



Reģ. Nr. 4312903031

Mazcenu aleja 4a, Jaunmārupe

Mārupes novads, LV – 2166

Tel. 67933594, fakss 67933599, e-pasts: jmsk@inbox.lv

Jaunmārupes pamatskolas Karjeras izglītības programma



2022./2023.mācību gadam

Jaunmārupes pamatskolas misija: Īstenot mūsdienīgu, radošu un drošu izglītības vidi, nodrošināt daudzpusīgi attīstītas personības izaugsmi.

Jaunmārupes pamatskolas vīzija: Mērķtiecīga, atbildīga un aktīva personība, kas vērsta uz tālākās izglītības ieguvu, prot darboties dažādās dzīves situācijās mūsdienu sabiedrībā

Jaunmārupes pamatskolas vērtības: Personība, sadarbība, piederība

Jaunmārupes pamatskolas karjeras izglītības atbalsta prioritātes: Atbalstīt izglītojamo pašizpēti savas karjeras plānošanai un vadīšanai. Veicināt līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanu par turpmāko izglītību. Palīdzēt izglītojamajiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, caurvijot tās savas personības attīstības procesā.

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu "karjera" skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins "karjera" ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast — ko pats cilvēks **GRIB, VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izziņāt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis, — visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties. Pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par

lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

Karjeras vadības prasmju attīstīšana ir viens no karjeras attīstības atbalsta mērķiem. Karjeras attīstības atbalsta mērķis ir sekmēt:

- indivīda spējām un interesēm atbilstoša attīstības virziena (profesijas, izglītības nozares) izvēli;
- karjeras vadības prasmju veidošanu un pilnveidi.

Karjeras vadība (angl. – career management) vai karjeras pašvadība ir cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā (Lemešonoka, 2017).

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarībā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes, sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās prasmes, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā (Lemešonoka, 2017; 2015)

Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018), jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos (Oliņa, Namsone, France, 2018), un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās. Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējspēja;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā prasme (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018).

Karjeras kā mācīšanās ciklu izpratne 21. gadsimta karjeras teorijās (Hall, Dawn, Chandler, 2007) karjeras vadības prasmju centrā izvērza **pašvadītas mācīšanās prasmi**, ko papildina citas caurviju prasmes un visu mācību jomu mācību priekšmetos nostiprinātās un attīstītās zināšanas, izpratne un pamatprasmes.

Karjeras izglītībā, izmantojot un pilnveidojot **pašvadītas mācīšanās prasmi**, skolēns aizvien labāk apzinās sevi kā indivīdu, spēj precīzāk formulēt savas vēlmes, vajadzības un intereses, pārvaldīt emocijas, domas un uzvedību un veidot pozitīvas attiecības gan karjerā, gan arī dzīvē kopumā. Pašvadītas mācīšanās prasmes pilnveide paaugstina motivāciju sevi pilnveidot, tā ietver gatavību un vēlēšanos, mērķtiecīgi izmantojot situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, izvīrīt izglītības un nodarbinātības mērķus, plānot savu darbību to sasniegšanai, īstenot plānu un izvērtēt paveikto gan plāna īstenošanas laikā, sekojot līdzi savam mācīšanās progresam, gan arī sasniedzot rezultātu.

Nozīmīga karjeras vadības prasmju sastāvdaļa ir **kritiskā domāšana un problēmrisināšana** –

karjeras izglītībā skolēns karjeras attīstības kontekstā izzina, analizē un izvērtē dažāda veida informāciju un situācijas, izprot to kontekstu, mēģina pieņemt izsvērtus un atbildīgus lēmumus, definēt problēmu būtību un risināt vienkāršus un kompleksus karjeras izvēles un attīstības izaicinājumus.

