια του βιβλίου, θα βρείτε επίσης ερωτήσεις στο δημοσιευμένο κείμενο. Δοκιμάστε μόνοι σας ποια μορφή στοχασμού σας ταιριάζει περισσότερο-μία παρόμοια προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν συνεργαζόμαστε με νέους ανθρώπους. Αφού υπάρχουν μελέτες και θεωρίες ακόμη και για ένα τόσο αυστηρά πρακτικό θέμα όπως ο κριτικός στοχασμός, θέλουμε να σας συστήσουμε τουλάχιστον τα βασικά. Τα ενσωματώσαμε στα αντίστοιχα κεφάλαια και μπορείτε να τα βρείτε χάρη στα **διαφορετικά χρώματα των σελίδων**.



Ο ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Siobhan Neary

«Ένας στοχαζόμενος επαγγελματίας είναι κάποιος που είναι ικανός να ερευνήσει πιθανές λύσεις μέσω της ανάλυσης της εμπειρίας του και της προηγούμενης γνώσης προκειμένου να ενημερώσει τις παρούσες και τις μελλοντικές πρακτικές του» (Reid, 2016:242).

Η παραπάνω παράθεση αναφέρει ότι υπάρχει δρόμος ακόμα για να μάθουμε από τους εαυτούς μας και εκείνους με τους οποίους συνεργαζόμαστε. Αν είμαστε ανοικτοί στο να σκεφτόμαστε τι κάνουμε, γιατί το κάνουμε και ότι τώρα το κάνουμε, μπορούμε να είμαστε καλύτεροι επαγγελματίες. Ως επαγγελματίες, έχουμε την ευθύνη να μεταφέρουμε πάντα την καλύτερη ποιότητα και τη στήριξη που μπορούμε για να δοκιμάσουμε μη εποικοδομητικές και άγνωστες πρακτικές. Συνεπώς, χρειάζεται να επενδύσουμε σε εμάς χρησιμοποιώντας τον κριτικό στοχασμό ως κομμάτι της συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης.

Σε όλο αυτό το blog, θα σας παρουσιάσουμε απαραίτητες θεωρίες και μοντέλα που θα σας βοηθήσουν να στοχάζεστε στις πρακτικές σας και να αναπτύξετε μία περισσότερο σοβαρή άποψη. Ως εκ τούτου, θα εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας και την πεποίθησή σας για τις μεθόδους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να μάθετε και να εξελίξετε τις πρακτικές σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη επίγνωση των επιρροών που μπορούν να καθοδηγήσουν τις πρακτικές σας, τόσο θετικά όσο και αρνητικά και τον τρόπο που θα τις αντιμετωπίσετε.

Διαχείριση στοχασμού.

Είναι χρήσιμο για εμάς να ξεκινήσουμε με τον ορισμό του στοχασμού. Οι Neary and Johnson (2016) αναφέρουν «ο στοχασμός είναι η κριτική της πρακτικής μας που μας βοηθάει να μάθουμε. Μας βοηθάει να σκεφτούμε για ό,τι έχουμε κάνει και γιατί έχουμε κάνει αυτές τις επιλογές» (2016: 61). Ως εκ τούτου πρόκειται για μία επαναλαμβανόμενη και συνεχής διαδικασία. Ως επαγγελματίες πρέπει να είμαστε ανοικτοί στις προκλήσεις ως κομμάτι της εκμάθησης και ανάπτυξης μας.



Ο στοχασμός είναι πιθανώς μία από τις πιο υποτιμημένες και ελάχιστα χρησιμοποιημένες μεθόδους της συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης. Είναι όμως και μία από τις πιο ισχυρές μεθόδους και είναι προσβάσιμη σε εμάς οποτεδήποτε, οπουδήποτε και χωρίς κόστος. Ο στοχασμός είναι ένας καθρέφτης που χρησιμοποιούμε για να δούμε τον εαυτό μας και τον έξω κόσμο. Μας βοηθάει να μάθουμε και να ενημερώνουμε τις μελλοντικές μας πρακτικές. Οι Neary and Johnson (2016) παρουσιάζουν το παράθυρο Johari ως ένα εργαλείο εξέτασης του στοχασμού. Μας βοηθάει να εκφράσουμε:

- Τι γνωρίζουμε για τον εαυτό μας και τι γνωρίζουν οι άλλοι για εμάς;
- Τι γνωρίζετε για εσάς αλλά δεν το μοιράζεστε με τους άλλους;
- Τι γνωρίζουν οι άλλοι για εσάς αλλά μπορεί να μην το γνωρίζετε; Και
- Τι κρύβετε τόσο από εμάς όσο και από τους άλλους;

Ο στοχασμός βοηθάει να εκφράσουμε τις σκέψεις μας και να βελτιώσουμε την αυτεπίγνωση μας η οποία θα αυξήσει τη συναισθηματική νοημοσύνη και θα βελτιώσει τη συνεργασία μας με τους άλλους.

Γιατί ο στοχασμός είναι σημαντικός;

Ο στοχασμός είναι μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που έχουμε ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας. Μας βοηθάει να:

- Εξετάζουμε συνεχώς τον κόσμο στον οποίο εργαζόμαστε και συνεχίζουμε να διαμορφώνουμε καθώς και να προσθέτουμε γνώσεις και δεξιότητες.
- Αναπτύξουμε δεξιότητες κριτικής σκέψης ώστε να είμαστε περισσότερο ικανοί να δοκιμάσουμε μη εποικοδομητικές ενέργειες όταν τις συναντάμε.
- Μαθαίνουμε από την εμπειρία μας και εφαρμόζουμε ό,τι έχουμε μάθει στις πρακτικές μας.
- Είμαστε καλύτεροι σε αυτό που κάνουμε.

Αν και ο στοχασμός αποτελεί γνωστική δραστηριότητα, είναι χρήσιμο να βρούμε τρόπους να καταγράφουμε τις σκέψεις μας. Για να μάθετε από τις σκέψεις σας, προτείνουμε ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να κάνετε:

Να αποφασίσετε πώς να καταγράφετε τις σκέψεις σας.

Το να είστε ικανοί να εξετάσετε τις σκέψεις σας, αυτό αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας του στοχασμού. Υπάρχουν πολλές αποδείξεις που αποδεικνύουν ότι όταν καταγράφετε τις σκέψεις σας, είναι θεραπευτικό και σας βοηθάει να εμπλακείτε στη γνωστική διαδικασία (Lakshmi, 2012).

Με τη σύγχρονη τεχνολογία υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να επιλέξετε για τη διαχείριση του στοχασμού σας. Παρακάτω αναφέρονται κάποιες ιδέες:

Έχετε ακούσει ποτέ το παράθυρο Johari; Αναζητήστε πληροφορίες για τη μέθοδο της αυτεπίγνωσης και στη συνέχεια δοκιμάστε να την εφαρμόσετε σε εσάς.

Έχει συμβεί ποτέ σε εσάς η εμπειρία να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την εργασία σας;

Η καταγραφή των σκέψεων

- **Τετράδιο και στυλό**—μερικοί άνθρωποι (εμού συμπεριλαμβανομένου) ακόμη αγαπούν να καταγράφουν τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας ένα τετράδιο και ένα στυλό. Αυτός ο τρόπος είναι άμεσος και σας δίνει χρόνο να καθίσετε και να σκεφτείτε τι θέλετε να γράψετε.
- **Ημερολόγιο Σκέψεων**—υπάρχουν διάφορα ημερολόγια που μπορείτε να αγοράσετε και σας παρέχουν δραστηριότητες με οδηγίες που βοηθούν τη σκέψη σας. Για παράδειγμα, η Barbara Bassot έχει δημιουργήσει ένα ημερολόγιο που προσφέρει χρήσιμες θεωρίες και χώρο για την καταγραφή των ιδεών σας.
- **Ηλεκτρονικές συσκευές**—όλο και περισσότερο έχουμε πρόσβαση σε μία μεγάλη ποικιλία ψηφιακών συσκευών συμπεριλαμβανομένων laptop, ipad, smartphones. Αυτά όλα έχουν επιλογές που μπορείτε να γράψετε και να αποθηκεύσετε τη σκέψη σας ηλεκτρονικά και αυτό σημαίνει ότι είναι εύκολα προσβάσιμα.
- **Οπτικοακουστικά ημερολόγια**—όπως μπορείτε να καταγράψετε τη σκέψη σας σε μία ηλεκτρονική συσκευή, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να υπαγορεύσετε τις ιδέες σας. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να ηχογραφήσετε τις σκέψεις οποτεδήποτε έχετε διαθέσιμο χρόνο. Υπάρχουν λογισμικά που είναι διαθέσιμα και καταγράφουν την υπαγόρευση σας εάν θέλετε να έχετε την απομαγνητοφώνηση γραπτώς. Επίσης μπορείτε να καταγράψετε τις σκέψεις σας στην κάμερα ως τρόπο αποθήκευσης για τις πρακτικές και την εξέλιξη της εργασίας σας.

Αυτές είναι μόνο μερικές ιδέες. Μπορείτε να επισκεφτείτε το blog του Πανεπιστημίου του Sussex στο Ηνωμένο Βασίλειο το οποίο περιέχει περισσότερες ιδέες. <https://blogs.sussex.ac.uk/tel/2018/12/04/digital-tools-for-reflective-practice-an-update/>

Οι επόμενες ενότητες είναι σύντομες περιλήψεις θεωριών και μοντέλων που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε μία περισσότερο στοχαστική και αυθόρμητη προσέγγιση στην πρακτική σας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές και Περαιτέρω Μελέτη:

Bassott, B. (2013) *The reflective journal* (2nd Ed). London: Palgrave.
 Bassott, B. (2015) *The reflective practice guide*. Abingdon: Routledge.
 Lakshmi, B. (2012) Reflective practice through video recording and journal writing- A case study. *The South-East Asian Journal of English Language Studies*. 18 (4), 193-201.
 Neary, S and Johnson, C. (2016) *CPD for the career development professional*. Bath: Trotman.
 Neary, S. and Johnson, C. (2016) Reflecting on practice, in 'CPD for the career development professional'. Bath: Trotman.
 Reid, H. (2016). *Introduction to career counselling and coaching*. London: Sage.
 Winter, D. (2012) Narrative techniques in reflective practice. *Journal of the National Institute for Careers Education and Counselling* (28). https://www.academia.edu/2202870/Narrative_techniques_in_reflective_practice



Το εισαγωγικό κεφάλαιο εστιάζει στους εαυτούς μας και τον εσωτερικό μας κόσμο. Θα ξεκινήσουμε με το ημερολόγιο μίας συμβούλου η οποία στοχάζεται τις εμπειρίες της για την πραγματικότητα σε ταραχώδεις περιόδους και εμείς θα δούμε πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τις αλλαγές στη ζωή μας. Θα αναπτύξουμε την ικανότητα μας να αποδεχτούμε τα λάθη μας και τα σφάλματά μας και μέσω μίας αληθινής ιστορίας θα μάθουμε πως αμφισβητώντας τις πρακτικές μας, μας βοηθάει να βελτιώσουμε την προσέγγισή μας στους σπουδαστές ή τους πελάτες μας. Περισσότερες συμβουλές για το πώς μπορούμε να δούμε τη δουλειά μας από μία άλλη οπτική θα παρουσιαστούν σε δύο άρθρα για τις θεωρίες και μεθόδους του κριτικού στοχασμού. Ακόμη κι αν θεωρούμε σημαντικές την προσέγγισή μας στην εργασία και τη βελτίωση της απόδοσής μας, αφιερώσαμε ένα από τα τελικά κείμενα στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και την αναγκαιότητα να φροντίζουμε τους εαυτούς μας.

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

Lenka Němcová, Markéta Cudlínová

Το ημερολόγιο της Sophie

Όταν κοιτάζω έξω από το παράθυρό μου, βλέπω ότι έρχεται η Άνοιξη. Επιτέλους! Ανυπομονώ να διδάξω έξω. Έχω ήδη ξεκινήσει να σχεδιάζω το πρώτο ταξίδι με τους μαθητές μου. Ανυπομονώ για νέες περιπέτειες.	1/3/2020
Κάτι περίεργο έχει συμβεί. Ονομάζεται SARS-CoV και ενώ ήταν μία μακρινή απειλή, τώρα πλησιάζει. Έχουμε τα πρώτα κρούσματα εδώ. Πρέπει να ανησυχώ;	7/3/2020
Από το γραφείο μου έχω θέα στο προαύλιο. Συνήθως είναι γεμάτο ζωή τέτοια ώρα αλλά όχι σήμερα. Όλα τα σχολεία στη χώρα μας ήταν κλειστά χθες και είναι ένα περίεργο συναίσθημα που δεν έχω νιώσει ποτέ. Όλα έχουν αλλάξει τόσο γρήγορα και δεν είμαι προετοιμασμένη για αυτό. Συνεχίζω να αναρωτιέμαι, αυτό συμβαίνει σοβαρά τώρα;	12/3/2020
Η πρώτη μέρα εργασίας από το σπίτι για εμένα και η έναρξη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Δεν έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες σε εμάς σχετικά με ποια μέθοδο θα ακολουθήσουμε αλλά όλα βαίνουν καλώς για εμένα. Θα ακολουθήσω τη δική μου μέθοδο (όπως πάντα). Δεν τα παρατάω ποτέ. Η πρόκληση είναι αποδεκτή. (Αν και πρέπει να παραδεχτώ ότι τελευταία είχα δυσάρεστα αισθήματα. Καθώς σκέφτομαι, το μέλλον είναι απογοητευτικό. Πώς ο κορονοϊός θα αλλάξει τον κόσμο; Πώς θα είναι η ζωή μου στην απομόνωση;	13/3/2020
Επιτέλους! Η πρώτη μέρα της Άνοιξης είναι εδώ. Η αγαπημένη μου εποχή. Νέα αρχή. Η πρώτη εβδομάδα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχει ήδη περάσει. Έχω λάβει ανατροφοδότηση από τους γονείς των μαθητών μου. Αυτοί παραπονιούνται ότι τους έστειλα πολλές εργασίες για το σπίτι κάθε μέρα και τους επιβάρυνα. Ήμουν έκπληκτη όταν το άκουσα καθώς συνήθως τους άρεσε η μέθοδός μου. Κάνω ό, τι καλύτερο μπορώ για να διαχειριστώ τις τάξεις μου.	20/3/2020
Zoom, Slack, Teams, Jit.sí, e-mails, Zoom, Slack, Teams, Jit.sí, e-mails, Zoom, Slack, Teams, Jit.sí, e-mails κτλ όλη τη μέρα. Βοήθεια! Τρελαίνομαι!	23/3/2020
Με όλα αυτά τα καινούρια δεδομένα που έφερε η εξ αποστάσεως εκπαίδευση πρέπει να δουλεύω περισσότερο από ποτέ. Αλλά δε λένε ότι: «οι ψηφιακές τεχνολογίες κάνουν τη ζωή πιο εύκολη;» Λοιπόν ασφαλώς όχι στην περίπτωση μου.	24/3/2020
Σιγά σιγά τα πράγματα γίνονται ευκολότερα. Μπορώ να διαχειριστώ τα πιο συνηθισμένα θέματα που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και βίωσα στις τάξεις μου αυτές τις τελευταίες μέρες. Σιγά σιγά αισθάνομαι πιο σίγουρη.	30/3/2020
Η πρωταπριλιά ακυρώθηκε φέτος επειδή καμία πλάκα δεν ταιριάζει σε αυτήν την απίστευτη κατάσταση που ζει τώρα ο κόσμος. Ας δούμε τι μας επιφυλάσσει το αύριο...	1/4/2020

Πώς οι άνθρωποι αντιδρούν στις αλλαγές;

Πώς πέρασε η Sophie από την 1η Μαρτίου έως την 1η Απριλίου; Πώς αισθανόταν, πώς η κατάσταση επηρέασε την αυτοπεποίθησή της όσον αφορά την εργασία; Προσπαθήστε να φανταστείτε την αύξηση της αυτοπεποίθησής της ως μία καμπύλη όπου ο άξονας Y εκπροσωπεί την αυτοπεποίθησή της και ο άξονας X είναι ο χρόνος (αρχές Μαρτίου έως αρχές Απριλίου). Ζωγραφίστε στο παρακάτω διάγραμμα την καμπύλη της αυτοπεποίθησής της Sophie. Πώς πιστεύετε ότι έχει εξελιχθεί η αυτοπεποίθησή της και κατά πόσο πίστευε στον εαυτό της και τις επαγγελματικές της δεξιότητες στην αρχή, κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης περιόδου και στο τέλος;



Η καμπύλη της αλλαγής

Το μοντέλο του Θανάτου από τη φυκίατρο ελβετικής-αμερικάνικης καταγωγής Elisabeth Kübler-Ross (1969) είναι μία ενδιαφέρουσα άποψη για το πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν την αλλαγή. Με βάση την έρευνα της για το πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το θάνατο και την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, η Kübler-Ross δημιούργησε ένα μοντέλο πέντε σταδίων θλίψης: Άρνηση-Θυμός-Διαπραγμάτευση-Κατάθλιψη-Αποδοχή. Στη συνέχεια εφάρμοσε αυτό το μοντέλο σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν όλα τα είδη προσωπικής απώλειας (απώλεια εργασίας, εισοδήματος, ελευθερίας). Το μοντέλο είναι διεθνές σε κάποιο βαθμό ακόμα κι αν η ίδια η συγγραφέας σημείωσε ότι το κάθε ανθρώπινο είδος είναι μοναδικό. Όταν πενθούμε, μερικές φορές περνάμε από όλα τα στάδια ή μπορεί να τα περάσουμε με διαφορετική σειρά. Αυτό σημαίνει ότι μερικά στάδια μπορεί να μη συμβούν καθόλου ή από την άλλη πλευρά μπορεί να επαναληφθούν πολλές φορές. Ο χρόνος που απαιτείται για να μεταφερθούμε από ένα στάδιο σε άλλο διαφέρει επίσης. Μπορεί να πάρει μέρες, εβδομάδες, μήνες ή ακόμη και χρόνια.

Μία τούρκικη παροιμία αναφέρει:
«Μόνο οι κολοκύθες αναπτύσσονται ξαπλωμένες»



Μία εναλλακτική εκδοχή του μοντέλου έχει εφαρμοστεί εκτός ψυχολογίας-για παράδειγμα στη διαχείριση των αλλαγών στις εταιρείες. Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την καμπύλη της αλλαγής όταν εργαζόμαστε με μαθητές και νέους ανθρώπους; Ξεκάθαρα το μοντέλο δείχνει ότι η αντιμετώπιση της αλλαγής και η αποδοχή είναι μία διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Έχοντας αυτό υπόψη, ας δοκιμάσουμε να πάρουμε το χρόνο μας όταν προσαρμόζομαστε σε αλλαγές και έχουμε την ίδια υπομονή στους μαθητές/πελάτες μας.

Φυσικά αυτό είναι πιο εύκολο να το λες παρά να το κάνεις-η αλλαγή συχνά συμβαίνει με αβειαιότητα, φόβο και άλλα αρνητικά συναισθήματα, κάνοντας μας να θέλουμε να αντιμετωπίσουμε όλη την κατάσταση όσο το δυνατόν γρηγορότερα ή ακόμη και να την αποφύγουμε με οποιοδήποτε κόστος. Υπάρχουν πολλές στρατηγικές διαφυγής που συνήθως υιοθετούνται κατά τη διάρκεια του σταδίου της «άρνησης»: προσποιούμαστε ότι η αλλαγή δε μας ανησυχεί ούτε μας ενοχλεί. Στον εαυτό μας λέμε ότι δε συμβαίνει τίποτα κακό, υποβαθμίζουμε την αλλαγή, κρατάμε μακριά την ανασφάλεια μας από τον εαυτό μας κτλ. Το πρώτο βήμα για το επόμενο στάδιο αποδέχεται το γεγονός ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη και δε φέρνει πάντα ευχάριστες εμπειρίες. Ολόκληρη η διαδικασία θα είναι πολύ λιγότερο οδυνηρή εάν σταματήσουμε να αποφεύγουμε δυσάρεστα συναισθήματα που η αλλαγή μπορεί να προκαλέσει. Όταν κοιτάζουμε το παρελθόν και αναπολούμε τις προσπάθειες μας, μπορούμε να δούμε πως αντιμετωπίσαμε την αλλαγή στο παρελθόν. Αυτό μας δείχνει ότι τα αρνητικά συναισθήματα δε

Εάν μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ένα σχήμα λόγου για να περιγράψετε την αλλαγή, ποιο θα ήταν; Για παράδειγμα, η αλλαγή είναι σαν την καταιγίδα, σκοτεινιάζει και έχει αστραπές αλλά όταν τελειώνει είναι πιο εύκολο να αναπνεύσεις.

Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν δουλεύετε με μαθητές. Είναι σημαντικό να επιλέξουν μία αλλαγή που ήδη την έχουν αντιμετωπίσει επιτυχώς και δεν έχουν πρόβλημα να μιλήσουν για αυτή.

διαρκούν για πάντα. Εάν δούμε την αλλαγή ως μία ευκαιρία να μάθουμε και να μεγαλώσουμε, θα είναι πιο εύκολο για εμάς να αντιμετωπίσουμε απροσδόκητες καταστάσεις στο μέλλον.

Η αλλαγή μου

Σκεφτείτε μία σημαντική αλλαγή στη ζωή σας. Για παράδειγμα όταν τελειώσατε τις σπουδές σας και ξεκινήσατε να δουλεύετε, όταν επιστρέψατε από κάποιο ταξίδι, όταν επιστρέψατε στην εργασία σας μετά από άδεια εγκυμοσύνης κτλ. Στη συνέχεια απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

Τι οδήγησε στην αλλαγή; Τι συνέβη μόλις πριν την αλλαγή; Γιατί συνέβη η αλλαγή;

Περιγράψτε τη διαδικασία από την οποία περάσατε κατά τη διάρκεια της αλλαγής.

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της αλλαγής;

Θα κάνατε κάτι διαφορετικό την επόμενη φορά και γιατί;

Τι χάσατε από αυτή την αλλαγή που συνέβη;

Ποια νέα εμπειρία, ικανότητες, γνώσεις κτλ κερδίσατε από αυτή την αλλαγή;

Τι αισθήματα έχετε σήμερα σχετικά με αυτή την αλλαγή;

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ,

Διαβάστε τις απαντήσεις σας και σκεφτείτε τα παρακάτω:

- Τι/ποιος σας βοήθησε να αντιμετωπίσετε την αλλαγή;
- Εφαρμόσατε κάποιες εποικοδομητικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε την αλλαγή ή κάνατε κάτι διαφορετικό από το σύνθητες;
- Τι σημαίνουν όλα αυτά για την ικανότητα σας να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στη ζωή;

Βιβλιογραφικές Αναφορές και Περαιτέρω μελέτη

David, S. (2016): *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*.

Kashdan, T., Biswas-Diener, R. (2014) *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self--Not Just Your «Good» Self--Drives Success and Fulfilment*

<https://www.psychom.net/depression.central.grief.html>

ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ - ΚΑΝΤΕ ΕΞΥΠΝΑ ΛΑΘΗ

Martina Švarcová

Υπάρχει μία παλιά βεντιανέζικη ιστορία για κάποιον χωρικό του οποίου το άλογο μία μέρα έφυγε. Οι υπόλοιποι άνθρωποι του χωριού αισθάνθηκαν λύπη για τον χωρικό και του είπαν πόσο κακότευχος ήταν. Όμως αυτός απάντησε απλά: «Ο, τι έγινε, έγινε». Κάποιες μέρες αργότερα το άλογο επέστρεψε με άλλο ένα μαζί του. Ξαφνικά οι άνθρωποι του χωριού πήγαν και είπαν στον άντρα πόσο τυχερός είναι. Αυτός όμως έδωσε την εξής απλή απάντηση: «Ο, τι είναι να γίνει θα γίνει». Μετά από κάποιες εβδομάδες ο γιος του έσπασε το πόδι του ενώ ίππευε το καινούριο άλογο. Αυτή τη φορά οι άνθρωποι του χωριού παραπονέθηκαν: «Αυτό είναι λυπηρό... Τι κακή τύχη!» Και ο άντρας τους απάντησε πάλι: «Λοιπόν ό, τι είναι να γίνει θα γίνει». Ένα μήνα αργότερα κάποιος υπεύθυνος στρατολόγησης ήρθαν στο χωριό και πήραν όλους τους νεαρούς άντρες. Όλους εκτός από το γιο του χωρικού. Και οι άνθρωποι τότε είπαν: «Πόσο τυχερός είσαι!» Μαντέψτε τι τους απάντησε ...

Η ιστορία θα μπορούσε να συνεχιστεί. Και ακόμη κι αν είναι αρκετά παλιά, είναι διαχρονική. Η ανάγκη να κρίνουμε τα πάντα γύρω μας είναι στη φύση μας. Με βάση τις προσδοκίες μας, τα πολιτιστικά και κοινωνικά μας πλαίσια και την τρέχουσα κατάσταση μας, αποδίδουμε τα υπέρ και τα κατά σε όλα όσα βρίσκονται γύρω μας. Ωστόσο τα πράγματα και τα γεγονότα είναι ουδέτερα. Η ανάγκη του μυαλού μας να κρίνει τον κόσμο και να το μεταδίδει παρατηρείται ακόμη και στη γλώσσα μας. Αποκαλούμε όλα τα δηλητηριώδη μανιτάρια με υποτιμητικά ονόματα και τα φυτά που έχουν την τάση να μεγαλώνουν στο παρτέρι μας είναι γνωστά ως χόρτα. Και από τη στιγμή που η κριτική είναι η δεύτερη φύση μας, δε θα πρέπει να εκπλησσόμαστε που όταν αντιμετωπίζουμε ένα λάθος, η εσωτερική κριτική ενεργοποιείται αμέσως.

Η λέξη λάθος από μόνη της φέρει αρνητικούς συνειρμούς. Το λάθος στη ζωή κάποιου, ένα βασικό λάθος, ένα θανατηφόρο λάθος, ένα αδέξιο λάθος... Εμείς τα γνωρίζουμε αυτά πολύ καλά. Αλλά όταν πρόκειται για ένα χρήσιμο λάθος, ένα λάθος που είναι τροφή για σκέψη, ένα εμφυχωτικό λάθος. Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες περιπτώσεις; Μπορούν τα λάθη να μην έχουν αρνητικές επιπτώσεις;

Δε γεννηθήκαμε σκεπτόμενοι ότι τα λάθη μας είναι κακά. Είναι κάτι που μαθαίνουμε μέσω της κουλτούρας μας. Πιθανώς να έχετε μαντέψει ήδη από που προέρχεται η αναζήτηση μας για την τελειότητα: η ανάγκη να ολοκληρώνουμε τις

Εάν θα θέλατε να μοιραστείτε τις γνώσεις σας με κάποιον, θα το κάνατε μέσα από μία ιστορία; Πότε θα χρησιμοποιούσατε μία ιστορία; Και ποια ιστορία θα ήταν;

εργασίες μας χωρίς λάθη, να είμαστε τέλειοι, να μην κάνουμε λάθη. Ωστόσο αυτό αρχίζει κατά την ανατροφή μας. Από την παιδική μας ηλικία διδασκόμαστε τι είναι σωστό και λάθος. Τιμωρούμαστε για τα λάθη μας και επιβραβευόμαστε όταν ολοκληρώνουμε τις εργασίες μας. Στο σχολείο εστιάζουμε κυρίως στα λάθη μας. Μετράμε τον αριθμό των λανθασμένων απαντήσεων και όχι των σωστών. Μαθαίνουμε ότι είναι κακό να κάνουμε ένα λάθος και ως αποτέλεσμα αποφεύγουμε καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσαμε να κάνουμε ένα λάθος. Φοβόμαστε να δοκιμάσουμε καινούρια πράγματα και ο φόβος του να κάνουμε λάθη μάς οδηγεί προς την τελειότητα: είμαστε αγχωμένοι και συνεχώς συγκρίνουμε τον εαυτό μας με το ιδανικό. Θέλουμε έναν τέλειο κόσμο και τέλειους συνεργάτες, παιδιά, συναδέλφους και φυσικά θέλουμε εμείς οι ίδιοι να είμαστε τέλειοι. Κι αυτός είναι ένας δύσκολος τρόπος διαβίωσης. Λόγω του φόβου μας να μην πετύχουμε, ολοκληρώνουμε τις εργασίες μας με συνέπεια, ζούμε μια ζωή που στην πραγματικότητα δε μας αρέσει. Επιδιώκουμε να φτάσουμε το ιδανικό για να ανακαλύψουμε τελικά ότι δεν έχουμε ζήσει τίποτα.

Κι αυτό δεν είναι το τέλος. Όταν από φόβο μήπως κάνουμε λάθος, τελικά κάνουμε μόνο αυτό που ξέρουμε και είμαστε συντηρητικοί στην σκέψη μας και τη συμπεριφορά μας. Και μετά έρχεται η κρίση που μας χτυπάει και ξαφνικά η συνηθισμένη συμπεριφορά μας χάνεται. Η κρίση μας κάνει δημιουργικούς, να παίρνουμε ρίσκο, να βυθιζόμαστε στο σκοτάδι. Αλλά από τη στιγμή που έχουμε αποφύγει παρόμοιες καταστάσεις στη ζωή μας, έχουμε γίνει πιο αγχωτικοί και παραλύουμε. Σε εποχές που η αλλαγή είναι ένα καθημερινό φαινόμενο, αυτό δεν είναι μια βοηθητική απάντηση.

Πώς θα πρέπει να εξετάζουμε τα λάθη μας με τέτοιο τρόπο χωρίς να κρίνουμε; Μπορούμε να εμπνευστούμε από τον Roger von Oech, έναν συγγραφέα πολλών βιβλίων για τη δημιουργικότητα. Ο Von Oech λέει ότι το θέμα δεν είναι να μην κάνεις λάθη. Το θέμα είναι να κάνεις έξυπνα λάθη και να τα χρησιμοποιείς για να μαθαίνεις. Αυτό το νέο δεν είναι έκτακτο. Ακόμη και οι πρόγονοι μας το ήξεραν αυτό λέγοντας «Μαθαίνεις από τα λάθη σου», μία έκφραση που την βρίσκεις στα τσέχικα, στα γερμανικά, στα ισπανικά καθώς και σε άλλες γλώσσες. Δυστυχώς, σε κρίσιμες στιγμές, έχουμε την τάση να ξεχνάμε τι έχουμε υποστεί στο παρελθόν. Γιατί συμβαίνει ότι ενώ περπατούσαμε και πέφταμε πολλές φορές, δεν αποθαρρυνόμασταν από περαιτέρω προσπάθειες; Επειδή η εσωτερική μας κριτική δεν είχε εξελιχθεί ακόμη.

Ας ερευνήσουμε πως μπορούμε να προκαλέσουμε τη σκέψη μας για τα λάθη που κάνουμε ακόμη και το πόσο συχνά τα κάνουμε. Μπορεί η συχνότητα που σφάλουμε να είναι απόδειξη για οτιδήποτε άλλο εκτός από την αποτυχία μας,

την ανικανότητα μας, την έλλειψη ειδίκευσης; Προσπαθήστε να το δείτε από διαφορετική οπτική. Κάνοντας λάθη δεν είναι το πιο αρνητικό πράγμα. Ίσως έχετε ήδη αντιληφθεί ότι δεν υπάρχει τίποτα πρωτοποριακό για την ιδέα που ο ρυθμός σφαλμάτων σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο της εμπειρίας μας με μία συγκεκριμένη εργασία. Στις δραστηριότητες της καθημερινότητας δεν κάνουμε λάθη αλλά όταν δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα, δε μπορούμε να τα αποφύγουμε. Όπως ο Woody Allen επιδέξια έχει αναφέρει: «Εάν δεν αποτυγχάνεις κάθε και λίγο, αυτό είναι ένα σημάδι ότι δε δοκιμάζεις κάτι καινοτόμο». Εν ολίγοις, τα λάθη είναι κομμάτι της ανθρώπινης ιστορίας. Η ζωή μας δε θα ήταν ολοκληρωμένη εάν δεν βιώναμε και τα δύο άκρα.

Συχνά σκεφτόμαστε ότι η επιτυχία και τα λάθη δεν πάνε μαζί. Τίποτα δεν μετράει περισσότερο από την αλήθεια. Οι Thomas Alva Edison, Marie Curie-Skłodowska, Steve Jobs, Abraham Lincoln, Michael Jordan, όλοι είναι άνθρωποι που ξεκίνησαν πάλι από την αρχή πολλές φορές για να ξεπεράσουν τα λάθη τους προκειμένου να λάβουν αυτό που πήραν στο τέλος. Ενώ η λίστα είναι μόνο επεξηγηματική, οι ιστορίες μάς αποδεικνύουν ότι η επιτυχία και τα λάθη είναι δύο πλευρές του ίδιου νομίσματος, ένα ζευγάρι που είναι αχώριστο στην πρόοδο της ζωής μας.



Πώς να μη φοβάστε τα λάθη σας

Η ζωή είναι πιο εύκολη όταν δουλεύεις με τα λάθη σου και μαθαίνεις από αυτά. Ας κοιτάσουμε τις διάφορες πρακτικές συμβουλές για να μάθουμε να αποδεχόμαστε τα λάθη μας και να τα κάνουμε συμμάχους πάρα εχθρούς.

1. Μάθετε να ρισκάρετε

Σκοπίμως αλλάξτε τις συνήθειες σας. Δοκιμάστε να κάνετε πράγματα με διαφορετικό τρόπο και μην κολλάτε σε κάτι ασφαλές. Τίποτα δεν πρόκειται να σας βγάλει εκτός από τη ζώνη της άνεσης σας. Βουρτσίστε τα δόντια σας με το άλλο χέρι, δοκιμάστε μπαχαρικά, φορέστε διαφορετικά χρώματα από αυτά που συνήθως φοράτε. Εάν συνήθως σχεδιάζετε τα πάντα όταν πηγαίνετε ταξίδι, καλύτερα να το αποφύγετε. Πάρτε το πρώτο τρένο που έρχεται στο σταθμό και δείτε που θα σας πάει.

Βάλτε τους μαθητές σας σε ζεύγη και ζητήστε τους να μοιραστούν μαζί σας ένα από τα λάθη τους με κάποιον συμμαθητή τους. Ο συντονιστής δεν πρέπει να σχολιάσει τα λάθη απλά θα απαντήσει με ένα «ΟΚ».

2. Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;

Εάν δε φοβάστε να πάρετε μία κακή απόφαση, να πάρετε μέρος σε μία εξέταση ή να περάσετε από μία δύσκολη κατάσταση, ρωτήστε τον εαυτό σας μία απλή ερώτηση: «Τι χειρότερο μπορεί να συμβεί;» Και στη συνέχεια κάντε αυτή την ερώτηση πάλι και πάλι. Μπορεί να βρείτε ότι ο φόβος σας είναι πολύ μεγαλύτερος από το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Ένα σημαντικό γεγονός που σας χαλάει τη διάθεση. Μόλις το αντιληφθείτε, χαλαρώστε και δοκιμάστε νέες περιπέτειες.

3. Σταθερός και Αναπτυξιακός τρόπος σκέψης

Η ιδέα του σταθερού και αναπτυξιακού τρόπου σκέψης έχει προταθεί από τον Αμερικανό ψυχολόγο Carol Dweck, ο οποίος ενθαρρύνει τους ανθρώπους να ερευνούν και να επεξεργάζονται τον τρόπο σκέψης τους. Αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης μας και τη γνώμη που έχουμε για εμάς, αλλάζουμε σημαντικά τη ζωή μας. Οι άνθρωποι με πάγιο τρόπο σκέψης πιστεύουν ότι τα ταλέντα είναι χαρακτηριστικά που βρίσκονται βαθιά μέσα στον άνθρωπο και αυτοί αισθάνονται πιο επηρεασμένοι από εξωτερικές συνθήκες. Δεν τους αρέσει να παίρνουν ρίσκο από φόβο να μην κάνουν λάθη και αποτύχουν. Συνεπώς αποφεύγουν τις πολλές προκλήσεις. Συχνά παίρνουν προσωπική ανατροφοδότηση και δυσανασχετούν από την επιτυχία των άλλων.

Εάν βλέπετε τον εαυτό σας σε αυτή την περιγραφή, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ένα αμιγώς πάγιο τρόπο σκέψης αν και ένας από τους δύο τρόπους σκέψης γενικά υπερτερεί. Επιπροσθέτως, η σχέση μεταξύ των δύο τρόπων σκέψης είναι ένα θέμα των πεποιθήσεων μας και συνεπώς αλλάζει. Από εκεί προέρχεται ο τρόπος σκέψης μας. Εάν επιτρέψουμε στο νου μας να είναι πιο ελεύθερος, αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι μπορούμε να επηρεάσουμε πολλά πράγματα στη ζωή μας και συνεχώς αναπτύσσουμε την προοπτική μας. Μας αρέσει να δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα και θέλουμε να έχουμε νέες προκλήσεις. Δε βλέπουμε τα λάθη ως προσωπική αποτυχία αλλά σαν έναν τρόπο να μαθαίνουμε. Δεν παίρνουμε την κριτική επί προσωπικού και μπορούμε να μάθουμε από αυτή. Παίρνουμε έμπνευση από την επιτυχία των άλλων.

Πιστεύετε ότι αυτός ο τρόπος σκέψης δεν είναι ρεαλιστικός; Για αρχή, προσπαθήστε να εντοπίσετε τι τάσεις έχει ο τρόπος σκέψης σας και που προσανατολίζεται η ανάπτυξη του. Σε ποιες καταστάσεις φοβάστε να πάρετε ρίσκο, μιλάτε στον εαυτό σας για θέματα που είναι πιθανό να συμβούν, πείτε στον εαυτό σας τότε δεν ήσασταν καλός σε μία κατάσταση. Επιλέξτε ένα πράγμα, ιδανικά ένα που θα θέλατε να κάνετε τώρα και προσπαθήστε μία διαφορετική προσέγγιση. Ένα βήμα κάθε φορά. Θα δείτε και μόνοι σας πόσο ανακουφιστικό είναι.

ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Εάν θέλετε να αναπτύξετε έναν τρόπο σκέψης με τους μαθητές ή τους συναδέλφους δείξτε τους ότι τους θαυμάζετε όχι για τα αποτελέσματα τους αλλά για τον τρόπο που τα λαμβάνουν. Αυτό θα τους κινητοποιήσει να δοκιμάσουν άλλες πιο δύσκολες εργασίες. Δε θα αισθανθούν καθόλου πίεση για να έχουν το βέλτιστο αποτέλεσμα και αυτό σημαίνει ότι δε θα φοβηθούν να ρισκάρουν. Ακόμη θα αρχίσουν να απολαμβάνουν τη δουλειά τους ή το σχολείο περισσότερο!

4. Μη φοβάστε να παραδεχτείτε το λάθος σας

Είμαστε συνηθισμένοι να συνδέουμε την προσωπική μας αξία με την επιτυχία μας και να βλέπουμε το κάθε λάθος σαν προσωπική αποτυχία που μειώνει την αξία μας. Είναι επώδυνο να παραδεχτούμε ότι έχουμε κάνει λάθος. Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε, ωστόσο, ότι η αξία μας δε συνδέεται με τις επιτυχίες μας επειδή η επιτυχία είναι ένας συναφής όρος. Αναγνωρίζοντας το γεγονός ότι είναι ανθρώπινο να κάνουμε λάθη και ότι έχουμε δικαίωμα να τα κάνουμε, θα είναι πιο εύκολο να τα παραδεχτούμε. Επιπλέον όταν παραδεχόμαστε ένα λάθος και γίνεται δικό μας δεν αποτελεί σημάδι αδυναμίας. Αντιθέτως, μόνο αυτοί που είναι γενναίοι και δυνατοί μπορούν να το κάνουν. Οι άνθρωποι γύρω μας θα εκτιμήσουν την ικανότητα μας να παραδεχόμαστε τα λάθη μας, ιδίως τα παιδιά, τα οποία αισθάνονται μεγάλη ανακούφιση όταν οι ενήλικες γύρω τους κάνουν λάθη και τα παραδέχονται. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά βλέπουν ότι ακόμη και οι ενήλικες που συνήθως γνωρίζουν τα πάντα και μπορούν να κάνουν τα πάντα είναι απλά άνθρωποι και τους σέβονται ακόμη περισσότερο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Πώς αυτό μπορεί να γίνει πράξη; Εάν είστε δάσκαλος, μιλήστε για ένα λάθος που έχετε κάνει στο μάθημα σας. Αναλύστε το και δείξτε στους μαθητές σας ότι έχετε μάθει από αυτό. Θα είναι ένα ανεκτίμητο μάθημα για αυτούς να δουν ότι όταν κάνουμε λάθη είναι χρήσιμο. Ή εμπνευστείτε από το «FuckUp Nights», όπου διάσημοι αναγνωρίζουν τα λάθη τους μιλώντας για πράγματα στη ζωή τους που δεν πήγαν καλά, τι τους πρόσφερε αυτή η αποτυχία και τι διαφορετικό κάνουν από τότε. Προσπαθήστε να οργανώσετε μία παρόμοια δραστηριότητα με τους μαθητές ή τους φίλους σας. Γελώντας με τα λάθη του, κάποιος αισθάνεται ανακούφιση και είναι επίσης ένα σημάδι σοφίας που κερδίζουμε χάρη στα λάθη μας.

5. Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους

Η προσπάθεια να μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους δεν είναι εύκολο. Ανεξαρτήτως αυτού, ας δοκιμάσουμε να το αλλάξουμε. Η ακόλουθη σύντομη ιστορία *The Wisdom of No Escape* του Βουδιστή δασκάλου Pema Chödrön δίνει κάποια εικόνα για το θέμα αυτό.

Υπάρχει μια ιστορία για μία ομάδα ανθρώπων που έκαναν ορειβασία στην κορυφή ενός βουνού. Αποδείχθηκε ότι ήταν αρκετά απότομα αλλά μόλις έφτασαν σε ένα ορισμένο ύψος, κάποιοι άνθρωποι κοίταξαν προς τα κάτω και είδαν πόσο μακριά ήταν και πραγματικά πάγωσαν. Έφτασαν στο όριο τους και δε μπορούσαν να το ξεπεράσουν. Ο φόβος ήταν τόσο μεγάλος που δε μπορούσαν να κουνηθούν. Άλλοι άνθρωποι σκόνταφταν, γελούσαν και μιλούσαν αλλά η διαδρομή γινόταν ολοένα και πιο απότομη και τρομακτική και όλο και περισσότεροι άνθρωποι άρχιζαν να φοβούνται και να παγώνουν. Προς την κορυφή του βουνού υπήρχαν μέρη όπου οι άνθρωποι έρχονταν αντιμέτωποι με τα άκρα τους και δε μπορούσαν να συνεχίσουν. Οι άνθρωποι που τα κατάφεραν μέχρι την κορυφή κοίταξαν το τοπίο και ήταν πολύ χαρούμενοι που τα είχαν καταφέρει.