Karjeras vadība saistīta **ar jaunradi un uzņēmējspēju** – dzīvojot mainīgā, attīstībā esošā vidē nepieciešama atvērtība jaunai pieredzei un izaicinājumiem, gatavība meklēt un saskatīt daudzveidīgas iespējas uzlabot esošo dzīves un karjeras situāciju, uzņemties iniciatīvu saglabāt neatlaidību, lai ideju pārvērstu noderīgā risinājumā vai produktā.

Dzīves kvalitātes un sabiedrības ilgtspējas kontekstā viens no karjeras izglītības uzdevumiem ir karjeras vadības prasmju **pilsoniskās līdzdalības dimensijas pilnveide** – vienīgi saskatot kopsakarības sabiedrībā un vidē, analizējot savu iesaisti lokālos un globālos procesos un savā profesionālajā darbībā vai brīvā laika aktivitātēs iesaistoties to uzlabošanā, kā arī uzņemoties atbildību par savu rīcību sabiedrības dalībnieks var īstenot sev un citiem vislietderīgāko karjeru.

Karjeras pašvadību 21. gadsimtā grūti iedomāties bez **digitālās pratības**, kas izpaužas atbildīgā un efektīvā digitālo tehnoloģiju izmantošanā informācijas ieguvei par izglītības un nodarbinātības iespējām, jauna satura radīšanai (piem., veidojot un pilnveidojot darbu mapes, dzīves aprakstus, motivācijas vēstules u.c.), satura koplietošanai un saziņai, kritiski un konstruktīvi izvērtējot tehnoloģiju un mediju lomu.

Karjeras attīstību raksturo kā **paštēla** (ar sevi saistītu domu, izjūtu un attieksmju) **pilnveidi, saskaņošanu** (compromising) **ar karjeras iespējām un īstenošanu karjerā** (Blustein, Kenna, Murphy, DeVoy Whitcavitch, 2006), tādēļ karjeras vadības prasmes var nosacīti iedalīt 3 grupās:

- pašizziņas un pašvadības prasmes, kas ietver prasmi uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu karjerā (mācībās, darbā, brīvā laika aktivitātēs u.c. karjeras jomās) un prasmi sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi;
- karjeras iespēju izpētes prasmes, kas ietver prasmi atrast un izvērtēt informāciju par karjeras (izglītības, nodarbinātības, uzņēmējdarbības u.c.) iespējām;
- karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes, kas ietver prasmi veidot karjeras vīziju (nestrukturētu indivīda redzējumu, kura pamatā ir vēlme sasniegt noteiktu karjeras stāvokli), izvirzīt karjeras attīstības mērķi, izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu un sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai.

Karjeras vadības prasmes ir **prasmju kopums** (1. tabula), ar kura palīdzību cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.

1. tabula

Karjeras vadības prasmes

Pašizziņas un pašvadības prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

Karjeras lēmumu pieņemšanas prasmei ir izšķirošā loma karjeras vadībā, jo pārdomāti lēmumi ļauj sasniegt vislabākos rezultātus visās karjeras jomās (Vuorinen, 2014).

Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpiedzdes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums (Lemešonoka, 2013a).

Karjeras vadības prasmju attīstība dažādos vecumos

Karjeras attīstības atbalsts ir mūžilgs process, kas jebkura vecuma indivīdiem jebkurā dzīves posmā palīdz noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemot lēmumus par izglītību, apmācību un nodarbošanos un vadot savu dzīves ceļu mācībās, darbā un citās jomās, kur cilvēki apgūst un izmanto savas spējas un prasmes (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).

Karjeras izglītības saturam dažādās izglītības pakāpēs jābūt saskaņotam ar skolēnu attīstību. Katram attīstības posmam raksturīgi noteikti, sabiedrības gaidās atspoguļoti, attīstības uzdevumi. Karjeras pētnieks D. Supers uzskatīja, ka attīstības posmu līdz 14 gadu vecumam (2. tabula), raksturo zinātkāres attīstība un ar to saistītā pētnieciskā darbība, kas izpaužas Es koncepcijas (paštēla), attieksmju, vajadzību un vispārīgu zināšanu par darba pasauli pilnveidošanā. Sekmīgi īstenojot šo attīstības posmu, skolēns ir izveidojis pozitīvu, realitātei atbilstošu profesionālo paštēlu, guvis priekšstatu par saviem stereotipiem un dzīves lomu daudzveidību.