Τι μπορούμε να πούμε για την ιστορία; Αυτοί που έφτασαν στην κορυφή ήταν οι νικητές; Αυτοί που έφτασαν στα άκρα τους ήταν οι χαμένοι; Πώς θα αισθανόσασταν αν βρισκόσασταν σε αυτή τη θέση να μη μπορείτε να φτάσετε στην κορυφή; Θα μπορούσατε να βρείτε κάτι χρήσιμο σε αυτή την περίπτωση;

Η Βόρεια πόλη Cheyenne έχει μία παροιμία: «Μην κρίνεις τον γείτονα σου αν δεν περπατήσεις πάνω σε δύο φεγγάρια με τα δικά του παπούτσια». Αυτή η ιστορία είναι παρόμοια. Αν θα πρέπει να περιγράφουμε μόνο τι συμβαίνει στο βουνό, χωρίς κριτική, θα λέγαμε ότι όλοι έφτασαν στα άκρα τους τελικά. Οι άνθρωποι οι οποίοι σταμάτησαν την ορειβασία πρώτοι δεν ήταν δειλοί. Τους δόθηκε ένα μάθημα ζωής. Εάν έμαθαν από αυτό, τότε τους περιμένει μια άλλη κορυφή. Μια κορυφή που δε θα μπορούσαν να την είχαν φανταστεί. Οι άνθρωποι που έφτασαν στην κορυφή δεν ήταν απαραίτητα ήρωες. Ίσως να είχαν αντιμετωπίσει τα άκρα τους κάπου αλλού.

Συνεπώς είναι ανώφελο να αγωνιούμε για κάποια ιδέα στην οποία άλλοι άνθρωποι είναι καλύτεροι, να ανησυχούμε ότι δεν καταφέραμε κάτι, να εστιάζουμε στα λεγόμενα λάθη μας. Δεν ξέρετε ποτέ ότι αυτοί που έφτασαν στο στόχο τους μπορεί αργότερα να φτάσουν στα άκρα τους σε μία διαδρομή που για εμάς είναι απλά ένας περίπατος στο πάρκο. Ο καθένας αντιμετωπίζει τις δικές του προκλήσεις. Ας μην τις αντιμετωπίζουμε ως αποτυχίες αλλά ως ευκαιρίες. Είτε φτάσουμε στην κορυφή είτε όχι, δεν είμαστε καλύτεροι ή χειρότεροι. Είμαστε οι ίδιοι άνθρωποι.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

CHÖDRÖN, Pema. The Wisdom of No Escape: How to Love Yourself and Your World. Element 2012.
DWECK, Carol S. Mindset - Changing The Way You think To Fulfil Your Potential, 2017
VON OECH, Roger. A Whack on the Side of the Head: how you can be more creative. Rev. ed. New York, USA: Warner Books, c1990.
www.fuckupnights.com

ΟΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΣΤΟΧΑΣΜΟ

Siobhan Neary

Υπάρχουν πολλές θεωρίες και μοντέλα που μας βοηθούν να αναπτύξουμε στοχαζόμενους επαγγελματίες. Η καθοδήγηση καριέρας και η συμβουλευτική αντλεί από τη θεωρία και την πράξη από πολλά πεδία συμπεριλαμβανομένων της διδασκαλίας, της ψυχολογίας, της συμβουλευτικής και της κοινωνικής εργασίας. Αυτή η ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης μας επιτρέπει να μάθουμε από συγγενικά επαγγέλματα που κάνουν τις πρακτικές μας πιο πλούσιες και δυνατές. Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζουμε δύο θεωρίες για το πώς να γίνουμε ένας στοχαζόμενος επαγγελματίας: Η μία του Donald Schön και η άλλη του Christopher Johns. Οι δύο αυτές θεωρίες είναι βασισμένες σε εισαγωγικές προσεγγίσεις που αφορούν τον στοχασμό και κινούνται σε μία μεγαλύτερη κριτική σκέψη και στοχαζόμενες προσεγγίσεις που διερευνούν εις βάθος το ρόλο που παίζουμε για να στηρίξουμε τους πελάτες μας. Οι θεωρίες είναι:

- Donald Schön: Ο στοχαζόμενος επαγγελματίας
- Christopher Johns: Πώς να γίνω ένας στοχαζόμενος επαγγελματίας

Schön: Ο στοχαζόμενος επαγγελματίας, Πώς σκέφτονται οι επαγγελματίες;

Ο Donald Schön ανέπτυξε τις θεωρίες του για την πρακτική του στοχασμού εξετάζοντας πολλά επαγγέλματα όπως ψυχοθεραπεία, αρχιτεκτονική και μηχανική. Ήθελε να κατανοήσει πως οι επαγγελματίες αναπτύσσουν τις γνώσεις τους και πιο συγκεκριμένα πως συνδέουν τις θεωρητικές γνώσεις με αυτό που παρατηρούν στην πράξη. Σε αυτό το πλαίσιο ο Donald Schön ανακάλυψε την ιδέα του «ξέρω» και πως οι επαγγελματίες μοιράζονται και επικοινωνούν αυτή την ιδέα με τους άλλους. Ο ίδιος διέκρινε ότι οι επαγγελματίες ενστικτωδώς στοχαζονται ενώ εμπλέκονται στην πρακτική τους και χρησιμοποιούν στη γνώση για να αντιμετωπίσουν μοναδικές, αβέβαιες και αντικρουόμενες καταστάσεις (Donald Schön, 1983: viii).

Ο ίδιος πάλι παρουσίασε τη θεωρία του ως «Στοχασμός πάνω στη δράση» και «Στοχασμός κατά τη δράση». Ο «Στοχασμός πάνω στη δράση» είναι μία σκόπιμη και συνειδητή διαδικασία στην οποία ο επαγγελματίας εξετάζει αναδρομικά μία κατάσταση και την αναλύει και αξιολογεί μετά το γεγονός.

Καθοδόν για το σπίτι από τη δουλειά, ο σύμβουλος μπορεί να σκεφτεί τις συνεντεύξεις που έκανε εκείνη την ημέρα και να διαλέξει μία από αυτές. Μπορεί να αποφασίσει να εξετάσει τις τακτικές και τις προσεγγίσεις που χρησιμοποίησε με τον πελάτη στην ερώτηση: Γιατί επέλεξε αυτές που έκανε; Πώς περίμενε να αντιδράσει ο πελάτης; Ήταν αυτή η καλύτερη επιλογή; Υπήρχαν άλλες επιλογές;

Αυτή η διαδικασία απαιτεί χρόνο και επιτρέπει στον σύμβουλο να εξετάσει τι δι-

Σε ποιες περιπτώσεις βρίσκετε εύκολο τον κριτικό στοχασμό; Και πότε δεν είναι ευχάριστος;

αφορετικό μπορεί να κάνει σε μία παρόμοια κατάσταση στο μέλλον. Η διαδικασία βοηθάει τον σύμβουλο να αξιολογεί συνεχώς και να επαναξιολογεί τις πράξεις του.

Ο στοχασμός κατά τη δράση είναι πιο άμεσος αν και είναι παρόμοιος όσον αφορά τη διαδικασία στην οποία εμπλεκόμαστε. Είναι το είδος πειραματικού στοχασμού που συμβαίνει σχεδόν ασυνείδητα καθώς αξιολογούμε και αντιδρούμε σε ό,τι συμβαίνει τώρα. Για να είναι αποτελεσματικός, ο στοχασμός κατά τη δράση απαιτεί ένα πολύ καλό επίπεδο ακουστικής κατανόησης όχι σε ό,τι λέγεται αλλά και η ερμηνεία αυτού. Ως σύμβουλοι επαγγελματικής σταδιοδρομίας το κάνουμε αυτόματα αλλά είναι σημαντικό να το αναγνωρίσουμε έτσι. Ως επαγγελματίες χρησιμοποιούμε τη γνώση μας, την εμπειρία και τις δεξιότητες για να αξιολογήσουμε μία κατάσταση, να αναγνωρίσουμε ένα σύνολο μεθόδων ή τεχνικών, να εξετάσουμε ποιες από αυτές είναι πιο αποτελεσματικές και στη συνέχεια να τις εφαρμόσουμε στην επικείμενη κατάσταση. Για παράδειγμα, ένας πελάτης μπορεί να σας ζητήσει να τον βοηθήσετε να αποφασίσετε για μία ενέργεια. Ποιο μάθημα πρέπει να επιλέξει; Ως αμερόληπτος επαγγελματίας δεν είναι ο ρόλος σας να πάρετε απόφαση για αυτούς αλλά να τους βοηθήσετε να αποφασίσουν ποιο μάθημα ταιριάζει στα ενδιαφέροντα τους, στις προσδοκίες τους και τις περιστάσεις. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, σκεφτείτε και αποφασίστε πώς να βοηθήσετε τον πελάτη να πάρει μία απόφαση ενώ παραμένετε αμερόληπτος. Σε αυτή την ενέργεια η διαδικασία αναστοχασμού αποτελεί κομμάτι της άμεσης διαδικασίας λήψης αποφάσεων.

Johns: Πώς θα γίνω ένας στοχαζόμενος επαγγελματίας;

Η εργασία του Christopher Johns πηγάζει από τη φροντίδα και εστιάζει στη βοήθεια των επαγγελματιών να κάνουν σαφείς τις γνώσεις τους στην καθημερινή τους εργασία. Παρόμοια με τον Donald Schön, ο Johns χρησιμοποιεί δύο οπτικές: Κοιτάζοντας εσωτερικά και Κοιτάζοντας εξωτερικά. Οι δύο οπτικές αντλούν από την επίγνωση και εστιάζουν στη σημασία της προσοχής κάποιου στην ίδια την πρακτική. Συνεπώς, δίνουν έμφαση στη σημασία των αισθημάτων και αναγνωρίζουν τον συσχετισμό μεταξύ των σκέψεων και αισθημάτων στον στοχασμό. Κοιτάζοντας μέσα στα πράγματα ο επαγγελματίας αναγνωρίζει τον χώρο για να κατευθύνει τα αισθήματα του και τις σκέψεις του. Ο Johns προωθεί την ιδέα ότι τα άτομα πρέπει να είναι ενήμερα για την προσωπική τους προσέγγιση στον στοχασμό και πως ανταποκρίνονται στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτό που είναι ευχάριστο σε αυτή την προσέγγιση είναι το γεγονός ότι τα άτομα ανταποκρίνονται και δρουν διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις. Όταν χρησιμοποιούν τη μέθοδο «Κοιτάζοντας εσωτερικά» οι σύμβουλοι πρέπει να έχουν ένα έτοιμο εργαλείο να καταγράφει τους στοχασμούς τους, ίσως ένα τετράδιο και ένα στυλό ή μία συσκευή ηχογράφησης. Το πρώτο στάδιο του στοχασμού είναι η καταγραφή των πιο σημαντικών στοιχείων για μία συγκεκριμένη κατάσταση.

Το δεύτερο στάδιο «Κοιτάζοντας εξωτερικά» βασίζεται στο πρώτο στάδιο με περισσότερες περιγραφές σκέψεων και συναισθημάτων. Επιπλέον πρόκειται για μία σειρά ερωτήσεων που βοηθούν τον επαγγελματία να ερευνήσει την κατάσταση διεξοδικά. Επίσης ίσως επιθυμούν να προσθέσουν επιπλέον πληροφορίες στην αφήγηση από το πρώτο στάδιο παρουσιάζοντας την κατάσταση με περισσότερες λεπτομέρειες.

Οι ερωτήσεις προς εξέταση είναι οι παρακάτω:

Αισθητική (η τέχνη του τι κάνουμε, οι δικές μας εμπειρίες)

- Τι προσπαθούσα να πετύχω;
- Γιατί ανταποκρίθηκα με αυτόν τον τρόπο;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες για τον πελάτη;
- Πώς αισθάνονταν οι άλλοι;
- Πώς το γνωρίζω αυτό;

Προσωπικά (αυτογνωσία)

- Γιατί αισθάνθηκα έτσι;

Ηθική

- Έκανα ό,τι καλύτερο για το βέλτιστο αποτέλεσμα;
- Ποιοι παράγοντες είτε εσωτερικοί είτε από το περιβάλλον με επηρέασαν;

Εμπειρία

- Τι γνώσεις απέκτησα ή θα μπορούσα να έχω αποκτήσει;

Αντανακλαστικότητα

- Σχετίζεται η κατάσταση με προηγούμενες εμπειρίες;
- Ποιες θα ήταν οι συνέπειες εναλλακτικών πράξεων για τον πελάτη/τους άλλους/για εμένα;
- Πώς αισθάνομαι για αυτή την εμπειρία;
- Μπορώ να υποστηρίξω συνεπώς καλύτερα εμένα και τους άλλους;
- Πόσο διαθέσιμος είμαι να εργαστώ με πελάτες/οικογένειες και προσωπικό και να τους βοηθήσω να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους;

Αυτές οι ερωτήσεις παρέχουν ένα χρήσιμο σύνολο προτάσεων για να βοηθήσουν τον σύμβουλο να εργαστεί συστηματικά μέσω του στοχασμού. Αυτά είναι ιδιαίτερα χρήσιμα σε μία κρίσιμη κατάσταση όπου για παράδειγμα ο σύμβουλος εργάζεται με έναν μαθητή και τον κηδεμόνα του. Ο κηδεμόνας εκνευρίστηκε. Οι ερωτήσεις επίσης σχετίζονται πολύ με την ηθική και ως εκ τούτου βοηθούν έναν σύμβουλο σε ηθικό δίλημμα. Τέλος οι ερωτήσεις μπορούν επίσης να βοηθήσουν τον σύμβουλο να συζητήσει τα αισθήματα του καθώς επίσης και εκείνα του μαθητή και των γονέων του.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Johns C. (1995) Framing learning through reflection in Carper's fundamental ways of knowing in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 226-34.
Schön, D. (1983) *The reflective practitioner, how professionals think in action*. New York: Basic Books.

Τι ερωτήσεις προκύπτουν όταν διαβάσετε αυτό το άρθρο; Τι θα θέλατε να δοκιμάσετε;

Αυτά είναι μερικά παραδείγματα ερωτήσεων. Μπορείτε να σκεφτείτε κι άλλες;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.

Elisabeth Graungaard

Η Emma είναι σχολική σύμβουλος εδώ και δύο χρόνια και εργάζεται με μια μεγάλη ομάδα μαθητών. Έχει εμπνευστεί από τον Albert Bandura έναν Αμερικανό ψυχολόγο γεννημένο στον Καναδά ο οποίος είναι γνωστός ως ο δημιουργός της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας και του όρου **αυτοαποτελεσματικότητας** που σημαίνει η πεποίθηση ενός ατόμου στην ικανότητα του να επιτύχει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Σύμφωνα με τον Bandura, οι νέοι άνθρωποι με δυνατή την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας βλέπουν τα προβλήματα ως προκλήσεις που πρέπει να τελειοποιήσουμε, αναπτύσσουν ένα βαθύτερο ενδιαφέρον στις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, ξεπερνούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν και επανακάμπουν γρήγορα από τις ατυχίες και τις απογοητεύσεις.

Η Emma εστιάζει στην ενδυνάμωση της αυτοαποτελεσματικότητας των νέων ανθρώπων δίνοντας τους ευκαιρίες να τελειοποιηθούν οι ίδιοι βασίζομενοι στις εμπειρίες τους και να νιώσουν μια ικανοποίηση όταν πετυχαίνουν τους στόχους τους. Η ίδια επίσης διοργανώνει συναντήσεις με άλλους νέους ανθρώπους με μαθητές που θεωρούνται ρόλοι – μοντέλα. Μπορεί να χρησιμοποιήσει την ιδέα της αυτοαποτελεσματικότητας όταν συναντάει νέους ανθρώπους που έχουν έλλειψη του αισθήματος της κατεύθυνσης και είναι αισιόδοξη για το πως μπορεί να εργαστεί με αυτή την προοπτική.

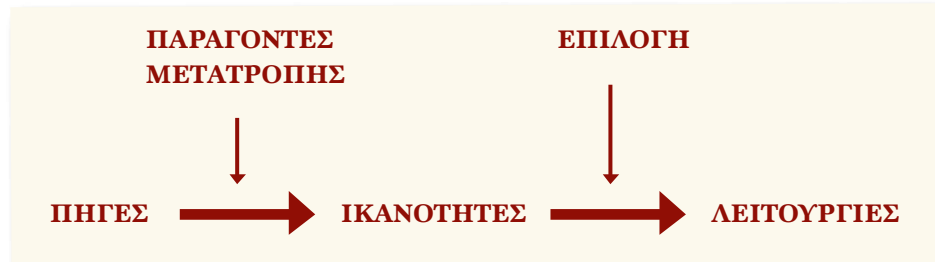
Ωστόσο η Emma έχει κάποιες αμφιβολίες για την πρακτική της. Τον προηγούμενο μήνα μίλησε με δύο νέους ανθρώπους, την Anna και τον Peter. Της είπαν ότι είχαν κάνει κάποια σχέδια για το μέλλον τους. Μετά την συζήτηση, αυτή αντιλήφθηκε ότι δεν ήξερε πως να αντιμετωπίζει τους νέους ανθρώπους οι οποίοι ήδη έχουν κάνει τις επιλογές τους για την μόρφωση τους

Αυτή αρχίζει να νιώθει ανασφάλεια για την πρακτική της και βιώνει την έλλειψη αυτοπεποίθησης. Θα πρέπει να αποδεχτεί την επιλογή τους ή πρέπει να θέσει υπό αμφισβήτηση την απόφασή τους; Θεωρεί δύσκολο να θέσει σε αμφισβήτηση μια απόφαση που έχει ήδη ληφθεί .

Η Emma ανησυχεί για το ότι πρέπει να είναι μια σωστή επαγγελματίας. Μιλάει σε κάποιον συνάδελφο για τις ανησυχίες της και αυτός της λέει για την **προσέγγιση ικανότητας του Amartya Sen**. Πρόκειται για έναν Ινδό οικονο-

μολόγο και φιλόσοφο που ενδιαφερόταν για τις ικανότητες των ατόμων. Αυτός κατανοούσε την ικανότητα ως την πραγματική δεξιότητα ενός ατόμου να κάνει διάφορα πράγματα που αξίζει να κάνει.

Οι ικανότητες θεωρούνται ως η ελευθερία ενός ατόμου να επιλέξει μεταξύ διαφορετικών ειδών ζωής.



Σε αυτό το πλαίσιο, **οι λειτουργίες** (η ύπαρξη και η πράξη) κατανοούνται ως διάφορες λειτουργίες εργασίας που οι νέοι μπορούν να επιτύχουν. **Οι ικανότητες** είναι πραγματικές ελευθερίες επιλογής μεταξύ διαφορετικών εκπαιδευτικών ευκαιριών ανάλογα με τις πληροφορίες και τις εμπειρίες στη ζωή (ικανότητες) που οι νέοι μπορούν να έχουν πρόσβαση. Εάν οι μαθητές έχουν πρόσβαση μόνο σε μερικές πηγές προτού κάνουν τις επιλογές που αφορούν την μόρφωσή τους, τότε η ελευθερία να επιλέξουν είναι περιορισμένη και οι θεμελιώδεις τρόποι δράσης και ύπαρξης στην αγορά εργασίας είναι περιορισμένοι επίσης. Το μοντέλο της προσέγγισης της ικανότητας βοηθάει την Emma να κατανοήσει ότι δεν είναι αρκετό να παρέχει στους νέους ένα μικρό αριθμό γενικών πληροφοριών για την εκπαίδευση.

Σε ατομικό επίπεδο, ένας νέος θα ενισχύσει αυτές τις πληροφορίες με τις προσωπικές του εμπειρίες (ικανότητες) και θα μετατραπούν σε συγκεκριμένες, περιορισμένες δεξιότητες. Για να διευρυνθούν οι λειτουργίες των νέων ανθρώπων, οι σχολικοί σύμβουλοι πρέπει να δώσουν στους μαθητές περισσότερες πολύτιμες ευκαιρίες από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν.

Η Emma ανακαλύπτει ότι χρειάζεται να εστιάσει πολύ περισσότερο στη στήριξη των ικανοτήτων δίνοντας πρόσβαση στους νέους σε περισσότερες δεξιότητες στη διαδικασία επιλογής. Αυτή θέλει να δώσει ευκαιρίες στους μαθητές για να κάνουν άλλες επιλογές πριν την λήψη της τελικής απόφασης. Με αυτόν τον τρόπο οι νέοι έχουν πραγματικές εναλλακτικές για να κάνουν διαφορετικές επιλογές. Σε συνεργασία με κάποιον καθηγητή, προτείνει διάφορες ασκήσεις συμβουλευτικής. Οι νέοι εφοδιάζονται με τη γνώση πολλών διαφορετικών εκ-

Ποια καριέρα ονειρευόσασταν να ακολουθήσετε στην ηλικία των 15 και πώς είναι η πραγματική σας καριέρα; Πώς η προσωπική σας εμπειρία στην επαγγελματική σταδιοδρομία επηρεάζει τη δουλειά σας;

Μπορείτε να θυμηθείτε μια ταινία ή ένα βιβλίο στο οποίο ο πρωταγωνιστής αμφισβητούσε τον εαυτό του; Ποια είναι τα συναισθήματά σας για αυτόν;

Σε ποιες καταστάσεις
αισθάνεστε ότι
επηρεάζετε την επιλογή
των μαθητών;

παιδευτικών ευκαιριών και εργασιών, συμμετέχουν στην εργασιακή εμπειρία και στην εκπαίδευση και έχουν χρόνο να στοχαστούν, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να μεταφέρουν πληροφορίες ο ένας στον άλλον. Κατά τη διαδικασία, η ίδια ενθαρρύνει τους νέους να είναι ανοιχτόμυαλοι, ζητώντας τους να παρατηρήσουν και να βιώσουν και να αναβάλουν οποιεσδήποτε αποφάσεις μέχρι η περίοδος των ασκήσεων συμβουλευτικής λήξει. Μετά από τρεις μήνες της νέας της πρακτικής, η Emma συναντάει έναν συνάδελφο ο οποίος προτείνει την προσέγγιση των ικανοτήτων του Sen. Η Emma ενημερώνει τη συνάδελφο της ότι έχει επιτυχία με την νέα ιδέα και ότι αυτή η μέθοδος είναι χρήσιμη στους νέους όπως η Anna και ο Peter. Αντί να πάρουν αποφάσεις για το μέλλον τους, οι μαθητές κρατούν τις επιλογές τους ανοιχτές ενώ αυτοί βρίσκονται στη διαδικασία διεύρυνσης των γνώσεων τους και έχουν εμπειρίες στις επιλογές για την εκπαίδευση τους. Εξετάζουν διαφορετικές πιθανότητες και καταλήγουν να κάνουν πολύτιμες επιλογές. Κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας, η Emma αντιλήφθηκε ότι θα μπορούσε πραγματικά να κάνει τη διαφορά στο τρόπο που οι μαθητές κοιτάζουν τη διαδικασία επιλογής. Αυτή αισθάνεται τα οφέλη της καθοδήγησης και έχει επανακτήσει μια δυνατή αίσθηση των ικανοτήτων τους. Τέλος η Emma ανακάλυψε ότι ακολουθώντας μόνο μια μέθοδο ίσως να μην επαρκεί γιατί δεν ταιριάζει σε όλες τις καταστάσεις. Ενώ πειραματιζόταν με διαφορετικές τεχνικές, αυτή υιοθέτησε την φιλοσοφία του Bandura: «Η επιτυχία κατορθώνεται μαθαίνοντας από τις αποτυχημένες προσπάθειες. Βιώνοντας την αποτυχία είναι σημαντικό. Αυτό γίνεται εάν συμπεριφερόμαστε σε κάθε αποτυχία ως μια ευκαιρία εκμάθησης και μια ευκαιρία να φτάσουμε στη γνώση με διαφορετική μέθοδο».

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

- Τι εκτιμάτε και πιστεύετε ότι θα ωφεληθεί τη συμβουλευτική σας;
- Έχετε αισθανθεί ότι οι αξίες και οι πεποιθήσεις δεν είναι επαρκείς και είχατε ανάγκη να χρησιμοποιήσετε άλλους τρόπους για να βοηθήσετε τους νέους να κάνουν την επιλογή για την εκπαίδευση τους;
- Πόσο συχνά αμφισβητείτε τις πρακτικές σας;
- Τι **στρατηγικήχρησιμοποιείτε** για να κρατήσετε ανοιχτή τη διαδικασία επιλογής;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

<https://albertbandura.com/>

<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>

<https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/self-efficacy.html>

Skovhus, Randi Boelskifte (2016). A focus on educational choice has social justice consequences – an empirical study informed by Sen's capability approach. Published in: *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*. April 2016, Issue 36 | 1 54

Ανακτήθηκε από:

[https://www.ucviden.dk/portal/en/publications/a-focus-on-educational-choice-has-social-justice-consequences\(3b66157b-2ecf-4395-a0dd-d9cedb09fe8a\).html](https://www.ucviden.dk/portal/en/publications/a-focus-on-educational-choice-has-social-justice-consequences(3b66157b-2ecf-4395-a0dd-d9cedb09fe8a).html)

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ-Η ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Κατερίνα Τσάμη

Ο Martin ξύπνησε ένα πρωί και αισθανόταν πολύ κουρασμένος παρόλο που είχε κοιμηθεί σχεδόν οκτώ ώρες. Ήταν ένα κυριακάτικο πρωινό που έκανε ζέστη και είχε ήλιο. Ο φίλος του τον πήρε τηλέφωνο και τον κάλεσε να παίξουν squash και να βγουν για ποτό αργότερα. Ο Martin δεν είχε διάθεση για τίποτα τέτοιο. Είχε τόση πολλή δουλειά να κάνει, να μελετήσει πολλά άρθρα και να προετοιμαστεί για τις συναντήσεις της επόμενης εβδομάδας οπότε αισθάνθηκε ότι δεν είχε χρόνο να περάσει καλά. Απέρριψε την πρόταση του φίλου του και άνοιξε τον υπολογιστή του. Γρήγορα συνειδητοποίησε ότι δε μπορούσε να συγκεντρωθεί και έλεγε στον εαυτό του «είμαι ένας αποτυχημένος, ο χρόνος περνάει και δεν έχω κάνει αυτό που έπρεπε να κάνω».

Την επόμενη ημέρα αισθάνθηκε αρκετά ενοχλημένος που οι μαθητές του δεν τον πρόσεχαν. Είχε ένα έντονο παράπονο και μία δυσaréσκεια τους τελευταίους μήνες καθώς επίσης ένιωθε λυπημένος και ανεπαρκής. Κατά κάποιον τρόπο είχε χάσει τον ενθουσιασμό του ως και η ζωή του δεν ήταν γεμάτη και δεν είχε ζωντάνια. Οι φίλοι και συνάδελφοι του είχαν παρατηρήσει κάποιες αλλαγές σε αυτόν και του πρότειναν έναν ψυχοθεραπευτή που θα μπορούσε να τον βοηθήσει. Στην αρχή ο Martin αρνήθηκε να αποδεχτεί ότι είχε ανάγκη για βοήθεια. Πίστευε ότι ήταν καλά και εάν κατάφερνε να κοιμηθεί, σύντομα όλα θα ήταν πάλι φυσιολογικά. Πίστευε ότι μόνο οι τρελοί άνθρωποι επισκέπτονται τους ψυχοθεραπευτές και θα ήταν ένα σημάδι αδυναμίας εάν κατέφευγε σε κάτι τέτοιο. Πολλές άγρυπνες νύχτες πέρασαν αλλά τελικά αναγνώρισε την ανάγκη του για βοήθεια.

Η θεραπεία του Martin τού έδωσε την ικανότητα να αλλάξει το πώς βλέπει τον εαυτό του και την τρέχουσα κατάσταση. Έμαθε για το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης και αναγνώρισε ότι αυτό είχε επίδραση στη ζωή του.

Το Σύνδρομο της Επαγγελματικής Εξουθένωσης είναι μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και νοητικής εξάντλησης που προκαλείται από το υπερβολικό και παρατεταμένο άγχος. Η εξουθένωση μπορεί να εμφανιστεί με τη



μορφή σωματικών συμπτωμάτων όπως πονοκέφαλοι, αλλαγή στην όρεξη ή στον ύπνο, χαμηλό ανοσοποιητικό, συχνές ασθένειες κτλ. Μπορεί, επίσης, κάποιος να παρουσιάζει και σημάδια όσον αφορά στα συναισθήματα όπως είναι το αίσθημα ανικανότητας, έλλειψη κινήτρων, αίσθηση αυτοαμφισβήτησης και μειωμένη ικανοποίηση. Όλα τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά όπως είναι η απομόνωση, κωλυσιεργία, κατάχρηση αλκοόλ/ναρκωτικών ουσιών και άλλες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Αυτή η περίοδος ήταν γεμάτη προκλήσεις για τον Martin, όμως μετά από πολλές συνεδρίες και συζητήσεις, εκφράζοντας τα συναισθήματα του και λαμβάνοντας ανατροφοδότηση για τις σκέψεις του, κέρδισε πολύτιμη γνώση. Έμαθε πώς να φροντίζει τον εαυτό του καλύτερα και πώς να ζει μία ζωή που είναι σύμφωνη με τις αξίες του.

Ο Martin έμαθε πως δε μπορούσε να καταπολεμήσει το άγχος που ένιωθε αλλά είχε το πάνω χέρι σε αυτή τη σχέση. Το πρώτο βήμα ήταν να γνωρίζει όλες τις φορές που ένιωθε ένταση στο σώμα του. Κατάλαβε ότι ήταν κρίσιμο να παρατηρεί όλες τις σκέψεις του, τα αισθήματα του, τον εσωτερικό του κόσμο με περιέργεια παρά με κριτική. Δεν ήταν δικό του σφάλμα που το μυαλό του τού έλεγε συνεχώς τις ίδιες ιστορίες για το πόσο τέλειοι πρέπει να είμαστε, για το ότι δεν μας επιτρέπεται να περνάμε όμορφα ή ότι δεν αξίζει αν δεν είναι ο πιο άριστος μεταξύ των συναδέλφων του.

Συνεχώς το μυαλό μας παράγει σκέψεις για εμάς και τον κόσμο γύρω μας. Συχνά οι άνθρωποι προσπαθούν να αποφύγουν αυτές τις σκέψεις ή τις αποκρύπτουν αλλά αυτό κάνει χειρότερα τα πράγματα. Ο Martin έμαθε να κάνει ένα βήμα πίσω και να παρατηρεί τις σκέψεις του σαν να είναι ένας περίεργος επιστήμονας αντί να τις καταπνίγει. Ο θεραπευτής του τον βοήθησε να κατανοήσει ότι οι αγχώδεις σκέψεις είναι σαν τα σύννεφα στον ουρανό. Μερικές φορές έχει ήλιο και άλλες φορές ο ουρανός είναι γεμάτος σύννεφα. Ωστόσο, ο ουρανός είναι εκεί και παρατηρεί όλες τις αλλαγές, τις τιθασεύει και δεν ενοχλείται από αυτές. Ένας χρήσιμος τρόπος να είμαστε ενήμεροι και περίεργοι για το τι μας λέει το μυαλό μας είναι να χρησιμοποιήσουμε τα 3N(Notice, Name, Neutralise): Να παρατηρήσουμε τις σκέψεις μας, να δώσουμε όνομα στην ιστορία που μας διηγείται το μυαλό μας και στη συνέχεια να αποφασίσουμε με καλοσύνη να την αδρανοποιήσουμε λέγοντας στο μυαλό μας «ευχαριστώ που μου το είπες αυτό, δεν το χρειάζομαι τώρα». Αυτό μας βοηθάει να δημιουργήσουμε κάποια απόσταση από τις επικριτικές μας σκέψεις χωρίς να τις πολεμάμε. Αναγνωρίζουμε ότι αυτές οι σκέψεις είναι δικές μας, τις παρατηρούμε αλλά έχουμε την επιλογή να τις αφήσουμε στην άκρη καθώς επιθυμούμε να ζήσουμε ουσιαστικά.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών του, ο Martin έμαθε επίσης ότι οι αγχώδεις σκέψεις και τα ενοχλητικά αισθήματα συμβαίνουν όταν το μυαλό μας αφήνεται να περιπλανιέται στο μέλλον δημιουργώντας πολλά πιθανά σενάρια. Με αυτό τον τρόπο, χάνουμε την επαφή με το «εδώ και τώρα» τη μόνη στιγμή που ζούμε πραγματικά. Σταδιακά έμαθε να επαναφέρει τη σκέψη του στο παρόν χρησιμοποιώντας το σώμα του. Το σώμα μας έχει έναν μοναδικό τρόπο να εμπλέκεται με το τώρα και η χρήση όλων των αισθήσεων μας (όσφρηση, γεύση, όραση, ακοή) μπορεί να μας προσγειώσει στο παρόν, εδώ και τώρα.

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να είναι τόσο εύκολη όσο και μία καθημερινή δραστηριότητα όπως το βούρτσισμα των δοντιών ή το μπάνιο. Ενώ κάνετε αυτή τη δραστηριότητα, προσπαθήστε να είστε συγκεντρωμένοι σε αυτό. Σκεφτείτε τις κινήσεις του σώματός σας, την όσφρηση, τη γεύση, την όραση, τους ήχους. Για παράδειγμα, όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας, εστιάστε την προσοχή σας στο σχήμα της οδοντόβουρτσας και τι αίσθηση έχει το υλικό στο χέρι σας. Τι χρώμα είναι; Ποια είναι η θερμοκρασία της οδοντόκρεμας; Τι γεύση έχει; Τι ήχοι ακούγονται κατά το βούρτσισμα; Παρατηρήστε τα πράγματα που μυρίζετε. Όπου και να τρέχει ο λογισμός σας, παρατηρήστε τον και επαναφέρετε πάλι τη σκέψη σας σε αυτό που κάνετε. Όπως οι ιδέες ξεπηδούν στο μυαλό σας, να τις παρατηρήσετε και στη συνέχεια επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε. Εάν βιώσετε μία έντονη εμπειρία, αναγνωρίστε την χωρίς κριτική και επικεντρωθείτε σε αυτό που έχετε επιλέξει.

Ένα τελευταίο πεδίο που εξερεύνησε ο Martin ήταν να μάθει να ζει σύμφωνα με τις αξίες του και τις δικές του επιθυμίες. Το να επιδιώκει πράγματα που δεν ανήκουν στις επιθυμίες του και το χειρότερο, είναι ενάντια στις αξίες του, τον έκαναν να αισθάνεται δυσανεγμένο και αναποτελεσματικό στη ζωή του. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να δράσει και να επικεντρωθεί σε πράγματα που τον ενδιέφεραν, προσέχοντας πρώτα τις δικές του ανάγκες και έχοντας τη θέληση να αντιμετωπίσει δύσκολα αισθήματα για να ζήσει μία ζωή γεμάτη. Για αυτόν η σύνδεση με τους μαθητές του, η προετοιμασία και η εμπλοκή του στις συνεδρίες ήταν σημαντικά στοιχεία στη ζωή του αλλά τελικά κατάλαβε ότι κάποιος δεν φροντίζει τους άλλους αν πρώτα δε φροντίσει τον εαυτό του.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Harris, R. (2015). How to develop self-compassion in just about anyone. Retrieved from <http://thehappinesstrap.com/wp-content/uploads/2019/08/Simple-Steps-to-Self-Compassion-by-Dr.-Russ-Harris-2.pdf>.

Harris, R. (2018). 10 Common Barriers to Self-Compassion... and how to overcome them PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS. Retrieved from <https://contextualconsulting.co.uk/wp-content/uploads/2020/02/How-to-Develop-self-Compassion-Russ-Harris.pdf> <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Δοκιμάστε μία αυθόρμητη απόφαση περιστασιακά. Εάν δε μπορείτε να αποφασίσετε τι θα φάτε για βραδινό ή ποια ταινία θα δείτε στον κινηματογράφο προσπαθήστε να αποφασίσετε σε δέκα δευτερόλεπτα.

Ξέρετε τις βασικές αξίες σας και τα πραγματικά σας όνειρα; Από που προέρχονται;

Το μυαλό σας επίσης χρειάζεται ξεκούραση. Βρείτε χρόνο στην καθημερινότητα σας και αφήστε το μυαλό σας ελεύθερο. Αυτό επιτρέπει να έχετε νέες ιδέες.

Ο ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

Siobhan Neary

Neil Thompson, το Προσωπικό, Πολιτιστικό και Διαρθρωτικό μοντέλο.

Η μελέτη του N. Thompson στην διεπιστημονική πρακτική ξεκινάει συνδυάζοντας τον στοχασμό με τον συλλογισμό και την κριτική σκέψη. Μας απομακρύνει από το να σκεφτόμαστε μόνοι μας για τη σχέση που έχουμε με τον πελάτη στο πλαίσιο στο οποίο η σχέση αναπτύσσεται. Ο στοχασμός είναι απαραίτητα μία εσωτερική δραστηριότητα μέσω της οποίας αξιολογούμε τους εαυτούς μας και την επίδοσή μας. Ο συλλογισμός είναι ακόμη πιο ευρύτερος καθώς αναγνωρίζει το εξωτερικό περιβάλλον και πως αυτό επηρεάζει τη σχέση μεταξύ επαγγελματία και πελάτη.

Η μελέτη του Thompson προέρχεται από την κοινωνική εργασία και εστιάζει στην κοινωνική δικαιοσύνη. Αυτό δείχνει μία από τις τρέχουσες πορείες για την καθοδήγηση σταδιοδρομίας και συμβουλευτικής που αναγνωρίζει ότι οι ευκαιρίες δεν είναι δίκαιες για όλους και υπάρχει δουλειά που πρέπει να γίνει από εμάς ως επαγγελματίες δοκιμάζοντας τα πολιτιστικά και διαρθρωτικά εμπόδια που περιορίζουν τους πελάτες μας. Οι Hookey, Sultana and Thomsen (2018) έχουν αναφερθεί εκτενώς στην κοινωνική δικαιοσύνη και το ρόλο που έχει η καθοδήγηση επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Μας προκαλούν να εξετάσουμε για ποιον εργαζόμαστε και ότι ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας θα πρέπει να είμαστε λιγότερο παθητικοί στο να δεχόμαστε τα κοινωνικά μειονεκτήματα και την ανισότητα ως φυσιολογικά. Συνεπώς, οι θεωρίες όπως αυτή του Thompson τοποθετούν την αναγνώριση της πίεσης στο κέντρο της πρακτικής.

Ο Thompson (2005) συνδέει την προσωπική εμπειρία, τις πεποιθήσεις και τις στάσεις σε μία ευρύτερη κοινωνική ομάδα. Αυτό βρίσκεται εντός ενός κοινωνικού πλαισίου. Το μοντέλο του προτείνει τρία επίπεδα εξέτασης της καταδυστικής και παρουσιάζει πως οι σχέσεις δύναμης συνδέουν τα άτομα, τις ομάδες και την ευρύτερη κοινωνία.

- **Το προσωπικό επίπεδο**-αυτό εστιάζει στο σύστημα πεποιθήσεων του ατόμου και σχετίζεται με προκατειλημμένες απόψεις που εστιάζουν στη φυλή, το φύλο, το σεξουαλικό προσανατολισμό κτλ. Οι πεποιθήσεις ενός ατόμου εκφράζονται μέσω της σκέψης και των συναισθημάτων και βασίζονται στις εμπειρίες τους με τους άλλους.

- **Το πολιτιστικό επίπεδο** – αυτό εστιάζει στις αξίες της κοινωνίας και του δούνα και λαβείν και σχετίζεται με το είδος της εργασίας/των εμπειριών που είναι αποδεκτό. Για παράδειγμα οι νέοι άνθρωποι από διαφορετικό πολιτιστικό υπόβαθρο δεν πηγαίνουν πανεπιστήμιο ή δεν προσδοκούν να γίνουν γιατροί ή λογιστές. Αυτό γίνεται μέσω της συμφωνίας και συμμόρφωσης των φυσιολογικών απόψεων μέσα στην κοινωνία.

- **Το διαρθρωτικό Επίπεδο** – αναγνωρίζει πως αυτές οι προσωπικές και πολιτιστικές απόψεις μπορούν να ενισχυθούν από την κοινωνία μέσω των Μέσων Ενημέρωσης, της θρησκείας και της κυβέρνησης. Αυτό το επίπεδο εξετάζει την ενίσχυση της πίεσης μέσω των πολλαπλών κοινωνικών, οικονομικών και πολιτικών παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές στη ζωή του καθενός. Για παράδειγμα, η ανεργία των νέων επηρεάζεται από τις προσδοκίες του εργοδότη για τις δεξιότητες, τα προσόντα και την εμπειρία.

Εάν αποφασίσετε να σκεφτείτε μερικά από αυτά τα θέματα, μπορεί να τηρήσετε, κατόπιν άδειας, να ηχογραφήσετε ή να καταγράψετε σε κάμερα μία συνέντευξη με έναν πελάτη/μαθητή και να σκεφτείτε πως οι πρακτικές σας ενισχύουν/δοκιμάζουν τις μη προκατειλημμένες πρακτικές. Θα ήταν μία καλή ιδέα να χρησιμοποιήσετε μία από αυτές τις μεθόδους καταγραφής από το άρθρο



Πώς κατανοείτε την κοινωνική δικαιοσύνη; Πιστεύετε ότι οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας πρέπει να τη λάβουν υπόψη;

«Θεωρίες που στηρίζουν τον Στοχασμό». Επίσης θα μπορούσατε να συζητήσετε τις απαντήσεις του συνεντευξιαζόμενου με κάποιον συνάδελφο. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα παρακάτω:

- Τι σκεφτόσασταν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης-γιατί το σκεφτόσασταν; Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν σε αυτή τη σκέψη;
- Τι συμπεράσματα βγάλατε; Για ποιο πράγμα ήταν, τι οδήγησε σε αυτά τα συμπεράσματα;
- Ποιες προσωπικές, πολιτιστικές και διαρθρωτικές πεποιθήσεις αναγνωρίσατε (καταγράψτε τα); Πώς τα αντιμετωπίσατε, τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε για να δοκιμάσετε αυτές τις απόψεις;

Αυτό το blog είναι απλά ένα σημείο έναρξης για να μάθουμε περισσότερα για το πώς ο στοχασμός/συλλογισμός είναι ένα σημαντικό και υποτιμημένο κομμάτι των επαγγελματικών μας πρακτικών. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να ξεκινήσουμε να χρησιμοποιούμε αυτές τις μεθόδους και να τις εφαρμόσουμε στο δικό μας πλαίσιο.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Ποια είναι η δική σας συνηθισμένη «κοινωνική φούσκα»; Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:



- Ζείτε σε μία μεγάλη πόλη ή σε μία μικρή κοινωνία;
- Σε ποιους τομείς εργάζονται οι φίλοι και οι συγγενείς σας;
- Τι επίπεδο μόρφωσης έχουν οι άνθρωποι στον περίγυρό σας;
- Τι κάνετε συνήθως στον ελεύθερο χρόνο σας;
- Είστε μέλος σε κάποια κοινότητα, εκκλησία ή άλλη κοινωνική ομάδα;
- Είστε μέλος κάποιας μειονότητας;
- Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες κοινωνικές ή πολιτιστικές τάξεις που σχετίζεστε και με άλλες που δεν σχετίζεστε;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bassott, B. (2013) *The reflective journal* (2nd Ed). London: Palgrave.
Bassott, B. (2015) *The reflective practice guide*. Abingdon: Routledge.
Hooley, T., Sultana, R. and Thomsen, R. (2018) The neo-liberal challenge to career guidance: Mobilising research, policy and practice around social justice. In T, Hooley., R, Sultana., and R, Thomsen (Eds) *Career guidance for social justice*. London: Routledge.
<https://careerguidancesocialjustice.wordpress.com/> - A website committed to discussion and debate about career guidance and social justice
<https://www.slideshare.net/EuroguidanceSrbija/the-importance-of-the-reflexive-practice-in-career-guidance-and-counselling>
Neary, S. (2019) The importance of reflexive practice. Euroguidance Serbia, Annual Conference, Belgrade, 3rd October 2019.
Reid, H. (2016) *Introduction to career counselling & coaching*. London: Sage.
Thompson, N. (2016) *Anti-discriminatory practice* (6th Edition). London: Palgrave.

ΗΘΙΚΗ, ΑΜΕΡΟΛΗΨΙΑ, ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ

Nicki Moore

Όσοι εργάζονται σε επαγγέλματα «φροντίδας» έρχονται αντιμέτωποι περιστασιακά με θέματα που τους κάνουν να αισθάνονται άβολα, να αμφισβητούν τις δικές τους αξίες και πεποιθήσεις και οδηγούνται σε ηθικά διλήμματα που συνδέονται με την επιλογή κατάλληλων στάσεων, συμπεριφορών και προσεγγίσεων. Στο πλαίσιο της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας, η ηθική αναφέρεται στις ηθικές αρχές που διέπουν τον τρόπο πρακτικής των συμβούλων.

Ακούστε δύο σύμβουλους, την Rachel και τον John, να συζητούν ένα ηθικό δίλημμα και να προσπαθούν να αποφασίσουν για την κατάλληλη πορεία δράσης ...

Rachel: «Ω Τζον, χαίρομαι που είσαι ακόμα στο γραφείο. Έχω ανάγκη να μιλήσω για κάτι που συνέβη σήμερα όταν πήρα συνέντευξη από έναν πελάτη».

John: «Ακούγεται αναστατωμένη. Τι συνέβη;»

Η Rachel μοιράστηκε τις ανησυχίες της με τον John. Σε ποιον θα πήγαινες αν έπρεπε;

Rachel: «Μιλούσα με μια 17χρονη γυναίκα από τη Σομαλία σήμερα. Είναι πολύ έξυπνη. Καλή στα μαθηματικά και λατρεύει τη φυσική. Περιμένει καλούς βαθμούς στις εξετάσεις της. Μον είπε ότι θέλει πραγματικά να γίνει μηχανικός. Ονειρεύεται να αφήσει μία παρακαταθήκη ως πολιτικός μηχανικός. Θα ήθελε πολύ να επιστρέψει στη Σομαλία μια μέρα και να βοηθήσει σε μεγάλα έργα υποδομής. Είναι πραγματική έμπνευση».

John: «Ακούγεται καλό. Ποιο είναι το πρόβλημα;»

Rachel: «Οι γονείς της την πιέζουν να παντρευτεί και να κάνει οικογένεια. Λέει ότι δεν θέλει να παντρευτεί. Τελικά ίσως, αλλά τώρα θέλει να επικεντρωθεί στην καριέρα της. Δεν ήξερα τι να πω».

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

- Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ ένα ηθικό δίλημμα στην πρακτική σας;
- Πώς νιώσατε;
- Ποια είναι τα θέματα για τον πελάτη της Rachel;

John: «Ακούγεται σαν να βίωνες συγκρουόμενα συναισθήματα για αυτή τη γυναίκα. Γιατί σε έκανε να νιώσεις έτσι;»

Η Rachel μοιράζεται τις ανησυχίες της με τον John. Εάν έπρεπε να μιλήσετε σε κάποιον, ποιον θα επιλέγατε;



Rachel: «Είναι τόσο νέα. Ο γάμος δεν πρέπει να είναι στην ατζέντα της τώρα. Έχει ένα τόσο λαμπερό μέλλον μπροστά της. Ήθελα να επικεντρωθεί στις δυνατότητές της και όχι στο γάμο και τα παιδιά!»



ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

- Ποια είναι τα ηθικά ζητήματα εδώ;
- Ποιος είναι ο ρόλος του συμβούλου;
- Ποια είναι η κατάλληλη πορεία δράσης; Ποιες είναι οι επιλογές;

Παίρνουμε αυτόματα κάποια πράγματα ως δεδομένα. Προσπαθήστε να σκεφτείτε τι θεωρείτε δεδομένο.

John: «Λοιπόν, βλέπω ότι αυτό μπορεί να είναι μια σημαντική προοπτική, αλλά ποιανού η άποψη είναι σημαντική εδώ; Όλοι θέλουμε οι πελάτες μας να αναπτύξουν τις φιλοδοξίες τους, αλλά πρέπει επίσης να ζήσουν με τις επιπτώσεις των αποφάσεών τους. Συζητήσατε πώς θα ένιωθαν οι γονείς της γυναίκας αν επέλεγε την καριέρα του πολιτικού μηχανικού; Θα μπορούσε να τεθεί σε κίνδυνο η ευημερία της;»

Rachel: «Δεν τους έχει πει ακόμα για την επιλογή της. Ρώτησα αν σκεφτόταν ότι πέρασε να επιλέξει τον γάμο, και είπε όχι. Επομένως, δεν υπήρχαν θέματα προστασίας για τα οποία να ανησυχούμε. Είχαμε μια μεγάλη συζήτηση για το πώς θα μπορούσε να προσεγγίσει το θέμα αυτό. Συζητήσαμε τις επιλογές της. Μου είπε ότι επρόκειτο να επικεντρωθεί στην υπερηφάνεια που οι γονείς της θα αισθάνονταν αν θα μπορούσε να τους πάρει σε ένα δρόμο που είχε συμμετάσχει στην κατασκευή του. Θα ήταν σε θέση να τους δείξει πόσο σημαντική ήταν η δουλειά της και πόσοι άνθρωποι θα επωφεληθούν. Είπε επίσης ότι δεν ήταν ότι δεν θα παντρενόταν ποτέ, απλά όχι ακόμα! Ήταν πολύ νευρική, αλλά καταγράψαμε κάποιες στρατηγικές. Θα μου πει πώς τα πάει».

John: «Λοιπόν αυτό δεν ακούγεται σαν καταστροφή. Πώς επέλεξες πώς να συνεργαστείς με αυτόν τον πελάτη;»



ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

- Ποιες αρχές ήταν εμφανείς στον τρόπο που η Rachel δούλεψε με τον πελάτη της; Συμπεριφέρθηκε ηθικά;

Rachel: «Στο τέλος συνειδητοποίησα ότι το εμπόδιο του πελάτη στην πρόοδο της ήταν κάτι που θα μπορούσα να την βοηθήσω. Δεν εξαρτάται από μένα να πάρει τις αποφάσεις της, αλλά να την βοηθήσω να ξεπεράσει το εμπόδιο και να αναπτύξει κάποιες στρατηγικές. Θα είναι δύσκολο για αυτή, αλλά ελπίζω ότι η συζήτηση μας θα την βοηθήσει να σκεφτεί τρόπους για την αντιμετώπιση των ελπίδων και των ονείρων των γονιών της που έχουν για αυτή. Μπορεί να έχει κάποιες πολύ δύσκολες αποφάσεις να πάρει στο μέλλον, αλλά τουλάχιστον καταλαβαίνει τις επιπτώσεις τους τώρα».

John: «Μου φαίνεται ότι δούλεψες προς το συμφέρον του πελάτη σου. Τώρα που το συζητάς, πώς αισθάνεσαι;»

Rachel: «Βοήθησε πολύ, ευχαριστώ. Ανησυχούσα ότι οι δικές μου αξίες είχαν μπει στη μέση, αλλά τώρα συνειδητοποιώ ότι ήμουν σε θέση να τις παραμερίσω και να βοηθήσω την πελάτισσα να σκεφτεί τα δικά της προβλήματα και να καταλήξει στις δικές της λύσεις. Νομίζω ότι έκανα το σωστό...»

Ανάλυση

Αυτή η συζήτηση εγείρει διάφορα ζητήματα που σχετίζονται με την στοχαστική και ηθική πρακτική. Το πρώτο ζήτημα που πρέπει να σημειωθεί είναι αυτό της στοχαστικής πρακτικής. Ο φιλόσοφος και θεωρητικός Donald Schön (1983) εισήγαγε την ιδέα ότι οι σύμβουλοι σκέφτονται και σχεδιάζουν να βελτιωθούν με τον στοχασμό «στην πράξη» και τον στοχασμό «στην πρακτική». Σε αυτή την μελέτη περίπτωσης, η Rachel επέλεξε να αναστοχαστεί σχετικά με την πρακτική, συζητώντας με έναν επαγγελματία συνάδελφο με τον οποίο θα εκθέσει τις ανησυχίες της και θα ζητήσει διευκρινίσεις για τις προσεγγίσεις της. Η στήριξη του John στη Rachel αποτέλεσε μία ευκαιρία μάθησης που βοήθησε την Rachel να αναγνωρίσει και να εμποδώσει την πρακτική της. Υπάρχουν πολλά ηθικά ζητήματα σε αυτή τη μελέτη περίπτωσης. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, το Ινστιτούτο Επαγγελματικής Ανάπτυξης διαθέτει έναν σαφώς καθορισμένο κώδικα δεοντολογίας που προσφέρει ένα πλαίσιο για την ανάλυση αυτής της μελέτης περίπτωσης.

Οι σύμβουλοι ανάπτυξης καριέρας έχουν **καθήκον να φροντίσουν τους πελάτες τους**. Η Rachel υποψιάστηκε ότι ο πελάτης της μπορεί να κινδυνεύει από αναγκαστικό γάμο. Παρά το γεγονός ότι αυτό είναι παράνομο σε πολλές χώρες, οι νέοι άνθρωποι μπορεί να εξαναγκαστούν να παντρευτούν παρά τις επιθυμίες τους. Η Rachel φρόντισε να ελέγξει ότι η πελάτισσα ήταν ασφαλής, καθώς αυτό ήταν το πρωταρχικό της μέλημα. Μόλις είχε διαπιστώσει ότι αυτή ήταν η περίπτωση, αισθάνθηκε ελεύθερη να συζητήσει και άλλα θέματα μαζί της.

Οι σύμβουλοι ανάπτυξης καριέρας θα πρέπει πάντα να ενθαρρύνουν τους πελάτες τους να είναι οι κύριοι φορείς λήψης αποφάσεων και να έχουν **αυτονομία**



Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το άρθρο Θεωρίες που υποστηρίζουν τον στοχασμό.

στη λήψη των αποφάσεών τους. Η αρχή αυτή βασίζεται εν μέρει στο έργο του Rotter (1966) ο οποίος περιέγραφε τη θεωρία του «Κέντρου Ελέγχου» - ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο για ό,τι συμβαίνει στη ζωή τους. Παρά την δυσφορία της για την πίεση που δέχθηκε η πελάτισσα από τους γονείς της, η Rachel εργάστηκε μαζί της για την επίλυση των ζητημάτων φιλικά, καθώς αυτό ήταν προς το συμφέρον του πελάτη. Φρόντισε επίσης ο πελάτης να κατανοήσει τις συνέπειες των αποφάσεών της, έτσι ώστε να είναι σε θέση να κάνει μια πλήρως ενημερωμένη επιλογή.

Οι σύμβουλοι ανάπτυξης καριέρας θα πρέπει να εργαστούν για την άρση των εμποδίων που προκύπτουν από προκαταλήψεις, στερεότυπα και διακρίσεις. **Η αρχή της ισότητας** έκανε τη Rachel να βρίσκεται σε αντιπαράθεση. Ήθελε να σεβαστεί την οικογένεια και τον πολιτισμό του πελάτη της, αλλά εισήγαγε επίσης τις προσωπικές προκαταλήψεις της κρίνοντας τους γονείς και θεωρώντας τους εμπόδιο στις φιλοδοξίες του πελάτη της. **Η αρχή της αμεροληψίας** έπαιξε ενεργό ρόλο. Η Rachel κινδύνευε να προωθήσει μια πορεία που βασίστηκε στα συναισθήματα και τις προτιμήσεις της, αντί να παρέχει καθοδήγηση και συμβουλευτική που ήταν προς το συμφέρον του πελάτη της. Στην πραγματικότητα κινδύνεφε να αντικαταστήσει την ισχυρή επιρροή των γονιών της πελάτισσας με μία άλλη.



Στο τέλος, η επαγγελματική πρακτική της Rachel την οδήγησε να συνεργαστεί με τον πελάτη με ηθικό τρόπο. Συνειδητοποίησε ότι ο ρόλος της ήταν να υποστηρίξει τον πελάτη της για να αντιμετωπίσει η ίδια τα εμπόδιά της. Η Rachel εργάστηκε μαζί της για να εντοπίσει μια σειρά λύσεων και παρόλο που η πελάτισσα ήταν νευρική, της σύστησε να είναι αυτόνομη στις επιλογές της. Η πελάτισσα είχε πλήρη επίγνωση των επιπτώσεων των επιλογών της και η Rachel δεν εξέφρασε τις δικές της προτιμήσεις στη συζήτηση.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Career Development Institute (2018) Code of Ethics. Stourbridge. CDI.
 Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. In *Psychological Monographs: General and Applied*. Vol 80 Number 1.
 Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner. How professionals think in action*, London: Temple Smith.



Το δεύτερο κεφάλαιο ξεκινάει με την καθημερινή συμβουλευτική των νέων. Θα μάθουμε πώς να υποστηρίξουμε και τα πολυτάλαντα και τα φαινομενικά αδιάφορα παιδιά στη λήψη των αποφάσεων τους. Επίσης σας προσφέρουμε συμβουλές για κάποια από τα πιο παραδοσιακά εργαλεία που χρησιμοποιούνται στη συμβουλευτική των συνεντεύξεων. Από τη στιγμή που η οικογένεια αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας επιλογής για την καριέρα κάποιου, εμείς θα εξετάσουμε πως θα βρούμε κοινό έδαφος με τους γονείς των σπουδαστών και πως θα τους στηρίξουμε στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Επίσης θα εξετάσουμε γιατί δεν είναι βέλτιστο να έχουμε έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας για ολόκληρο το σχολείο ή τον οργανισμό μας. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με μία πιο κοντινή ματιά στο θέμα της συνεργασίας με τους συναδέλφους μας και τους τρόπους να την ενδυναμώσουμε.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΤΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Elisabeth Graungaard

Στην καθημερινή πρακτική συμβουλευτικής, εξετάζουμε πως μπορούμε να βοηθήσουμε τους νέους ανθρώπους να επιλύσουν τα προβλήματα τους. Το πιο σύνθημα εργαλείο στην ανάπτυξη καριέρας και συμβουλευτικής είναι ο διάλογος. Ωστόσο αυτή η μέθοδος έχει τους περιορισμούς της και δεν ενσωματώνει όλες τις συνθήκες, τα πλαίσια και τις σχέσεις που επηρεάζουν τη διαδικασία σχεδιασμού καριέρας. Σε αυτό το άρθρο παρουσιάζεται η πρακτική χρήση των μεθόδων εποικοδομητικής χαρτογράφησης που μας βοηθάει να εντάξουμε την πολυπλοκότητα της ζωής. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής με νέους ή σε εργαστήρια με συλλογικές καθοδηγούμενες ερωτήσεις και ομαδική δουλειά με τη στήριξη του συμβούλου σταδιοδρομίας.

Εισαγωγή στις δραστηριότητες χαρτογράφησης

Αυτή η δραστηριότητα χαρτογράφησης είναι μία διαδικασία συνεργασίας. Ο σύμβουλος συμβάλει στη δομή ενός σχεδίου κάνοντας ερωτήσεις που αφορούν την κατανόηση γεγονότων που καλεί τον έφηβο να δώσει πληροφορίες για το περιβάλλον, τους ανθρώπους και τις συνθήκες που είναι αξιοσημείωτα για αυτόν. Ο έφηβος ενθαρρύνεται να σχεδιάσει, να χρησιμοποιήσει σύμβολα, εικόνες, μεταφορές, εικονίδια ή να γράφει λέξεις ή σύντομες προτάσεις. Η βασική στρατηγική είναι να αναπτύξουμε ένα χάρτη χαρτογράφησης όλων όσων ο νέος θεωρεί ότι είναι σημαντικό και προσωπικά αξιοσημείωτο και να σχεδιάσει συνδέσεις με κάποιους παράγοντες. Χρησιμοποιώντας χρωματιστά στυλό ο έφηβος μπορεί να στηρίξει τη διαδικασία χαρτογράφησης παρέχοντας χρήσιμες ερωτήσεις, μία δημιουργική, ανοικτή στάση και προσφέροντας βοήθεια όταν ο έφηβος το έχει ανάγκη.

Όλες οι ασκήσεις χαρτογράφησης συνοδεύονται από έναν διάλογο που ο ένας στηρίζει τον άλλον.

Η χαρτογράφηση φέρει τρεις τρόπους επικοινωνίας, τον προφορικό λόγο, τον γραπτό λόγο, και την χαρτογράφηση στη διαδικασία συμβουλευτικής και βοηθάει να αναπαράγουν τη σημασία και για τον ενδιαφερόμενο και τον σύμβουλο. Μέσω της χαρτογράφησης χώρου ζωής, ο σύμβουλος μπορεί να μπει στον χώρο

του άλλου και να κατανοήσει τις σημαντικές εμπειρίες της ζωής του και τους παράγοντες του προσωπικού του κόσμου.

Η χαρτογράφηση είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα εκμάθησης και επίλυσης προβλημάτων μέσω της καθοδηγούμενης συμμετοχής. Είναι ένα εμφανές τεκμήριο για τη συνεδρία της συμβουλευτικής. Μπορεί να βοηθήσει και τον σύμβουλο και τον έφηβο να φανταστεί μία περίπλοκη κατάσταση και να δει πως τα διαφορετικά στοιχεία στο χώρο της ζωής σχεδιάζονται. Δημιουργεί σαφήνεια και μία προσωρινή δομή σε μία προβληματική κατάσταση ή μία απόφαση που πρέπει να πάρει ο έφηβος. Στα παρακάτω παραδείγματα ο Peavy περιγράφει τις μεθόδους χαρτογράφησης από την εποικοδομητική οπτική.

Χαρτογράφηση χώρου ζωής

«Εάν έχουμε τον χάρτη της κατάστασης σου, μπορεί να είναι πιο κατανοητό και για τους δυο μας, δε σου φαίνεται καλή ιδέα;» εάν ο άλλος συμφωνεί, τότε παίρνω ένα φύλλο χαρτί και ζητάω από τον άλλον να σκεφτεί ότι όλο το χαρτί είναι ο χώρος της ζωής τώρα. Στη συνέχεια ζητάω να σχεδιάσει ένα μικρό κύκλο κάπου στη σελίδα και να το ονομάσει «Εγώ». Μετά προχωράμε να κάνουμε χαρτογράφηση για το τι συμβαίνει στη ζωή της που φαίνεται ότι σχετίζεται με το θέμα ... Μερικές φορές δίνουμε πίσω και ξαναπαίρνουμε το στυλό ώστε να έχουμε την αίσθηση ότι είναι μία προσπάθεια συνεργασίας. Άλλες φορές, ο άλλος κάνει το μεγαλύτερο μέρος του σχεδίου ή ολόκληρο το σχέδιο και τις περισσότερες φορές το κάνει όλο ή το μεγαλύτερο κομμάτι. Χαρτογραφούμε τις εμπειρίες, τα γεγονότα, τους ανθρώπους τις σχέσεις, τις ανάγκες τις φωνές, τα εμπόδια και τις πληροφορίες... Χρησιμοποιούμε σχέδια, εικόνες, σύμβολα, λέξεις και μερικές φορές χρώματα για να δηλώσουμε τις έννοιες» Peavy (1998).

Χαρτογραφώντας την επιρροή του προβλήματος

Μία από τις εργασίες ενός εποικοδομητικού συμβούλου είναι να μεταδίδει στον έφηβο ότι το άτομο δεν είναι το πρόβλημα. Το ίδιο το πρόβλημα είναι το πρόβλημα. Ένα πρόβλημα επηρεάζει ένα άτομο και ένα άτομο επηρεάζει ένα πρόβλημα. Συνεπώς αντί να λαμβάνει υπόψη το πρόβλημα ως προσωπικό και να αισθάνεται ανίκανος ότι τα πράγματα δεν τα κάνει σωστά, ο έφηβος θα είναι ικανός να εξωτερικεύει το πρόβλημα κοιτάζοντας την κατάσταση του από διαφορετική οπτική.

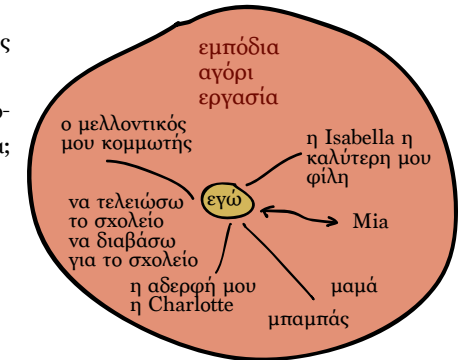
Η χαρτογράφηση του μέλλοντος

Όταν δουλεύετε με έναν έφηβο, μπορείτε να δοκιμάσετε την παρακάτω δραστηριότητα :

Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο και βάλτε τον εαυτό σας κάπου στο εσωτερικό του κύκλου. Πώς φαντάζεστε το μέλλον που θα θέλατε; Κάπου στο χώρο της ζωής σας (ή στον προσωπικό σας κόσμο) σχεδιάστε ή γράψτε κάτι για το μέλλον σας.

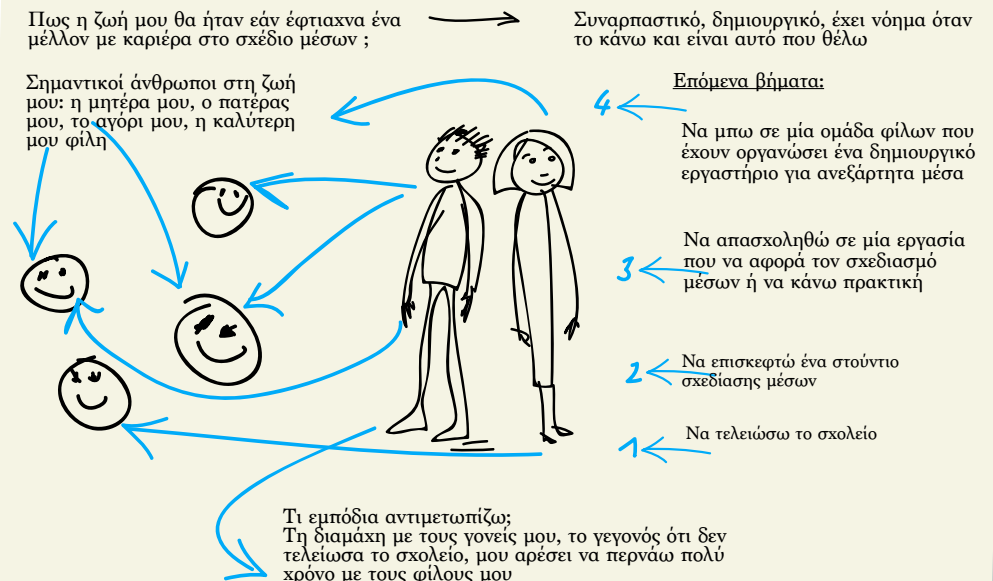
Εάν έχετε περισσότερες σκέψεις, ποια φαίνεται να είναι πιο ελκυστική για εσάς; Ποιοι είναι οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας που μπορεί να σας βοηθήσουν να έχετε πρόοδο στο μέλλον σας; Τοποθετήστε τους κάπου μέσα στον κύκλο. Ποια είναι τα σημαντικά εφόδια για το μέλλον σας; Να τα αναφέρετε στον κύκλο. Τι πιστεύετε ότι μπορεί να αποτρέψει την πρόοδο σας στο μέλλον; Καταγράψτε το στο χώρο ζωής σας.

Πως θα είναι η ζωή σας εάν το μέλλον σας είναι όπως το επιθυμείτε; Καταγράψτε το στο χώρο της ζωής σας. Ποια πράγματα πρέπει να κάνετε ή να μάθετε εάν πρόκειται να ακολουθήσετε την επαγγελματική σας πορεία; Καταγράψτε το στον κύκλο.



Χαρτογράφηση χώρου ζωής

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ: ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΜΕΣΩΝ



Χαρτογράφηση ενδιαφερόμενων κατά τη διάρκεια συνεδρίας συμβουλευτικής Κοινωνιοδυναμική συμβουλευτική. Εποικοδομητική οπτική . http://www.sociodynamic-constructivist-counselling.com/maps_Visualisations7.html

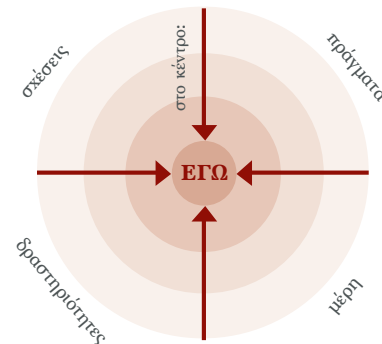
Εργαλεία διαπολιτισμικής καθοδήγησης

Όταν εργαζόμαστε με τους έφηβους με περιορισμένο λεξιλόγιο, χρησιμοποιώντας τη χαρτογράφηση της Peavy είναι ένας τρόπος να απομακρύνουμε την προσοχή από τη δύσκολη εργασία της εύρεσης των σωστών λέξεων. Άλλη μία χρήσιμη μέθοδος στην διαπολιτισμική καθοδήγηση είναι να ζητήσετε από τους εφήβους να φέρουν φωτογραφίες από τα κινητά τους τηλέφωνα που απεικονίζουν τη ζωή στο σχολείο, την εργασιακή τους εμπειρία, τις δουλειές που δεν άξιζαν τον κόπο ή άλλες δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους. Οι φωτογραφίες καθώς επίσης και οι κάρτες με τις απεικονίσεις θα διευκολύνουν τη συζήτηση.

Διάγραμμα επαλήθευσης

Το διάγραμμα επαλήθευσης που έχει αναπτυχθεί από τον Ishu Ishiyama είναι χρήσιμο στη συνεδρία συμβουλευτικής ως εργαλείο για να ανακαλύψουμε τον κόσμο του έφηβου σχετικά με τις έννοιες, τα συναισθήματα και τις αξίες και να κατανοήσουμε τις επιδράσεις των σημαντικών γεγονότων στη ζωή του και τις αλλαγές στο σύστημα επαλήθευσης κάποιου. Αποτελεί ένα εργαλείο επικοινωνίας για τη διευκρίνιση πληροφοριών για την επαλήθευση των νέων προσφύγων ή των μεταναστών. Που βρίσκονται τα μέλη της οικογένειάς σου; Πόσοι άνθρωποι είναι σημαντικοί στη ζωή του έφηβου; Που εμπλέκεται ο έφηβος; Πως είναι η καθημερινότητα του; Ποια είναι τα πιο σημαντικά πράγματα για το άτομο; Ποια μέρη εκτιμώνται πολύ;

Ο έφηβος χαρτογραφεί τις πηγές επαλήθευσης σε τέσσερις τομείς: Σχέσεις, Δραστηριότητες, Πράγματα και Μέρη



Μία συμβουλή για την δραστηριότητα:

Διάφοροι άνθρωποι, δραστηριότητες, πράγματα και μέρη που είναι σημαντικά για εμάς. Παρακαλώ να καταγράψετε τι είναι προσωπικά σημαντικά για εσάς σε αυτούς τους τέσσερις τομείς:

- Σχέσεις (πχ, πρόσωπα και κατοικίδια, εν ζωή ή όχι),
- Δραστηριότητες,
- Πράγματα (πχ. Υλικά και συμβολικά αντικείμενα και προσωπικά αντικείμενα), και
- Μέρη ή τοποθεσίες

Βάλτε τα πιο σημαντικά πράγματα στον εσωτερικό κύκλο. Μπορείτε να ξε-

κινήσετε από οπουδήποτε. Είστε ευπρόσδεκτοι να επανέλθετε οπότε θέλετε για να συμπληρώσετε κι άλλες πληροφορίες. Δημιουργήστε τα δικά σας σύμβολα για να περιγράψετε τι σημαίνουν τα αντικείμενα για εσάς. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σύμβολο ή ένα αρχικό οπότε να καταλαβαίνετε τι σημαίνει. Μπορείτε να καταγράψετε όσα περισσότερα πράγματα θέλετε, να χρησιμοποιήσετε το χώρο γύρω από τον μεγάλο κύκλο, να κάνετε αλλαγές και να προσθέσετε πράγματα αργότερα.

Μπορείτε να δείξετε ότι διάφορα πράγματα είναι σημαντικά για εσάς με θετικούς και αρνητικούς τρόπους χρησιμοποιώντας τα σύμβολα +/- . Εάν υπάρχουν πράγματα που ελπίζετε ότι κάποια μέρα θα βρίσκονται πιο κοντά στο κέντρο του κύκλου, χρησιμοποιείστε ένα βέλος για να δείξετε τις νέες τοποθεσίες.

Γενικά διαρκεί 10 με 20 λεπτά για έναν έφηβο να κάνει τον πρώτο γύρο χαρτογραφώντας πρόχειρα τις πηγές επαλήθευσης. Συνιστάται ο σύμβουλος να αποφεύγει να παρεμβαίνει κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας χαρτογράφησης. Ο έφηβος πρέπει να έχει όσο περισσότερη ελευθερία και έλεγχο γίνεται. Ωστόσο εάν ο έφηβος έχει κολλήσει ή είναι μπερδεμένος ή δεν είναι προσανατολισμένος για τη δραστηριότητα, ο σύμβουλος μπορεί να προσπαθήσει να εξηγήσει τις έννοιες και να δίνει παραδείγματα. Μπορεί να απαιτεί πολλές συνεδρίες για να ολοκληρώσει το φύλλο διαγράμματος επαλήθευσης. Αντί να καλύψουν τους τέσσερις τομείς σε μία συνεδρία, οι έφηβοι εστιάζουν σε έναν τομέα τη φορά και εξερευνούν τα σχετικά θέματα σε μία δεδομένη συνεδρία. Οι έφηβοι μπορεί να κληθούν να προσθέσουν νέα πράγματα στο προηγούμενο ολοκληρωμένο διάγραμμα επαλήθευσης καθώς η αυτογνωσία τους εκτείνεται και καθώς οι νέες συνθήκες ζωής απαιτούν αλλαγές.

Η χαρτογράφηση επαλήθευσης μπορεί να αναφερθεί με οποιονδήποτε παρακάτω τρόπο :

- Μία χρήσιμη δραστηριότητα σε ένα συγκεκριμένο σημείο στη συμβουλευτική
- Εργασία στο σπίτι που αφορά τον αναστοχασμό
- Μία ατομική δραστηριότητα πριν τη συνεδρία
- Ως δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας
- Ως πρότζεκτ καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών

Επεξεργασία της χαρτογράφησης

Έχοντας ολοκληρώσει το φύλλο με το διάγραμμα επαλήθευσης, οι έφηβοι θα πρέπει να αναστοχαστούν τη φύση της έννοιας του κάθε πράγματος καθώς επίσης να ανακαλύψουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που εκδηλώθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας χαρτογράφησης. Επίσης οι έφηβοι μπορούν να εξερευνήσουν με τον σύμβουλο ποιες αλλαγές συνέβησαν στο δίκτυο επαλήθευσης μετά από ένα συγκεκριμένο γεγονός.

Οι έφηβοι θυμούνται επιπλέον πράγματα ή κάνουν διορθώσεις στα διαγράμματα επαλήθευσης. Αυτές οι προσθήκες και οι αλλαγές στα προηγούμενα διαγράμματα είναι καλοδεχούμενες και θεωρούνται ένας νέος δρόμος να ξεδιπλώσουν τον εσωτερικό τους κόσμο. Εάν ο έφηβος δεν αισθάνεται άνετα με τη διαδικασία σχεδιασμού ή εάν ο σχεδιασμός εμποδίζει την επαφή μεταξύ του συμβούλου και του έφηβου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία δραστηριότητα που δεν απαιτεί σχέδιο.

Ο εποικοδομητισμός είναι μία θεωρία για το πως μαθαίνουν οι άνθρωποι. Λέει ότι οι άνθρωποι δημιουργούν τη δική τους κατανόηση και τις γνώσεις για τον κόσμο μέσω της εμπειρίας διάφορων πραγμάτων και του στοχασμού μετά από αυτές. Η εκμάθηση θεωρείται ως ενεργή παρά παθητική διαδικασία.

Πως μαθαίνει ένα παιδί να μιλάει να περπατάει να κάνει ποδήλατο; εξηγούν οι γονείς στο παιδί τι να κάνει; Ή τα παιδιά μαθαίνουν δοκιμάζοντας και εξερευνώντας τον εαυτό τους; Οι περισσότερες συνεδρίες συμβουλευτικής βασίζονται στις λεκτικές αλληλεπιδράσεις-συζητήσεις ή διαλόγους όπου τα άτομα παθητικά λαμβάνουν πληροφορίες και δίνουν απαντήσεις. Πως μπορούμε να βάλουμε τους εφήβους σε ενεργό ρόλο έτσι ώστε να συμμετέχουν και να κατανοήσουν τις έννοιες από τις εμπειρίες της ζωής;

Η Εποικοδομητική συμβουλευτική αφορά την εμπλοκή του ατόμου στην ενεργή διαδικασία. Ο εποικοδομητικός σύμβουλος καλεί το άλλο άτομο να δομήσει την έννοια και τις γνώσεις σχεδιάζοντας διάφορους παράγοντες επηρεάζοντας την κατάσταση της ζωής τους. Η προσέγγιση του εποικοδομητισμού είναι κατάλληλη για τους εφήβους εξαιτίας των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν σχεδιασμό και ενεργή συμμετοχή. Η συμβουλευτική θα βοηθήσει τους εφήβους να εστιάσουν στις συνθήκες της ζωής, να αναστοχαστούν τις πιθανότητες και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα τους. Έχοντας τη στήριξη να διευρύνουν τους ορίζοντες τους, οι έφηβοι θα εστιάσουν στη διαδικασία σχεδιασμού της καριέρας τους από διαφορετική οπτική. Ο Vance Peavy έχει παρουσιάσει την προσέγγιση του εποικοδομητισμού στη συμβουλευτική ως μία «προσέγγιση συνεποικοδομητισμού» που σημαίνει ότι και οι δύο πλευρές είναι ενεργές στη διαδικασία σχεδιασμού συμβάλλοντας σημαντικά στη δραστηριότητα.

Περαιτέρω μελέτη

Peavy, R. V. (1998). Sociodynamic counselling. A constructivist perspective. Trafford available at: <http://www.sociodynamic-constructivist-counselling.com/index.html>
Ishiyama, F. I. (2007). Use of Validationgram in Counselling: Exploring Sources of Self-Validation and Impact of Personal Transition. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 29(2). available at: <https://cjc-ccc.ca/article/view/58524>

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ;

Helena Košťálová

Η συμβουλευτική σταδιοδρομίας και η εκπαίδευση καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων με έναν κοινό στόχο: να διευκολύνουν τους πελάτες να βρουν και να ακολουθήσουν την πορεία της σταδιοδρομίας τους (όπως περιγράφεται από πολλούς άλλους σε αυτό το βιβλίο). Παρόλο που γνωρίζουμε ότι η καριέρα μας αναπτύσσεται συνεχώς και αλλάζει, δεν μπορούμε να αποφύγουμε σημαντικά βήματα στην πορεία μας από καιρό σε καιρό. Για παράδειγμα, όταν φθάνουν σε ένα ορισμένο επίπεδο του σχολικού συστήματος, οι νέοι πρέπει να επιλέξουν την πρώτη τους εξειδίκευση. Αυτό είναι συνήθως το καθήκον που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι που βρίσκονται στο σταυροδρόμι μεταξύ γενικής και εξειδικευμένης εκπαίδευσης. Και παρ' όλες τις προετοιμασίες που έγιναν εκ των προτέρων, μπορεί να εκπλαγούν και να μην μπορούν να λάβουν απόφαση καθώς πλησιάζει η προθεσμία.

Οι προτιμήσεις του μαθητή σε ένα συγκεκριμένο πεδίο σπουδών είναι καθαρά υποκειμενικές. Όπως δήλωσαν οι μεταμοντέρνοι θεωρητικοί (Savickas, 2011; Dik, Duffy, 2012; Young, Collin, 2004), οι προτιμήσεις σχετίζονται με την αναζήτηση της χρησιμότητας και της σκοπιμότητας μας, καθώς και με τους στόχους μας, το πλαίσιο και την κατανόηση της ταυτότητάς μας. Μερικές φορές αυτές οι προτιμήσεις βασίζονται σε ένα χόμπι για το οποίο το παιδί έχει δείξει ενδιαφέρον εδώ και μεγάλο χρονικό διάστημα. Αλλά τι βοήθεια μπορούμε να προσφέρουμε σε ένα παιδί χωρίς προφανή ενδιαφέροντα (χρήσιμο κατά την άποψη σταδιοδρομίας); Συναντάς τέτοια παιδιά κατά καιρούς; Μερικές φορές αυτά τα παιδιά δεν έχουν στηριχθεί σε ό, τι τους ενδιαφέρει. Υπάρχουν επίσης εκείνα που είναι ταλαντούχα με πολλούς τρόπους (και έχουν επιδιώξει πολλά από τα ταλέντα τους), αλλά καμία από τις ικανότητές τους δεν μπορεί να τους βοηθήσει να ξεκινήσουν την πορεία της σταδιοδρομίας τους.

Πάρτε την Clara, για παράδειγμα, μία 17χρονη μαθήτρια γυμνασίου που δεν μπορεί να αποφασίσει σε τι είδους πανεπιστήμιο θα πρέπει να σπουδάσει. Της αρέσει το σχέδιο και έχει λάβει πολλά βραβεία για αυτό, αλλά το θεωρεί μόνο ως χόμπι. Της αρέσει το μαγειρέμα και είναι καλή σε αυτό, αλλά λέει ότι «σίγουρα δεν θα την κάνει ευτυχή ως επάγγελμα». Παίζει πιάνο και είναι «αρκετά καλή σε αυτό, αλλά δεν είναι αρκετά καλό για να σπουδάσει σε ένα ωδείο», και περνά τον υπόλοιπο ελεύθερο χρόνο της με τους φίλους και παίζοντας τένις, «... αλλά δεν είμαι η Σερίνα Γουίλιαμς». Είναι έξυπνη, επικοινωνιακή, της αρέσουν τόσο οι ανθρωπιστικές επιστήμες όσο και οι φυσικές επιστήμες. «Βασικά, είμαι καλή σε ό, τι προσπαθώ, αλλά το πρόβλημα είναι ότι θα πρέπει να επιλέξω σύντομα, και δεν ξέρω τι πραγματικά θέλω να κάνω».

Ή πάρτε για παράδειγμα τον Damian, ο οποίος ξεκινά τη συζήτηση με το εξής «Ξέρω ότι έχω ό, τι χρειάζεται για να πάω στο πανεπιστήμιο, αλλά θα μπορούσα επίσης να μάθω μία τέχνη, μπορώ να ταξιδέψω... Το χειρότερο είναι ότι μπορώ να κάνω τα πάντα...».

Όταν επέλεξε την καριέρα σου, ακολούθησες τα ενδιαφέροντα σου;

Ποιος μαθητής
σας έρχεται
στο μυαλό όταν
ακούτε τον όρο
«καμία αίσθηση
κατεύθυνσης»;
Πώς είναι να
δουλεύετε με
τέτοιον είδους
μαθητές;

Και μετά έχουμε τον Karel. Έναν μαθητή που δεν γίνεται αντιληπτός στο σχολείο. Δεν υπερέχει σε κανένα θέμα, αλλά δεν έχει ούτε σημαντικά θέματα. Ένα καλό αγόρι – έτσι τον περιγράφουν οι δάσκαλοι. Όταν τον ρώτησαν τι του αρέσει να κάνει, είπε: «Δεν ξέρω... Τίποτα πραγματικά... Παίζω παιχνίδια στον υπολογιστή». Αργότερα, θυμάται ότι έχει «συλλογή από καπάκια μπουνκαλιών εδώ και ένα χρόνο ... Γιατί; Δεν ξέρω. Έχω 135. Αλλά νομίζω ότι θα τα ξεφορτωθώ σύντομα».

Αυτά τα παιδιά μερικές φορές περιγράφονται ότι έχουν «έλλειψη αίσθησης κατεύθυνσης». Ενώ οι συμμαθητές τους επαινούνται για το γεγονός ότι γνωρίζουν τι θέλουν («είχε καταλάβει, έχει πει ότι θέλει να γίνει ξυλουργός από τότε που ήταν 12 ετών»), τα παιδιά που στερούνται την αίσθηση της κατεύθυνσης συχνά ντρέπονται για την αναποφασιστικότητα τους και τείνουν να υποχωρούν, αρνούνται να μιλήσουν για τη μελλοντική σταδιοδρομία τους ή προσποιούνται ότι και αυτοί έχουν ήδη επιλέξει τη μελλοντική τους πορεία για να ξεφύγουν από την πίεση («καλά, δεν έχετε αποφασίσει σε ποιο σχολείο θα πάτε ακόμα;»).

Μία από τις λύσεις για να ξεπεράσουν αυτό το αδιέξοδο είναι να πειραματιστούν. Πάρτε τον Marek ως παράδειγμα. Ένα ευέλικτο αγόρι που άρχισε να φοιτά σε ένα ελίτ γυμνάσιο. Σύντομα συνειδητοποίησε, όμως, ότι δεν του άρεσε «να σκοτώνεται στο διάβασμα» και έπεισε τους γονείς του να τον αφήσουν να πάει σε ένα γυμνάσιο που ειδικεύεται στην ηλεκτρολογία. Δύο χρόνια αργότερα, συνειδητοποίησε ότι «παρόλο που είμαι σε ένα τεχνικό σχολείο, αυτό δεν είναι ένα πεδίο που θα μου άρεσε...». Όταν άρχισε να σκέφτεται να αλλάξει σχολείο και πάλι, ο πατέρας του τού έδωσε την ευκαιρία να γίνει πιο ενεργός στην οικογενειακή επιχείρηση. Ο Marek δοκίμασε διάφορες θέσεις, από εργάτης μέχρι και διευθυντής, και μόνο τότε ήταν σε θέση να δει καθαρά τι του άρεσε και για ποιο λόγο. Χάρη σε αυτό, βρήκε ένα λόγο να αποφοιτήσει από το γυμνάσιο και ήταν σε θέση να αποφασίσει τι ήθελε να σπουδάσει στη συνέχεια. Η πρακτική εμπειρία κάθε είδους είναι ανεκτίμητη.