2. tabula

Pirmie divi posmi D. Supera karjeras attīstības modelī (Super, 1957)

Posms	Dzīves cikls	Raksturojums
1. posms Augšana/attīstība	0 – 14 gadi	Zinātkāres attīstība. Pētnieciskā darbība. Paštēla, attieksmju, vajadzību un vispārīgu zināšanu par darba pasauli pilnveidošana.
2. posms Izpēte	15 – 24 gadi	Profesijas izvēle. Lēmumu pieņemšana. Adaptācija profesijā. Mācību, darba pieredzes un vaļasprieku izmēģinājumi. Eksperimentāla prasmju un izvēļu pilnveidošana.

D. Supera izpratnē **Izpētes posmu** (15 - 24 gadu vecumā) raksturo profesijas izvēle, lēmumu pieņemšana un adaptācija profesijā. Nozīmīgākās darbības šajā vecumposmā ir dažāda veida (piemēram, mācību, darba, brīvā laika u.c.) aktivitāšu izmēģinājumi, kuros notiek dzīvei un karjerai nepieciešamu prasmju, t.sk. lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmju eksperimentāla pilnveidošana un pakāpeniska paštēla pilnveide, padarot to aizvien atbilstošāku realitātei (Super, 1957).

Arī E. Ginzbergs uzsvēra agrīnas profesijas izpētes un izzināšanas ietekmi uz turpmāko karjeras attīstību. Pirmajā, **fantazēšanas** posmā (3. tabula) skolēni pieņem un īsteno karjeras attīstības lēmumus rotaļdarbībā, pieaugot lēmumi kļūst aizvien pamatotāki un vairāk saistīti ar reāliem darba pienākumiem; ja sākotnēji fantāzijās dominē konkrētā darba darītāja ārējie atribūti, piemēram, apģērbs un darbarīki, posma noslēgumā aizvien nozīmīgāki kļūst konkrēti uzdevumi un pienākumi, kurus veic profesijas vai amata pārstāvis (Ginzberg, 1975).

Otrajā, **eksperimentēšanas** posmā (12 - 17 gadu vecumā) skolēni secīgi sāk īstenot 4 karjeras attīstības apakšposmus, t.i., interešu, spēju, vērtību un pārejas (interest, capacity, values, transition) posmus. Katrā apakšposmā skolēni pastiprināti pilnveido nākamajos karjeras attīstības posmos nepieciešamās īpašības, katrā posmā (apakšposmā) sagatavo pamatu nākamajam posmam (apakšposmam).

- 11 - 12 gadu vecumā, pakāpeniski samazinoties fantazēšanai, skolēni, dažādos darbības veidos izmēģinot (eksperimentējot), sāk apzināties un izvērtēt savas **intereses**. Tas ļauj viņiem sākt veidot interesēs pamatotus karjeras attīstības lēmumus, izmantojot kritērijus: interesē – neinteresē un patīk – nepatīk. Priekšstats par savām spējām un lietpratību šajā posmā vēl ir nepietiekams un skolēni, pārdomājot iespējamās karjeras lēmumus, to neņem vērā.
- 13 - 14 gadu vecumā skolēni eksperimentējot pārsvarā izzina un izvērtē savas **spējas** un to saistību ar interesēm; veidojot iespējamās karjeras attīstības lēmumus, tajos aizvien nozīmīgāku vietu ieņem apzinātās spējas un lietpratība, karjeras attīstības lēmumi kļūst aizvien reālāki, īstenojamāki un pamatotāki.
- 15 - 16 gadu vecumā, veidojot iespējamās karjeras lēmumus, skolēni sāk ņemt vērā savas **vērtības un mērķus**. Šajā karjeras vadības prasmju pilnveides posmā lielākās grūtības skolēniem sagādā vērtību, mērķu, interešu un spēju saskaņošana vienotā karjeras attīstības lēmumā; problēmas var rasties tad, ja iepriekšējos karjeras vadības prasmju pilnveides posmos prasmju attīstība bijusi nepietiekama. Ierobežota fantazēšana sašaurina eksperimentāli izmēģinājamo interešu un spēju loku, savukārt ierobežota eksperimentēšana ar interesēm un spējām neļauj nostiprināties plašam vērtību klāstam un priekšstatam par iespējamajiem karjeras mērķiem.
- 16 - 18 gadu vecumā, formāli sasniedzot pilngadību un tuvojoties obligātās izglītības vecuma noslēgumam, sākas **atbildības** par savu darba dzīvi (karjeru) uzņemšanās, jo, pieņemot un īstenojot karjeras attīstības lēmumu, rodas vajadzība saskaņot ne tikai savas intereses, spējas, vērtības un mērķus, bet arī sabiedrības prasības, uzdevumus un gaidas; atbildība papildina un ierobežo skolēna izvēles brīvību, ar kuru šajā posmā iespējams eksperimentēt daudz plašāk, nekā iepriekšējos (Ginzberg, 1975).

Trešajā, reālā dzīves pieredzē pamatotu karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas posmā (sākas 17 – 18 gadu vecumā) karjeras vadības prasmju pilnveide notiek pētišanas, kristalizācijas un precizēšanas (exploration, crystallization, specification) apakšposmos. Skolēni sākotnēji apzinās un pēta nosacīti plašu karjeras attīstības iespēju loku, vēlāk to sašaurinot ierobežotā karjeras virzienā un tajā izvēloties konkrētu nodarbošanos vai profesiju. Šajā posmā, kas aptuveni 21 gada vecumā pāriet mūžilgas karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas posmā, skolēni sāk izprast savu identitāti un daudzveidīgās iespējas izvēlētajā tautsaimniecības nozarē vai profesijā (Ginzberg, 1975).

3. tabula

Pirmie divi posmi E. Ginzberga karjeras izvēles modeli
Ginzberg, 1975

Posms	Dzīves cikls	Raksturojums
1. posms	6 – 11 gadi	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana iztēlē un lomā rotaļās
2. posms	11 - 12 gadi 13 - 14 gadi 15 - 18 gadi	Eksperimentālu karjeras pagaidu lēmumu pieņemšana un īstenošana. Intereses: patīk/nepatīk Dotības: spējas/prasmes Vērtības: uzskati, morāli apsvērumi

Dzīves laikā katrs cilvēks secīgi izdzīvo noteiktus vecumposmus (fiziskās un garīgās attīstības stadijas), kuru laikā līdz ar ķermeņa fizioloģiskajām izmaiņām mainās arī darbaspējas, kompetence, ambīcijas un motivācija. Šīs izmaiņas cieši saistītas ar karjeras un karjeras vadības prasmju attīstību.

Skolēniem sākumskolā (1. – 3. klase) ir nepietiekamas zināšanas gan par darba dzīvi, profesijām un tām nepieciešamajām prasmēm, gan arī par savām interesēm. Viņu karjeras vīzijas vēl ir ļoti aptuvenas, nesaistītas ar realitāti, jo skolēni nespēj nošķirt iedomu pasauli no realitātes. Šajā posmā skolēniem piemīt neierobežota enerģija un dabiska zinātkāre. Liela daļa skolēnu šajā attīstības posmā nespēj ilgstoši koncentrēties darbam un labāk apgūst mācību saturu rotaļājoties, aptaustot, apskatot, sajūtot un sadzirdot.