Κι αν ο πατέρας μου δεν έχει επιχείρηση;

Ο Marek πρώτα ήρθε με ιδέες και μετά τις δοκίμασε στην πράξη. Αυτό είναι ένα σημαντικό κομμάτι της εργασίας ενός επαγγελματία - να μεσολαβήσει (ή τουλάχιστον να συστήσει) την επαφή με την πραγματικότητα. Εξίσου σημαντικό, ωστόσο, είναι να βοηθήσουμε τους μαθητές να δημιουργήσουν, να αναπτύξουν και να εξελίσουν τις ιδέες τους. Δεν υπάρχει 100% αποτελεσματικός τρόπος εργασίας με παιδιά που δεν έχουν αίσθηση κατεύθυνσης. Ακόμα, σας προτείνουμε διάφορες πρακτικές συμβουλές σε αυτό το άρθρο. Είναι εμπνευσμένες από συζητήσεις στους λεγόμενους «ερευνητικούς κύκλους», οι οποίοι αποτέλεσαν κομμάτι μιας ευρύτερης έρευνας που διεξήχθη από την ομάδα του σχεδίου δράσης μας (Moore, Clark, Neody και Blake, 2020):

#1 Βγείτε έξω από τη φούσκα

Όταν επιλέγουν ένα εξειδικευμένο σχολείο, τα παιδιά συχνά ενημερώνονται: Σημειώστε τα πεδία που σας ενδιαφέρουν. Όμως οι περισσότεροι άνθρωποι (παιδιά και γο-

νείς), δεν γνωρίζουν πολλούς τομείς. Τείνουμε να θυμόμαστε πού εργάζονται οι άνθρωποι γύρω μας και τι έχουμε δει στις ταινίες. Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά να βγουν από την κοινωνική τους φούσκα και να τους δείξουν όλες τις επιλογές. Δεδομένου ότι νέα επαγγέλματα εμφανίζονται σχεδόν καθημερινά, ο κατάλογος είναι σχεδόν ατελείωτος και ο καθένας μπορεί να προσθέσει ένα στοιχείο σε αυτό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Εάν εργάζεστε με νέους ανθρώπους, δοκιμάστε ένα παιχνίδι συνειρμών. Οι συνειρμοί μπορεί να ξεκινούν από μία οποιαδήποτε λέξη, ακόμη και μία τυχαία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γνωστή μέθοδο μιας σελίδας βιβλίου ή μία διαδικτυακής σελίδας παραγωγής λέξεων (υπάρχουν πολλές δωρεάν εφαρμογές). Οι μαθητές στη συνέχεια θα σκεφτούν όσα περισσότερα επαγγέλματα μπορούν. Έπειτα θα κατηγοριοποιήσουν τα επαγγέλματα προσπαθώντας να τα συνδέσουν μεταξύ τους και συζητώντας ποιο από αυτά θα μπορούσε κάποιος να ακολουθήσει.

#2 Δεν υπάρχει «σωστή» επιλογή

Ή μάλλον, δεν υπάρχει μόνο «ένα δικαίωμα» επιλογής. Όλοι έχουμε βιώσει (και θα βιώσουμε) καταστάσεις που μας αναγκάζουν να έχουμε διάφορες επιλογές. Μπορεί να φαίνονται όλα δελεαστικά, αλλά κανένα από αυτά δεν είναι τέλειο. Και αυτό είναι που είναι τόσο μαγικό στη ζωή. Η ικανοποίηση με τη ζωή κάποιου (και την καριέρα του) δεν εξαρτάται από μια σημαντική απόφαση. Είναι χτισμένη αργά, βήμα προς βήμα, με πολλές προσπάθειες και ευκαιρίες για να φέρουμε την κατάσταση προς δικό μας όφελος.

Συχνά τα παιδιά που στερούνται την αίσθηση της κατεύθυνσης είναι πάρα πολύ επικεντρωμένα στην αναζήτησή τους για τη σωστή επιλογή («πες μου τι θα μπορούσα να είμαι καλός σε ... τι σχολείο θα μου ταίριαζε...»). Αυτή η πίεση μπορεί να ενισχυθεί από το σχολικό περιβάλλον (και την έμφαση στις εισαγωγικές εξετάσεις). Αλλά οι άνθρωποι δεν παίρνουν καλές αποφάσεις όταν πιέζονται. Μερικές φορές, αρκεί να καθησυχάσουμε τους νέους λέγοντας ότι θα πρέπει επίσης να απολαμβάνουν το μελλοντικό σχολείο τους. Και ότι υπάρχουν περισσότερα από ένα τέτοιο σχολείο.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα που ονομάζεται Τρεις Ζωές. Ζητήστε από τους μαθητές σας, είτε κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος (π.χ. όταν γράφετε έκθεση) είτε σε μία συζήτηση, να φανταστούν και να περιγράψουν λεπτομερώς την ιδέα τους για το μέλλον τους (αυτός είμαι εγώ σε 20 χρόνια) - που εργάζονται και ζουν, τι τους κάνει ευτυχισμένους κλπ. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να το κάνουν ξανά, αλλά για να περιγράψουν μια εναλλακτική ζωή (αυτό είναι εγώ σε 20 χρόνια - δεύτερη παραλλαγή). Τέλος, ζητήστε τους να σκεφτούν μια τρίτη παραλλαγή. Στο τέλος, μπορείτε να συζητήσετε ποια

από τις παραλλαγές βρίσκουν πιο δελεαστική, ποια είναι η πιο πιθανό, πώς τους άρεσε η διαδικασία κλπ.

#3 Κάνοντας σχέδια αντίστροφα

Πολλοί νέοι λένε ότι δεν έχουν ιδέα καθόλου τι θέλουν, αλλά στην πραγματικότητα έχουν τουλάχιστον κάποια ιδέα, όσο ασαφής και αν είναι. Έχουν επίσης μια γνώμη σχετικά με το ποιοι τομείς δεν τους αρέσουν, παρόλο που μπορεί να μην είναι σε θέση να το διατυπώσουν ακόμα. Αν μια θετική προσέγγιση δεν βοηθά, μπορούμε να δοκιμάσουμε μια αρνητική - αυτό που οι μαθητές δεν θέλουν. Μερικές φορές, αρκεί να ρωτήσω: «*Λοιπόν δε σε νοιάζει καθόλου; Τι γίνεται με τη σχολή μεταφορών;*», και ξαφνικά, οι μαθητές δεν μπορούν να σταματήσουν τον εαυτό τους: «*Ω, Θεέ μου, μισώ τα αυτοκίνητα. Στην πραγματικότητα, μισώ όλες τις μηχανές και τα πάντα που σχετίζονται με τις μηχανές, μισώ τη μυρωδιά του πετρελαίου ... Επίσης, δεν θέλω να δουλέψω με μέταλλο. Δεν μου αρέσει...*» Και έτσι απλά, έχετε αρκετές πληροφορίες για να βασιστείτε και να δώσετε συνέχεια σε περισσότερες ερωτήσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Η λήψη μιας απόφασης μπορεί συχνά να είναι ευκολότερη με δύο πολύ κοινά στοιχεία: ένα στυλό και ένα χαρτί. Δώστε κενές κάρτες ή φύλλα χαρτιού στους μαθητές σας. Ζητήστε τους να γράφουν τα πεδία ή τις δραστηριότητες που δεν βρίσκουν ενδιαφέροντα, ένα στοιχείο ανά κάρτα. Δώστε τους αρκετό χρόνο και να τους ενθαρρύνετε να γράφουν όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να γράφουν ένα λόγο για κάθε ένα από τα στοιχεία - γιατί αυτό δεν απευθύνεται σε μένα (π.χ. τι δε μου αρέσει σε αυτό). Το επόμενο βήμα είναι να τους πούμε να ταξινομήσουν τις κάρτες και να αναζητήσουν τυχόν σχέσεις που έχουν μεταξύ τους (π.χ. για να δημιουργήσετε ένα σύνολο από όλα τα πεδία που σχετίζονται με τους κινητήρες), και ανά ζεύγη να εξηγήσουν τους «κάρτες». Τέλος, ζητήστε τους να κάνουν ακριβώς το αντίθετο - να γράφουν τι τους ενδιαφέρει (τώρα που ξέρουν τι δεν θέλουν να κάνουν). Εάν ο αρνητικός σχεδιασμός δεν τους βοηθήσει, να τους προσφέρετε έναν κατάλογο επαγγελματιών ως έμπνευση (π.χ. το εθνικό πλαίσιο προσόντων ή έναν κατάλογο ιστοσελίδων που είναι αφιερωμένος σε μαθητές). Υπενθυμίστε τους ότι ο στόχος δεν είναι να επιλέξουν ένα «νικητή», αλλά να δημιουργήσουν μια λίστα πεδίων για να εξερευνήσουν περαιτέρω.

#4 Άγνωστο Επάγγελμα

Η αγορά εργασίας αλλάζει συνεχώς. Πλοίαρχος Scrum, floor manager, σχεδιαστής UX, χειριστής drone, ντετέκτβ δεδομένων, εκπαιδευτής εξ αποστάσεως διδασκαλίας, influencer, γεωπόνος ... Υπάρχουν όλο και περισσότερα επαγγέλματα που θα ήταν αδιανόητα ακόμη και για τους συγγραφείς επιστημονικής φαντασίας πριν από λίγα χρόνια. Προτού οι μαθητές ολοκληρώσουν τις σπουδές τους, πολλά πράγματα θα είναι διαφορετικά.

Δεν έχει σημασία αν τα παιδιά που στερούνται την αίσθηση κατεύθυνσης δεν έχουν συγκεκριμένη ιδέα για το μελλοντικό τους επάγγελμα. Στην ηλικία τους, αρκεί να επιλέξουν

το επόμενο σχολείο - για να επιλέξουν το πεδίο που θα τους ενδιέφερε. Αφήστε το μέλλον (και την επιθυμία για περαιτέρω μάθηση) να τους δείξει σε ποιο συγκεκριμένο επάγγελμα μπορούν να κάνουν χρήση της ειδικεύσεώς τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Ρωτήστε τους πιο συχνά: «*Υπάρχει κάτι για το οποίο θα θέλετε να μάθετε περισσότερα; Τι θα θέλατε να εξερευνήσετε;*» κλπ. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μια κοινή εμπειρία (ένα σχολικό ταξίδι, μια ταινία που είδαν...). Οι εντυπώσεις τους μπορεί να διαφέρουν ακόμα κι αν όλοι είδαν το ίδιο πράγμα, και η περιέργειά τους θα μπορούσε να έχει κινηθεί διαφορετικά. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και να ρωτήσετε για μια ταινία ή μυθιστόρημα: «*Ποια από τα θέματα βρήκατε πιο ενδιαφέροντα; Αν υπήρχε συνέχεια, ποια θα έπρεπε να είναι;*» Οποιαδήποτε εμπειρία μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο και να κεντρίσει το ενδιαφέρον τους για περαιτέρω μελέτες.

#5 Ο καθένας έχει τη δική του διαδρομή

Δεν είναι εύκολο να είσαι αληθινός στη μοναδικότητα κάποιου και να βρεις μια θέση σε μια ομάδα ταυτόχρονα. Ενώ στο σχολικό περιβάλλον, οι μαθητές τείνουν να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους συμμαθητές τους και να αναζητήσουν τα μειονεκτήματά τους (βαθμολογίες τεστ, βαθμοί, τι μπορούν να κάνουν και τι δεν μπορούν). Κατά την επιλογή μιας σταδιοδρομίας, θα πρέπει κυρίως να επικεντρωθούμε σε ό, τι ένα άτομο είναι καλό (και πώς να το αναπτύξουμε περαιτέρω), και όχι στις αδυναμίες κάποιου.

Όταν εργάζεστε με τους μαθητές, προσπαθήστε να εξισορροπήσετε την αναλογία της σύγκρισης μεταξύ τους και ότι αυτοί είναι μοναδικοί, να δημιουργήσετε ευκαιρίες για συνεργασία, και να επινοήσετε εργασίες που απαιτούν και αναγνωρίζουν την πρωτοτυπία. Τα παιδιά που στερούνται την αίσθηση της κατεύθυνσης θα αισθάνονται καλύτερα όταν συνειδητοποιήσουν ότι η ευελιξία τους θα μπορούσε να λειτουργήσει προς όφελός τους, και με τον καιρό θα βρουν ένα πεδίο για να το εφαρμόσουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Μπορούμε να τροποποιήσουμε δημοφιλή παιδικά παιχνίδια. Πολλά από αυτά είναι διαγωνισμοί στην πραγματικότητα, και τα παιδιά θα τα «απολαύσουν», σωστά; Πάρτε τις μουσικές καρέκλες, για παράδειγμα: δέκα παιδιά τρέχουν γύρω από εννέα καρέκλες, ενώ η μουσική παίζει. Όταν η μουσική σταματά, τα παιδιά κάθονται γρήγορα στις καρέκλες, και το πιο αργό χάνει. Όσο λιγότερες καρέκλες υπάρχουν, τόσο λιγότερα παιδιά υπάρχουν. Εκείνοι που έχουν ήδη χάσει παρακολουθούν τους άλλους να διασκεδάζουν. Αυτό θα μπορούσε να τροποποιηθεί. Δέκα παιδιά, εννέα καρέκλες, όταν η μουσική σταματά. Και τα δέκα παιδιά αναζητούν ένα μέρος για να καθίσουν (πιθανότατα δύο σε μία καρέκλα). Το παιχνίδι συνεχίζεται, ο αριθμός των καρεκλών μειώνεται, αλλά όλα εξακολουθούν να παίζουν. Όσο λιγότερες καρέκλες υπάρχουν, τόσο πιο δημιουργικά, ευρηματικά και συνεργάσιμα παιδιά πρέπει να γίνουν.

#6 Εργασία με αυτοαξιολόγηση

Ένα προσεκτικά επιλεγμένο σχολείο ταιριάζει με την προσωπικότητα του μαθητή. Δεν αρκεί να γνωρίζεις τον εαυτό σου μόνο μέσω ψυχομετρικών εξετάσεων και ανατροφοδότησης. Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τον εαυτό τους με βάση τόσο τις εξωτερικές όσο και τις εσωτερικές πηγές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι ζωτικής σημασίας να εργαστούμε με ποιοτική αυτοαξιολόγηση (οι μαθητές προσπαθούν να αξιολογήσουν την κατάστασή τους με τα δικά τους λόγια, να αξιολογήσουν την πρόδοό τους, να συγκρίνουν τις προηγούμενες επιδόσεις τους, να κάνουν σχέδια για το μέλλον τους). Όπως αποδεικνύει ο Savickas (2011), η ποιοτική αυτοαξιολόγηση είναι ολιστική, ενσωματώνει τόσο την ακαδημαϊκή (ή την εργασιακή) ζωή με την προσωπική, και λειτουργεί όχι μόνο με ορθολογικά και μετρήσιμα ευρήματα, αλλά και με διαίσθηση, υποκειμενικές απόψεις και συναισθήματα. Σε αντίθεση με τις κοινές δοκιμασίες, οι οποίες μπορεί να φαίνονται «πολύ δεδομένες» σε εμάς – σαν να μας ενημερώνουν για το ποιοι είμαστε, η ποιοτική αυτοαξιολόγηση ενσωματώνει το πλαίσιο της ζωής του μαθητή, συμβάλλει στην ενεργοποίηση και ενθαρρύνει την περιέργεια. Τέλος, βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τη σχέση μεταξύ της μάθησης και της μελλοντικής σταδιοδρομίας τους. Ο μαθητής είναι αυτός που ταξινομεί, συγκρίνει και δίνει ονόματα στα αποτελέσματα. Ας μην ξεχνάμε ότι δεν υπάρχουν «σωστές απαντήσεις» στην ποιοτική αυτοαξιολόγηση και ότι τα παιδιά χρειάζονται την στήριξή μας για να βρουν τις δικές τους έννοιες που σχετίζονται με τη ζωή τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Κατά την αξιολόγηση μιας κατάστασης ή τη συζήτηση σταδιοδρομίας με τους μαθητές σας, εργαστείτε με ανοιχτές ερωτήσεις και ημιτελείς προτάσεις. Υπάρχουν πολλές αποδεδειγμένες όπως: «Αν είχα ένα εκατομμύριο ευρώ, θα έκανα...». «Αν μπορούσα να κάνω κάτι στον κόσμο, θα ήμουν...». «Για να μετακινηθώ από το Α στο Β, πρέπει...». «Το αγαπημένο μου ρητό είναι... Γιατί...». «Η αγαπημένη μου ιστορία από την παιδική μου ηλικία είναι...». «Όταν ήμασταν στο / στο Χ (π.χ. ένα σχολικό ταξίδι), βρήκα... ενδιαφέρον γιατί...». «Αν μπορούσα να αλλάξω μόνο ένα πράγμα, θα το έκανα...»

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Busacca L.A., Rehfsuss M.C. Postmodern career counselling. A handbook of culture, context and cases. American counselling association. 2017
Dik, B.J., Duffy, R.D. 2012, Make your job a calling: How the psychology of vocation can change your life at work.
Moore, N., Clark, L., Neary, S., and Blake, H. (2020). Crucial impacts on career choices: A European research project to understand the influences on young people's choices in primary and secondary schools. Derby: International Centre for Guidance Studies.
Young, R.A., Collin, A. 2004. Introduction: Constructivism and social constructionism in the career field. Journal of vocational behaviour.
Savickas M.L., Career counselling. American psychological association. 2011
Wiking, M. The key to happiness. How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the World's Happiest People, Penguin Books 2019

Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Nicki Moore

Ο όρος «ψηφιακός αυτόχθων» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 2001 (Prenzky 2001) για να περιγράψει τους νέους οι οποίοι επειδή γεννιούνται σε έναν κόσμο που είναι γεμάτος με ψηφιακή τεχνολογία, μεγαλώνουν και είναι εξαιρετικά σίγουροι για τη χρήση της για διάφορους σκοπούς. Οι ενήλικες, από την άλλη πλευρά, χαρακτηρίζονται ως «ψηφιακοί μετανάστες». Κι αυτό επειδή πρέπει να προσαρμοστούν στην αύξηση της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας σε πολλές πτυχές της ζωής τους. Οι ιδέες αυτές – που χρησιμοποιούνται συχνά στη γλώσσα της τεχνολογίας για να ενισχυθεί η ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη στη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας – συμβάλλουν στην ενίσχυση των στερεοτύπων ότι οι νέοι είναι χρήστες της τεχνολογίας με αυτοπεποίθηση. Αυτή η ενίσχυση των στερεοτύπων ισχύει για τον τομέα της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας. Οι Kirschner και De Bruyckere (2017) έχουν εξετάσει αυτά τα στερεότυπα και διαπίστωσαν ότι δεν ισχύουν. Στην πραγματικότητα, ο πλούτος και η κοινωνική τάξη είναι πιο καθοριστικοί παράγοντες της ικανότητας κάποιου να χρησιμοποιεί την ψηφιακή τεχνολογία από ότι η ηλικία. Υποθέτοντας ότι οι νέοι είναι ψηφιακά ικανοί, απλώς ενισχύουμε την ανισότητα και τα εμπόδια στην κοινωνική κινητικότητα. Υπάρχουν σαφώς επιπτώσεις για εκείνους που σχεδιάζουν προγράμματα στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας:

- Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας δεν πρέπει ποτέ να υποθέτουν ότι οι νέοι είναι ικανοί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για έρευνα που σχετίζεται με την καριέρα
- Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη διδασκαλία του ψηφιακού γραμματισμού σταδιοδρομίας στο πλαίσιο των προγραμμάτων τους
- Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας θα πρέπει να ενθαρρύνουν ενεργά την εφαρμογή ψηφιακών δεξιοτήτων σε πρακτικές δραστηριότητες έρευνας και ανάπτυξης σταδιοδρομίας.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Κάνετε υποθέσεις σχετικά με τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας από τους νέους;

- Πώς θα μπορούσε αυτό να επηρεάσει τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων ανάπτυξης της σταδιοδρομίας;
- Περιλαμβάνετε τη διδασκαλία των ψηφιακών δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας;
- Πού βρίσκονται οι ευκαιρίες για αυτό;

Γνωρίζετε τα ακόλουθα ακρωνύμια: TLDR, LMK, AFK, CWOT, TIMTOWTDI, B2W, PAW;



Πώς θα νιώθατε αν γράφατε ένα γράμμα σε μια γραφομηχανή, φάχνατε για πληροφορίες στη βιβλιοθήκη, βρίσκατε τον σωστό δρόμο χωρίς δορυφορική πλοήγηση;

Είναι σαφές ότι θα ήταν δύσκολο για οποιονδήποτε επαγγελματία να υποστηρίξει άλλους σε αυτούς τους νέους τομείς δεξιοτήτων, εάν οι δικές του ψηφιακές δεξιότητες δεν ήταν καλές. Η ανάγκη βελτίωσης των ψηφιακών δεξιοτήτων των συμβούλων της επαγγελματικής ανάπτυξης δεν είναι καινούρια. Έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο (Moore και Czerwinska 2019) έχει δείξει ότι ενώ η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας είναι διαδεδομένη μεταξύ των συμβούλων, συχνά εξαρτάται από το συμφέρον και τη δέσμευση συγκεκριμένων εταιρειών ή ατόμων, και δεν ακολουθεί μια ολιστική προσέγγιση. Όταν σκεφτόμαστε τη χρήση της τεχνολογίας στην ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, υπάρχει μια αυτόματη υπόθεση ότι αυτό σημαίνει «νέοι τρόποι αντιμετώπισης των πελατών», αλλά αυτό απέχει πολύ από την αλήθεια. Η έρευνα διαπίστωσε ότι οι επαγγελματίες χρησιμοποιούν την τεχνολογία για τη διαχείριση των επιχειρήσεών τους, καθώς και για τις δραστηριότητες με τους πελάτες. Υπήρχαν πολλά παραδείγματα όπου η

ύπαρξη καλών δεξιοτήτων πληροφορικής θεωρήθηκε σημαντική: εργασία με υπολογιστικά φύλλα, δυνατότητα με λειτουργίες επεξεργασίας κειμένου και δυνατότητα χρήσης ψηφιακών συνεργατικών προσεγγίσεων, συμπεριλαμβανομένων αποθετηρίων εγγράφων, όπως το Google Drive. Όλες αυτές οι εφαρμογές βοηθούν τους συμβούλους της επαγγελματικής ανάπτυξης να διατηρούν επαφή και να εργάζονται αποτελεσματικά και αποδοτικά.

Έρευνα που διεξήχθη από τους Moore κ.ά. (2020) βρήκε τομείς όπου οι σύμβουλοι δεν είχαν εμπιστοσύνη σε βασικούς τομείς της πρακτικής. Αυτό περιλάμβανε την ικανότητά τους να δημιουργούν χρήσιμες πηγές χρησιμοποιώντας infographics και λήψη βίντεο, ψηφιακές εφαρμογές στη διαδικασία της διδασκαλίας, και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως εναλλακτική λύση για παράδειγμα, σε ένα βιογραφικό σημείωμα ή ως εργαλείο αναζήτησης εργασίας. Πολλές από αυτές τις δραστηριότητες έχουν γίνει βασικές δεξιότητες για τους συμβούλους της επαγγελματικής ανάπτυξης.



KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Πώς ελέγχετε τις δικές σας ψηφιακές δεξιότητες;
- Ποια κενά έχουν τονιστεί στις δεξιότητες σας;
- Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας δεξιότητες;



Η έρευνα αποκάλυψε ότι οι σύμβουλοι επιθυμούν να μάθουν νέες ψηφιακές δεξιότητες και έχουν προτιμήσεις για ορισμένους τρόπους κατάρτισης. Μία από τις σημαντικότερες πηγές στήριξης για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της ειδίκευσης είναι η παρουσία συναδέλφων που είναι γνώστες της ψηφιακής τεχνολογίας και αφιερώνουν χρόνο και έχουν υπομονή για να βοηθήσουν.

KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Έχετε ψηφιακές δεξιότητες που θα μπορούσατε να μοιραστείτε με άλλους;
- Πώς μπορείτε να προωθήσετε την ανάγκη ανάπτυξης ψηφιακής επάρκειας με τους συναδέλφους σας;



Μόλις οι σύμβουλοι έχουν αναπτύξει τις ικανότητές τους, μπορούν να αρχίσουν να σκέφτονται την καινοτομία στην στήριξη των πελατών. Εξετάστε τους ακόλουθους τομείς που θα μπορούσαν να ενισχυθούν με τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας και εφαρμογών:

Τι θα μπορούσαν να σας διδάξουν οι μαθητές σας σε αυτόν τον τομέα;

Παροχή πληροφοριών

Φυλλάδια και ενημερωτικά δελτία προσφέρονται για την βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας infographics, φωτογραφίες και ιστοσελίδες. Αυτό καθιστά τις πηγές πληροφόρησης πιο ελκυστικές. Ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη ενημερωτικού υλικού μπορεί επίσης να είναι μια δραστηριότητα που να περιλαμβάνει νέους, για παράδειγμα μέσω ενός σχεδίου δράσης. Οι πηγές πληροφοριών μπορούν επίσης να παρέχονται μέσω διαδικτυακής μετάδοσης (podcast) και βίντεο χρησιμοποιώντας εφαρμογές πολυμέσων. Και πάλι, αυτός είναι ένας καλός τρόπος συμμετοχής των νέων στην έρευνα σταδιοδρομίας. Θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να παράγουν το δικό τους ψηφιακό περιεχόμενο, για παράδειγμα με συνεντεύξεις και καταγραφή συζητήσεων με γονείς και εργοδότες.

Προσωπική καθοδήγηση, εκπαίδευση και συμβουλευτική

Η πρακτική της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας συχνά βασίζεται σε ατομικές παρεμβάσεις, αλλά η νέα τεχνολογία webinar μας προσφέρει την ευκαιρία να διερευνήσουμε την εμπλοκή με τους πελάτες μας από απόσταση. Υπάρχουν προφανή ηθικά ζητήματα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο προστατεύουμε τους νέους όταν χρησιμοποιούμε αυτές τις προσεγγίσεις. Μόλις αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα, ωστόσο, η τεχνολογία μπορεί να μας βοηθήσει να συνεργα-

στούμε με μια σειρά πελατών – οι συνεδρίες μπορούν ακόμη και να καταγράφονται και να δοθούν στους πελάτες ως ένα αρχείο αντί για μια γραπτή έκθεση. Αυτό μπορεί να είναι ιδανικό για πελάτες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Εκπαίδευση σταδιοδρομίας

Πολλά σχολεία προσφέρουν ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης σταδιοδρομίας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό επικεντρώνεται στις επιλογές σταδιοδρομίας και τη λήψη αποφάσεων. Ωστόσο, ένας από τους τομείς που πρέπει να αναπτύξουν οι νέοι είναι οι ψηφιακές δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας. Εδώ ο σύμβουλος επαγγελματικής ανάπτυξης μπορεί να είναι καινοτόμος και να ενσωματώσει ευκαιρίες για τους μαθητές ώστε να μάθουν να αναπτύσσουν μια διαδικτυακή παρουσία (για παράδειγμα με τη μορφή ενός διαδικτυακού βιογραφικού σημειώματος) που θα είναι πρόσφορο για τους εργοδότες στα πρώτα στάδια της πρόσληψης και της επιλογής. Άλλο περιεχόμενο μπορεί να περιλαμβάνει:

- Κατανόηση των θετικών και αρνητικών επιπτώσεων της ανάπτυξης δικτύων κατά τη μετάβαση σε νέες ευκαιρίες
- Ανάπτυξη ενός προσωπικού αρχείου ψηφιακών πηγών που περιέχει χρήσιμες ιστοσελίδες και συνδέσμους.
- Ανάπτυξη αποτελεσματικών τρόπων γραφής και επικοινωνίας στο δίκτυο για τη μεγιστοποίηση της επιτυχίας, για παράδειγμα στη σύνταξη μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου «επιχειρηματικού στυλ».
- Διαχείριση τεχνολογίας webinar με σκοπό τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων πρόσληψης και επιλογής.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποιες ευκαιρίες υπάρχουν για να χρησιμοποιήσετε την ψηφιακή τεχνολογία και τις εφαρμογές για να βελτιώσετε την πρακτική ανάπτυξης της σταδιοδρομίας σας;
- Ποιες ευκαιρίες υπάρχουν για να διδάξετε και να ενσωματώσετε ψηφιακές δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Hooley, T. (2012). How the internet changed career: framing the relationship between career development and online technologies. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling (NICEC)*. Issue 29 (October 2012)

Kirschner, P. A. and De Bruyckere, P. (2017) 'The myths of the digital native and the multitasker', *Teaching and Teacher Education* 67 (1) pp. 135-142.

Moore, N. & Czerwinska, K. (2019). 'Understanding the use of digital technology in the career development sector'. Derby: University of Derby.

Moore, N., Clark, L., Neary, S., and Blake, H. (2020). Crucial impacts on career choices: A European research project to understand the influences on young people's choices in primary and secondary schools. Derby: International Centre for Guidance Studies.

Prensky, M. (2001) 'Digital natives, digital immigrants', *On the Horizon* 9 (5), pp. 1-6. Available online at: www.bit.ly/2EXaGe5.

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ/ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΣΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Lewis Clark, Hannah Blake

Συμβουλές για συμβούλους σταδιοδρομίας

Μια ερώτηση που τίθεται συνήθως στους νέους είναι «τι θέλετε να κάνετε/να γίνετε όταν μεγαλώσετε;». Ενώ το ερώτημα αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης σε μια συζήτηση μεταξύ ενός νέου ατόμου και ενός ενήλικα σχετικά με τις φιλοδοξίες σταδιοδρομίας του νέου ατόμου, δεν είναι πάντα η πιο αποτελεσματική προσέγγιση που πρέπει να λάβουμε. Αυτό το άρθρο προτείνει τρόπους με τους οποίους οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να αλληλεπιδρούν με τους νέους και παρέχει συμβουλές που οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μπορούν να μοιραστούν με τους γονείς για να βοηθήσουν τη συζήτηση με θέμα την καριέρα του παιδιού τους.

Οι νέοι εισέρχονται σε έναν κόσμο εργασίας που είναι ριζικά διαφορετικός από αυτόν των προηγούμενων γενεών. Εν μέσω της τέταρτης βιομηχανικής επανάστασης (μια περίοδος όπου οι εξελίξεις στην τεχνολογία αναδιαμορφώνουν τον τρόπο που ζούμε και εργαζόμαστε), η συμβατική διαδρομή από την εκπαίδευση σε μια «δουλειά για τη ζωή» αλλάζει. Οι τεχνολογικές εξελίξεις προβλέπεται να επαναπροσδιορίσουν την αγορά εργασίας, πιέζοντας τους νέους να προσαρμόζονται συνεχώς και να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, καθώς οι επιλογές σταδιοδρομίας διαταράσσονται και αντικαθίστανται, ή σε ορισμένες περιπτώσεις είναι ανύπαρκτες, ενώ αρχίζουν να σκέφτονται το μέλλον τους.

Μπορεί να συζητηθεί έντονα ότι το να τεθεί στους νέους το ερώτημα του «τι θέλετε να κάνετε/να γίνετε όταν μεγαλώσετε;» δεν αντικατοπτρίζει τη μεταβατική πορεία σταδιοδρομίας που μπορεί να χρειαστεί να ακολουθήσει – αντίθετα, τους ενθαρρύνει να περιορίσουν τις ιδέες τους και να εξετάσουν μια καθορισμένη επιλογή σταδιοδρομίας, σε αντίθεση με ένα ευρύ φάσμα πιθανών επιλογών σταδιοδρομίας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς/κηδεμόνες να το εξετάσουν, καθώς η έρευνά μας έχει δείξει ότι οι νέοι θεωρούν τους γονείς/κηδεμόνες τους ως τη σημαντικότερη πηγή συμβουλών σταδιοδρομίας (76%), ακολουθούμενη στενά από το διαδίκτυο και τις διαδικτυακές πηγές (71%). Ο ρόλος που διαδραματίζουν οι γονείς/κηδεμόνες όταν υποστηρίζουν το παιδί τους για να λαμβάνουν αποφάσεις σταδιοδρομίας είναι επομένως κρίσιμος. Ωστόσο η έρευνα έχει δείξει ότι πολλοί γονείς/κηδεμόνες αισθάνονται ανεπαρκώς εφοδιασμένοι για να το κάνουν αυτό.

Όταν οι γονείς των παιδιών έρχονται σε επαφή μαζί σας, ποια είναι η πιο συνηθισμένη ερώτηση που σας κάνουν; Σας έχει προκαλέσει έκπληξη κάποια από τις ερωτήσεις τους;

Ενώ το 70% των ερωτηθέντων γονέων/κηδεμόνων δήλωσαν ότι αναζητήσαν πληροφορίες μαζί με το παιδί τους για τις μελλοντικές καριέρες τους, λιγότερο από το 40% αισθάνθηκε έτοιμο να υποστηρίξει τη λήψη αποφάσεων

KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Η έρευνα του σχεδίου δράσης μας έχει δείξει ότι όταν πρόκειται για δραστηριότητες που σχετίζονται με την καριέρα, οι μαθητές είτε δεν τις θυμούνται είτε δεν κάνουν τη σύνδεση μεταξύ των δραστηριοτήτων και της επιλογής σταδιοδρομίας τους.

- Έχετε σκεφτεί ποτέ αν οι μαθητές σας θυμούνται τις δραστηριότητες στις οποίες έχουν λάβει μέρος;
- Ξέρετε ποιες δραστηριότητες θεωρούν ωφέλιμες και ποιες δεν βρίσκουν χρήσιμες;

Δεδομένων των ευρημάτων μας, προσφέρουμε μια σειρά από σημαντικές εναλλακτικές ερωτήσεις (που ενημερώνονται από τη δική μας έρευνα) που οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να συμμετάσχουν σε συζητήσεις που αφορούν τη σταδιοδρομία του παιδιού τους. Ελπίζουμε ότι τα ερωτήματα αυτά θα βοηθήσουν τους γονείς/κηδεμόνες να κατανοήσουν καλύτερα (1) τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αναζητούν και λαμβάνουν πληροφορίες σταδιοδρομίας, (2) πώς αισθάνονται οι νέοι για τη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας, (3) τι υποστηρίζουν οι νέοι μέχρι στιγμής και (4) πώς άλλοι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να αναζητήσουν πληροφορίες για να βοηθήσουν στη στήριξη του παιδιού τους.

KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποιες δραστηριότητες που σχετίζονται με την καριέρα στο σχολείο σας βρίσκετε πιο σημαντικές ως επαγγελματίας σταδιοδρομίας;
- Ποια από αυτές θα πρέπει να παρατηρηθούν από τους γονείς των μαθητών σας;
- Πώς μοιράζεστε τις πληροφορίες μαζί τους;

Συμβουλές για τους γονείς/κηδεμόνες όταν μιλούν για την επαγγελματική σταδιοδρομία με το παιδί τους

Μιλώντας με το παιδί σας για τις επιλογές σταδιοδρομίας του μπορεί να είναι ένα δύσκολο θέμα. Εξάλλου, ζητώντας του τι θέλει να γίνει όταν μεγαλώσει, δεν οδηγεί πάντα σε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση. Παρακάτω θα διερευνήσουμε έξι σημεία που μπορεί να σας βοηθήσουν να μιλήσετε με το παιδί σας για τη μελλοντική καριέρα τους.

Όταν οι γονείς των μαθητών επικοινωνούν μαζί σας, ποια είναι η συνηθισμένη ερώτηση που κάνουν; Σας εξέπληξε ποτέ η ερώτηση των γονιών;

1. Πώς αισθάνεται το παιδί σας όταν πρέπει να λάβει μια απόφαση σταδιοδρομίας;

Η έρευνα έχει δείξει ότι όταν ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας, η συναισθηματική μας κατάσταση επηρεάζει τις αντιδράσεις μας. Για παράδειγμα, αν ξυπνήσετε νιώθοντας

χαρούμενοι μπορεί να αποφασίσετε να βγείτε για ένα γεύμα με τους φίλους σας εκείνο το βράδυ, αλλά αν ξυπνήσετε νιώθοντας λυπημένοι τότε ίσως αποφασίσετε να μείνετε μόνοι σας και να παρακολουθήσετε netflix με μια γαβάθα με παγωτό. Οι διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις προκαλούν διαφορετικές απαντήσεις. Κατά την εφαρμογή αυτής της σκέψης σε ένα πλαίσιο εξερεύνησης της σταδιοδρομίας, ένα νεαρό άτομο που είναι ενθουσιασμένο για το μέλλον του μπορεί να είναι πιο πρόθυμο να εξερευνήσει πιθανές διαδρομές, να συμμετάσχει σε συζήτηση και να προσπαθήσει περισσότερο στο σχολείο από ένα νεαρό άτομο που αισθάνεται ανήσυχο για το μέλλον του. Όταν μιλάτε στο παιδί σας για το μέλλον του, επομένως είναι σημαντικό να κατανοήσουμε την συναισθηματική του κατάσταση εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή, καθώς αυτό μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη συζήτηση που έχετε και στη λήψη των αποφάσεών του.

2. Ποιες πηγές πληροφοριών χρησιμοποιεί το παιδί σας για να βοηθηθεί στη λήψη αποφάσεων για την καριέρα του;

Οι περισσότεροι νέοι λαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με την καριέρα από διάφορες πηγές, όπως μέλη της οικογένειας, καθηγητές, φίλους και άτομα στην κοινότητα. Στην έρευνά μας, οι νέοι δήλωσαν ότι οι γονείς/κηδεμόνες τους ήταν η πιο δημοφιλής πηγή πληροφοριών για τις επιλογές σταδιοδρομίας, και αμέσως μετά ακολουθούν οι αναζητήσεις στο διαδίκτυο και οι συζητήσεις με φίλους. Η συνομιλία με τους ανθρώπους στην κοινότητα, η επίσκεψη σε ένα κέντρο εργασίας, και η επίσκεψη στη βιβλιοθήκη ήταν λιγότερο συχνές πηγές πληροφοριών για τους νέους. Τα ευρήματα αυτά τονίζουν την αξία που έχουν οι νέοι όταν μιλούν με τους γονείς/κηδεμόνες τους για το μέλλον τους, καθώς και τη σημασία της χρήσης του διαδικτύου. Όταν ασχολείστε με το παιδί σας για το μέλλον τους, μπορεί επομένως να αξίζει τον κόπο να χρησιμοποιήσετε το διαδίκτυο ως μεσολαβητή για την αναζήτηση περαιτέρω πληροφοριών ή για την συμπλήρωση δραστηριοτήτων που αφορούν τη καριέρα. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε το παιδί σας ποιες πηγές πληροφοριών έχει ήδη δοκιμάσει, ποιες πληροφορίες έχει ανακαλύψει και πόσο χρήσιμες τις έχει βρει. Θα μπορούσατε επίσης να ζητήσετε από το σχολικό σύμβουλο σταδιοδρομίας του παιδιού σας να σας συστήσει μερικές χρήσιμες πηγές.

3. Ποιες δραστηριότητες που σχετίζονται με την καριέρα έχει ολοκληρώσει το παιδί σας στο πρόγραμμα σπουδών και ποιες ήταν οι πιο πολύτιμες για αυτά;

Στο σχολείο το παιδί σας είναι πιθανό να συμμετάσχει σε πολυάριθμες δραστηριότητες που βασίζονται σε προγράμματα σπουδών που επικεντρώνονται στην επαγγελματική σταδιοδρομία, που κυμαίνονται από συγκεκριμένα μαθήματα σε εκδηλώσεις επαγγελματικής σταδιοδρομίας και εικονικές συνεντεύξεις. Η έρευνά μας έχει διαπιστώσει ότι σε πέντε χώρες, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με το πρόγραμμα σπουδών πραγματοποιούνταν συχνότερα κατά τη διάρκεια μαθημάτων, ως πληροφορίες επιλογών, και σε συγκεκριμένα μαθήματα σχετικά με τη σταδιοδρομία και την εργασία. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι νέοι επωφελούνται από τη λήψη μιας σειράς δραστηριοτήτων που σχε-

τίζονται με την καριέρα τους κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους. Σε όλες τις χώρες που διεξήχθη η έρευνα, οι νέοι βρήκαν τις πληροφορίες για τις επιλογές που ήταν πιο χρήσιμες, ενώ ακολούθησαν μαθήματα σχετικά με τη σταδιοδρομία και την εργασία και πληροφορίες που παρασχέθηκαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Αυτό υποδηλώνει ότι οι νέοι θεωρούν ότι είναι πιο χρήσιμο όταν είναι σε θέση να κατανοήσουν πώς οι αποφάσεις που λαμβάνουν στο παρόν σχετίζονται με τις μελλοντικές επιλογές σταδιοδρομίας τους. Η σύνδεση διαφορετικών θέσεων εργασίας και σταδιοδρομίας με θεματικούς τομείς μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για να υποστηριχθούν οι νέοι στη σύνδεση της σχολικής τους μάθησης με το μέλλον τους, καθώς και για την προώθηση θεμάτων που μπορεί να τους αρέσουν και να απολαμβάνουν. Ως γονέας /κηδεμόνας, μπορείτε να βοηθήσετε συνδέοντας το παρόν με το μέλλον μιλώντας με το παιδί σας για τη δική σας εκπαίδευση και πώς αυτή συνδέεται με την πορεία της σταδιοδρομίας σας.

4. Το παιδί σας είχε συζητήσεις με έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας για το μέλλον του;

Η συνεργασία με τους συμβούλους σταδιοδρομίας πραγματοποιείται συνήθως στα τελευταία χρόνια της σχολικής φοίτησης. Εάν το παιδί σας έχει συναντηθεί με έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας, είναι πιθανό ότι θα έχουν συζητήσει τους μελλοντικούς στόχους και τις φιλοδοξίες σταδιοδρομίας του. Για ορισμένους νέους, μια συνάντηση με έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας μπορεί να οδηγήσει σε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης

στο οποίο ο νεαρός προσδιορίζει πού βρίσκεται τώρα, πού θέλει να πάει, και τα μέτρα που πρέπει να λάβει για να φτάσει εκεί. Το παιδί σας μπορεί να σας έχει πει ότι δεν έχει κάνει συνέντευξη σταδιοδρομίας, αλλά με τους πολυάριθμους τρόπους με τους οποίους οι συμβουλές σταδιοδρομίας διαδίδονται ως μέρος της εκπαίδευσης, είναι πιθανό ότι έχει συμμετάσχει σε κάποια μορφή δραστηριότητας που σχετίζεται με την καριέρα, αλλά δεν την αναγνωρίζει. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να λάβουν τη μορφή επισκέψεων σε ιδρύματα μεταλυκειακής ή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, κα-

θώς και σε εργοδότες και εργοτάξια, σε εικονικές συνεντεύξεις και σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την καριέρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εάν το παιδί σας δεν είναι σίγουρο για τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την καριέρα που έχει ολοκληρώσει/προγραμματίσει, θα πρέπει να μπορείτε να ζητήσετε αυτές τις πληροφορίες από τον σύμβουλο σταδιοδρομίας του. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να έχετε μια επικαιροποιημένη συζήτηση με το παιδί σας σχετικά με



τις δραστηριότητες σταδιοδρομίας που έχει κάνει, τι απόλαυσε και αν θα ήθελε να μάθει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με μια συγκεκριμένη καριέρα.