Karjeras un karjeras vadības prasmju attīstībā šajā posmā skolēni mācās atšķirt darbu no citiem darbību veidiem (piem., mācībām, rotaļām) un sāk apzināties dažādu darbu veidu atšķirības un ar tiem saistītās izjūtas. Atbilstoši savam vecumam, apkopjot sevi un piedaloties mājas darbos, skolēni patstāvīgi vai kopā ar citiem veic dažādas darba aktivitātes un vecāku vadībā apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu, kā arī mācās pieņemt un īstenot lēmumus.

4.-6. klašu skolēni ir daudz patstāvīgāki, vairāk vērsti uz attiecībām ar vienaudžiem, jo sāk izprast draugu un piederības pie noteiktas grupas nozīmību. Šajā attīstības posmā, smadzeņu attīstības rezultātā, ne tikai paplašinās interešu loks un vēlme praktiski izmēģināt savas spējas dažādās interešu izglītības nodarbībās, bet arī palielinās gatavība uzņemties vairāk atbildības. Lai gan skolēniem pakāpeniski pilnveidojas spēja domāt patstāvīgi, viņi joprojām ir viegli pārliecināmi un ietekmējami.

Pakāpeniski apgūstot karjeras vadības prasmes, skolēni spēj aizvien labāk apzināties savas intereses, spējas, stiprās puses un pilnveidojamās attīstības jomas. Šajā posmā skolēni spēj raksturot savus pienākumus mājās un skolā un sasaistīt tos ar savā dzīves vidē sastopamajām profesijām, darba pienākumiem tajās. Sekmīga karjeras vadības prasmju pilnveide ietver arī vērtību jomas pilnveidi – skolēni spēj aizvien labāk apzināties citu cilvēku veiktā darba nozīmību savā dzīvē, un aizvien vairāk uzsver savu vērtību un uzskatu lomu lēmumu pieņemšanā.

Pamatskolas 7. – 9. klašu posmā lielākā daļa skolēnu piedzīvo straujas ķermeņa izmaiņas, kas ietekmē gan fizioloģisko, gan arī emocionālo līdzsvaru. Palielinās nepieciešamība saņemt atbalstu un pozitīvu veidojošu atgriezenisko saiti no vienaudžiem un pieaugušajiem, apliecināt sevi. Skolēni daudz atklātāk pauž jūtas, vēlas, lai apkārtējie visās dzīves vidēs atzīst un ņem vērā viņus kā neatkarīgas, autonomas personības, un mēģina patstāvīgi, izvairoties no vecāku ietekmes, izveidot savu unikālo identitāti. Pieaug sava nozīmīguma izjūta un nepieciešamība pašapliecināties. Attīstības posmam raksturīga augsta zinātkāre un zema gatavība plānot un sistēmiski īstenot iecerēto.

Karjeras un karjeras vadības prasmju attīstība šajā posmā balstās uz iepriekšējos posmos sasniegtā, jo apgūtās prasmes veido pamatu nākamajām prasmju apgūšanai, attīstības gaitā tiek nostiprinātas, attīstītās un tālāk pilnveidotas iepriekš iegūtās prasmes. Tas nozīmē, ka skolēni spēj aizvien labāk formulēt savas karjeras vīzijas un mērķus un aizvien mērķtiecīgāk izzina ar karjeras vīzijām un mērķiem saistītās nozares un profesijas. Iepriekšējos attīstības posmos pašaprūpē, mājas darbos un interešu izglītībā apgūtās un pilnveidotās prasmes un iemaņas pusaudži papildina un pilnveido arī šajā attīstības posmā. Pakāpeniski veidojas strādīgums un ieņem savu vietu attīstībā esošajā vērtību sistēmā, kura strauji pilnveidojas šajā attīstības posmā. Identitātes veidošana un sev piemērotāko sociālo lomu meklējumi ietver arī ar karjeras attīstību saistīto lomu izpēti un izvēli.

Attīstības posmam raksturīgā savstarpējo attiecību un savu lomu izpēte palīdz skolēniem pilnveidot sadarbībai nepieciešamās prasmes, izprast, izvērtēt un izmantot dažādu cilvēku kopīgās un atšķirīgās īpašības, kā arī izmantot šīs zināšanas nozaru un profesiju izpētē, detalizētāk raksturojot sekmīgai profesionālās lomas īstenošanai nepieciešamās īpašības. Pastiprināta interese par saskarsmi un eksperimentēšana ar saskarsmes modeļiem šajā posmā palīdz pilnveidot arī darba iegūšanai un adaptācijai darba kolektīvā nepieciešamās prasmes.

Iepriekšējā attīstības posmā sāko identitātes veidošanu skolēni turpina arī 10. – 12. klasē, laikā, kad turpinās fiziskā, emocionāla un seksuālā nobriešana, un skolēni kļūst aizvien patstāvīgāki. Šajā posmā pieaug interese par norisēm sabiedrībā, un aizvien aktuālāki kļūst savas karjeras attīstības jautājumi. Karjeras attīstības vīzijas un mērķi šajā posmā kļūst aizvien atbilstošāki realitātei, jo skolēni aizvien labāk izprot karjeras mērķu un rakstura, personības, spēju un interešu savstarpējo saistību un aizvien skaidrāk apzinās vidējās izglītības saistību ar tālāko izglītību un iespējām darba tirgū. Šajā posmā skolēni turpina pilnveidot caurviju prasmes, spēj izmantot un mērķtiecīgi izmanto plašu karjeras formālo un neformālo informācijas

avotu klāstu. Lēmumu pieņemšanai šajā attīstības posmā raksturīga rūpīgāka alternatīvu izvērtēšana, atbildīgāka izvēle un plānošana.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jauniešs, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

4. tabula

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskola 1. -3.klase	
- Nepieciešama uzmanība, novērtējums un uzslavas - Piemīt neierobežota enerģija - Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes - Nepieciešama pašapziņas veidošana	- Atšķirt darbu no spēles - Identificē dažādus darba veidus - Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos - Zina, kā pieņemt lēmumus - Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu - Identificē personīgas sajūtas
Pamatskola 4.-9.klase	
- Daudz patstāvīgāki - Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga - Var uzņemties vairāk atbildības - Pārsteidzošs interešu vēriens - Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami - Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas - Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi - Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes - Vēlas vairāk neatkarības - Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot - Pauž jūtas daudz atklātāk	- Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses - Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem - Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem - Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu - Demonstrē labas spējas darbā ar citiem - Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem - Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā - Apraksta spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā - Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai

2. KARJERAS ATTĪSTĪBA

Karjera ir izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā (Izglītības likums, 1998). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras jēdziens mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Katrā no tām cilvēks visa mūža garumā pilda atbilstošas lomas, izkopj individuālo vērtību sistēmu un rakstura īpašības, veido attieksmes, uzkrāj zināšanas un pašpieredzi, attīsta spējas, realizē intereses un pilnveido savus dotumus un prasmes. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda izpratni par veiksmīgu karjeru un spēju uzturēt līdzsvaru starp profesionālo darbību un personisko dzīvi (Lemešonoka, 2017).

Karjeras jēdziena izpratne cieši saistīta ar sociāli ekonomiskām pārmaiņām sabiedrības dzīvē. Mūsdienās vārds karjera aizvien mazāk tiek sasaistīts ar vārdā karjerists ietverto emocionālo un bieži vien arī negatīvo nozīmi „karjeras taisīšana” un “karjerisms”, kas Svešvārdu vārdnīcā skaidrots kā “savtīga tiekšanās pēc personīgiem sasniegumiem kādā darba nozarē” (Svešvārdu vārdnīca, 1999, 365). Jēdzienu karjera arvien retāk attiecina uz vertikālo (birokrātisko, ierēdniecisko vai organizatorisko) karjeru jeb pakāpenisku statusa, atbildības, ietekmes, formālās izglītības, attīstības, atalgojuma u.c. izaugsmi, “kāpjot” pa noteiktas profesijas amatu „kāpnēm” (Lemešonoka, 2014), aizvien biežāk karjeras jēdziens ietver horizontālo karjeru, kuras centrā ir pašpilnveidošanās un pašizaugsme (Schein, 1978).