5. Πόσο προετοιμασμένοι αισθάνεστε για να υποστηρίξετε τη λήψη αποφάσεων του παιδιού σας;

Μιλώντας με το παιδί σας για τη μελλοντική εκπαίδευση και τις επιλογές σταδιοδρομίας του μπορεί να είναι ένα αποθαρρυντικό θέμα, ιδιαίτερα αν αισθάνεστε ότι δεν διαθέτετε την εμπειρία ή την εξειδίκευση για να υποστηρίξετε το παιδί σας. Αν είσαι εσύ, τότε δεν είσαι μόνος. Η έρευνά μας έχει διαπιστώσει ότι λίγοι γονείς και κηδεμόνες των ερωτηθέντων αισθάνονται καλά προετοιμασμένοι να υποστηρίξουν τη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας του παιδιού τους. Αναζητώντας πληροφορίες σχετικές με την καριέρα, μπορείτε να μάθετε μαζί με το παιδί σας. Μπορείτε να εξερευνήσετε τον κόσμο της σταδιοδρομίας μαζί με την κατανόηση του φάσματος των θέσεων εργασίας και για περαιτέρω επιλογές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που υπάρχουν, και ποια προσόντα ή χαρακτηριστικά απαιτούνται για συγκεκριμένες καριέρες. Μπορείτε ακόμη και να αποφασίσετε ότι είναι καιρός για σας να επιστρέψετε στην εκπαίδευση ή να έχετε μια αλλαγή σταδιοδρομίας!

6. Πώς μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες για να υποστηρίξετε τη λήψη αποφάσεων του παιδιού σας;

Η αναζήτηση πληροφοριών για τη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας μπορεί να είναι συντριπτική τόσο για τους νέους όσο και για τους γονείς/κηδεμόνες τους. Έτσι, πού μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε πληροφορίες για να βοηθήσετε καλύτερα και να υποστηρίξετε το παιδί σας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων; Η πιο συχνή πηγή πληροφοριών στις οποίες έχουν πρόσβαση οι γονείς/κηδεμόνες είναι, όπως ήταν αναμενόμενο, το διαδίκτυο – σε όλο τον κόσμο υπάρχουν διαδικτυακές πηγές με χρήσιμες πληροφορίες για τις σταδιοδρομίες και την εκπαίδευση που είναι εύκολα προσβάσιμες τόσο για τους νέους όσο και για τους γονείς/κηδεμόνες τους. Εάν εσείς και το παιδί σας χρειάζεστε βοήθεια στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, τότε η αναζήτηση καθοδήγησης και συμβουλών από το σχολείο του παιδιού μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την κατάλληλη πορεία που ταιριάζει στις ικανότητες του παιδιού σας. Τα σχολεία συχνά έχουν πρόσβαση σε έναν σύμβουλο σταδιοδρομίας που είναι σε θέση να καθίσει και να μιλήσει με εσάς και το παιδί σας και να παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες για να βοηθήσει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές
Moore, N., Clark, L., Neary, S., and Blake, H. (2020). Crucial impacts on career choices: A European research project to understand the influences on young people's choices in primary and secondary schools. Derby: International Centre for Guidance Studies.
https://warwick.ac.uk/fac/soc/ier/research/careerguidanceparents/ier_gatsby_jpm_parents-carers_final_report_v8_final.pdf
<https://www.mykidscareer.com/>
<https://derby.openrepository.com/handle/10545/624734>

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ - ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Ana Couce Santalla, Elena Fernández Rey

Η Marie εργάζεται με εφήβους ως σύμβουλος σταδιοδρομίας. Στη δουλειά της έχει συχνή επικοινωνία με τις οικογένειες. Αν και αξιολογεί την επικοινωνία με τους γονείς των εφήβων, δεν είναι σίγουρη για το τι θα περιμένει από την επερχόμενη συνάντησή με τη μητέρα του Davy.

Ο Davy είναι ένας δεκαεξάχρονος μαθητής ο οποίος δηλώνει ότι προσδοκεί να σπουδάσει ιατρική που απαιτεί υψηλούς βαθμούς που ο ίδιος δεν έχει σε αυτό το μάθημα. Η μητέρα του ζήτησε αυτή η συνέντευξη να αφορά τις ακαδημαϊκές-επαγγελματικές του προσδοκίες. Στις παρακάτω παραγράφους, θα ερευνήσουμε όχι μόνο όσα ειπώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης αλλά και τις εσωτερικές σκέψεις του Davy και της μητέρας του.

Marie: «Καλησπέρα σας. Οργανώσαμε αυτή τη συνάντηση για να συζητήσουμε για την επαγγελματική πορεία του Davy».

Μητέρα: «Λοιπόν είναι ξεκάθαρο ότι θα σπουδάσει ιατρική». (Η κατάσταση με τους βαθμούς του Davy είναι σοβαρή και φοβάμαι ότι δε θα μπορέσει να μπει σε σχολή ιατρικής. Φαίνεται ότι αν δεν είχα οργανώσει αυτή τη συνάντηση, ο υπεύθυνος δε θα έκανε τίποτα για αυτόν....)

Marie: (Η μητέρα φαίνεται αρκετά φιλόδοξη όπως το φοβόμουν.) «Ίσως να είναι θετικό να εξετάσουμε εναλλακτικές. Οι ιατρικές σπουδές δεν είναι η μόνη επιλογή. Είναι επίσης καλό να ακούσει τον ίδιο και να μάθει τα ενδιαφέροντα του».

Μητέρα: (Γνωρίζει τον Davy; Λέει μόνο ότι θέλει να γίνει γιατρός και περνάει όλο το καλοκαίρι βοηθώντας τη θεία του στην πρακτική της.) «Αλλά αυτός πάντα ήθελε να γίνει γιατρός».

Marie: «Θα πρέπει να λάβει υπόψη της τα ενδιαφέροντα του αλλά και τις δεξιότητες και τις ικανότητες του. Ο Davy δεν έχει υψηλούς βαθμούς σε πολλά μαθήματα. Οι καθηγητές συμφωνούν ότι είναι καλός αλλά έχει δυσκολίες». (Εύχομαι η μητέρα του να το αντιληφθεί και να σταματήσει να τον πιέζει για τις σπουδές στην ιατρική...)

Μητέρα: «Μου λέτε ότι ο γιος μου δεν είναι ικανός να σπουδάσει ιατρική; Δεν είναι αρκετά έξυπνος για να μπει στο πανεπιστήμιο;» (Ξέρω ότι οι βαθμοί του δεν είναι τέλειοι τελευταία αλλά αυτό θα καταστρέψει τα όνειρά του!)

Marie: «Οι καθηγητές του αναγνωρίζουν ότι ο Davy έχει πολλές ικανότητες και ταλέντα που ίσως τα παραβλέπει και δεν τον δίνονται άλλες ευκαιρίες. Όταν κάνεις μια επιλογή επαγγέλμα-

τος, δεν είναι μόνο αναγκαίο να εξετάσεις τι θέλει να γίνει κάποιος αλλά τι πρέπει να γίνει για να το αποκτήσει, μέχρι που είναι πρόθυμος κάποιος να φτάσει κτλ. Οι καθηγητές συμφωνούν ότι ο Davy θα μπορούσε να έχει πιο ικανοποιητικά αποτελέσματα αλλάζοντας την επιλογή και τα μαθήματα της επιλογής του». (Πιστεύω ότι δε θα χρειαζόταν να προσπαθήσω τόσο πολύ σε ένα άλλο σχολείο και επιπλέον οι πιθανότητες να γίνει αποδεκτός σε μια ιατρική σχολή είναι μηδαμινές ...Πραγματικά δε θέλω να απογοητευτεί...).

Μητέρα: «Πιστεύω πραγματικά ότι πρέπει να είναι μια οικογενειακή απόφαση». (Δε μπορώ να το πιστέψω ότι έχω έρθει εδώ να ζητήσω βοήθεια! Φυσικά έχει παραπονεθεί για τη δυσκολία που έχει σε κάποια μαθήματα και τελευταία περνάει τον ελεύθερο χρόνο του με την κοπέλα του...Όμως ποτέ δεν είχε αναφερθεί σε μία άλλη επιλογή και φυσικά ποτέ δε συζητήσαμε για άλλες επιλογές ...)

Marie: «Εντάξει λοιπόν». (Λοιπόν αν δεν ενδιαφέρεται να την βοηθήσω τότε αυτή η συνέντευξη δε θα έχει τα αποτελέσματα που σχεδιάζα...)

Σε ποιες καταστάσεις έχετε βρεθεί στη θέση να σκέφτεστε κάτι άλλο όταν μιλάτε σε κάποιον;

Στη συνέντευξη, και η Marie και η μητέρα έπραξαν για το συμφέρον του Davy. Οπότε γιατί δε βρήκαν κοινή γραμμή; Και ποια επιλογή ήταν η πιο σωστή για τον Davy; Είναι πιθανόν οι προσδοκίες του ίδιου και της οικογένειάς του να είναι πολύ υψηλές. Ή ίσως ο Davy δεν είχε νιώσει πραγματικά την ανάγκη να εξετάσει άλλες επιλογές επειδή η απόφαση έχει ήδη ληφθεί για αυτόν. Ή ίσως είναι αρκετά σίγουρος για την επιλογή του και οι βαθμοί του θα βελτιωθούν τα επόμενα χρόνια. Σε κάθε περίπτωση ούτε οι γονείς ούτε ο υπεύθυνος γνωρίζουν πως θα εξελιχθεί η επαγγελματική πορεία του Davy καθώς υπάρχουν πολλές μεταβλητές σε αυτή την περίπτωση.

Στις πρακτικές μας εστιάζουμε μόνο στο να δίνουμε πληροφορίες ξεχνώντας ότι ο ακροατής λαμβάνει πάντα τις πληροφορίες από μία υποκειμενική άποψη. Αν και αυτό συμβαίνει σίγουρα σε κάθε συζήτηση, η ενεργή ακρόαση και οι ξεκάθαρες προσδοκίες που έχουμε για τους άλλους μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον καλύτερα. Επίσης αν ενδιαφερόμαστε αποκλειστικά για την υποκειμενική άποψη του άλλου, μαθαίνουμε για την εσωτερική φωνή του ομιλητή και ίσως να κατανοήσουμε καλύτερα γιατί συμπεριφέρεται με τρόπο που θεωρούμε παράλογο ή ακατανόητο. Και αυτό ίσως είναι το πρώτο βήμα να ξεκινήσουμε μία θετική εργασιακή σχέση.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποιο πιστεύετε ότι είναι το πιο δύσκολο πράγμα για τους γονείς στην στήριξη των παιδιών τους για την επαγγελματική τους πορεία;
- Τι τους κάνει να ανησυχούν;

Υπάρχει κάποιο ερώτημα που πάντα σας ενοχλεί σε βαθμό που δε θέλετε να μιλάτε πλέον για αυτό;



Υπάρχει κάποιο ερώτημα που πάντα σας ενοχλεί σε βαθμό που δε θέλετε να μιλάτε πλέον για αυτό;

Τι άλλο θα μπορούσε να προσπαθήσει η Marie;

- **Να ακούτε ενεργά:** να είστε προσεκτικοί σε αυτό που προσπαθεί να επικοινωνήσει η άλλη πλευρά. Μία χρήσιμη συμβουλή είναι να συνοψίσετε ό, τι λέγεται και να ζητάτε διευκρινήσεις. (Μητέρα: «Αλλά ήθελε πάντα να γίνει γιατρός.» Marie: «Οπότε το να γίνει γιατρός είναι σημαντικό για τον Davy;»)
- **Να δείξετε συμπόνια** αναγνωρίζοντας τα αισθήματα της οικογένειας: η αναγνώριση των αισθημάτων τους είναι το πρώτο βήμα, και η αποδοχή τους το δεύτερο. (Μητέρα: «Λέτε ότι ο γιος μου δεν είναι ικανός να σπουδάσει στη σχολή ιατρικής;» Marie: «Μπορώ να καταλάβω ότι ανησυχείτε για το ακαδημαϊκό μέλλον του γιου σας... Φοβάστε ότι ο Davy θα απογοητευτεί εάν δεν πετύχει»)
- **Να εκφράσετε και να μοιραστείτε τα αισθήματα σας:** χρησιμοποιήστε μηνύματα που να αφορούν εσάς και μην ξεχνάτε να εκφράζετε («Προσωπικά αισθάνομαι ανησυχία επειδή...»). Επίσης θα σας βοηθήσει να γίνετε ευγνώμονες («Είμαι χαρούμενος που μπόρεσες να έρθεις σήμερα ...»).
- **Να προσφέρετε στήριξη:** να προτείνετε να δώσετε χρήσιμες πληροφορίες και επιπλέον βοήθεια στον μαθητή και την οικογένειά του κατά τη διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας λήψης απόφασης για την καριέρα του.
- **Να μείνετε ήρεμοι:** εάν η συζήτηση αρχίζει να γίνεται έντονη, δοκιμάστε να επαναλάβετε τις σημαντικές πλευρές, πληροφορίες πκ. Χωρίς να θυμώνετε, να είστε επίμονοι).
- **Να δείξετε ότι είστε ανοικτοί για συνεργασία:** δώστε τη γνώμη σας και την ειδίκευσή σας αλλά εστίαστε στο να βρείτε κοινές λύσεις.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Barnes, S-A, Bimrose, J., Brown, A., Gough, J., & Wright, S. (2020). *The role of parents and carers in providing careers guidance and how they can be better supported. Evidence report.* Coventry: Warwick Institute for Employment Research.

Draaisma, A., Meijers, F., & Kuijpers, M. (2018). Process description of a dialogue-focused intervention to improve career guidance policy in three schools. *Australian Journal of Career Development*, 27(1), 40-53. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1038416217744217>

Rosengren, D. B. (2018). *Building Motivational Interviewing Skills. A Practitioner Workbook.* New York: The Guilford Press.

Communicating Effectively with Students' Families -<https://study.com/academy/lesson/communicating-effectively-with-students-families.html>

Η ROSY ΚΑΙ Ο ΚΗΠΟΣ

Nicki Moore

Όταν η Rosy ήταν μικρή, η μητέρα της τής έκανε δώρα με χαρακτηριστικό ένα τριαντάφυλλο. Αυτό εκπροσωπούσε το όμορφο ενδεχόμενο που το μπουμπούκι ανθίζει και γίνεται όμορφο λουλούδι. Η Rosy ονειρεύτηκε τον μελλοντικό της κήπο ως ένα ελκυστικό μέρος γεμάτο τριανταφυλλιές αλλά οι πρώτες προσπάθειες απέτυχαν και τίποτα δεν άνθισε. Μία μέρα ξύπνησε και βρήκε μία από τις τριανταφυλλιές της μαραμμένη. Ακάθεκτη πήρε ένα βιβλίο για να αναζητήσει οδηγίες οι οποίες όμως βοήθησαν λίγο. Οπότε η Rosy προσέγγισε μία γειτόνισσα της οποίας ο κήπος ήταν υπέροχος. Αυτή εξήγησε ότι θαύμαζε τα τριαντάφυλλα της γειτόνισσας για πολύ καιρό και ήθελε να βελτιώσει τον κήπο της. Αντί να είναι εκνευρισμένη η γειτόνισσα με τις απορίες της Rosy, ήταν ενθουσιασμένη να μοιραστεί τις γνώσεις της και προθυμοποιήθηκε να επισκεφτεί τη Rosy και να δει αν μπορεί να βοηθήσει. Μία φιλία εξελίχθηκε μεταξύ των δύο γυναικών και αποφάσισαν να γίνουν μέλη μίας ομάδας που καλλιεργούσε τριαντάφυλλα και της οποίας τα μέλη συναντιόντουσαν συχνά για να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις δεξιότητές τους. Η Rosy και η γειτόνισσα της έγιναν τακτικά μέλη της ομάδας και αυτό ήταν μία ευχαρίστηση και για τις δύο. Τελικά η γειτόνισσα της Rosy πούλησε το σπίτι της καθώς μετακόμισε σε έναν ξενώνα. Οι νέοι γείτονες ήταν ένα νεαρό ζευγάρι. Ήταν το πρώτο τους σπίτι και η νεαρή γυναίκα είπε στην Rosy ότι ένας από τους λόγους που είχαν μετακομίσει ήταν τα όμορφα τριαντάφυλλα στους κήπους. Ήλπιζε ότι η Rosy θα μοιραζόταν μερικά από τα μυστικά της. Η Rosy ήταν έκπληκτη όταν τής ζητήθηκε να συστήσει στο νέο της γείτονα την ομάδα των τριαντάφυλλων καθώς τώρα ήταν η γραμματέας της ομάδας των μελών. Είχε ακόμη κερδίσει ένα βραβείο ως το πιο υποσχόμενο μέλος χάρις τη δουλειά της και οργανωνε δράσεις που αφορούσαν τη φύτεψη τριανταφυλλιών σε ερειπωμένες περιοχές σε όλη την πόλη!



Ξέρετε ποιος ζει στο σπίτι σας;

Συνεισφέροντας σε μία κοινωνία δράσεων Τι μαθαίνουμε από την ιστορία της Rosy

Η ιδέα μίας κοινωνίας με δράσεις χρησιμοποιήθηκε πρώτα σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο από τους ψυχολόγους Lave and Wenger (1991) για να περιγράψουν μία ομάδα ατόμων που έχουν μοιραστεί ένα επαγγελματικό ενδιαφέρον και οι οποίοι έμαθαν με το να μοιράζονται ιδέες και παραδείγματα πρακτικών. Μέσω της θεωρίας τους περί μάθησης, οι Lave and Wenger δίνουν έμφαση στη σημασία του κοινωνικού πλαισίου στο οποίο η μάθηση λαμβάνει χώρα.

Πηγαίνετε σε κάποιον συνάδελφο ο οποίος έχει διαφορετικές γνώμες από εσάς και ρωτήστε τη γνώμη του ή τις συμβουλές του για την κατάσταση που πρέπει να αντιμετωπίσετε.

Η ιστορία της Rosy ερευνά την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη που μπορεί να αποκτηθεί μέσω της επικοινωνίας, των ερωτημάτων και το διαμοιρασμό γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι σύμβουλοι επαγγελματικής σταδιοδρομίας αναπτύσσουν την πρακτική τους με πολλούς τρόπους. Οι πιο προφανείς μέθοδοι είναι η παρακολούθηση των μαθημάτων. Ωστόσο υπάρχει μεγάλη δύναμη στην εκμάθηση μέσω της εμπλοκής στην πρακτική και εξετάζοντας την εμπειρία μέσω ερωτήσεων και παρατήρησης της εργασίας των άλλων. Αυτό μπορεί να είναι σε επίσημο πλαίσιο μέσω των οργανωμένων συνεδρίων εκπαίδευσης με πιο έμπειρους συναδέλφους ή σε ανεπίσημα περιβάλλοντα μέσω επαγγελματικών συζητήσεων πίνοντας καφέ με άλλους συναδέλφους. Μπορεί να είναι και μία συζήτηση με άλλους για την επαγγελματική εμπειρία και τα προβλήματα και συζητώντας πως αυτά τα προβλήματα έχουν επιλυθεί. Είναι σημαντικό για τους επαγγελματίες να εξετάσουν τρόπους αναζήτησης, παρατήρησης και συζήτησης των πρακτικών τους οπότε εγκαθιδρύεται μία κοινωνία αυτοσυντηρούμενη που εκτείνει και αναπτύσσει το επάγγελμα.

Ποια είναι τα μηνύματα που αφορούν τους υπεύθυνους επαγγελματικής σταδιοδρομίας;

- **Παρατηρήστε τους άλλους** – αναζητήστε πρότυπα των οποίων η πρακτική ταιριάζει με τις φιλοδοξίες σας για την βελτίωση της πρακτικής σας.
- **Επικοινωνήστε** – οι άνθρωποι συχνά κολακεύονται όταν τους ζητούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Μπορεί να επιθυμείτε να εξερευνήσετε ομάδες που επίσης μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα. Εάν δε βρείτε κάτι, δημιουργήστε το!
- **Μην είστε μετριοφρονες** – αναγνωρίστε ότι ίσως έχετε τις δεξιότητες και την ειδίκευση να προσφέρετε επίσης.
- **Καινοτομήστε** – δοκιμάστε τις πρακτικές σας σε νέες καταστάσεις. Αυτό βοηθάει να ενσωματώσετε την πρακτική σας και προσθέτει στις εμπειρίες σας και την ειδίκευση σας.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποια είναι τα πρότυπα σας στον τομέα ανάπτυξης καριέρας; Ποιού πρακτικές θα θέλατε να προσομοιώσετε;
- Υπάρχουν τοπικές ομάδες στις οποίες θα μπορούσατε να συμμετέχετε; Θα μπορούσατε να συγκεντρώσετε κάποιους συναδέλφους και να δημιουργήσετε μία ομάδα;
- Ποιες δεξιότητες και γνώσεις θα μοιραζόσασταν;
- Τι ευκαιρίες υπάρχουν για εσάς για να δοκιμάσετε νέες μεθόδους εργασίας και να αναπτύξετε τις πρακτικές σας;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Lave, J. & Wenger, E. (1991). Situated learning: Legitimate peripheral participation. Cambridge. Cambridge University Press.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΚΤΥΩΝ

Cristina Ceinos Sanz, Miguel Ángel Nogueira Pérez

Οι πάροχοι εκπαίδευσης έχουν χαρακτηριστικά που τους κάνουν διαφορετικούς ο ένας από τον άλλον. Αυτό επηρεάζεται από διάφορες μεταβλητές: οι ιστορικοί, η ατμόσφαιρα μεταξύ των καθηγητών, το κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο που τους περιβάλλει, τις εκπαιδευτικές πολιτικές, τις διαθέσιμες πηγές και τους μαθητές. Όλα αυτά τα θέματα σχηματίζουν την κουλτούρα των οργανισμών των εκπαιδευτικών παρόχων.

Αυτή η κουλτούρα δε δημιουργείται εν μία νυκτί. Αντιθέτως, είναι ένα έργο που απαιτεί πολύ χρόνο και επίσης συνεχώς αλλάζει. Αν και ο σύμβουλος σταδιοδρομίας έχει έναν νευραλγικό ρόλο στον εκσυγχρονισμό των σχολείων και των άλλων παρόχων εκπαίδευσης δημιουργώντας δίκτυα με δασκάλους και συμβούλους ιδίως σε θέματα που σχετίζονται με την καθοδήγηση επαγγελματικής σταδιοδρομίας, στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο ξεκάθαρο εξαιτίας των παραμέτρων που είναι οι εξής:

- Η θέση της συμβουλευτικής δεν ορίζεται ξεκάθαρα από την διαχείριση του σχολείου.
- Οι δάσκαλοι έχουν φόρτο εργασίας και δεν έχουν χρόνο να συνεργαστούν με τον σύμβουλο.
- Η επικοινωνία του συμβούλου με το διδακτικό προσωπικό δεν είναι πάντα η βέλτιστη ή μπορεί να είναι και ανύπαρκτη.
- Πολλοί δάσκαλοι πιστεύουν ότι η καθοδήγηση των μαθητών τους δεν είναι δική τους αρμοδιότητα.

Για αυτούς καθώς και άλλους λόγους, ο σύμβουλος δεν απορρίπτεται από τους άλλους δασκάλους ακόμη κι αν έχει μία ενεργή προσωπικότητα και στάση. Τι μπορεί να κάνει ο σύμβουλος για να δημιουργήσει δίκτυα εντός του παρόχου εκπαίδευσης;

Η Επικοινωνία ως η βάση για την εξασφάλιση καλών επαγγελματικών σχέσεων με τους συναδέλφους

Όπως και στην καθημερινότητα, η εξασφάλιση καλών ενδοπροσωπικών σχέσεων απαιτεί την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων όπως είναι η σωστή επικοινωνία, η σαφής αποδοχή και στήριξη των άλλων και η επικοδομητική επίλυση διαφωνιών.

Δεν είναι πάντα εύκολο να επικοινωνούμε το μήνυμά μας με τον τρόπο που κατανοούν οι άλλοι. Αποφεύγοντας τεχνικές λεπτομέρειες και παρουσιάζοντας απλά και ελκυστικά τις πληροφορίες, αυτό βοηθάει τον σύμβουλο να κερδίσει

Είστε ένα οπτικό ή ακουστικό άτομο; Προσπαθήστε να δείξετε στους συναδέλφους ή τους μαθητές σας ποια είναι η δουλειά σας χρησιμοποιώντας ένα βίντεο ή μία διαδικτυακή ραδιοφωνική μετάδοση.

έναν σύμμαχο. Και τι μπορεί να γίνει σε περίπτωση που οι δάσκαλοι δε βλέπουν τη σημασία ή τα οφέλη της συμβουλευτικής στο σχολείο; Ίσως να είναι χρήσιμο να παρουσιάσετε τις πληροφορίες σχηματικά, με έναν πρακτικό τρόπο όπως το γράφημα κάτω από αυτό το άρθρο.

Και τι συμβαίνει αν η επικοινωνία έχει πρόβλημα;

Προβλήματα στην επικοινωνία μπορεί να προκύψουν από διαφορετικούς τρόπους σκέψης ή αντίθετες γνώμες που μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε συζητήσεις και διαφωνίες με μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες. Αυτό μπορεί να επιδράσει στο εργασιακό περιβάλλον του εκπαιδευτικού κέντρου. Η λύση στη διαφωνία είναι ο διάλογος εκείνος που δεν είναι μία απλή ανταλλαγή απόψεων. Η εποικοδομητικά επιλύσιμη διαφωνία απαιτεί ενεργή ακρόαση και αποφασιστικότητα.

Τι σημαίνει έντονη επικοινωνία; Είναι ένας τρόπος να εκφράζονται ξεκάθαρα και με σεβασμό, εξετάζοντας τις άλλες απόψεις χωρίς να είμαστε επιθετικοί ή παθητικοί. Ένας σύμβουλος πρέπει να είναι ικανός να εκφραστεί με έναν ευγενικό, ευθύ, ανοικτό και σωστό τρόπο καταφέροντας να πει τι θέλει χωρίς να απειλήσει τους άλλους. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βελτιώσουν την επικοινωνία σε καθημερινές καταστάσεις καθώς επίσης και σε διαφωνίες:

- 1) Περιγραφή γεγονότων:** περιγράψτε μία κατάσταση και και μία συμπεριφορά χωρίς να παρακάμπετε ή να κάνετε κριτική. Για παράδειγμα: «Έχουμε συμφωνήσει ότι θα εφαρμόσετε μία δραστηριότητα επαγγελματικής καθοδήγησης στην τάξη σας την προηγούμενη εβδομάδα. Στο τέλος, δεν υπήρχε χρόνος για την δραστηριότητα στην τάξη και δεν μιλήσαμε έκτοτε».
- 2) Έκφραση συναισθημάτων για το γεγονός:** εκφράστε ήρεμα το συναίσθημα που προκαλείται από την συμπεριφορά ή το γεγονός. Για παράδειγμα: «Ανησυχώ ότι εάν η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί αργά από τους μαθητές, δε θα έχει νόημα».
- 3) Περιγράψτε τις συνέπειες του γεγονότος:** περιγράφονται οι συνέπειες που ακολούθησαν. Για παράδειγμα: «Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους μαθητές να εξετάσουν την εμπειρία τους για την επίσκεψη στην Εκδήλωση Επαγγελματικού προσανατολισμού που πήγαν την προηγούμενη εβδομάδα. Όσο περισσότερο περιμένουμε, τόσο περισσότερες πληροφορίες θα ξεχάσουν οι μαθητές».
- 4) Προτείνετε μία λύση, προσφέρετε βοήθεια και δώστε χώρο για νέες ιδέες:** εξηγώντας τις συγκεκριμένες αλλαγές που αναμένονται από τον δάσκαλο έτσι ώστε να ανταποκριθούν ενεργητικά. Για παράδειγμα: «Πιστεύω ότι το καλύτερο θα ήταν να προσθέσουμε αυτή την δραστηριότητα στο πλάνο αυτής της εβδομάδας. Είναι κάτι άλλο για το οποίο μπορώ να βοηθήσω (ίσως να εξηγήσω τη δραστηριότητα ή να σας βοηθήσω να κατανοήσετε πώς να συνδέσετε αυτή τη δραστηριότητα με το εβδομαδιαίο πλάνο σας. Υπάρχει κάτι που μπορώ να βοηθήσω;»

Συνεργαστείτε για τη δημιουργία δικτύων

Οι σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των εκπαιδευτικών, η αμοιβαία στήριξη και η κοινή επαγγελματική μάθηση είναι οι ακρογωνιαίοι λίθοι της συνεργασίας. Αυτό ισχύει μόνο όταν όλα τα μέλη του προσωπικού μοιράζονται το ίδιο εκπαιδευτικό όραμα και αναλαμβάνουν συλλογική ευθύνη για όλες τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο σχολείο.

Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τη συνεργατική εργασία;

Ένας πιθανός τρόπος είναι να συνδεθεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με ένα θέμα που σχετίζεται με τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Για παράδειγμα, όταν ο εκπαιδευτικός σας πάροχος σχεδιάζει ένα έργο που συνδέεται με μια ιστορική επέτειο στην πόλη σας, όπου οι μαθητές θα πραγματοποιήσουν συνεντεύξεις με μάρτυρες της εκδήλωσης, προτείνουν να μάθουν πληροφορίες όχι μόνο για το

γεγονός αλλά και για τα επαγγέλματα των μαρτύρων. Οι μαθητές μπορούν να τους ρωτήσουν για τις προηγούμενες καθημερινές εργασίες τους στη δουλειά, την πορεία της σταδιοδρομίας τους ή πω ο μισθός ήταν τότε. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν αργότερα να χρησιμοποιηθούν ως εφαλτήριο για τη συζήτηση του μεταβαλλόμενου κόσμου της εργασίας, καθώς επίσης αποτελούν βάση για μία έκθεση στο μάθημα γλώσσας ή μια πηγή πληροφοριών για τις βασικές αρχές της χρηματοοικονομικής θεωρίας στα μαθηματικά.



Πηγές και Περαιτέρω Μελέτη

Charner-Laird, M.; Kirkpatrick, C. L.; Szczesiul, S.; Watson, D.; & Gordon, P. (2016). From Collegial Support to Critical Dialogue: Including New Teachers' Voices in Collaborative Work. *Professional Educator*, 40(2). Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1120331.pdf>

Clara E. Hill (ed.) (2019). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action* (5th Edition). Washington, DC: American Psychological Association.

Deal, T. E.; & Peterson, K. D. (2016). *Shaping School Culture* (3rd Edition). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Hughes, R.; Kinder, A.; & Cooper, C-L. (2019). Personal Resilience, In authors, *The Wellbeing Workout. How to manage stress and develop resilience* (241-278). London: Palgrave Macmillan.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα για καλή συνεργασία. Για περισσότερες ιδέες, επισκεφτείτε:

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/be-inspired>

<https://www.euroguidance.eu/guidance-systems-and-practice/good-practices>

Μπορείτε να κάνετε μία φιλοφρόνηση σε κάποιον χωρίς να τον κρίνετε; Τι μπορείτε να πείτε σε έναν συνάδελφο ο οποίος θα οργανώσει ένα θεματικό ταξίδι από το να του πείτε «Είστε τέλειος;»

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Markéta Cudlínová, Helena Košťálová

- Δημιουργεί ευκαιρίες ανεξαρτήτως κοινωνικού και πολιτιστικού υπόβαθρου των μαθητών.
- Αυξάνει τις προσδοκίες καριέρας και παρακινεί τα άτομα να επιδιώξουν την επιθυμητή καριέρα
- Αναζητεί περαιτέρω την αρμονία μεταξύ της επαγγελματικής σταδιοδρομίας και προσωπικών ενδιαφερόντων.

Τι ανήκει σε αυτό;

- Η εκπαίδευση επαγγελματικής σταδιοδρομίας
- Η παροχή πληροφοριών επαγγελματικής σταδιοδρομίας
- Η εξατομικευμένη συμβουλευτική σταδιοδρομίας
- Η άμεση επαφή με την αγορά εργασίας, πρακτική άσκηση, εκδρομές, μαθητεία κτλ.

Γιατί συμβαίνει όλο αυτό;

- Ο σκοπός του σχολείου είναι να προετοιμάσει τα παιδιά για το μέλλον και μέρος αυτού είναι η επαγγελματική του πορεία.
- Τα παιδιά και οι γονείς τους θα χρειαστούν τη στήριξη όλων μας γιατί πρέπει να εξεταστούν διαφορετικοί παράγοντες στην εύρεση της σωστής κατεύθυνσης.
- Το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ εκτιμάει ότι μέχρι το 65% των μαθητών που φοιτούν στα δημοτικά σχολεία σήμερα θα απασχοληθούν σε θέσεις εργασίας που ακόμη δεν υφίστανται. Η επαγγελματική τους πορεία πιθανώς θα είναι μία σειρά από απροσδόκητες αλλαγές και τα παιδιά θα πρέπει να τις αντιμετωπίσουν.

Τι είναι η εκπαίδευση για την επαγγελματική σταδιοδρομία:

- Η ενδυνάμωση της ικανότητας να διαχειριστούν οι μαθητές τον εαυτό τους και την επαγγελματική τους πορεία.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας του μαθητή να εξετάζει έναν στόχο από διαφορετικές προοπτικές.
- Η ανάπτυξη των ικανοτήτων για την ενεργοποίηση, την απόκτηση, ανάλυση και οργάνωση πληροφοριών για τον μαθητή, την εκπαίδευση και την απασχόληση του.

Γιατί δεν πρέπει ο σύμβουλος σταδιοδρομίας να είναι μόνος του;

- Ένα άτομο δε μπορεί να παρέχει ποτέ συνεχή στήριξη σε όλους τους μαθητές.
- Ο συνδυασμός διαφορετικών εργασιών με τα μαθήματα του σχολείου βοηθάει στη σύνδεση του σχολείου με τη μελλοντική πράξη.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος;

- Μπορείτε να βοηθήσετε τους μαθητές σας:
- Παρουσιάζοντας το εύρος ευκαιριών στην αγορά εργασίας.
- Ενισχύοντας την ικανότητα να διαχειρίζονται την αλλαγή, να σκέφτονται σωστά και να σχεδιάζουν.
- Βοηθώντας τους μαθητές να αποκτήσουν διαίσθηση, προσδοκίες και ικανότητες.
- Δίνοντας τους πολλές πρακτικές καθ' όλη τη διάρκεια φοίτησής τους στο σχολείο (ώστε το όραμα για το μέλλον τους να είναι ρεαλιστικό)
- Προωθώντας την ικανότητα να εξετάσουν τις εμπειρίες τους και να σχεδιάσουν για το μέλλον βασιζόμενοι στις επιτυχίες του παρελθόντος

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Andrews,D. Hooley,T.(2018) The Careers Leader Handbook: How to create an outstanding careers programme for your school or college, Trotman

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/>



Το πρωταρχικό θέμα του τρίτου και τελευταίου κεφαλαίου είναι η αλλαγή και η αστάθεια. Θα προτείνουμε επιχειρήματα γιατί είναι καλύτερο να μην αφήνουμε τους μαθητές μας να επικεντρώνονται σε ένα μόνο επάγγελμα στο σημερινό κόσμο. Επίσης θα τους βοηθήσουμε να βρουν σχετικές λεπτομέρειες στο πλήθος των πληροφοριών και τους τρόπους για το πως θα συνεργαστούν με νέους πρόσφυγες. Όπως δηλώνει και ο τίτλος του βιβλίου, ένας καλός σύμβουλος σταδιοδρομίας βλέπει πέρα από τον ορίζοντα. Το δεύτερο μέρος αυτού του κεφαλαίου, συνεπώς, αναφέρεται σε πολλούς ενδιαφερόμενους που εμπλέκονται στη συμβουλευτική σταδιοδρομία, τα ενδιαφέροντα τους, την επιρροή και την επίδραση τους καθώς και τον ρόλο του επαγγελματία στη διαδικασία της συμβουλευτικής. Το τελευταίο άρθρο σε αυτό το κεφάλαιο προσφέρει σκέψη και πρακτικές συμβουλές στους τρόπους εισαγωγής βιωσιμότητας στη λήψη αποφάσεων για την επαγγελματική σταδιοδρομία των γενεών του μέλλοντος.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΩ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΣΩ; ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΧΩΜΕΝΟ ΕΦΗΒΟ

Miriam Dimsits, Lenka Němcová

«Το τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις είναι λιγότερο σημαντικό από το να μεγαλώσεις»
H. B. Gelatt

Ως σύμβουλος σταδιοδρομίας σε εφήβους, ερχόμαστε αντιμέτωποι συχνά με την εξής ερώτηση: «Τι θα γίνω όταν μεγαλώσω;» Δυστυχώς, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας δεν είναι μάντης με μαγικές ικανότητες να προβλέψει το μέλλον ή να αναγνωρίσει το αληθινό πεπρωμένο των νέων ανθρώπων.

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας δεν κατέχουν δυνάμεις ενόρασης. Αυτό που πρέπει να κατέχουν είναι η επίγνωση ότι **το μέλλον είναι αβέβαιο και απρόβλεπτο**, ένα γεγονός που είναι απολύτως σίγουροι. Εάν οι σύμβουλοι έδιναν αυτή την απάντηση στους ανήσυχους εφήβους, ωστόσο, δε θα ήταν καλοί στο να τους βοηθήσουν με τις ανησυχίες τους για τη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με την επαγγελματική τους πορεία. Ωστόσο, αυτό θα μπορούσε να είναι το σημείο για προσωπικό στοχασμό, στρατηγική ανάπτυξη και συστηματική διαδικασία εκμάθησης για τις ευκαιρίες εργασίας και πληροφορίες για την αγορά εργασίας.

Ο αβέβαιος σύγχρονος κόσμος

Ας εξετάσουμε τη θέση του Αμερικανού θεωρητικού επαγγελματικής σταδιοδρομίας ο οποίος ανέπτυξε μία ιδέα επαγγελματικής καθοδήγησης **θετικής αβεβαιότητας** η οποία είναι πιο βοηθητική για τη λήψη αποφάσεων και στρατηγικές σχεδιασμού επαγγελματικής σταδιοδρομίας στη σύγχρονη κοινωνία (Gelatt 1989). Ο Gelatt παρουσίασε το καινούριο πλαίσιο λήψης αποφάσεων στα τέλη

Θα θέλατε να μάθετε το πεπρωμένο σας από το διάσημο Μαντείο των Δελφών;



Η ιδέα της αστάθειας και της μεταβλητότητας στον κόσμο της εργασίας μερικές φορές είναι πιο δύσκολο για τους ενήλικες και τους εφήβους. Ρωτήστε τους μαθητές σας πως αισθάνονται για αυτό.

της δεκαετίας του. Σε αυτή του την παρουσίαση ο Gelatt αναλύει πως κατά τη διάρκεια του δεύτερου μισού του εικοστού αιώνα ο ίδιος άλλαξε την οπτική του απέναντι στη λήψη αποφάσεων καθώς ο κόσμος γύρω του έγινε πιο αβέβαιος και αλλάζει διαρκώς. Περίπου τριάντα χρόνια αργότερα, όσοι από εμάς θυμάστε τη δεκαετία του 80 μπορούμε να βεβαιώσουμε το γεγονός ότι τότε δε θα μπορούσαμε να είχαμε φανταστεί την ταχύτητα των αλλαγών που συμβαίνουν τώρα σε όλη την υδρόγειο εξαιτίας της εμπορικής και οικονομικής διασύνδεσης μαζί με το επικοινωνιακό ο υπόβαθρο που διευρύνεται συνεχώς που δεσπάζει όλη τη ζωή μας (Rosa 2015). Από τη δεκαετία του 1980 έχουμε δει επαγγέλματα να εξαφανίζονται επειδή δεν είχαν πλέον ζήτηση στην αγορά εργασίας (θυμάστε τον υπεύθυνο τηλεγραφημάτων, τον υπεύθυνο ταινιών, τον δακτυλογράφο;) και καινούρια έρχονται στο προσκήνιο με εργασίες που ήταν δύσκολο να φανταστούμε μόλις δέκα χρόνια πριν (έχετε ακούσει για τον ερευνητή δεδομένων; τον σύμβουλο φάρμας; τον πιλότο drone;). Εφοδιασμένοι με αυτές τις γνώσεις περί ιστορίας, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας είναι πολύ δύσκολο να δώσουν συμβουλές σε νέους ανθρώπους επειδή γνωρίζουν ότι οι αλλαγές αυτές θα εκτοξευτούν τα επόμενα χρόνια (Ibid.).