Karjeras izglītības mērķis – izveidotas karjeras vadības prasmes (2. attēls) – izpaužas skolēna spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru (Lemešonoka, 2017).

Karjeras attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu (Izglītības likums, 1998).

Karjeras attīstības atbalsta sistēmu veido trīs galvenie komponenti (1. attēls):

- informācija;
- karjeras izglītība;
- karjeras konsultēšana (Konceptija..., 2006).

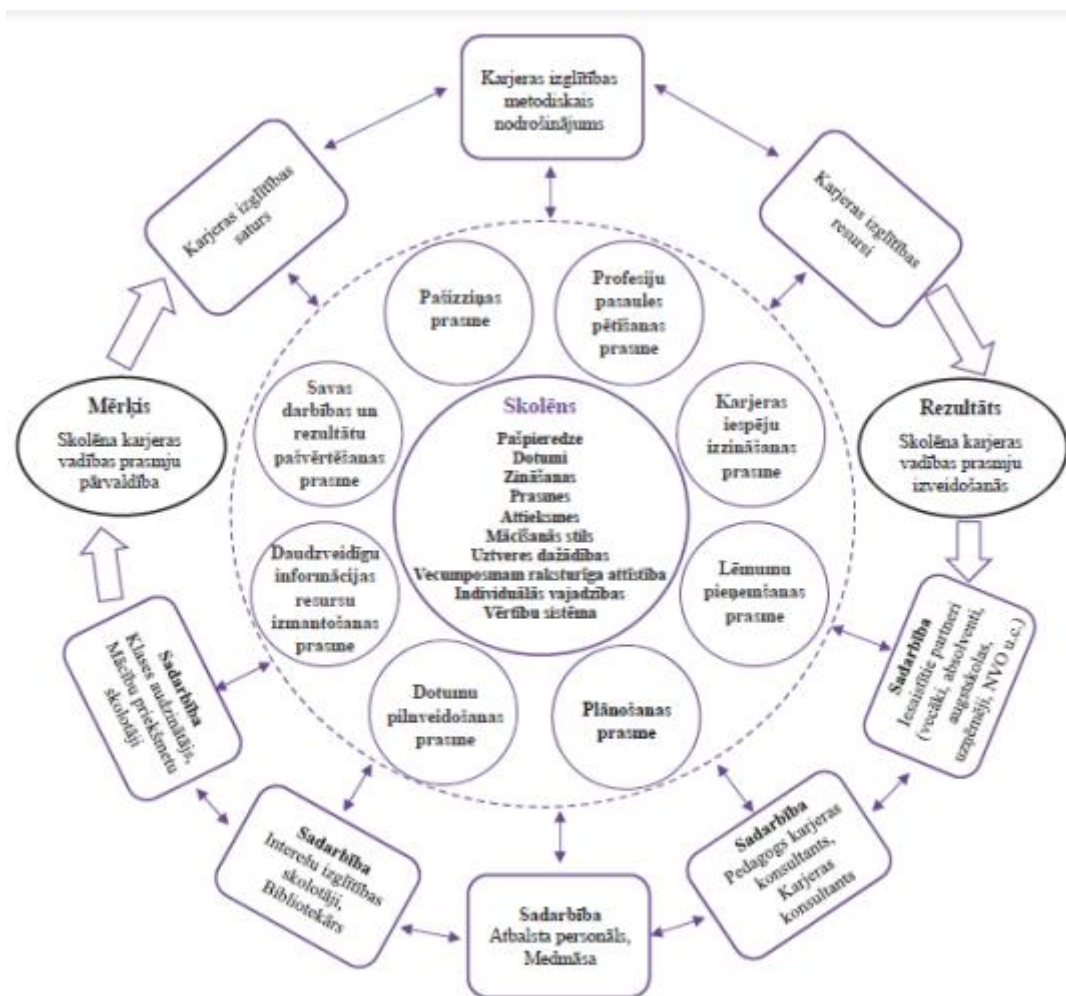


1. attēls. Karjeras attīstības atbalsta sistēma
Adaptēts no Konceptija..., 2006

Informācija karjeras attīstības atbalstam ietver informācijas resursu nodrošināšanu un tiešu (klātienē) vai pastarpinātu (telefoniski, internetā) informācijas sniegšanu par izglītības ieguves iespējām un nosacījumiem, par profesiju saturu un pieprasījumu darba tirgū, par saimnieciskās darbības attīstības perspektīvām (Konceptija..., 2006).

Karjeras izglītība ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (Izglītības likums, 1998). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izziņāt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras izglītības mērķis – izveidotas karjeras vadības prasmes (2. attēls) – izpaužas skolēna spējā saskaņot **personības ārējo** (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un **iekšējo** (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) **struktūru** (Lemešonoka, 2017).



2. attēls. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās modelis
Lemešonoka, 2017

Modelī atspoguļotas karjeras izglītības izpētē gūtās atziņas. Lai skolēni spētu pilnveidot karjeras vadības prasmes, karjeras attīstības atbalstā (t.sk. karjeras izglītībā) nepieciešams:

- iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus, medmāsu u.c.);

- iesaistīt sadarbības partnerus (izglītības iestādes absolventus, skolēnu vecākus, sociālos partnerus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus u.c.);