Πως αυτές οι γνώσεις που αφορούν τις εργασίες που πλέον δεν ασκούνται μπορούν να βοηθήσουν τους νέους ανθρώπους; Πως επιτρέπουμε αυτή τη γνώση που αφορά το άγνωστο που θα συμβεί στο μέλλον να προσαρμόσει την πρακτική της επαγγελματικής σταδιοδρομίας;

Ορθολογική λήψη αποφάσεων: ενώπιον θετικής αβεβαιότητας

Αυτό που είδε ήδη ο H.B. Gelatt τη δεκαετία του 1980 ήταν η πραγματική φύση του νεωτερισμού. «Μία σύγχρονη κοινωνία είναι μία κοινωνία όπου η αλλαγή είναι ένα γεγονός, οι πληροφορίες ρέουν, και οι άνθρωποι συνεχώς αλλάζουν τα αισθήματά τους, τα πάθη τους και οι φιλοδοξίες τους, είτε προσαρμόζονται στην αλλαγή ή οδηγούν την αλλαγή στην επαγγελματική τους πορεία». (Gelatt 1989). Ο Gelatt είδε μια ανάγκη για πρόκληση του κυρίαρχου πλαισίου λήψης αποφάσεων την εποχή εκείνη, μία ανάγκη που βασιζόταν στην ιδέα του ορθολογισμού επειδή πλέον δεν εφάρμοζε στη ροή της σύγχρονης ζωής. Πως μπορείτε να πάρετε λογικές αποφάσεις όταν όλες οι παράμετροι στις οποίες βασίζετε τις αποφάσεις σας αλλάζουν και δεν είναι ποτέ προβλέψιμες;

Ο Gelatt προκάλεσε τις ιδέες μας περί λογικής λήψης αποφάσεων ισχυριζόμενος ότι ο ορθολογισμός δεν είναι ποτέ πιθανός. Η ιδέα του ορθολογισμού σχηματίστηκε με βάση τις ιδέες που έχετε πάντα με διαφορετικές επιλογές (πχ Α, Β και Γ) και αυτές έχουν ξεχωριστές συνέπειες και αποτελέσματα. Ο Gelatt αντιτίθεται στην ιδέα του ορθολογισμού προκαλώντας τις βασικές ιδέες ως εξής:

- Δεν έχουμε απαραίτητα διαφορετικές επιλογές καθώς αυτές μπορεί να αλληλοσυνδέονται ή να εμπλέκονται.
- Όταν πρόκειται για την επιλογή καριέρας, δε μπορούμε ποτέ να προβλέψουμε το αποτέλεσμα μίας συγκεκριμένης επιλογής όταν εμπλέκονται τόσοι πολλοί άνθρωποι και παράμετροι (συνεργάτες, εργοδότες, δάσκαλοι, μαθητές, οικογένεια, η παγκόσμια οικονομία ή ακόμη και η πανδημία).
- Αλλάζουμε τις προτιμήσεις μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Μπορείτε να ορίσετε ένα στόχο για να τον πραγματοποιήσετε σε δέκα χρόνια αλλά ποιος θα είστε σε δέκα χρόνια από τώρα; Τι συμβαίνει με τα ενδιαφέροντά σας, την κοινωνική σας κατάσταση, το κοινωνικό ή εργασιακό περιβάλλον; Ίσως να έχουν αλλάξει. Στο τέλος αφού παλέψουμε για να κερδίσουμε τον στόχο μας και τελικά τον εκπληρώνουμε, πλέον μπορεί να μην τον θέλουμε.

Επιπλέον, ο Gelatt υποστηρίζει ότι αν και πιστεύουμε ότι είμαστε λογικοί, δε γνωρίζουμε ότι οι συνήθειες μας, τα αισθήματά μας, οι αξίες μας και η κουλτούρα μας είναι στο επίκεντρο, ακόμα κι αν δεν έχουμε συνείδηση για τη λήψη των αποφάσεων μας. Οπότε αντί να αποκλείουμε σκόπιμα τις συνήθειες, τα συναισθήματα και τις αξίες από τη λήψη αποφάσεων, θα ήταν πιο λογικό να εντάξουμε αυτές τις μικρές παραμέτρους επιλογής συστηματικά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Ibid.).

Τρεις οδηγίες για λήψη αποφάσεων

Ο Gelatt παρέχει εμπεριστατωμένες οδηγίες για τη λήψη αποφάσεων, ένα πλαίσιο που είναι καλή τροφή για σκέψη για τον ανήσυχο έφηβο. Ο Gelatt θεωρεί τη λήψη αποφάσεων ως «τη διαδικασία τακτοποίησης και αναδιάταξης πληροφοριών σε μία επιλογή ή ενέργεια» (Ibid.). Για να διευκολύνουμε τη λήψη αποφάσεων του ανήσυχου έφηβου, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας μπορεί να χωρίσει τον ορισμό στις παρακάτω τρεις οδηγίες:

1. Οδηγία για τις πληροφορίες: διαχειριστείτε τα πραγματικά γεγονότα σας με φαντασία αλλά μη φαντάζεστε τα πραγματικά γεγονότα

Για να πάρετε μία σωστή απόφαση, χρειάζεστε πληροφορίες. Αλλά οι πληροφορίες είναι παντού και είναι τόσο εύκολα προσβάσιμες που χρειάζεστε στρατηγικές για να επιλέξετε τις σωστές πληροφορίες. Επιπλέον, οι πληροφορίες πάντα έχουν προκαταλήψεις ή αποτυπώματα του αποστολέα, κάτι που αυτός που θέλει να πάρει απόφαση πρέπει να είναι ενήμερος προκειμένου να συλλέξει τις σωστές πληροφορίες. Όταν έχετε συγκεντρώσει τις σωστές πληροφορίες, πρέπει να έχετε υπόψη τη δημιουργικότητα προκειμένου να δείτε τις πληροφορίες από μία άλλη οπτική, να τις τακτοποιήσετε ή να τις αναδιατάξετε. Για να ενθαρρύνετε τον ενδιαφερόμενο να χειρίζεται τα πραγματικά γεγονότα με φαντασία, μπορείτε να θέσετε την παρακάτω ερώτηση: «**Ίσως η εκπαιδευτική πορεία που εξετάζετε θα περιορίσει**

Άξιζε ποτέ η παράλογη συμπεριφορά στις εμπειρίες σας

τα χρηματοοικονομικά σας, αλλά πως μπορείτε να οργανώσετε το τρόπο της ζωής σας έτσι ώστε να καταστήσει την πορεία αυτή πιθανή;»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Όταν διαχειρίζεστε τα πραγματικά γεγονότα με φαντασία, πιθανώς να αντιμετωπίζετε τα διάφορα εμπόδια στην πορεία της λήψης αποφάσεων σας. Αντί να απορρίψετε οποιαδήποτε πορεία, προσπαθήστε να σκεφτείτε τρόπους για να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια και να επιτρέψετε στον εαυτό σας να παίξετε διάφορα σενάρια. Προσπαθείτε να αναγνωρίσετε μία αποτελεσματική ενέργεια ή σκέψη για να ξεπεράσετε το κάθε εμπόδιο ακόμη κι αν είναι δύσκολο να επινοήσετε κι άλλα σενάρια. Εάν ασχοληθείτε εντατικά με αυτό, τότε θα μπορείτε να δοκιμάσετε τον καταγισμό ιδεών. Σκεφτείτε εμπόδια που βρέθηκαν μπροστά σας κατά τη λήψη αποφάσεων και καταγράψτε τα. Για παράδειγμα: Εάν (το εμπόδιο είναι το τάδε....), εγώ θα.... (ενέργεια για να ξεπεράσω το εμπόδιο). Πάρτε δύο λεπτά για να γράψετε τουλάχιστον τρεις ιδέες για τους τρόπους που χρησιμοποιείτε για να ξεπεράσετε ένα εμπόδιο. Είναι σημαντικό να γράψετε αυτό ακριβώς που σας έρχεται στο μυαλό πρώτα. Αφού τελειώσετε τον καταγισμό ιδεών, κοιτάξτε τη λίστα σας. Ποια από τις ιδέες σας είναι η πιο ισχυρή; Μη διστάσετε να το κάνετε πράξη όταν χρειαστεί.

2. Επεξεργαστείτε τις οδηγίες: Να ξέρετε τι θέλετε και τι πιστεύετε αλλά να μην είστε σίγουροι

Είναι καλό να έχετε ένα στόχο αλλά εάν κατευθύνετε μόνο σε ένα στόχο με παρωπίδες όλη την ώρα, τότε διατρέχετε τον κίνδυνο να πετύχετε τον στόχο σας που δε θέλετε μέχρι να φτάσετε σε αυτόν επειδή η ζωή σας και οι προτιμήσεις σας θα έχουν αλλάξει μέχρι τότε. Η σκληρή σας εργασία να φτάσετε τον ένα και μοναδικό στόχο σας έχει πολύ μεγάλο κόστος, ένα κόστος που ίσως να μετανιώσετε εκ των υστέρων. Ο Gelatt θεωρεί ότι η λήψη αποφάσεων πρέπει να είναι μία τόσο μεγάλη διαδικασία ανακάλυψης στόχων όσο και η επίτευξη τους. Κρατήστε τα μάτια σας ανοικτά συνέχεια και βρείτε χρόνο να ανακαλύψετε καινούρια πράγματα εν τω μεταξύ. Αυτό θα σας οδηγήσει σε νέες κατευθύνσεις με νέες εμπειρίες εκμάθησης που μπορείτε να ακολουθήσετε. Και αυτές θα πρέπει να αξιολογούνται γιατί μπορεί να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τον τέλει στόχο για να τον πετύχετε. Εξάλλου είναι πιο λογικό να αλλάζετε στόχους από το να παραμένετε με ένα στόχο ο οποίος δεν είναι αξιοσημείωτος για εσάς. **«Ίσως προσπαθείτε να πάρετε τη σωστή απόφαση προκειμένου να κάνετε τη δουλειά των ονείρων σας αλλά ποιες είναι οι αρχές της λήψης σωστής απόφασης όταν το μέλλον είναι αβέβαιο και απρόβλεπτο;»** Μία ερώτηση σαν κι αυτή εμπνέει τον ενδιαφερόμενο να επικεντρωθεί στο να απολαύσει τη διαδικασία και την εύρεση νέων ευκαιριών.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μία σημαντική πλευρά του στόχου είναι να σκεφτόμαστε θετικά για την ικανότητα μας να πετύχουμε τους στόχους μας. Ο Gelatt εστιάζει στην έρευνα η οποία μας δείχνει ότι όταν έχουμε αυτοδυναμία στους επαγγελματικούς μας στόχους, πιθανώς να τους επιτεύξουμε. Κι από τη στιγμή που το μέλλον δεν υφίσταται ακόμη, γιατί να μην επιδιώξουμε την ευκαιρία να δοκιμάσουμε και να κάνουμε αυτό που φιλοδοξεί η καρδιά μας και να το κάνουμε τώρα. Αυτό έχει θετική στάση στο παράδειγμα περί λήψης αποφάσεων θετικής αβεβαιότητας.

3. Οδηγία επιλογής: Να είστε λογικοί, αν δεν υπάρχει ένας καλός λόγος να είστε παράλογοι

Είναι καλύτερο να είστε λογικοί όταν παίρνετε αποφάσεις γεγονός το οποίο κατά τη γνώμη του Gelatt σημαίνει να καλέσετε τα συναισθήματα, τις συνήθειες, τις αξίες και την κουλτούρα στη λήψη αποφάσεων με συνειδητό και συστηματικό τρόπο. Ο Gelatt παρουσιάζει μια «ολιστική λήψη επιλογής» συμπεριλαμβάνοντας όλες τις σημαντικές παραμέτρους στις αποφάσεις σας. Όταν κάνετε επιλογές, φυσικά λαμβάνετε υπόψη τα γεγονότα αλλά δε μπορείτε να πείτε εκ των προτέρων πως αυτά τα γεγονότα θα έχουν αποτέλεσμα στο μέλλον. Όταν θέλετε να εφαρμόσετε την «ολιστική λήψη επιλογής» μπορείτε να κάνετε την παρακάτω ερώτηση στον ενδιαφερόμενο: **«Ίσως εργάζεστε σε αυτόν τον τομέα ή αυτό το επάγγελμα θα σας παρέχει με όλα τα οικονομικά οφέλη που θα μπορούσατε να ονειρευτείτε αλλά πως αυτός ο τομέας ταιριάζει με τις αξίες σας, τις ιδέες σας και τα ενδιαφέροντα σας;»**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Για να πάρετε μία καλή απόφαση, πιθανώς να φάξετε πληροφορίες για τα επαγγέλματα που είναι διαθέσιμα τώρα και τις δεξιότητες και γνώσεις που ταιριάζουν σε διαφορετικούς ρόλους. Λάβετε υπόψη ωστόσο ότι ζούμε σε έναν κόσμο που αλλάζει και αυτό που είναι διαθέσιμο τώρα μπορεί να εξαφανιστεί σε λίγα χρόνια. Οι δεξιότητες και οι γνώσεις είναι απλά εργαλεία που άλλοτε χρησιμεύουν και άλλοτε όχι. Αντί να πάρετε κάποιο ρόλο, ξεκινήστε τη λήψη αποφάσεων αξιολογώντας τις προσωπικές αξίες, τις πεποιθήσεις και τα όνειρα σαν να σας παρέχουν καθοδήγηση στη ζωή σας.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Gelatt, H.B. and Gelatt, Carol (2004): *Creative Decision Making. Using Positive Uncertainty*. Viva Books Private Limited
H.B. Gelatt's own blog and website: <https://hbgelatt.wordpress.com/2015/11/16/how-to-think-with-positive-uncertainty/>
Gelatt, H.B. (1989): *Positive Uncertainty - A New Decision-Making Framework for Counselling*. Journal of Counseling Psychology, Inc. 1989, Vol. 36, No. 2, 252-256
Rosa, Hartmut (2015): *Social Acceleration. A new theory of modernity*. Columbia University Press

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ - ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΣΕ ΕΝΑΝ ΣΥΝΕΧΩΣ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΟ ΚΟΣΜΟ

Jesper Sigaard Hansen

Η φιλοσοφική καθοδήγηση έχει μεγάλες δυνατότητες σε έναν κόσμο που θεωρείται ως περίπλοκος και δύσκολος να κατανοήσουμε. Μια φιλοσοφική συζήτηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την αντιμετώπιση της απογοήτευσης και την αίσθηση ότι έχουμε χάσει το νόημα και την πορεία μας στη ζωή. Αυτό δεν συμβαίνει με την εύρεση γρήγορων λύσεων. Ένας σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού πρέπει να διερευνήσει ένα πρόβλημα με έναν ενδιαφερόμενο, θέτοντας το σε λειτουργία και διερευνώντας νέες προοπτικές και τρόπους αξιολόγησης της κατάστασης. Για να πετύχει την φιλοσοφική καθοδήγηση, πρέπει να έχει κανείς περιέργεια και ειλικρίνεια για το άγνωστο.

Αυτό το άρθρο θα δείξει πώς η φιλοσοφική καθοδήγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή πρακτική καθοδήγησης. Η επίδειξη θα βασίζεται σε μια αφήγηση ενός 15χρονου κοριτσιού που περιγράφει τι πρόκειται να κάνει στη ζωή της.

Η Shara είναι μια συνηθισμένη Δανέζα στην 9η τάξη. Τα πάει αρκετά καλά ακαδημαϊκά και κοινωνικά. Είναι αρεστή στους συνομηλίκους της και έχει πολλούς φίλους. Οι γονείς της είναι πολύ υποστηρικτικοί και έχουν μια υπέροχη σχέση με τη Shara. Φαίνεται πως η Shara δεν πρέπει να έχει προβλήματα. Αλλά έχει - ειδικά σε σχέση με τις επερχόμενες εξετάσεις και την επιλογή της για περαιτέρω σπουδές:

«Νιώθω μεγάλη πίεση αυτή τη στιγμή. Έχουμε τόσα πολλά να κάνουμε στο σχολείο, αλλά ο δάσκαλός μου λέει ότι αυτό δεν είναι τίποτα σε σύγκριση με αυτό που θα έχουμε στο γυμνάσιο. Υπάρχει επίσης τεράστια πίεση για να επιλέξουμε να πάμε στο λύκειο. Πάντα πίστευα ότι θα πήγαινα εκεί και είμαι σίγουρη ότι θα πάω. Αλλά έχω και δεύτερες σκέψεις. Φοβάμαι τόσο πολύ να πάρω λάθος απόφαση και όλα εξαρτώνται από εμένα. Νιώθω τόσο αγχωμένη και ανήσυχη. Μερικές φορές νομίζω ότι έχω κατάθλιψη».

Δυστυχώς, η Shara δεν είναι η μόνη που νιώθει νευρική και αγχωμένη. Μία δανική έρευνα το 2019 διαπίστωσε ότι το 20% των κοριτσιών ηλικίας 16-24 ετών αισθάνονται αγχωμένα και νευρικά (Psykinfo, 2019).

Όταν οι παραδοσιακές μέθοδοι συμβουλευτικής σταδιοδρομίας δεν αποτελούν τη σωστή επιλογή για τον επαγγελματία

Όταν οι νέοι αισθάνονται ανασφαλείς σχετικά με την επαγγελματική πορεία που πρέπει να πάρουν στη ζωή, η παραδοσιακή καθοδήγηση επικεντρώνεται στην παρουσίαση διαφορετικών επιλογών και στην εξαίρεση της αβεβαιότητας. Με γνώμονα αυτό, οι νέοι μπορούν να επιλέξουν το σωστό εκπαιδευτικό μονοπάτι ή ταξίδι ζωής (Skonhus, 2016). Η προσέγγιση αυτή δεν έχει νόημα σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από πολυπλοκότητα και αβεβαιότητα. Είναι αδύνατο να γνωρίζουμε όλα τα γεγονότα προτού αποφασίσουμε για το μέλλον. Η αγορά εργασίας αλλάζει διαρκώς και οι δυνατότητες διαφορετικών θέσεων εργασίας και εκπαιδευτικών επιλογών φαίνονται ατελείωτες. Αυτός είναι ο λόγος γιατί ο ειδικός λήψης αποφάσεων H.B. Gelatt υποστηρίζει ότι πρέπει να αγνοήσουμε την παλιά θεωρία λήψης αποφάσεων για την οποία πρέπει να ενημερωθείτε και στη συνέχεια να επιλέξετε μεταξύ των γνωστών δυνατοτήτων (Gelatt, 1989).

Αυτό θα μπορούσε επίσης να συμβεί στο παράδειγμα της Sarah. Φυσικά, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας θέλει μόνο το καλύτερο για τη Sarah και για άλλους νέους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο σύμβουλος επικεντρώνεται στην εισαγωγή πολλών δυνατοτήτων πορείας σταδιοδρομίας για τη Sarah και τους συμμαθητές της. Ο σύμβουλος εξηγεί επίσης τις διαφορετικές ακαδημαϊκές ικανότητες και τις δεξιότητες σταδιοδρομίας που απαιτούνται για διαφορετικές επιλογές. Κοιτάζοντας μέσα από το φακό της κοινής σκέψης για την εκπαίδευση της σταδιοδρομίας, θα πρέπει να είναι εύκολο για τη Sarah να περιοριστεί μεταξύ των διαφορετικών επιλογών και να κάνει μια επιλογή σπουδών που θα την κάνει ευτυχισμένη.

Αλλά η Sarah δεν βρίσκει αυτή τη διαδικασία εύκολη, και δεν αισθάνεται ευτυχής για αυτό. Είναι ανασφαλής και αισθάνεται ανήσυχη για την επερχόμενη επιλογή της σταδιοδρομίας της. Όπως προκύπτει από την αφήγηση της, η Sarah δεν θεωρεί την καθοδήγηση που λαμβάνει ως χρήσιμη μειώνοντας το άγχος και την απογοήτευση της. Αντιθέτως, αισθάνεται ότι η καθοδήγηση συμβάλλει στην αυξανόμενη ανησυχία της για την επερχόμενη επιλογή σπουδών της.

Κάνοντας μια επιλογή σπουδών είναι δύσκολο για την Sarah λόγω δύο παραγόντων (Lystbæk, 2011):

Είναι δύσκολο να επιλέξουμε πότε δεν μπορούμε να προβλέψουμε τις συνέπειες της απόφασής μας. Δεν γνωρίζουμε πώς θα εξελιχθεί η αγορά



εργασίας και δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η ζωή θα εξελιχθεί όπως επιθυμούμε.

- Η επιλογή της εκπαίδευσης μας είναι συνυφασμένη με την κατανόηση του εαυτού μας και της ταυτότητάς μας.

Δεν είναι έκπληξη ότι η Sarah και άλλοι νέοι άνθρωποι αισθάνονται ανήσυχοι, αβέβαιοι, και αγχωμένοι για τις επιλογές της εκπαίδευσης τους. Το ερώτημα παραμένει: πώς μπορεί να μειωθεί η αβεβαιότητα και το άγχος σχετικά με τις επερχόμενες επιλογές σταδιοδρομίας για τους νέους; Ας εξετάσουμε αν ο φιλοσοφικός επαγγελματικός προσανατολισμός θα μπορούσε να είναι η απάντηση

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Προσπαθήστε και σκεφτείτε πώς να αντιμετωπίσετε την «αβεβαιότητα» στην παροχή συμβουλών ή στη διδασκαλία σας. Για παράδειγμα, δώστε στους μαθητές σας μια εργασία χωρίς σαφείς οδηγίες και αφήστε τους να καταλάβουν. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις (ή παρόμοιες): Ποιος θα μπορούσε να τους βοηθήσει; Πώς μπορώ να επαληθεύσω τις πληροφορίες που έλαβα; Τι θα συνέβαινε αν δεν είχα λάβει τις πληροφορίες; Έχεις βιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο; Υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος αντιμετώπισης της άσκησης;

- Μπορείτε να σκεφτείτε οποιοδήποτε άλλο τρόπο αντιμετώπισης της αβεβαιότητας;
- Πού τελειώνει η ζώνη της άνεσής σας όταν φτάνετε στην αβεβαιότητα;
- Τι θα έπρεπε να συμβεί για να ωθήσει τα όρια της ζώνης της άνεσής σας;

Τι είναι η φιλοσοφική καθοδήγηση και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην παροχή συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού;

Η φιλοσοφική καθοδήγηση πηγαίνει χιλιάδες χρόνια πίσω στην εποχή της Αρχαίας Ελλάδας - και πιθανώς ακόμη περισσότερο. Ως προσέγγιση καθοδήγησης, η φιλοσοφική καθοδήγηση καθιερώθηκε επίσημα από τον Γερμανό φιλόσοφο Gerd Achenbach (Lystbæk 2011). Για να κατανοήσουμε την έννοια της φιλοσοφικής καθοδήγησης, πρέπει κανείς να εξετάσει την ετυμολογική έννοια της φιλοσοφίας, λέξη η οποία είναι λατινική για την αναζήτηση της σοφίας. Εξ ορισμού, λοιπόν, η φιλοσοφική καθοδήγηση δεν έχει να κάνει με την εύρεση απαντήσεων, αλλά με το να είσαι περίεργος, να θέτεις ερωτήσεις και να αναπτύσσεις την ικανότητα να δέχεσαι ότι δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις και ότι μπορούν πάντα να τεθούν νέες ερωτήσεις (Lystbæk, 2011).

Η φιλοσοφική καθοδήγηση αντλεί έμπνευση από τη δεύτερη σκέψη του Achenbach, όπου πρέπει κανείς να προβληματιστεί σχετικά με την εγκυρότητα των υποθέσεων κάποιου, την αξία των αξιών του, τη σημασία του νοήματος, και ούτω καθεξής.

Πώς μπορούν οι επαγγελματίες του επαγγελματικού προσανατολισμού να χρησιμοποιήσουν τη φιλοσοφική προσέγγιση;

Στη φιλοσοφική καθοδήγηση προσκαλείτε τον ενδιαφερόμενο να αναρωτηθεί διάφορα θέματα, όπου ενθαρρύνεται να φιλοσοφήσει για πρακτικά ζητήματα με στοχαστικό τρόπο. Σε σχέση με τη Sarah αυτό σημαίνει ότι δεν θα την ρωτήσουμε ποια εκπαιδευτική πορεία θα ήθελε να ακολουθήσει, αλλά θα την ενθαρρύνουμε να προβληματιστεί για τον εαυτό της και τις ιδέες της για το πώς να ζήσει μια ουσιαστική ζωή. Ο σύμβουλος καθοδήγησης μπορεί να βοηθήσει τη Sarah να το κάνει αυτό κάνοντας φιλοσοφικές ερωτήσεις - αλλά πάντα σε σχέση με θέματα που αφορούν τα άμεσα προβλήματα ή τις προκλήσεις της. Για παράδειγμα:

- Sarah, δεν είσαι σίγουρη ποια επιλογή καριέρας θα κάνεις. Αλλά ποια είναι μια καλή επιλογή;
- Sarah σε παρακαλώ πες μου για μια περίοδο στη ζωή σου που ένιωσες ότι είχες κάνει μια καλή επιλογή.
- Sarah, πες μου ότι είναι σημαντικό να είσαι ευτυχισμένη. Αλλά τι σημαίνει να είσαι ευτυχισμένος;
- Sarah σε παρακαλώ πες μου για μια περίοδο στη ζωή σου που ένιωθες ευτυχισμένη. Μπορείς να περιγράψεις τα συναισθήματά σου; Ποιος ήταν ο κρίσιμος αντίκτυπος αυτής της εμπειρίας;

Μέσω της φιλοσοφικής προσέγγισης, η Sarah μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι μια καλή επιλογή δεν σημαίνει πάντα μια εύκολη επιλογή. Και προσπαθώντας να απαντήσει στις ερωτήσεις σχετικά με την ευτυχία, μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι η ευτυχία είναι ένα συναίσθημα που συχνά συνδέεται με άλλους ανθρώπους ή με το να ξεπεράσει τις δυσκολίες στη ζωή.

Η φιλοσοφική καθοδήγηση αφορά την επίλυση θεμάτων που υπάρχουν στη ζωή μας με τη βοήθεια υπαρξιακών και φιλοσοφικών ζητημάτων. Χάρis σε αυτό, έχει τη δύναμη να καταπολεμήσει το άγχος και την απογοήτευση στη ζωή μας, φέρνοντας την ευαισθητοποίηση μας σε νέες προοπτικές σχετικά με τον τρόπο που μπορούμε να ζήσουμε τη ζωή μας. Η φιλοσοφική καθοδήγηση μας βοηθά να αναζητήσουμε την κατανόηση του εαυτού μας και της ζωής μας σε έναν κόσμο όπου δεν υπάρχει εγχειρίδιο για το πώς να ζήσουμε. Μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός ρύθμισης της εσωτερικής πυξίδας με την οποία πλοηγούμε τη ζωή μας.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Gelatt, H.B (1989) Positive uncertainty. A new decision-making framework for counselling. Journal of Counselling Psychology, Number 36

Hansen, F.T, (2014) At stå i det åbne, Hans Reitzels forlag

Lystbæk C. T (2011) kan de vise vej, I, Peter Plant m.fl., vejledningsdidaktik, Schultz

Δεν χρειάζεται να είστε μόνο εσείς με νέες, ενδιαφέρουσες φιλοσοφικές ερωτήσεις! Πείτε στους μαθητές σας να κάνουν ο ένας στον άλλο ασυνήθιστες ερωτήσεις.

«Το μόνο πράγμα που χρειαζόμαστε για να είμαστε καλοί φιλόσοφοι είναι η σχολή του θαύματος». (J. Gaarder, Sophie's World, 1991). Πότε ήταν η τελευταία φορά που συλλογιστήκατε κάτι με έκπληξη;

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ

Παναγιώτα Βασιλείου

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με εξαιρετικό φαγητό, γαλάζιες και λευκές ακτές και αρχαία μνημεία, αλλά ως χώρα συνόρων της ΕΕ, είναι επίσης το πρώτο μέρος που συναντάται μεγάλος αριθμός προσφύγων, με αποκορύφωμα τους 856.723 μετανάστες που έφτασαν με πλοίο το 2015. Σήμερα, υπάρχουν 121.000 πρόσφυγες και μετανάστες που εξακολουθούν να ζουν με την ελπίδα μιας καλύτερης ζωής σε 4.576 διαμερίσματα και 22 κτίρια, σε 14 πόλεις και 7 νησιά σε όλη τη χώρα. Πολλοί από αυτούς (αργά ή γρήγορα) αποφασίζουν να μείνουν στην Ελλάδα. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Ελληνικής Υπηρεσίας Ασύλου, από τις 07/06/2013 έως τις 29/02/2020 υποβλήθηκαν συνολικά **299.620** αιτήσεις ασύλου, εκ των οποίων οι **12.415** ήταν **ασυνόδετοι ανήλικοι**: 1.105 (8,9%) γυναίκες και 11.310 (91,1%) άντρες. Όπως και άλλα παιδιά, αυτοί οι νέοι έχουν όνειρα, και θέλουν να είναι ευτυχισμένοι. Επιθυμούν να ζήσουν μια αξιοπρεπή ζωή, να εκπαιδευτούν και να βρουν μία εργασία με αποδοχές. Για την επίτευξη αυτών των στόχων, χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια.

Η Ευρώπη δεν είναι (και ποτέ δεν υπήρξε) ένα στατικό, σταθερό μέρος. Μπορεί να εκπλαγούμε από τις επιπτώσεις της μετανάστευσης, καθώς και από τις συνέπειες των περιβαλλοντικών καταστροφών ή ασθενειών. Το ακόλουθο άρθρο μπορεί να χρησιμεύσει ως έμπνευση για εμάς στο πώς να χειριστούμε δύσκολες ή ασυνήθιστες καταστάσεις. Θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας τις εμπειρίες μας από την παροχή συμβουλευτικής σε δομές προσφύγων (hotspots και κέντρα φιλοξενίας) στην Ελλάδα. Πήραμε συνέντευξη από τρεις νέους συμβούλους- δύο γυναίκες και έναν άνδρα. Παρακάτω αναφέρονται ό, τι μάθαμε από αυτούς:

Τα καθημερινά καθήκοντα των συμβούλων συνοφίζονται ως εξής: παροχή κινήτρων, ενθάρρυνσης και παροχή συμβουλευτικής σε νέους πρόσφυγες μέσω:

- της αντιμετώπισης προβλημάτων συμπεριφοράς
- Ομαδικών συναντήσεων για αυτοβελτίωση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Οργάνωσης σχεδίων αυτενέργειας
- Τονίζοντας την ανάγκη εκπαίδευσης και εκμάθησης ελληνικών
- Συνεργασίας με δικηγόρους και έφηβους πρόσφυγες σε θέματα όπως η νομοθεσία, οι δυνατότητες κατάρτισης και εκπαίδευσης, οι εναλλακτικές λύσεις εργασίας και, ενδεχομένως, η επανένωση με τις οικογένειές τους.
- Ατομικές συζητήσεις (προσωπικές σκέψεις και θέματα)

Ο ισχύων νόμος ορίζει ότι οι ασυνόδετοι ανήλικοι παραπέμπονται σε κέντρα φιλοξενίας ασυνόδευτων ανηλίκων ή σε άλλα κέντρα φιλοξενίας, κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στη χώρα ή μέχρι να τους αναλάβει μία ανάδοχη οικογένεια ή καταλύματα με επίβλεψη. «Όταν ένα παιδί έχει ταξιδέψει πολλά χιλιόμετρα με τα πόδια για ημέρες ή ακόμα και μήνες, δραπετεύοντας από τη χώρα τους για να σωθεί, είναι ικανό να κάνει τα πάντα. Δεν υπάρχει περίπτωση να τα κρατήσεις περιορισμένα. Αυτά τα παιδιά φτάνουν στην Ελλάδα, και γνωρίζουν τα πάντα για την Αθήνα, παρά το γεγονός ότι δεν έχουν πάει ποτέ εκεί. Οι πληροφορίες προέρχονται από γνωστούς που βρίσκονται ήδη στην Αθήνα. Οπότε, πολύ συχνά, τα παιδιά των «ασφαλών ζωνών» ξεφεύγουν με διάφορους τρόπους (πηδώντας τοίχους, σχίζοντας τα συρματοπλέγματα των φρακτών) και για άλλη μία φορά ταξιδεύουν χιλιόμετρα στην ενδοχώρα για να επανασυνδεθούν με τους οικείους τους. Πολλοί από αυτούς δεν επιστρέφουν ποτέ στις δομές των προσφύγων και δεν είναι εύκολο να τους δούμε ή να επικοινωνήσουμε μαζί τους».

Το κύριο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι σύμβουλοί μας είναι η απομόνωση των εφήβων. Η συγκεκριμένη ομάδα έχει βιώσει εξαπάτηση και απόρριψη, καθώς επίσης και βία και στέρηση. Αυτοί οι έφηβοι δεν θέλουν να ακούσουν λόγια. Θέλουν να δουν πράξεις. Και οι τρεις σύμβουλοι συμφωνούν ότι ο μόνος τρόπος για να «πολεμήσουν» την αποχώρηση είναι να βοηθήσουμε αυτούς τους νέους να αναγνωρίσουν τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τις ευχάριστες, ευτυχισμένες στιγμές του παρελθόντος τους που τους ενέπνευσαν να επιμείνουν. Σε μεγάλο βαθμό, οι ατομικές συνεδρίες είναι οι πιο χρήσιμες. Ωστόσο, η ομαδική θεραπεία είναι επίσης ενεργητική ως προς την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Υπάρχουν στιγμές που οι ανάδοχοι γονείς ενθαρρύνονται να στηρίζουν αυτή την προσπάθεια επιβραβεύοντας τη συμμετοχή τους σε αυτές τις συνεδρίες.

«Δεν προσδοκούμε να προσαρμοστούν σωστά στην κοινωνία όταν ζουν σε περιορισμένα περιβάλλοντα, χωριστά από τον πραγματικό κόσμο. Πώς μπορώ να πείσω έναν έφηβο ότι πρέπει να παρακολουθήσει μαθήματα γλώσσας όταν με αποκαλούν ψεύτη επειδή δεν μπορούν να αντιληφθούν ότι όλοι οι νέοι Έλληνες πηγαίνουν στο σχολείο κάθε μέρα; Μερικές φορές σκέφτομαι να ηχογραφήσω μαθητές που πηγαίνουν ή επιστρέφουν από το σχολείο με λεωφορείο, το τρένο, με τα πόδια, σε βίντεο με το κινητό μου τηλέφωνο».

Ένα άλλο σημαντικό εμπόδιο για τους επαγγελματίες είναι, φυσικά, η έλλειψη εμπιστοσύνης και η ανασφάλεια που αισθάνονται οι νεαροί πρόσφυγες. Όλοι οι σύμβουλοι συμφωνούν και πάλι συμφωνούν ότι η συνεχής παρουσία τους στους νέους πρόσφυγες είναι απόδειξη ότι κάποιος πραγματικά ενδιαφέρεται και θέλει να τους βοηθήσει. Πρέπει να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση σε καθημερινή βάση και να δείχνουν ότι αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα των προβλημάτων των εφήβων.

«Ο γρήγορος κύκλος εργασιών των συμβούλων που εργάζονται στις δομές, δυστυχώς, είναι ο λόγος που χάνουμε σημαντικές πληροφορίες σχετικά για αυτούς τους νέους ανθρώπους. Τις περισσότε-

ρες φορές, όλες οι προσπάθειές μας δεν έχουν αντίκτυπο. Κανείς δεν ενδιαφέρεται για την προώθηση της προσωπικής ανατροφοδότησης ή ακόμη και την παροχή του νέου συμβούλου με δεδομένα. Ως αποτέλεσμα, η εμπιστοσύνη που χτίστηκε με τόση προσπάθεια χάνεται τελικά».

Μερικές φορές, οι σύμβουλοι πρέπει να αντιμετωπίζουν τη λεκτική επίθεση. Συνιστάται να εφαρμόζουν τα εξής :

- Να είναι συγκεντρωμένοι στο αντικείμενο εργασίας τους
- Να μάθουν για τις προηγούμενες δυσάρεστες εμπειρίες που αντιμετώπισε ο έφηβος
- Να είναι σε θέση να διαχωρίζουν τη συμπεριφορά από το άτομο
- Να τους επιβραβεύουν και να τους επαινούν για τις προσπάθειές τους να παραμείνουν ήρεμοι και να ασκούν αυτοέλεγχο
- Να μην πάρουν προσωπικά τη λεκτική επίθεσή
- Να αποχωρήσουν από τον χώρο, λέγοντας τους ότι ίσως χρειάζονται χρόνο για να σκεφτούν και να ηρεμήσουν.

«Πολλοί από αυτούς τους εφήβους έχουν βιώσει σωματική ή λεκτική βία στις οικογένειές τους ως καθημερινό φαινόμενο. Ως αποτέλεσμα, τείνουν να αποδέχονται αυτό το είδος της θεραπείας ως φυσιολογικό, και φυσικά, ενεργούν με παρόμοιο τρόπο. Συχνά έρχονται σε ρήξη μεταξύ τους (πραγματικά σκληρά) για να διασκεδάσουν. Το κάνουν ακόμα και επίτηδες επειδή θέλουν να με κοροϊδέψουν».

Και τι θα συνιστούσαν οι σύμβουλοι στους συναδέλφους τους που εργάζονται (ή θα εργαστούν) με πρόσφυγες;

Σύμφωνα με τους συμβούλους, είναι επιτακτική ανάγκη να:

- Δείξουν ενσυναίσθηση και αποδοχή για να χτίσουν μια σχέση που βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη
- Μην πάρουν οποιαδήποτε επίθεση ή εκθρότητα προσωπικά. Με άλλα λόγια, να μείνουν ήρεμοι και να δείξουν αδιαφορία
- Βρουν τρόπους για να παρακινήσουν αυτούς τους εφήβους σε καθημερινή βάση
- αποδείξουν ότι είναι αξιόπιστοι, φερέγγυοι και ένα άτομο που μπορούν να στηριχθούν.

Στο τέλος της συνομιλίας μαζί μας, οι σύμβουλοι μοιράστηκαν την ακόλουθη ιστορία, η οποία, παρά την τραγωδία της, είναι μια ιστορία ελπίδας. Αν και η μακροπρόθεσμη και στοργική στήριξη δεν θα διαγράψει το παρελθόν, μπορεί να επηρεάσει θετικά την τρέχουσα και τη μελλοντική ζωή τους.

«Τον Απρίλιο του 2018, καλωσορίσαμε δύο παιδιά (ένα αγόρι και ένα κορίτσι) περίπου οκτώ ετών. Από την αρχή, και τα δύο έδειξαν επιθετικότητα και εχθρότητα. Αρνήθηκαν να μας κοιτούν, και πολύ συχνά μας χτυπούσαν. Δεν ακολουθούσαν κανέναν κανόνα, δε συμμετείχαν σε δραστηριότητες και δεν ήθελαν να είναι μέρος της κοινότητάς μας (συνομιλικοί και προσωπικοί). Ήταν άπιστα και υποσιτισμένα. Υποθέσαμε ότι είχαν

κακοποιηθεί και παραμεληθεί, και δυστυχώς, είχαμε δίκιο. [...] με σταθερότητα, επιμονή και υπομονή, ακολουθήσαμε ένα πολύ συγκεκριμένο και σταθερό πρόγραμμα για να τα κάνουμε να αισθάνονται σίγουρα και ασφαλή. Οι δάσκαλοι και οι φροντιστές μας έπρεπε να τα κρατήσουν καθαρά, σπιτισμένα και καλοντυμένα. Από την άλλη, εμείς, ως σύμβουλοι, έπρεπε να τα πείσουμε να γίνουν μέρος μιας μεγαλύτερης κοινότητας, να τα βοηθήσουμε να κάνουν φίλους και να συμμετέχουν στις δραστηριότητες. Μετά από αρκετές εβδομάδες, φάνηκε ότι είχαμε κερδίσει κάποια από την εμπιστοσύνη τους, και αυτό ήταν ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα για αυτά τα παιδιά. Ενεργή ακρόαση, αφοσίωση, επιβράβευση, ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και παροχή φροντίδας: αυτά ήταν τα εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε για να προσεγγίσουμε αυτά τα παιδιά και να μεγαλώσουμε την αίσθηση της εμπιστοσύνης τους. Η επιβράβευση είχε συνήθως τη μορφή ενός θερμού χειροκροτήματος ή μια μεγάλη αγκαλιά ή ακόμα και κάτι πιο απτό, όπως ένα παγωτό. Μερικές φορές η επιβράβευση θα μπορούσε επίσης να είναι τα καλά λόγια ενός άλλου παιδιού στην ομάδα που τόνιζε ανδρόμητα κάτι θετικό («σας ευχαριστώ που μου δανείσατε το στυλό σας», ή «θα το εκτιμούσα αν καθόσασταν δίπλα μου»). Οι προσπάθειες αυτές ενισχύθηκαν με τη σωματική επαφή κυρίως από τους φροντιστές της δομής, οι οποίοι είχαν επίσης μητρικό ρόλο που βασίζεται σε τρεις πυλώνες: στοργή, φροντίδα και σταθερότητα. Ο συνδυασμός αυτών των καθημερινών προσπαθειών είχε θεραπευτικά αποτελέσματα σε αυτά τα παιδιά. Με τον τρόπο αυτό, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι είναι απαραίτητο να παρέχονται –τουλάχιστον στους νέους– συμπονετικές συμβουλευτικές και ανθρώπινες υπηρεσίες εκτός από επιστημονικές. Σήμερα, αυτοί οι έφηβοι είναι με μια ανάδοχη οικογένεια και φαίνεται να τα πάνε καλύτερα».

KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Πώς μπορεί κανείς να αυξήσει τη διαπολιτισμική ευαισθησία του; Όταν πηγαίνετε σε μια πόλη που δεν ξέρετε, δοκιμάστε να επισκεφθείτε ένα μη τουριστικό μέρος. Μπορείτε να περπατήσετε γύρω, να καθίσετε, να φωνίσετε, κ.λπ. Απλά κινηθείτε όπως οι ντόπιοι και μην βιαστείτε. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τα πάντα με καθαρό μυαλό. Παρατηρήστε τα πάντα γύρω σας: ανθρώπους, αρχιτεκτονική, φύση, ήχους, μυρωδιές, κλπ. Προσπαθήστε και περιγράψτε όλα όσα βλέπετε / ακούτε / μυρίζετε χωρίς να τα αξιολογείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε εργαλεία θέλετε για να το καταγράψετε (λέξεις, χρώματα, σχήματα, λήψη φωτογραφιών κ.λπ.). Όταν φτάσετε στο σπίτι, αφιερώστε λίγο χρόνο στο να σκεφτείτε τα εξής:

- Τι είδατε και ακούσατε κατά τη διάρκεια της παρατήρησής σας;
- Τι σκεφτήκατε εκείνη τη στιγμή;
- Πώς νιώσατε για αυτό;
- Σας ξυπνάει καθόλου αναμνήσεις;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

https://irefos.oaed.gr/?page_id=24779
<https://www.psychology.org.au/getmedia/66518b6a-b200-4c73-98cc-d990109ebb0d/03-ACP-Vol-30-1-2019-Puvimanasinghe-et-al.pdf>
<http://www.infocoonline.es/pdf/GuideRefugees.pdf>
<https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/4178>
<https://www.openbook.gr/symvouleyitiki-prosfygwn-palinnostountwn-metanastwn-kai-aitountwn-asylo/> **Συμβουλευτική Προσφύγων, Παλιννοστούντων, Μεταναστών και Αιτούντων Άσυλο**, Αγγελική Κοτζαμάνη, Γιώργος Λαφαζάνης, Κωνσταντίνος Σκλάβου, Έκδοση: Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΙΔΕΚΕ), Έτος έκδοσης: 2008



ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Nicki Moore

Οι νέοι άνθρωποι αναζητούν πληροφορίες από διάφορες πηγές για να βοηθηθούν στη λήψη αποφάσεων για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Μερικοί νέοι προτιμούν να παίρνουν πληροφορίες από βιβλία και περιοδικά ενώ άλλοι προτιμούν να τις λαμβάνουν από τα μέλη της οικογένειας τους ή από εργοδότες. Μερικές πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο και οι νέοι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε αυτές ανά πάσα στιγμή. Είναι ενδιαφέρον για τους συμβούλους να αρνηθούν την ευθύνη για το πως οι νέοι άνθρωποι έχουν πρόσβαση και χρησιμοποιούν αυτές τις πληροφορίες χωρίς να διαμεσολαβήσουν στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την καριέρα τους. Οι νέοι άνθρωποι ενημερώνονται από άλλο έντυπο και διαδικτυακό υλικό υπό τη μορφή ιστοσελίδων, αφισών, παραπομπών και φύλλων εργασιών. Σε κάποιες χώρες υπάρχει νομοθεσία η οποία ορίζει την παροχή πληροφοριών και όλοι οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας έχουν ευθύνη να δράσουν σύμφωνα με τους κανόνες δεοντολογίας. Ως εκπαιδευτές είναι επίσης υπεύθυνοι για να εξασφαλίσουν ότι οι νέοι έχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες να επιλέξουν τις πληροφορίες που σχετίζονται με την καριέρα και την αγορά εργασίας (CLMI) που είναι κατάλληλες και έγκυρες.

Νόμιμα καθήκοντα στην παροχή CLMI

Σε κάποιες χώρες υπάρχει συγκεκριμένη νομοθεσία ή θεσμοθετημένη καθοδήγηση σταδιοδρομίας που κάνει αναφορά στην παροχή του CLMI. Στην Αγγλία, για παράδειγμα, τα σχολεία οφείλουν να εξασφαλίσουν ότι οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε μία ευρεία ποικιλία ενημερωμένων αναφορών. Η νομοθεσία επίσης ορίζει τον όρο αμερόληπτο υπέρ των συμφερόντων του μαθητή και όχι υπέρ των συμφερόντων ενός άλλου ατόμου ή οργανισμού. Τα σχολεία επίσης οφείλουν να παρέχουν εκπαίδευση χωρίς προκαταλήψεις. Κάθε ευρωπαϊκή χώρα έχει συγκεκριμένες προϋποθέσεις που ορίζει η νομοθεσία και οι σύμβουλοι είναι ανάγκη να ερευνήσουν τις επιπτώσεις αυτών στην εργασία τους.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποιες είναι οι προϋποθέσεις που ορίζει η νομοθεσία για την παροχή πληροφοριών σχετικά με την καριέρα και την αγορά εργασίας στη χώρα σας;
- Πως εξασφαλίζετε ότι η παροχή πληροφοριών πληροί αυτές τις προϋποθέσεις;

Η ηθική και η παροχή CLMI

Οι ηθικές αρχές που πλαισιώνουν την παροχή πληροφοριών πρέπει να είναι αμερόληπτες, διαφανείς και αξιόπιστες (CDI 2018), αλλά είναι επίσης πιθανόν

να παρέχουν πρόσβαση σε ένα εύρος υλικού που είναι μεροληπτικό. Ο Moore (2019) εφαρμόζει τη θεωρία των Thaler και Sunstein (2008) για να διερευνήσει πως τα μαθήματα από την συμπεριφορική χρηματοοικονομική μπορεί να εφαρμοστούν στην παροχή CLMI. Ο Moore τονίζει ότι είναι δυνατόν να επηρεάσει τις επιλογές που κάνουν οι νέοι άνθρωποι θέτοντας προσεκτικά τις πληροφορίες για την πορεία που προτιμάται (για παράδειγμα την καριέρα στις επιστήμες, την τεχνολογία, τη μηχανική και τα μαθηματικά) σε πιο εξέχουσες θέσεις παρά τις πληροφορίες για λιγότερο επιθυμητές καριέρες (για παράδειγμα στις τέχνες). Αυτή η προσέγγιση αποτελεί παράδειγμα της «θεωρίας της παρώθησης», ένα σύστημα συμπεριφορικής αλλαγής που αναπτύσσεται στο προσκήνιο σκοπίμως. Στις οικονομίες όπου οι κυβερνήσεις θέλουν να διαχειριστούν τα κενά των δεξιοτήτων, κάποιος μπορεί να έχει κάποια συμπάθεια με αυτή την προσέγγιση ωστόσο ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας πρέπει να παραμείνουμε αξιόπιστοι και διαυγείς και εφαρμόζοντας παρωθήσεις αυτού του τύπου θα το αντίθετο.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Πως εξασφαλίζετε την αμεροληψία, τη διαύγεια και την αξιοπιστία στην παροχή πληροφοριών στις πρακτικές σας και στον οργανισμό σας;

Ενθαρρύνοντας την επιλεκτική χρήση των πληροφοριών από τους νέους ανθρώπους

Υπάρχει πλούσιο υλικό στα διεθνή μέσα για το ρόλο των φευδών ειδήσεων που έχει παίξει στην επιρροή των αποφάσεων που οι πολίτες έχουν λάβει στις εκλογές και σε άλλες πολιτικές εκδηλώσεις. Τα πρωτοσέλιδα έχουν ενισχύσει την ανάγκη των ανθρώπων να ρωτούν ερωτήσεις για τις πηγές και τον σκοπό της πληροφορίας με την οποία έρχονται αντιμέτωποι μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλων διαδικτυακών πηγών. Οι ίδιες αρχές εφαρμόζονται στο CLMI και μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να εκπαιδεύουμε τους νέους ανθρώπους να γίνουν επιλεκτικοί στη χρήση πληροφοριών. Το φύλλο εργασίας στο τέλος αυτού του άρθρου είναι ένας τρόπος στήριξης νέων ανθρώπων να αναπτύξουν τις δικές τους δεξιότητες διαχείρισης πληροφοριών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από συμβούλους για να εξασφαλίσουν ότι οι πληροφορίες που επιλέγουν είναι καλής ποιότητας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτική πηγή που βοηθάει νέους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δεξιότητες διαχείρισης πληροφοριών σχετικά με την καριέρα τους.

Αξιολόγηση πληροφοριών για την καριέρα και την αγορά εργασίας

Η επιλογή αξιόπιστων και ακριβών πηγών πληροφοριών είναι σημαντική στη λήψη καλά ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με την καριέρα ενός ατόμου. Είναι

Ονομάστε τρεις πηγές στις οποίες ανατρέχετε για πληροφορίες για τη λήψη αποφάσεων.

Εάν η νομοθεσία στη χώρα σας δε ρυθμίζει την παροχή πληροφοριών, πως επιλέγετε τις κατάλληλες πηγές;

δύσκολο να γνωρίζουμε ποια πληροφορία ισχύει και ποια πρέπει να απορριφθεί ως μη χρήσιμη. Αυτό το φύλλο εργασίας χρησιμοποιεί το τεστ Επικαιρότητα Σχετικότητα Εγκυρότητα Ακρίβεια Σκοπός (CRAAP) το οποίο παρουσίασε η Sarah Blakeslee από το California State University το 2004. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει και τις διαδικτυακές και τις έντυπες πηγές.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές
Blakeslee, S. (2004). The CRAAP Test. LOEX Quarterly: Vol. 31: Issue 3, Article 4.
Career Development Institute (2018). Code of Ethics. Stourbridge. CDI.
Moore, N. (2019). 'Nudge theory: should career development practitioners have a position?' Career Matters, 7(3).
Moore, N., Clarke, L., Neary, S., and Blake, H. (2020). Crucial impacts on career choices: A European research project to understand the influences on young people's choices in primary and secondary schools. Derby: International Centre for Guidance Studies.
Thaler, R. and Sunstein, C. (2008). Nudge. Penguin Books.

ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΗΘΙΚΗ ΕΥΘΥ-
ΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Jesper Sigaard Hansen

Η ηθική ευθύνη είναι κρίσιμη στον τομέα καθοδήγησης καριέρας επειδή ο υπεύθυνος επαγγελματικού προσανατολισμού έχει πολύ σημαντική επίδραση στη ζωή του άλλου ατόμου. Αυτό το άρθρο θα εξετάσει πως ο κριτικός στοχασμός μπορεί να ενδυναμώσει τις προσπάθειες του συμβούλου σταδιοδρομίας να εργαστεί εντός των ηθικών οδηγιών στις πρακτικές καθοδήγησης.

Ο κριτικός στοχασμός και η ηθική ευθύνη είναι σημαντικές οδηγίες για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας. Αυτές οι οδηγίες μπορεί να είναι χρήσιμες στον τομέα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας επειδή ο σύμβουλος θα βιώνει πάντα την ένταση μεταξύ των ενδιαφερόντων του ενδιαφερόμενου και των κοινωνικών απαιτήσεων. Αυτό ακούγεται απλό ή εμφανές αλλά εάν ο σύμβουλος σταδιοδρομίας θα επιτύχει να ισορροπήσει τότε είναι απαραίτητο να έχουν μία κρίσιμη άποψη της κοινωνίας και του οργανισμού στον οποίο ανήκουν.

Το δίλημμα θα επεξηγηθεί με μία συνέντευξη που θα διενεργηθεί ως μέρος της έρευνας που κάνει η ομάδα μας. Πρόκειται για μία συζήτηση μεταξύ ενός ερευνητή και ενός μαθητή δευτέρας γυμνασίου σε ένα Δανέζικο σχολείο υποχρεωτικής εκπαίδευσης.

Ερευνητής: «Michael, μπορείς να μας πεις για τα καταπιεσμένα συναισθήματα σου;»
Michael: «Αισθάνομαι πιεσμένος για τη συζήτηση που κάναμε για την επιλογή της καριέρας μου, τις μετρήσεις PISA και τα εθνικά τεστ. Είναι σαν οι δάσκαλοι και οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας να θέλουν να μας βοηθήσουν παρέχοντας μία μικρή βοήθεια – αλλά απλά αγχώνομαι. Δε νομίζω ότι υπάρχει χώρος για τη διερεύνηση της επαγγελματικής σταδιοδρομίας».
Ερευνητής: «**Όμως** ο σύμβουλος σταδιοδρομίας μιλάει και για άλλα θέματα;»
Michael: «Ναι, φυσικά μιλάμε για διαφορετικές επιλογές στην επαγγελματική πορεία μου. Μιλάμε κυρίως για την επαγγελματική κατάρτιση και έτσι έχω την αίσθηση ότι όλο και περισσότεροι νέοι άνθρωποι ακολουθούν αυτή την κατεύθυνση. Αλλά δε νομίζω ότι είναι για εμένα. Θέλω να μπω στο πανεπιστήμιο».
Ερευνητής: «Οπότε θέλεις κάτι άλλο».
Michael: «Δεν ξέρω – ίσως κάτι άλλο που να είναι κοντά στα όνειρά μου».

Συμβουλευτική Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας – Ανάμεσα στα ατομικά ενδιαφέροντα και παράλληλα με το σύστημα

Όπως επεξηγήθηκε στη συνέντευξη, η πρακτική της επαγγελματικής σταδιοδρομίας είναι συνδεδεμένη με τις κοινωνικές και θεσμικές απαιτήσεις και την καθημερινότητα

Τι θέματα σχετικά με την επαγγελματική σταδιοδρομία είναι σημαντικά στη χώρα σας;

στην οποία το άτομο, στην προκειμένη περίπτωση ο Michael, μπορεί να νιώσει παγιδευμένο. Αυτό επεξηγείται από μια παράθεση ενός Γάλλου-Λιθουανού φιλοσόφου του Emmanuel Levinas:

«Υπάρχει βανανσότητα που είναι αποτρόπαια επειδή προκύπτει από την αναγκαιότητα της λογικής σειράς. Υπάρχουν, εάν θέλετε, τα δάκρυα που δε μπορεί να δει ένας δημόσιος υπάλληλος: Τα δάκρυα του Άλλου (Simmons, 1999:98)».

Με άλλα λόγια, όλες οι εργασίες και οι απαιτήσεις που πρέπει να αναλάβει και να αντιμετωπίσει ένας σύμβουλος σταδιοδρομίας μπορεί εύκολα να τα χρησιμοποιήσει για να επιβλέψει ένα άτομο το οποίο έχει την πρόθεση να βοηθήσει.

Πώς μπορεί η συμβουλευτική σταδιοδρομίας και οι ασκήσεις να συμβάλουν στην αυξανόμενη πίεση και τη δυσaréσκεια μεταξύ των μαθητών στο σχολείο; Και τι μπορεί να γίνει για να αποφευχθεί;

Προκειμένου να απαντηθεί αυτή η ερώτηση, είναι σημαντικό για τον σύμβουλο επαγγελματικής σταδιοδρομίας να εξετάσει την πρακτική καθοδήγηση καριέρας σε ένα μεγαλύτερο πλαίσιο. Αυτό είναι απαραίτητο προκειμένου να αναγνωρίσει τις δραστηριότητες που αφορούν την καθοδήγηση καριέρας και αν δεν χρησιμοποιηθούν προσεκτικά, μπορεί να συμβάλουν στην πίεση και τη δυσaréσκεια μεταξύ των μαθητών στο σχολείο.

Στην παραπάνω συνέντευξη, ο Michael αισθάνεται ότι ο σύμβουλος σταδιοδρομίας προσπαθεί να πουλήσει την επαγγελματική εκπαίδευση στους μαθητές στην τάξη. Αυτό είναι πραγματικά μία ανησυχία από τη στιγμή που στη Δανία είναι στο επίκεντρο της κυβερνητικής πολιτικής οι μαθητές να επιλέγουν την επαγγελματική κατάρτιση. Ο σύμβουλος είναι σίγουρα ενήμερος για αυτό το γεγονός – όπως στην περίπτωση του Michael που το γνώριζε. Εάν αυτό το θέμα δεν έχει αναφερθεί άμεσα από τον σύμβουλο, μπορεί να έχει τις παρακάτω συνέπειες:

- Οι νέοι άνθρωποι μπορεί να θεωρούν τον σύμβουλο αναξιόπιστο και ίσως αναρωτηθούν: επιθυμεί ο σύμβουλος το καλύτερο για εμένα; εάν πιστεύουν ότι υπάρχει μία κρυμμένη ατζέντα, αυτό θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις τους.
- Ο σύμβουλος σταδιοδρομίας ακούσια συμβάλει στη μεγάλη ανασφάλεια και πίεση πάρα σε μία ασφαλή διερεύνηση επαγγελματικών ευκαιριών.

Τι θα μπορούσε να κάνει ο σύμβουλος σταδιοδρομίας;

Εάν ο σύμβουλος σταδιοδρομίας ήταν πιο ανοικτός και άμεσος στο γεγονός ότι υπάρχει ένα μεγάλο πολιτικό επίκεντρο στην προώθηση επαγγελματικής εκπαίδευσης, τότε θα ήταν δυνατόν να διευκολυνθεί μία εξαιρετική συζήτηση για την σύγχρονη κοινωνία και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο θα ήταν δυνατόν να εξετάσουμε το γεγονός ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για μία καλύτερη ζωή

και ότι οι επαγγελματικές ευκαιρίες συνήθως αγνοούνται από τους νέους ανθρώπους χωρίς συλλογισμό. Μια ανοικτή συζήτηση όπως αυτή μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση του κριτικού στοχασμού των νέων ανθρώπων για την απασχόληση και να ενισχυθούν οι ευκαιρίες εκμάθησης επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

Κριτική σκέψη στην πρακτική καθοδήγησης – Μία ηθική ευθύνη

Δεν είναι πάντα εύκολο να δείτε πως η καθοδήγηση μπορεί να έχει ακούσιες συνέπειες. Γι' αυτό ο Μαλτέζος καθηγητής Ronald Sultana (2014) δήλωσε ότι ο σύμβουλος σταδιοδρομίας πρέπει να θεωρείται ως κομμάτι μίας «μεγαλύτερης εικόνας». Είναι επιτακτική ανάγκη ο σύμβουλος να στοχάζεται το δικό του ρόλο στην κοινωνία και τις ευκαιρίες και τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρει η καθοδήγηση του.

Ο Γερμανοαμερικανός φιλόσοφος Hannah Arendt αποκαλεί άρνηση ευθύνης εάν κάποιος δεν είναι επικριτικός του ρόλου και της επιρροής που έχει σε ένα άλλο άτομο (Aasland, 2011). Ο επικριτικός σύμβουλος σταδιοδρομίας θα πρέπει να ξεκαθαρίσει εάν οι δραστηριότητες που αφορούν τη σταδιοδρομία δεν είναι προς συμφέρον των νέων ανθρώπων που εμπλέκονται. Την ίδια στιγμή είναι η ηθική ευθύνη του συμβούλου σταδιοδρομίας να δράσει για το συμφέρον των άλλων ατόμων που εμπλέκονται. Προκειμένου να γίνει αυτό, ο σύμβουλος χρειάζεται να αναπτύξει τη δική του κριτική σκέψη.

KANTE MIA ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

Ζητήστε από τους μαθητές σας να διαβάσουν ένα άρθρο για την αγορά εργασίας του σήμερα. Η εργασία τους είναι να βρουν εξακριβωμένες τόσες πληροφορίες που να διαφεύδουν και να επιβεβαιώνουν τους ισχυρισμούς που αναφέρονται στο άρθρο.

- Εάν υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες, αυτό σημαίνει ότι το άρθρο είναι αληθές / αναληθές;
- Τι άλλο θα μπορούσε να προκαλέσει η έλλειψη πληροφοριών;

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Aasland, D. (2011) *Vejledning mellem menneske og system I, Eide m.fl. (2011) Til den andens bedste, Dansk Psykologisk forlag*
Burggreave, R. (1999) *Violence and the vulnerable face of the other*, Journal of Social Philosophy Vol. 30. No. 1 Spring, Blackwell Publishers
Hooley, T., (2018) The Neoliberal Challenge to Career Guidance: Mobilising Research, Policy and Practice Around Social Justice, in Hooley, T., Sultana, R.G. and Thomsen, R. (eds) *Career Guidance For Social Justice*, Routledge
Skovhus, R. (2017) *Vejledning, valg og læring*, trykværket.
Sultana, R. G. (2014) Pessimism of the intellect, optimism of the will? Troubling the relationship between career guidance and social justice. *International Journal of Vocational Guidance*, 14, 5-15
Sultana, R. G. (2014) Career Guidance for Social Justice in Neoliberal Times, in Arulmani, G., Bkashi, A. J., Leong, F. T. L. and Watts, A. G. (eds) *Handbook of Career Development*, New York Springer

¹Το PISA (Διεθνές Πρόγραμμα για την Αξιολόγηση Μαθητών) είναι μία μελέτη του ΟΟΣΑ (Οργανισμός για την Οικονομική Συνεργασία και Ανάπτυξη) το οποίο αξιολογεί το εύρος των γνώσεων και των δεξιοτήτων των μαθητών που βρίσκονται στο τέλος της υποχρεωτικής τους εκπαίδευσης.

Γιατί επιλέξατε την τρέχουσα εργασία σας; Τι κίνητρα έχετε;



Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΜΟΝΙΜΗ ΔΙΑΜΑΧΗ

Eva Kavkovά

Η συμβουλευτική σταδιοδρομίας, καθώς και η κοινωνική ή κοινοτική εργασία, μπορεί συχνά να οδηγήσουν σε σύγκρουση ή δίλημμα. Από τη μία πλευρά της σύγκρουσης είναι οι μαθητές που έχουν τις δικές τους ιδέες για το πώς θα ήθελαν να ζήσουν τη ζωή τους. Φαντάζονται τη μελλοντική τους καριέρα και μερικές φορές σκέφτονται περαιτέρω σπουδές. Από την άλλη πλευρά της σύγκρουσης είναι οι πάροχοι εκπαίδευσης που παρέχουν συμβουλές σταδιοδρομίας· μπορούν συχνά να χρηματοδοτηθούν από το κράτος, την περιοχή ή το δήμο και να έχουν έναν ιδρυτή που επιθυμεί να ασκήσει κάποια επιρροή στο ίδρυμα. Εάν συμβαίνει αυτό, τότε το θεσμικό όργανο ενεργεί, κατά κάποιον τρόπο, ως μέσο του κράτους, στενά συνδεδεμένο με τη βιομηχανία και προωθεί πάνω από όλα τα οικονομικά συμφέροντα. Μπορεί κανείς να πει ακόμη ότι η παροχή συμβουλών σταδιοδρομίας από ένα τέτοιο ίδρυμα μπορεί να οφείλεται κυρίως στις τρέχουσες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας. Με άλλα λόγια, ο σύμβουλος αναμένεται να καθοδηγήσει τους μαθητές με τέτοιο τρόπο ώστε να διασφαλιστεί ότι οι κενές θέσεις εργασίας θα καλυφθούν σε τομείς όπου οι ελλείψεις εργατικού δυναμικού είναι πιο σημαντικές.

Είναι σαφές ότι τα συμφέροντα των δύο πλευρών δεν διασταυρώνονται πάντα, και μερικές φορές έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους. Ο σύμβουλος σταδιοδρομίας βρίσκεται συχνά μεταξύ των δύο πλευρών. Μερικές φορές υπάρχει μεγαλύτερη πίεση από τη μία ή την άλλη πλευρά και μερικές φορές ο σύμβουλος ταυτίζεται περισσότερο με τη μία πλευρά από την άλλη. Κατά συνέπεια, είναι πολύ δύσκολο να βρει μια ισορροπημένη θέση.



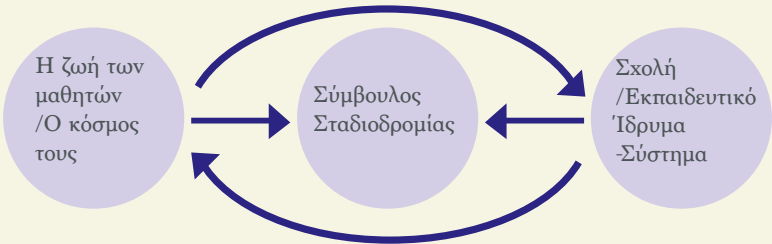
ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Ποιος είναι ο στόχος σας όταν πρόκειται για συμβουλευτική σταδιοδρομίας;
- Αναγνωρίζετε τις ανάγκες των μαθητών σας;
- Πώς επαληθεύετε ότι κατανοείτε πραγματικά τις ανάγκες τους;

Στο άρθρο του «Κριτικός Στοχασμός και Ηθική Ενθύνη στην Πρακτική Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας», ο Jesper Hansen παρέχει μια λεπτομερή περιγραφή των ηθικών διαστάσεων της τάσης των συμβούλων σταδιοδρομίας όταν προσπαθούν να εξισορροπήσουν τα καλύτερα συμφέροντα των πελατών τους (όπως απαιτείται από τον κώδικα δεοντολογίας) και τις απαιτήσεις της κοινωνίας. Στη συνέχεια επισημαίνει τις αρνητικές επιπτώσεις της λανθασμένης συμβουλευτικής, ευνοώντας το οικονομικό συμφέρον, στη ζωή των μαθητών. Το άρθρο αυτό αποτελεί συνέχεια της μελέτης του Hensen και διερευνά τις αρνητικές κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, η οποία επηρεάζεται υπερβολικά έντονα από την τρέχουσα οικονομική ζήτηση.

Ο Tony Watts, το ιδρυτικό μέλος του Εθνικού Ινστιτούτου για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Συμβουλευτική και επίτιμος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Derby, λέει ότι οι φοιτητές έχουν κίνητρο να σπουδάσουν κυρίως για να «αποκτήσουν πρόσβαση σε κομμάτια χαρτιού που παρέχουν διαβατήρια για να εισέλθουν στον κόσμο της εργασίας. Οι επαγγελματίες σταδιοδρομίας ή οι σύμβουλοι είναι φύλακες, που ελέγχουν τις βίβες». Watts (1998).

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη συγκρουόμενη φύση της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, θα πρέπει να ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στους παίκτες.



Οι σπουδαστές αποτελούν το σημείο εκκίνησης, δεδομένου ότι είναι αποδέκτες υπηρεσιών συμβουλευτικής σταδιοδρομίας που παρέχονται σε σχολεία και άλλα ιδρύματα. Μπορούμε επίσης να τους ονομάσουμε «Κόσμο της Ζωής». Ο όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Habermas (1981), και αυτό σημαίνει ο κόσμος της καθημερινής πραγματικότητας. Οι μαθητές έχουν τη δική τους εμπειρία με τον κόσμο γύρω τους, έχουν τις δικές τους αξίες, τα όνειρα και τις ιδέες της μελλοντικής τους ζωής. Οι απόψεις τους επηρεάζονται κυρίως από το παρελθόν τους – την οικογένειά τους, τους φίλους τους, αλλά και από αυτά που μαθαίνουν στο διαδίκτυο, όπως αποδεικνύεται από την έρευνα που διεξήγαγε η ομάδα του σχεδίου δράσης μας το 2019 (Moore, Clark, Neeary και Blake, 2020). Η προοπτική τους δεν συνάδει πάντα με τις απόψεις των εκπαιδευτικών τους, των συμβούλων σταδιοδρομίας, της σχολικής διαχείρισης και των κυβερνώντων πολιτικών.

Η κοινωνία με τους κανόνες, τις νόρμες και τις αξίες της (αυτό που ο Habermas αποκαλεί «Κόσμο του Συστήματος») στέκεται στην άλλη πλευρά. Οι νόρμες του προέρχονται από εκείνους που βρίσκονται στην εξουσία. Αυτοί είναι που ορίζουν αυτό που γίνεται αποδεκτό ως σωστό, κατάλληλο και φυσιολογικό (δηλαδή ποιες είναι οι σωστές αξίες, η κατάλληλη συμπεριφορά, η καλή μελέτη, η αξιέπαινη εργασία ή μια επιτυχημένη σταδιοδρομία). Κάθε συμπεριφορά που δεν ανταποκρίνεται σε αυτόν τον ορισμό της κανονικότητας χαρακτηρίζεται αποκλίνουσα ή παθολογική (Dominelli, 2002). Τότε τα σχολεία λειτουργούν, κατά μία έννοια, ως ένα πρώτο στάδιο του κόσμου του συστήματος, το οποίο προετοιμάζει και διαμορφώνει τους μαθητές σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες της κοινωνίας (Illich, 1975). Εκείνοι που δεν συμμορφώνονται με αυτούς τους κανόνες ωθούνται στο περιθώριο. Οι Oomen & Plant (2014) υποστηρίζουν ότι όσοι εγκαταλείπουν πρόωρα την εκπαίδευση που χαρακτηρίζονται ως «διαρροές», στην



πραγματικότητα εξωθούνται από το σύστημα. Το γεγονός ότι δεν αποφοιτούν θεωρείται προσωπική αποτυχία που προκαλείται από την έλλειψη αυτοπεποίθησης, αντοχής ή κινήτρων – και όχι ως αποτυχία του συστήματος, το οποίο δεν ικανοποιεί τις ανάγκες τους και δεν τους προσφέρει άλλη λύση από το να εγκαταλείψουν.

Σύμφωνα με μελέτη του Eurofound (2012), ο μεγαλύτερος κίνδυνος εγκατάλειψης του σχολείου παρατηρείται σε παιδιά που ζουν με αναπηρίες, προέρχονται από διαζευγμένες, άνεργες ή οικογένειες χαμηλού εισοδήματος ή των οποίων οι γονείς είναι μετανάστες. Όλα έχουν ένα κοινό στοιχείο: η ζωή τους και τα πολιτιστικά τους πρότυπα δεν αντιστοιχούν στην αντιληπτή επικρατούσα κανονικότητα.

Πώς είναι η συμβουλευτική σταδιοδρομίας στο πλαίσιο των μηχανισμών που περιγράφονται παραπάνω;

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να επιλέξουν σπουδές και σταδιοδρομίες που είναι συνήθεις ή απαραίτητες στην κοινωνία εκείνη τη στιγμή. Συνιστάται να σπουδάσουν και να βρουν θέσεις εργασίας αργότερα, όπου υπάρχει μεγάλη ζήτηση στην αγορά εργασίας, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις φιλοδοξίες τους. Η αρχή αυτή δεν είναι από μόνη της επιβλαβής. Μερικοί μαθητές έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες στη ζωή τους, ενώ άλλοι δεν έχουν ιδέα ποια κατεύθυνση να πάρουν στο μέλλον. Ο επαγγελματίας σταδιοδρομίας μπορεί να τους βοηθήσει οι επιλογές τους να γίνουν με βάση στην πραγματικότητα. Ωστόσο, αυτό πρέπει να γίνει με ευαίσθητο τρόπο, ώστε να μην αποθαρρύνει τους μαθητές, όπως αποδεικνύει ο Hensen στο άρθρο του. Εάν ο σύμβουλος σταδιοδρομίας δεν σέβεται τις επιθυμίες και τις ανάγκες των μαθητών και δεν εξετάζει τις οδηγίες που δίνονται από τους ανώτερους, αυτό θα έχει αρνητικές επιπτώσεις – ειδικά σε άτομα που προέρχονται από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος ή κοινωνικής τάξης. Ας δούμε πώς λειτουργεί αυτό στην πράξη.

Εκτός από τους ειδικούς της πληροφορικής, υπάρχει μια μακροπρόθεσμη ζήτηση για εργαζόμενους στην παραγωγή και τις κατασκευές στην αγορά εργασίας (McGrath, 2019), που σημαίνει λιγότερο εξειδικευμένες, λιγότερο αμειβόμενες θέσεις εργασίας, που συχνά οδηγούν σε εργασία με βάρδιες και λιγότερο άνετες και ασφαλείς εργασιακές συνθήκες. Επιπλέον, ορισμένα επαγγέλματα σε αυτές τις βιομηχανίες διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο να αντικατασταθούν από ρομπότ και μπορεί να εξαφανιστούν σε λίγα χρόνια. Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας που επηρεάζονται υπερβολικά από το σύστημα μπορεί να κατευθύνουν τους μαθητές τους που φαίνονται μη υποσχόμενοι, αναποφάσιστοι, δύσκολοι στην εκπαίδευση, και στερούνται των «σωστών» ικανοτήτων, να

επιλέξουν ένα από αυτά τα λιγότερο εξειδικευμένα επαγγέλματα. Και όλα αυτά επειδή είναι δύσκολο να συνεργαστεί κάποιος με τέτοιους μαθητές. Υπάρχει συχνά έλλειψη χρόνου και χρημάτων, και οι σύμβουλοι πρέπει να είναι σε θέση να σκέφτονται σοβαρά και αντισυμβατικά, έξω από το κουτί που προβλέπεται από την κανονικότητα, για να ανακαλύψουν τις κρυφές δυνατότητες των μαθητών τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν 2-4 όρους που σχετίζονται με την εύρεση απασχόλησης (π.χ. επιτυχία, καριέρα, οργανωμένο σχολείο, ουσιαστική εργασία κ.λπ.). Συνεχίστε με μια συζήτηση που αποσκοπεί στη σύγκριση των ορισμών των μαθητών σας (και των δικών σας ορισμών). Εξηγήστε στους μαθητές σας ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση σε αυτή την περίπτωση, αφού ρωτήσετε για την άποψή τους σχετικά με αυτούς τους όρους.

Ως αποτέλεσμα, οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας που δεν σκέφτονται τον αντίκτυπο της εργασίας τους και επιλέγουν την «ευκολότερη» πορεία συμβάλλουν στις κοινωνικές διαφορές και ανισότητες. Όπως αποδεικνύεται από πολλούς ερευνητές (βλ. παρακάτω), είναι ευκολότερο για τα παιδιά της μεσαίας και ανώτερης την - από τις οικογένειες που εκτιμούν την εκπαίδευση - να υιοθετήσουν τη συμπεριφορά και τους κανόνες που ζητούνται από το σχολείο τους και έτσι να περάσουν επιτυχώς τις εξετάσεις εισαγωγής λυκείου και πανεπιστημίου. Από την άλλη, τα παιδιά της εργατικής τάξης που δεν έχουν διδαχθεί αυτά τα πρότυπα από νεαρή ηλικία δεν βλέπουν τα ίδια οφέλη στην εκπαίδευση. Δεν παρακινούνται από το σχολείο και, ως εκ τούτου, τείνουν να επιλέγουν την επαγγελματική εκπαίδευση, καταλήγοντας και πάλι ως εργαζόμενοι με χαμηλό εισόδημα, συχνά σε αβέβαιες και επισφαλείς θέσεις, παρά το ταλέντο που μπορεί να έχουν.

Όπως ο Katřňák λέει μέσα στο «Καταδικασμένος να είμαι εργάτης» (Odsouzeni k manuální práci, 2004): «..... Πρέπει κανείς να ρωτήσει πόσα παιδιά καταλήγουν σε επαγγελματικά σχολεία μόνο λόγω της κοινωνικής τους θέσης, παρόλο που η διάνοιά τους θα τους επέτρεπε εύκολα να σπουδάσουν σε ένα γυμνάσιο υπό διαφορετικές συνθήκες». Χωρίς τον κριτικό στοχασμό, η συμβουλευτική σταδιοδρομία μπορεί να συμβάλει στην περαιτέρω διαστρωμάτωση της κοινωνίας μας, δημιουργώντας ένα ευρύ χάσμα μεταξύ προνομιούχων από τη μία πλευρά και μελλοντικών ανέργων (ή ανίκανων για εργασία) λόγω της αυτοματοποίησης της άλλης πλευράς.

Υπάρχουν πολλοί κοινωνιολόγοι που εστιάζουν στην άνιση πρόσβαση στην εκπαίδευση και στην επακόλουθη χαμηλή κοινωνική και επαγγελματική κινητικότητα. Οι ακόλουθες δημοσιεύσεις είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτες:

Thompson, K. (2016). *White Working Class Underachievement*, Acher, I., Huchings, M., and Ross, A. (2003). *Higher Education and Social Class. Issues of exclusion and inclusion*, Erikson,

Πώς σχετίζεται το θέμα με την εργασία σας;

R., Goldthorpe, J. H. (1992). *The Constant Flux. A Study of Class Mobility in Industrial Societies*, Willis, P. (1975). *Learning to Labour*

Ποιες είναι
οι σκέψεις
σας μετά την
ανάγνωση του
άρθρου;

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας είναι το τελευταίο στοιχείο του διαγράμματος. Η κατάστασή τους δεν είναι αυτή μιας κενής σελίδας - έχουν την εμπειρία της ζωής τους, την ανατροφή, την οικογένεια και το επαγγελματικό υπόβαθρο, τις αξίες, και τις απόψεις. Όλα αυτά επηρεάζουν τη στάση απέναντι στην εργασία, τη θέση τους στο διάγραμμα και τους βοηθούν ή τους αποτρέπουν να εξισορροπήσουν αντικρουόμενες απαιτήσεις και των δύο μερών και να αναζητήσουν αποδεκτούς συμβιβασμούς.

Τι μπορούν να κάνουν οι επαγγελματίες σταδιοδρομίας για να αντιμετωπίσουν μια τόσο δύσκολη κατάσταση;

Χρησιμοποιώντας κρίσιμα εργαλεία στοχασμού, όπως συζητήθηκε σε αυτό το βιβλίο από τον Siobhan Ne aynh στον «Κριτικό Στοχασμό και τα Οφέλη για τους Επαγγελματίες της Ανάπτυξης Σταδιοδρομίας» και στο «Θεωρίες που στηρίζουν τον Στοχασμό» μπορεί να είναι μια πιθανότητα. Ο κριτικός στοχασμός βοηθά τους συμβούλους σταδιοδρομίας να σταματήσουν και να αποκτήσουν μια βαθύτερη εικόνα για τον εαυτό τους, την εργασία τους και το πλαίσιο στο οποίο παρέχουν τις υπηρεσίες τους. Ο στόχος είναι να δούμε κάτω από την επιφάνεια αυτό που θεωρούμε δεδομένο και να μάθουμε να εξετάζουμε τα κίνητρα και τη συμπεριφορά μας και τις επιπτώσεις της - αναδρομικά, συνεχώς, και με τα μάτια μας στρωμένα στο μέλλον, έτσι ώστε να μην συμβάλλουμε άθελά μας στην κοινωνική αδικία και τις ανισότητες.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Dominelli, L. (2002). *Anti-Oppressive Social Work, Theory and Practice*. London: Palgrave Macmillan
Eurofound (2012). *Recent Policy Developments Related to Those Not in Employment, Education and Training (NEETs)*. Dublin: Eurofound
Habermas, J. (1983). *The Theory of Communicative Action, Volume 1, Reason and the Rationalization of Society*, translated by Thomas McCarthy, Boston: Beacon Press
Illich, I. (1995). *Deschooling Society*, Marion Boyars Publishers Ltd
Katrňák, T. (2004). *Odsouzení k manuální práci: Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*, Praha: Sociologické nakladatelství (SLON)
McGrath, J. (2019). *Analysis of shortage and surplus occupations based on national and Eurostat Labour Force Survey data*, European Commission, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion
Moore, N., Clark, L., Neary, S., and Blake, H. (2020). *Crucial impacts on career choices: A European research project to understand the influences on young people's choices in primary and secondary schools*. Derby: International Centre for Guidance Studies.
Oomen, A., & Plant, P. (2014). *Early School Leaving and Lifelong Guidance, ELGPN Concept Note No. 6*. Jyväskylä
Thompson, N. (2016). *Anti-Discriminatory Practice (6th Ed.)*. Palgrave
Watts, A. G., (1998). *Reshaping Career Development for the 21st Century*. Derby: Centre for Guidance Studies. Available at: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.100.1185&rep=rep1&type=pdf> Guidance and sustainability - promoting sustainable values in career guidance

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ-Η ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΩΣΙΜΩΝ ΑΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Miriam Dimsits, Helena Košťálová

Ως σύμβουλοι σταδιοδρομίας, συχνά ξεχνάμε πόσο μεγάλη επιρροή ασκεί ένα επάγγελμα στην καθοδήγηση καριέρας. Βλέπουμε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους και προσπαθούμε να τους βοηθήσουμε να σκεφτούν για τους ίδιους και την κοινωνία στην οποία ζούμε. Έχουμε επίδραση στη ζωή των νέων ανθρώπων που ευελπιστούμε ότι τους βοηθάει να κάνουν καλές και σημαντικές επιλογές στην επαγγελματική τους πορεία. Η επαγγελματική σταδιοδρομία ως επάγγελμα βοηθάει στη δημιουργία αξιών, ηθικής και ανεξάρτητης σκέψης. Είναι ένας τρόπος να αλλάξουμε την κοινωνία και την παγκόσμια κοινότητα βήμα βήμα.

Η επαγγελματική σταδιοδρομία ως επάγγελμα εμφανίζεται γύρω στο 1900 ως απάντηση στις σημαντικές προκλήσεις της κοινωνίας όταν πολλοί άνθρωποι άρχιζαν να μετακομίζουν από την επαρχία στην πόλη ή άλλες χώρες και ηπείρους με την ελπίδα να βρουν εργασίες, ευημερία ή μία έξοδο από τη φτώχεια. Ο Frank Parsons, μηχανικός στο επάγγελμα, ο οποίος αφού βίωσε την ανεργία και την οικονομική πίεση στην Αμερική στα τέλη της δεκαετίας του 1800, μετά από σκέψεις κοινωνικής μεταρρύθμισης και κοινωνικής δικαιοσύνης οδηγήθηκε στην ίδρυση του πρώτου γνωστού «Γραφείου ευρέσεως εργασίας» στον κόσμο. Στην πόλη της Βοστώνης το γραφείο του βοήθησε τους νεοεισερχόμενους μετανάστες να βρουν εργασία στις βιομηχανίες της πόλης (Brewer 1942, Plant 2014). Το αντικείμενο ασχολίας αυτού του γραφείου ήταν η επαγγελματική σταδιοδρομία όπου οι σύμβουλοι προσπαθούσαν να βρουν λύσεις στα κοινωνικά προβλήματα σε ατομικό επίπεδο. Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας με το πέρασμα των χρόνων είχαν προσπαθήσει να λύσουν προκλήσεις στη σύγχρονη κοινωνία και με πολλούς τρόπους είχαν πετύχει το καθήκον τους (Watts 1996).

Τώρα αντιμετωπίζουμε ένα νέο κοινωνικό θέμα, μία περιβαλλοντική πρόκληση που έρχεται αντιμέτωπη με την παγκόσμια κοινότητα. Εάν αποτύχουμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το θέμα ως διεθνής κοινότητα, θα έχει επίπτωση σε δισεκατομμύρια ανθρώπους. Και πάλι η επαγγελματική σταδιοδρομία θα είναι το πιο σημαντικό μέσο για να γυρίσουμε αυτό το αρνητικό σπινάλ και να βοηθήσει να βρούμε νέες λύσεις στην τομή μεταξύ της κοινωνίας και του ατόμου.

ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ:

- Συμφωνείτε με όσα είπε ο John Donne- ότι «Κανένας άνθρωπος δεν είναι νησί; «Ποιος είναι κομμάτι του νησιού σας; «
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας σήμερα;



Ο καθηγητής Peter Plant στο πανεπιστήμιο της Νοτιοανατολικής Νορβηγίας έχει προτείνει μία ιδέα για μία μεταβολή στην πολιτική και την πρακτική της η οποία ονομάζεται *Green Guidance* (Πράσινη Καθοδήγηση) (Plant 2014). Μέσω της *Green Guidance*, ο Plant επιθυμεί να ονίσει τη σημασία και την ευθύνη του συμβούλου επαγγελματικής σταδιοδρομίας προωθώντας τις πράσινες αξίες στην καθοδήγηση. Εδώ παραθέτει την ιστορική αναφορά του Frank Parsons (ο οποίος θεωρείται ότι είναι ο ιδρυτής της επαγγελματικής σταδιοδρομίας) που αναφέρει για ιδέες ενός επαγγέλματος που να βασίζεται στην κοινωνική ευθύνη. Ο Plant αναφέρει ότι στο πνεύμα του Parsons, ένα επάγγελμα με την ηθική περί κοινωνικής δικαιοσύνης πρέπει απαραίτητα να ασχολείται με περιβαλλοντικά θέματα επίσης. Και αν δεν ήταν, θα έπρεπε να ήταν εάν το επάγγελμα είχε δημιουργηθεί στη σημερινή εποχή με τις γνώσεις που έχουμε για το περιβάλλον (Ibid.). Ο σύμβουλος που ασκεί την πράσινη καθοδήγηση θα πρέπει να βοηθάει τον ενδιαφερόμενο να βρει πράσινες λύσεις επαγγελματικής πορείας, εργασίες, καριέρες που έχουν θετικά περιβαλλοντικά αποτελέσματα (Ibid.).

Όσotόσο μια διεργασία της θέσης της πράσινης καθοδήγησης μπορεί να γίνει εδώ. Εάν δούμε μόνο τις παγκόσμιες προκλήσεις του κλίματος και της οικολογίας ως περιβαλλοντικά προβλήματα ή θέματα που αφορούν την οικολογία, ίσως να ρισκάρουμε και να μην κατανοήσουμε πως οι παγκόσμιες προκλήσεις έχουν εμφανιστεί και πως επιλύονται. Εάν ρίχνουμε το φταίξιμο των περιβαλλοντικών προκλήσεων σε ένα μόνο κομμάτι της κοινωνίας, που ονομάζεται «φύση», τότε ρισκάρουμε να κατανοήσουμε πλήρως την πολύπλευρη φύση των περιβαλλοντικών προβλημάτων.

Η ιδέα που μπορεί να είναι πιο χρήσιμη εδώ την γνωρίζουμε όλοι. Επινοήθηκε στο πλαίσιο της πολιτικής των Ηνωμένων Εθνών τη δεκαετία του 1960, και στη συνέχεια βρέθηκε στο επίκεντρο της συζήτησης τη δεκαετία του 1980 με την Αναφορά των ΗΕ, Το κοινό μας μέλλον που είναι γνωστό και ως η Έκθεση Brundtland. Από το 2015 αποτελεί την τάση με το 2030 ΗΕ 17 στόχων: η ιδέα της βιωσιμότητας (UNORG 2015/ UNWCED 1987). «Η βιωσιμότητα ως ιδέα αποδέχεται την κοινωνική πρόκληση και τη λύση ως τομή όπου οι ανάγκες των ανθρώπων», η φύση και η οικονομία πρέπει να πληρούνται ταυτόχρονα (Elkington 1997). Είναι μία ιδέα που εμπνέει την κοινωνική συνείδηση σε όλες τις επιλογές ακόμη και στις επιλογές καριέρας.

Εάν κοιτάζουμε την ιδέα της βιωσιμότητας και της βιώσιμης ανάπτυξης όπως παρουσιάστηκε το 1987 από το Gro Harlem Brundtland και η επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών συγκεντρώθηκε για να ερευνήσει και να αντιμετωπίσει τις παγκόσμιες περιβαλλοντικές προκλήσεις. Η επιτροπή ορίζει βιώσιμη ανάπτυξη ως «την ανάπτυξη που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του παρόντος χωρίς να διαπραγματεύεται την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να πληρούν τις δικές τους ανάγκες». (UNWCED 1987). Αυτός ο ορισμός δεν αναφέρεται καθόλου στη φύση ή την οικολογία αλλά στο επίκεντρο

βρίσκεται ο άνθρωπος και οι ανάγκες του. Απαιτεί ηθική γνώση για τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις τρέχουσες ανάγκες μας που σήμερα κάνουμε με τέτοιο τρόπο που οι άνθρωποι του μέλλοντος, οι άνθρωποι που ακόμα δεν έχουμε συναντήσει ή δε θα συναντήσουμε ποτέ, θα έχουν τις ίδιες ευκαιρίες να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους όπως κάνουμε εμείς σήμερα. Ο ορισμός είναι ένα κάλεσμα για αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών και επίσης μια έκκληση για ηθική συμπεριφορά που δε βασίζεται στην άμεση εμπειρία των ανθρώπων ή των αισθημάτων που συνδέονται με τον πόνο του άλλου ατόμου. Αντιθέτως είναι μία έκκληση για ηθική του καθήκοντος, που βασίζεται στην αιτιολόγηση και στις κατηγορικές προσαγές (βλέπε Levinas 1991/1980, και Wood 2007).

Τι έχει να κάνει όλο αυτό με τις καριέρες των νέων ανθρώπων και τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την καριέρα τους;

Η ιδέα της βιωσιμότητας μας βοηθάει να δούμε την ορθότητα με τη φύση, άλλους ανθρώπους, την κοινωνία και την οικονομία. Μας βοηθάει να δούμε ότι δεν είμαστε απομονωμένα άτομα με ελεύθερες επιλογές μίας βιώσιμης καριέρας. Οι λεγόμενες ελεύθερες επιλογές μας λαμβάνοντας υπόψη τη διαθεματική βιωσιμότητα είναι πάντα άρρηκτα συνδεδεμένες με την ευθύνη και τις συνέπειες που αφορούν τη φύση, την κοινωνία, την κοινότητα και την οικονομία. Οι ελεύθερες επιλογές μας μπορεί με την πάροδο του χρόνου να περιορίσουν την ελευθερία μας ή όπως δηλώνει ο ορισμός της βιωσιμότητας, η ελευθερία της επιλογής μπορεί ενδεχομένως να μειώσει την ελευθερία και την ποιότητα ζωής των μελλοντικών γενεών.

Οπότε μπορούμε να συνδέσουμε αυτή τη βιωσιμότητα με την καθοδήγηση καριέρας;

Προτείνουμε οι σύμβουλοι επαγγελματικής σταδιοδρομίας να αναπτύξουν μία στρατηγική που να επιτρέπει σε όσους επιθυμούν μία ασφαλή και σημαντική ζωή χωρίς να διακινδυνεύει η πρόσβαση των μελλοντικών γενεών σε μία ασφαλή ζωή και μία σημαντική επαγγελματική πορεία. Συνεπώς προτείνουμε έναν ορισμό για πρακτική που ονομάζεται βιώσιμη καθοδήγηση με βάση την Έκθεση Brundtland.

Η βιώσιμη καθοδήγηση είναι συνεπώς «Μία πρακτική επαγγελματικής σταδιοδρομίας που ανταποκρίνεται στις τρέχουσες ανάγκες των ανθρώπων χωρίς να διακινδυνεύει η ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ανταποκρίνεται στις δικές τους ανάγκες».

Κοιτάζοντας τους 17 στόχους των ΗΕ, βλέπουμε 17 πεδία-στόχους που όλα συνδέονται, είναι προαπαιτούμενα ή συνδέονται μεταξύ τους όπως ένα ντόμινο. Η επαγγελματική σταδιοδρομία σαν επάγγελμα και πρακτική στοχεύει στην ποιοτική εκπαίδευση, τη μείωση ανισότητας, την εξασφάλιση ισότητας φύλων, την αξιοπρεπή εργασία κτλ. Όμως κοιτάζοντας όλους τους στόχους, βλέπουμε επίσης 17 προκλήσεις που οι νέοι άνθρωποι σήμερα είναι

Ποιες αλλαγές μπορούν να προταθούν στο σχολείο σας για να γίνει πιο βιώσιμο; Ζητήστε από τους μαθητές σας να δώσουν τις ιδέες τους.

ανάγκη να εξοικειωθούν με αυτούς και επίσης με ό,τι σχετίζεται με τις επιλογές καριέρας. Οι 17 στόχοι ή προκλήσεις θα μπορούσαν να είναι πηγή έμπνευσης για την προσωπική επαγγελματική καριέρα και συνεπώς να στηρίζουν και να οδηγούν τη συγκεκριμένη επαγγελματική πορεία. Επιλέγοντας μία ή περισσότερες από τις 17 προκλήσεις, μπορείτε να επιλέξετε μία εκπαίδευση και μια επαγγελματική πορεία που απαιτεί την επίλυση διαφόρων προκλήσεων βιωσιμότητας. Και στο παρόν και στο μέλλον έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που να σκέφτονται πως να εκπαιδευτούν, να διαλέξουν μία πορεία και να επιλέξουν μία εργασία που να αντιμετωπίζει μία από τις 17 προκλήσεις που εκπροσωπούν τους Στόχους Βιωσιμότητας των ΗΕ. Αυτό αποτελεί φυσικά μία βασική εργασία για τη *βιώσιμη καθοδήγηση καριέρας* όπου οι πληροφορίες, η συζήτηση και ο στοχασμός για τις παγκόσμιες προκλήσεις είναι απαραίτητα. Αυτή η πρακτική συνεπώς μπορεί να στηρίξει την ατομική λήψη αποφάσεων που αντιμετωπίζει και επιδρά στη βιώσιμη αλλαγή.

Παρακάτω έχουμε συγκεντρώσει διάφορα παραδείγματα των τύπων των ασκήσεων που αποτελούν παραδείγματα της βιώσιμης καθοδήγησης καριέρας

Τα επαγγέλματα του μέλλοντος

Υλικά που θα χρειαστείτε: κάρτες, πίνακας, χαρτί, στυλό

Στόχος: η ενθάρρυνση του κριτικού στοχασμού και η Δημιουργικότητα, η διεύρυνση οριζόντων, η εστίαση της προσοχής στην κοινωνική ευθύνη και η βιωσιμότητα. Να δείξουμε στους μαθητές ότι όλοι μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση αυτών των θεμάτων.

Πρώτο Μέρος:

Προτού ξεκινήσετε πρέπει να δημιουργήσετε κάρτες με τα ονόματα των παρακάτω επαγγελμάτων: καλλιεργητής υδροπονίας, μηχανικός οργανικών φωτοβολταϊκών, διαχειριστής κατοικιών, τεχνικός SmartCube, υπεύθυνος Βιομεμβράνης (Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τα επαγγέλματα αυτά παρακάτω).

1. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μία κάρτα.
2. Σε ομάδες, οι μαθητές συζητούν τα παρακάτω ερωτήματα και προετοιμάζουν αφίσες:
 - Κατά τη γνώμη σας ποια είναι τα καθήκοντα της κάθε εργασίας και τι κάνει το άτομο αυτό;
 - Γιατί είναι αναγκαία αυτή η εργασία; Πως μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους, τον πλανήτη, τα ζώα...;
 - Τι είδους γνώσεις, προσόντα, ή δεξιότητες χρειάζεται το άτομο για να κάνει τη δουλειά του σωστά;
3. Αφήστε τους μαθητές να παρουσιάσουν τις ιδέες τους, ανά ομάδα. Τα μέλη των άλλων ομάδων μπορούν να προσθέτουν τις ιδέες τους.
4. Ο εκπαιδευτικός βάζει τις αφίσες στον τοίχο.
5. Τέλος ο εκπαιδευτικός τυλίγει τις αφίσες και προσθέτει επιπλέον πληροφορίες αν κρίνεται απαραίτητο.

Δεύτερο Μέρος

1. Αφήστε τους μαθητές να σκεφτούν και να καταγράψουν τι τους κάνει να θυμούνται και τι τους ανησυχεί (πχ. Το φαγητό της καντίνας πετιέται στα σκουπίδια, οι άνθρωποι αγοράζουν προϊόντα που δε χρειάζονται και τα επιστρέφουν, τα παιδιά εμπλέκονται στην παραγωγή κάποιων αγαθών, δεν καταλαβαίνουμε γιατί πρέπει να μαθαίνουμε κάποια πράγματα... κτλ.).
 2. Ζητήστε από τους μαθητές σας να επιλέξουν τουλάχιστον ένα από τα προβλήματα και να σκεφτούν ένα επάγγελμα που θα μπορούσε να επιλύσει το πρόβλημα.
 3. Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν μία αφίσα με πληροφορίες για το επάγγελμα αυτό και τις δεξιότητες που απαιτούνται.
 4. Με τους μαθητές μπορείτε να συζητήσετε εάν βλέπουν μία σύνδεση με την κοινωνική ευθύνη (θα βρουν οι άλλοι αυτό το επάγγελμα χρήσιμο; πόσοι άνθρωποι θα επωφεληθούν από αυτό;) ή επιτρέψτε στους μαθητές σας να ψηφίσουν για το πιο..... χρήσιμο, αστείο, δημοφιλές, καινοτόμο...) επάγγελμα.
- Ζητήστε από τους μαθητές σας να επιλέξουν τουλάχιστον ένα από τα προβλήματα και να σκεφτούν ένα επάγγελμα που θα μπορούσε να επιλύσει το πρόβλημα.

Συμβουλή: το πρώτο και το δεύτερο μέρος μπορούν να οργανωθούν ως δύο ανεξάρτητες δραστηριότητες.

Το δεύτερο μέρος μπορεί να οργανωθεί σε ζεύγη, μικρές ομάδες ή ατομικά. Μπορείτε να συνδέσετε την δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών με ένα θέμα του μαθήματος σας (πχ. Καλλιτεχνικά, φυσικές επιστήμες, γλώσσα...) ή μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να κάνουν μία ανάγνωση στο σπίτι πριν τον καταιγισμό ιδεών για να πάρουν κάποιες πληροφορίες. Οι αφίσες μπορεί να είναι σε χαρτί ή ψηφιοποιημένες (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε infographics ή διαδικτυακούς πίνακες πχ. <https://www.canva.com/>, <https://padlet.com/dashboard> κτλ.)

ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΚΩΝ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

Για να ανταποκριθούμε στις ανάγκες του σύγχρονου κόσμου, χρειαζόμαστε ενέργεια. Ωστόσο η παρούσα μέθοδος παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας δεν είναι βιώσιμη μακροπρόθεσμα. Χρειάζεται να αυξήσουμε την απόδοση της ενέργειας χρησιμοποιώντας δυνάμεις και μη τοξικές πηγές από τη φύση με τρόπο που είναι υγιεινός και ανανεώσιμος. Η μηχανική οργανικών φωτοβολταϊκών εστιάζει στη δημιουργία αυτού του είδους ενέργειας, εξετάζει όλες τις μορφές ενέργειας που δε μολύνουν το περιβάλλον και είναι φυσικές, επιδιώκει την αντικατάσταση τοξικών στοιχείων της παραγωγής ενέργειας, την αποθήκευση και τη χρήση μη τοξικών υποκατάστατων στην υπάρχουσα υποδομή και εργάζεται σε συνεργασία με άλλους στον κόσμο για να μειώσει την επίδραση στο περιβάλλον.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

Επειδή πολλά σπίτια δεν είναι προσιτά για νεαρές οικογένειες, επιλέγουν να αγοράζουν ένα μεγαλύτερο σπίτι για να το μοιραστούν με οικογένεια ή φίλους. Η συγκατοίκηση μπορεί να περιλαμβάνει και την ιδιοκτησία ενός οχήματος που μπορείτε να το μοιράζεστε με τους συγκατοίκους. Οι άνθρωποι μοιράζονται το δάνειο και τη χρήση του ακινήτου και ο διαχειριστής κατοικίας οργανώνει

τα πάντα. Εξασφαλίζει ότι οι λογαριασμοί πληρώνονται έγκαιρα και τα οχήματα δεν έχουν βλάβες. Επίσης βοηθάει στα ενδοπροσωπικά προβλήματα.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ SMARTCUBE

Το 90% των αγαθών στο σημερινό κόσμο ταξιδεύει μέσω θαλάσσης. Διάφορες καινοτομίες έχουν βοηθήσει να εντοπίζουμε τα πακέτα μας μέσω των έξυπνων κοντέινερ SmartCubes—που μπορούν να εντοπιστούν από τους αποστολείς και τους παραλήπτες. Αυτά τα συστήματα είναι αυτόματα. Ωστόσο, η μετακίνηση εκατομμυρίων κοντέινερ με αφετηρία ένα λιμάνι σημαίνει πολλά προβλήματα. Ο τεχνικός SmartCube εργάζεται με ένα σύστημα εντοπισμού για να εξασφαλίσει ότι τα εμπορεύματα έχουν φτάσει στο σημείο αποστολής και προορισμού.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΒΙΟΜΕΜΒΡΑΝΗΣ

Το 2030 οι τεχνολογίες που θα υφίστανται θα επιτρέπουν στους ανθρώπους να επεξεργάζονται τα λύματα και τα απορρίμματα. Αυτό είναι εφικτό μέσω των biofilms, ουσίες που σχηματίζονται όταν πολλά ζωντανά κύτταρα είναι προσκολλημένα έτσι ώστε να δημιουργούν μία ζωντανή επιφάνεια. Ο υπεύθυνος βιομεμβρανών έχει σημαντικό ρόλο στην κατασκευή και τροποποίηση κατασκευών με ενεργειακή απόδοση. Μπορεί να προσαρμόσει σε μία μπανιέρα μία μεμβράνη που να τρέφεται από τη μούχλα και να βελτιώνει με αυτό τον τρόπο την ποιότητα του αέρα. Επίσης ενημερώνει και εκπαιδεύει τον κόσμο για τις επιλογές ανακαίνισης στο σπίτι του.

ΙΧΘΥΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΗΣ ΥΔΡΟΠΟΝΙΑΣ

Οι πληθυσμοί των φαριών εξαφανίζονται. Νέες μέθοδοι όπως η υδροπονία βγαίνει στο προσκήνιο για να αντικαταστήσει το φάρι που πλέον δεν αλιεύεται από τις θάλασσες. Η υδροπονία συνδυάζει την ιχθυοκαλλιέργεια και την κηπουρική όπου τα φυτά μεγαλώνουν πάνω στο νερό καλύπτοντας την επιφάνεια του και τα φάρια ζουν από κάτω. Τα φυτά επιστρέφουν το οξυγόνο στο νερό και η παραγωγή φαριών που δε χρησιμοποιείται λιπαίνει τα φυτά. Οι ιχθυοκαλλιεργητές υδροπονίας θα είναι ικανοί να οργανώσουν την επιχείρησή τους οπουδήποτε. Αυτό το σύστημα είναι μικρής κλίμακας και χρειάζεται λιγότερες πηγές και χώρο από τις παραδοσιακές ιχθυοκαλλιέργειες.

Περαιτέρω Μελέτη και Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brewer, J.M. (1942). *History of vocational guidance*. New York, NY: Harper
Foer, Jonathan Safran (2019): *We are the Weather - Saving the Planet Begins at Breakfast*. Penguin Books Ltd.
Giordano, Paulo (2020): *How Contagion works. Science, Awareness and Community in Times of Global Crises*.
Elkington, John (1997). *Cannibals with Forks: The Triple Bottom Line of 21st Century Business*. John Wiley & Son Ltd.
Levinas, Emmanuel (1991/1980). *Totality and Infinity. An Essay on Exteriority*. Springer
Plant, P. (2014): *Green guidance*. In Arulmani, G., Bakshi, A., Leong, F.T.L., and Watts, A.G. (Eds.) *Handbook of Career Development*. Springer.
Plant, Peter. (2015). *Green guidance: Guidance for the future*. *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*. 26. 115-123.
Watts, A. G. (1996). Socio-political ideologies in guidance. In A. G. Watts, R. Hawthorn, B. Law, J. M. Kidd, & J. Killeen (Red.), *Rethinking careers education and guidance: Theory, policy and practice* (L., s. 351-366). London and New York: Routledge.
Wood, Allen B. (2007). *Kantian Ethics*. Cambridge University Press
UNWCED (1987). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future - A/42/427 Annex - UN Documents: Gathering a body of global agreements*. Hentet fra <http://www.un-documents.net/wced-ocf.htm>
UNORG (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E
<https://careers2030.cst.org/>

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

HELENA KOŠTÁLOVÁ

Εκπαιδευτής σταδιοδρομίας και Λέκτορας
ΕΚΣ, Τσέχικη Δημοκρατία

Ενδιαφέρεται για όλα τα επίπεδα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας - από συστηματική και θεωρητική έως πρακτική εργασία με πελάτες. Τα τελευταία χρόνια, έχει αφοσιωθεί στην παροχή συμβουλευτικής στα σχολεία. Στο ΕΚΣ, διοργανώνει συναντήσεις καθοδήγησης με νέους και διεξάγει εκπαίδευση για εν ενεργεία επαγγελματίες σταδιοδρομίας. Στο Πανεπιστήμιο Charles, εργάζεται για τη διδακτορική της διατριβή της στην παροχή συμβουλευτικής στα σχολεία.

Σπάνια βρίσκει χρόνο για χαλάρωση - νέες πληροφορίες και εμπειρίες προκαλούν μια σειρά από συσχετίσεις στο μυαλό της. Βρίσκει τον συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο συναρπαστικό και της αρέσει να φάχνει για απρόσμενες συνδέσεις και πιθανές επιπτώσεις στην καριέρα κάποιου. Θεωρεί επίσης σημαντική τη σχέση μας με τον κόσμο, επειδή αγαπά τον κόσμο και πιστεύει ότι η προσέγγισή μας σε αυτόν επηρεάζει το μέλλον του.

HANNAH BLAKE

Ερευνήτρια στο Διεθνές Κέντρο Σπουδών
Σταδιοδρομίας (iCeGS)
Πανεπιστήμιο Derby, Ηνωμένο Βασίλειο

Εντάχθηκε στην ομάδα του iCeGS τον Μάρτιο του 2020 και έκτοτε έχει συμμετάσχει σε πολυάριθμα σχέδια δράσης που βασίζονται στη σταδιοδρομία, που ποικίλουν από καριέρες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες έως αποτελεσματική συνεργασία με επιχειρήσεις και σχολεία. Πιστεύει ότι το κεφάλαιο «Εγώ και η Κοινότητα» είναι ιδιαίτερα σημαντικό και αξιοσημείωτο, καθώς καταδεικνύει τον καίριο ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς στις επιλογές σταδιοδρομίας των παιδιών τους. Από προσωπική εμπειρία, γνωρίζει πόσο σημαντικοί μπορούν να είναι οι γονείς και οι απόψεις τους στις αποφάσεις σταδιοδρομίας ενός παιδιού και πώς αυτό μπορεί τελικά να ορίσει την πορεία ζωής ενός νεαρού ατόμου.

MARKÉTA CUDLÍNOVÁ

Εκπαιδευτής σταδιοδρομίας και Λέκτορας
ΕΚΣ, Τσέχικη Δημοκρατία

Είναι μια εξειδικευμένη κοινωνική λειτουργός της οποίας το ενδιαφέρον για τη συνεργασία με τους ανθρώπους την έφερε στο ΕΚΣ. Τα τελευταία 10 χρόνια είναι λέκτορας συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και προσωπικής ανάπτυξης, καθώς επίσης και σύμβουλος σταδιοδρομίας. Χρησιμοποιεί δημιουργικές μεθόδους για να αναπτύξει την καριέρα και την ικανοποίηση της ζωής των παιδιών και των ενηλίκων.

Είναι πεπεισμένη ότι η σχέση μας με τον εαυτό μας επηρεάζει τόσο την ποιότητα των σχέσεών μας με άλλους ανθρώπους όσο και τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι όταν φροντίζουμε τους εαυτούς μας, μπορεί να επηρεάσει θετικά ολόκληρο τον πλανήτη. Κατά τη συγγραφή και την επεξεργασία αυτού του βιβλίου, αυτό που απολάμβανε περισσότερο ήταν η δημιουργική διαδικασία και η δυνατότητα να δούμε πώς οι διάφορες ιδέες αλληλοσυνδέονται.

LEWIS CLARK

Βοηθός ερευνήτριας στο Διεθνές Κέντρο
Σπουδών Σταδιοδρομίας (iCeGS)
Πανεπιστήμιο Derby, Ηνωμένο Βασίλειο

Εντάχθηκε στην ομάδα του iCeGS το 2017. Έκτοτε, έχει διεξάγει έρευνα σχετικά με τη σταδιοδρομία σε εθνικά και διεθνή σχέδια δράσης και έχει συνεργαστεί με ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματιών σταδιοδρομίας, των νέων και των γονέων/φροντιστών, μεταξύ άλλων.

Το κεφάλαιο «Εγώ και η Κοινότητα» είναι ιδιαίτερα σημαντικό για αυτόν, καθώς ένα από τα πρώτα σχέδια δράσης στα οποία εργάστηκε στο iCeGS διερεύνησε τη σχέση μεταξύ των νέων και των γονέων/κηδεμόνων τους στο πλαίσιο μιας σταδιοδρομίας. Από τότε, συνέχισε να διεξάγει έρευνα με αυτή την ομάδα για να τονίσει τον σημαντικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς/κηδεμόνες στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας του παιδιού τους.

MIRIAM DIMSITS

**Σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού,
Ιδρυτής του Everything about Career, εξωτερικός
λέκτορας στο Πανεπιστήμιο του Aarhus, Δανική
Σχολή Εκπαίδευσης, Δανία**

Από το 2007 εργάζεται επαγγελματικά στον επαγγελματικό προσανατολισμό ως επαγγελματίας, εκπαιδευτικός και ερευνητής στον τομέα αυτό. Εργάζεται στη δική της εταιρεία και στο Πανεπιστήμιο του Aarhus με επαγγελματική κατάρτιση και ανάπτυξη στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού, της εποπτείας και της διδασκαλίας.

Αισθάνεται μια ισχυρή ανάγκη να ενδυναμώσει τους επαγγελματίες στον τομέα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Η δουλειά τους είναι να αλλάξουν τον κόσμο. Είναι παθιασμένη με τη βιωσιμότητα στην παροχή συμβουλευτικής και καθοδήγησης. Ενδιαφέρεται επίσης για τους τρόπους με τους οποίους οι επαγγελματίες εμπλέκουν τους πελάτες τους να αντιληφθούν τον κόσμο και τη ζωή που θέλουν να ζήσουν μέσα από προσωπικές αποφάσεις σταδιοδρομίας.

ELISABETH GRAUNGAARD

**Λέκτορας, διαμεσολαβητής και σύμβουλος
στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού και της παροχής συμβουλευτικής, Δανία**

Εδώ και 11 χρόνια διδάσκει στο πτυχιακό πρόγραμμα στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προσανατολισμό και ασκεί το επάγγελμα του συμβούλου σταδιοδρομίας στην κατώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Θεωρεί τον κριτικό στοχασμό και την αμφισβήτηση της πρακτικής, των πεποιθήσεων και των αξιών κάποιου ως θεμελιώδες κομμάτι του να είσαι καλός επαγγελματίας σταδιοδρομίας. Η στοχαστική πρακτική την βοήθησε να εξετάσει την παροχή συμβουλευτικής από νέες οπτικές και να κάνει τα πράγματα διαφορετικά.

JESPER SIGAARD HANSEN

**Επίκουρος καθηγητής επαγγελματικού προσανατολισμού
VIA University College, Δανία**

Στο VIA University College, ο Jesper συμμετέχει σε διάφορα ερευνητικά προγράμματα στον τομέα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Διδάσκει επίσης στο πτυχιακό πρόγραμμα στον επαγγελματικό προσανατολισμό. Βασικός του τομέας είναι η μείωση της κοινωνικής αδικίας

στο δανικό εκπαιδευτικό σύστημα μέσω της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Αυτό το θεμελιώδες ενδιαφέρον αντικατοπτρίζεται στο άρθρο «Ένας κριτικός στοχασμός και ηθική ευθύνη στην πρακτική συμβουλευτικής σταδιοδρομίας».

EVA KAVKOVÁ

**Εκπαιδευτής σταδιοδρομίας και λέκτορας,
ιδρυτής του EKS
EKS, Τσεχία**

Δραστηριοποιείται στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας για περισσότερα από 10 χρόνια, εστιάζοντας κυρίως στη χαρτογράφηση των κρυφών δυνατοτήτων των αδύναμων ομάδων-στόχων και την ενδυνάμωσή τους. Διδάσκει μαθήματα για επαγγελματίες σταδιοδρομίας, καθώς και συνεργάζεται άμεσα με μετανάστες ή γυναίκες με γονική άδεια. Τους βοηθά να ξεκινήσουν από την αρχή και πάλι την καριέρα τους, να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους και να ανακαλύψουν το πλήρες φάσμα των δυνατοτήτων τους. Έχοντας συνεργαστεί με διάφορους πελάτες και σε πολλά περιβάλλοντα για πολλά χρόνια, έχει μάθει ότι είναι απαραίτητο να σκεφτούμε το γενικό στόχο των υπηρεσιών συμβουλευτικής. Ποιος υποτίθεται ότι θα επωφεληθεί από αυτά, και ποια συμφέροντα επιδιώκουμε όταν παρέχουμε συμβουλευτική; Επιδιώκουμε πραγματικά την ευημερία των πελατών μας, ή την ενίσχυση των υφιστάμενων κοινωνικών και οικονομικών ανισοτήτων ως αποτέλεσμα των προσπαθειών μας;

NICKI MOORE

**Ανώτερος Λέκτορας στην Ανάπτυξη της
Σταδιοδρομίας στο Διεθνές Κέντρο Σπουδών
Σταδιοδρομίας (iCeGS)
Πανεπιστήμιο του Derby, Ηνωμένο Βασίλειο**

Δραστηριοποιείται στον τομέα της εξέλιξης της σταδιοδρομίας εδώ και 24 χρόνια, αρχικά ως επαγγελματίας που εξειδικεύεται στην εργασία με νέους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρίες. Τώρα εργάζεται ως λέκτορας και ερευνητής στον τομέα αυτό.

Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη των επαγγελματικών δεξιοτήτων και τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσουν κοινότητες ατόμων που υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον για να αναπτύξουν την πρακτική τους. Εμπνέεται συνεχώς από τους ανθρώπους γύρω της. Το κεφάλαιό της για τις κοινότητες πρακτικής ήταν εμπνευσμένο από την κόρη της, η οποία της διδάσκει κάθε μέρα ότι το να γίνουμε καλύτεροι στα πράγματα απαιτεί από εμάς να ακούμε και να μοιραζόμαστε.

SIOBHAN NEARY

**Προϊστάμενος του Διεθνούς Κέντρου Σπουδών
Σταδιοδρομίας (iCeGS)
Πανεπιστήμιο του Derby, Ηνωμένο Βασίλειο**

Εργάζεται στον τομέα της σταδιοδρομίας στο Ηνωμένο Βασίλειο για πάνω από 30 χρόνια ως σύμβουλος σταδιοδρομίας, εκπαιδευτής και ερευνητής. Το πάθος της είναι για την επαγγελματικοποίηση των συμβούλων της ανάπτυξης σταδιοδρομίας μέσω της συμμετοχής στην αρχική κατάρτιση και την συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Ως εκ τούτου, ο κριτικός στοχασμός και το «Εγώ και ο κόσμος», τμήματα αυτού του βιβλίου, την εκπροσωπούν. Ως επαγγελματίες που εργάζονται σε έναν δύσκολο τομέα, οι σύμβουλοι της ανάπτυξης σταδιοδρομίας πρέπει συνεχώς να στοχάζονται και να σκέφτονται τι κάνουν και τι αντίκτυπο θα έχει. Η επιρροή που μπορούν να φέρουν για να κάνουν τα πράγματα καλύτερα για όλους χρειάζεται επίσης συνεχή μελέτη.

LENKA NĚMCOVÁ

**Εκπαιδευτής σταδιοδρομίας και λέκτορας
EKS, Τσεχία**

Σπούδασε πολιτιστική και κοινωνική ανθρωπολογία και δραστηριοποιείται στην εκπαίδευση ενηλίκων εδώ και 8 χρόνια. Στην EKS είναι εκπαιδευτής καριέρας και λέκτορας επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης. Της αρέσει να αποκτά γνώσεις μέσω της εργασίας, πολλοί από τους πελάτες της, τόσο παιδιά όσο και ενήλικες, εμπνέουν επίσης το έργο της.

Δεν πιστεύει ότι η σχέση μας με τον κόσμο και τους οικείους μας θα πρέπει να διαφέρουν πάρα πολύ - ένα χαμόγελο και κατανόηση απαιτούνται παντού. Ως εκ τούτου, προσπαθεί να έχει ενσυναίσθηση και να είναι θετική κάθε μέρα, όχι μόνο όταν εργάζεται. Και αφού βλέπει τις αλλαγές ως προκλήσεις, προσεγγίζει τη ζωή και όλα όσα αυτή φέρνει με ζήλο.

MIGUEL ÁNGEL NOGUEIRA PÉREZ

**Πανεπιστημιακός λέκτορας
Πανεπιστήμιο Santiago de Compostela,
Ισπανία**

Τα τελευταία 15 χρόνια εργάστηκε ως πανεπιστημιακός λέκτορας στην αρχική κατάρτιση μελλοντικών επαγγελματιών εκπαιδευτικού και επαγγελματικού προσανατολισμού και ως πανεπιστημιακός ερευνητής στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προσανατολισμό.

Συνδέεται με το δεύτερο μέρος του βιβλίου «Εγώ και η Κοινότητα», συγκεκριμένα με τη συμβολή «Δημιουργώντας Δίκτυα». Σε αυτό το άρθρο, χρησιμοποίησε την εμπειρία του στον τομέα της καθοδήγησης, της πληροφόρησης και της επικοινωνίας. Το άρθρο επηρεάζεται επίσης από την ανθρωπιστική ψυχολογία, η οποία ορίζει μεταξύ των αρχών της ότι η ανθρώπινη ύπαρξη αναπτύσσεται και λαμβάνει χώρα σε ένα διαπροσωπικό πλαίσιο όπου η επικοινωνία που συνεπάγεται την αναγνώριση του άλλου εκτιμάται.

ELENA FERNÁNDEZ REY

**Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Καθοδήγησης, Συντονιστής του μεταπτυχιακού προγράμματος
στις Διαδικασίες Κατάρτισης
Πανεπιστήμιο Santiago de Compostela,
Ισπανία**

Εργάζεται στην εκπαίδευση μελλοντικών εκπαιδευτικών και παιδαγωγών. Λέει ότι «Η διδασκαλία ήταν πάντα η πρώτη μου επαγγελματική επιλογή. Από την ηλικία των 6 ετών, όταν οι ενήλικες με ρωτούσαν τι ήθελα να γίνω όταν μεγαλώσω, η απάντησή μου ήταν δασκάλα». Το «Εγώ και η Κοινότητα» είναι το κεφάλαιο που βρίσκεται πιο κοντά στην καρδιά της, διότι συμφωνεί με την αρχή ότι οι σύμβουλοι είναι παράγοντες αλλαγής στα πλαίσια στα οποία εργάζονται. Ως εκ τούτου, οι σχέσεις με ανθρώπους, ομάδες, ιδρύματα και οργανισμούς είναι απαραίτητες στην καθημερινή τους πρακτική.

CRISTINA CEINOS SANZ

**Πανεπιστημιακός λέκτορας επαγγελματικού
προσανατολισμού και εκπαιδευτικής συμβουλευτικής
Πανεπιστήμιο Santiago de Compostela,
Ισπανία**

Είναι μέλος ερευνητικής ομάδας με αντικείμενο μελέτης τον διαγνωστικό και εκπαιδευτικό και επαγγελματικό προσανατολισμό από το 2005, με ενεργό ρόλο σε διάφορα εθνικά και διεθνή ερευνητικά προγράμματα και δίκτυα που ασχολούνται με τον προσανατολισμό ΤΠΕ, την κατάρτιση επαγγελματιών του προσανατολισμού και τον επαγγελματικό προσανατολισμό.

Η κύρια σύνδεσή της με το βιβλίο είναι στο δεύτερο κεφάλαιο, «Εγώ και η Κοινότητα», στο οποίο συνέβαλε ως συγγραφέας του άρθρου «Δημιουργώντας Δίκτυα.» Πιστεύει ότι η ύπαρξη επαφών και η δημιουργία διεπιστημονικών ομάδων εργασίας πρέπει να θεωρηθούν ουσιαστική συμβολή στην πλήρη ανάπτυξη των ανθρώπων.

ANA COUCE SANTALLA

Σύμβουλος σε εκπαιδευτικό κέντρο και αναπληρωτής καθηγητής στη Σχολή Επιστημών της Εκπαίδευσης
Πανεπιστήμιο Santiago de Compostela,
Ισπανία

Από το 2003 εργάζεται στο εκπαιδευτικό κέντρο και στο Πανεπιστήμιο του Σαντιάγο ντε Κομποστέλα. Η επαγγελματική ανάπτυξη στον τομέα του προσανατολισμού εμπλουτίζεται μέσα από αυτούς τους δύο τομείς. Δεδομένης της κατάρτισης και της επαγγελματικής της εμπειρίας, η μεγαλύτερη προσωπική της σύνδεση με το βιβλίο είναι η ενότητα «Εγώ και η Κοινότητα». Κατανοεί ότι οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης, και ειδικότερα οι επαγγελματίες του τομέα της καθοδήγησης, έχουν δεσμευτεί για το σύνολο της εκπαιδευτικής κοινότητας, τόσο στην εκπαίδευση και την προσωπική ανάπτυξη των φοιτητών όσο και στην καθοδήγηση και υποστήριξη άλλων επαγγελματιών και οικογενειών.

MARTINA ŠVARCOVÁ

Σύμβουλος σε εκπαιδευτικό κέντρο και αναπληρωτής καθηγητής στη Σχολή Εκπαίδευσης Εκπαιδευτής Σταδιοδρομίας και Λέκτορας
EKS, Τσεχία

Είναι υπεύθυνη για τα μαθήματα χαρτογράφησης ικανοτήτων, επικοινωνιακών δεξιοτήτων, συμβουλευτικών συνεντεύξεων και δημιουργικών προσεγγίσεων που σχετίζονται με την καλλιτεχνική θεραπεία στην συμβουλευτική σταδιοδρομίας.

Θεωρεί τη σχέση των επαγγελματιών σταδιοδρομίας για τον εαυτό τους πολύ σημαντική, ίσως ακόμη και ο, τι πιο κρίσιμο.

Όσο καλύτερα γνωρίζουμε τους εαυτούς μας, τα δυνατά μας σημεία και τις αδυναμίες μας, τόσο περισσότερο είμαστε σε θέση να αποδεχούμε τους εαυτούς μας ακριβώς όπως είμαστε και τόσο καλύτερα μπορούμε να χειριστούμε το άγχος, καθώς και να δεχτούμε όλους τους άλλους και τις «αδυναμίες» τους. Κανείς δεν μπορεί ποτέ να σταματήσει να εργάζεται για τον εαυτό του, και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να μάθουμε να δεχόμαστε τα λάθη μας και να μην φοβόμαστε να τα κάνουμε. Είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την εξέλιξη μας.

KATERINA ΤΣΑΜΗ

Ψυχολόγος στο Συμβουλευτικό Κέντρο της Σιβιτανιδείου Σχολής
Σιβιτανίδειος Σχολή, Ελλάδα

Εργάζεται με εφήβους και νεαρούς ενήλικες στη Σχολή της Σιβιτανιδείου από το 2013. Είναι ψυχολόγος και βοηθά τους μαθητές να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να μάθουν περισσότερα για τα ενδιαφέροντά τους και να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματά τους.

«Η ευτυχία ξεκινά από εσάς, όχι με τις σχέσεις σας, όχι με τα υπάρχοντά σας ή το επάγγελμά σας» – αυτό είναι το σύνθημά της και η ισχυρή πίστη της. Ένα άτομο δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένο και ικανοποιημένο αν δεν ζει τη ζωή του σύμφωνα με τις αξίες και τις βασικές επιθυμίες της καρδιάς του. Η σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας είναι θεμελιώδης για να ζούμε με νόημα.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Διευθύντρια του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης της Σιβιτανιδείου Δημόσιας Σχολής Τεχνών και Επαγγελματιών
Σιβιτανίδειος Δημόσια Σχολή Τεχνών και Επαγγελματιών στην Αθήνα, Ελλάδα

Συνεργάζεται τόσο με νέους όσο και με ηλικιωμένους ανθρώπους. Το ενδιαφέρον της να βοηθήσει τους ενήλικες να επανασυνδεθούν με την αγορά εργασίας και να βρίσκει τρόπους για να επανακτήσουν τη δύναμη και την αυτοπεποίθησή τους την οδήγησε στην παροχή συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.

Βασίζομενη στην εργασιακή της εμπειρία, έχει γράψει το κεφάλαιο «Εγώ και η Κοινότητα» αυτού του βιβλίου. Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες είναι τα πεδία που επέλεξε να παρουσιάσει, διότι σήμερα, οι κοινωνίες μας αλλάζουν συνεχώς καθώς άνθρωποι από όλο τον κόσμο αναγκάζονται να μεταναστεύσουν για διάφορους λόγους. Αυτές οι ομάδες προσφύγων ή μεταναστών πρέπει να απορροφηθούν από το κοινωνικό δίκτυο των χωρών υποδοχής. Τα τελευταία πέντε χρόνια στο κέντρο όπου εργάζεται, έχει αυτό τον στόχο.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

Η EKS είναι μία μη κυβερνητική οργάνωση που παρέχει συμβουλευτική εκπαίδευση και επιμόρφωση. Δουλεύει με παιδιά και ενήλικες για περισσότερο από 18 χρόνια, βοηθώντας να βρουν τη σωστή επαγγελματική τους πορεία. Προσφέρει μαθήματα στα τσέχικα και στα αγγλικά, διενεργεί διεθνή έρευνα, αναπτύσσει τη δική της μεθοδολογία και δημοσιεύει πολλά βιβλία. Η EKS έχει λάβει πέντε εθνικά βραβεία συμβουλευτικής-σταδιοδρομίας καθώς επίσης και το βραβείο Χρυσό Αστέρι από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. www.ekskurzy.cz/en

Το Διεθνές Κέντρο Σπουδών Σταδιοδρομίας (**International Centre for Guidance Studies-iCeGS**) είναι ένα ερευνητικό κέντρο με έδρα το πανεπιστήμιο του Derby στο Ηνωμένο Βασίλειο. Το κέντρο το οποίο ιδρύθηκε το 1998 έχει εξειδικευτεί στην επαγγελματική σταδιοδρομία και στην εξέλιξη της και έχει ένα μεγάλο ενδιαφέρον στο πως η εκπαίδευση και η αγορά εργασίας μπορούν να συμβαδίσουν καλύτερα. Το κέντρο διενεργεί έρευνα, παρέχει συμβουλευτική στον τομέα της σταδιοδρομίας, προσφέρει ένα εύρος προγραμμάτων εκπαίδευσης για την εξέλιξη των επαγγελματιών σταδιοδρομίας, τους επικεφαλής της σταδιοδρομίας και τους υποψηφίους διδάκτορες. www.derby.ac.uk/icegs

Το **VIA University College** είναι ένα από τα έξι πανεπιστήμια-κollέγια της Δανίας. Το VIA αναπτύσσει σημαντική δραστηριότητα σε προγράμματα-μαθήματα και έρευνες που εστιάζουν στην επαγγελματική πρακτική σε τομείς όπως η υγεία, η διδακτική, η κοινωνική εκπαίδευση, η τεχνολογία και η σταδιοδρομία. www.via.dk

Το **University of Santiago de Compostela** είναι ένα δημόσιο ίδρυμα ανώτατης εκπαίδευσης που ιδρύθηκε το 1495. Τώρα έχει πάνω από 25.000 φοιτητές εγγεγραμμένους σε προπτυχιακά, μεταπτυχιακά και διδακτορικά προγράμματα και έχει εκτεταμένη συμμετοχή στην έρευνα αναπτυξιακής και τεχνολογικής καινοτομίας. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 20 ετών, το τμήμα των εκπαιδευτικών επιστημών προσφέρει πέντε μεταπτυχιακά προγράμματα στην επαγγελματική σταδιοδρομία με 200 μεταπτυχιακούς φοιτητές. www.usc.es www.usc.gal/gl/centros/cc_educacion

Το **Κέντρο Διά Βίου Μάθησης (επίπεδο 2) της Σιβιτανιδείου Σχολής Τεχνών και Επαγγελματιών -ΚεΔιΒιΜ** ΔΣΤΕ-ιδρύθηκε το 2014 σύμφωνα με τον αριθμό απόφασης 2000098 του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ). Οι στόχοι του Κέντρου Διά Βίου Μάθησης είναι η περαιτέρω εκπαίδευση και κατάρτιση, η εκπαίδευση ενηλίκων, η διά βίου μάθηση και οι υπηρεσίες συμβουλευτικής. www.sivitanidios.edu.gr/index.php/en