- veicināt skolēna personības ārējās (iegūtās zināšanas, pieejamā informācija, izpratne par to, kas patīk, interesē, ir vērtīgs un piemērots u.c.) un iekšējās (prasme organizēt un pašvadīt sev vēlamajā virzienā ārējo struktūru) struktūras pilnveidi un abu struktūru mijiedarbības attīstību.

Karjeras izglītībā ieteicams īstenot kompetenču pieejā balstītu mācību principus:

- mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga;
- skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi;
- mācību procesā tiek izmantotas informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT);
- mācību procesā notiek pastāvīga skolēnu digitālās prasmes pilnveidošana;
- mācīšanās notiek daudzveidīgās mācību vidēs (arī ārpus klases telpām) (Lemešonoka, 2013b).

Gadījumos, kad informācija un karjeras izglītības pakalpojumi nav pietiekami, skolēnam jānodrošina iespēja saņemt padziļinātas karjeras konsultācijas.

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ATBALSTS

Karjeras konsultēšana ir “uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem” (Mearns, Thorne, McLeod, 2013) centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

Individuālā konsultēšana ir aktīva konsultanta un klienta mijiedarbība nolūkā palīdzēt klientam risināt karjeras attīstības problēmas. Konsultanta uzdevums – palīdzēt cilvēkam orientēties karjeras iespējās un rast izeju no problemātiskas situācijas un palīdzēt rast veiksmīgu risinājumu karjeras izvēles situācijā. Problēmas: daudz “nezināmo”, daudz objektīva rakstura ierobežojumu, daudz risinājuma variantu.

Grupu konsultēšana ir klasiska karjeras konsultēšanas metode sadarbībā ar vairākiem dalībniekiem, kur aktīvā līdzdalībā tiek iesaistīti grupas locekļi ar līdzīgu pieredzi un statusu, kā, piemēram, viena vecuma skolēni, skolu beidzēji, vecāki vai skolotāji, ar nolūku risināt teorētiskus un praktiskus jautājumus, kas saistīti ar skolēna karjeras vadības prasmju veidošanos (Lemešonoka, 2017). Grupas konsultēšanā notiek konsultanta un skolēnu grupas aktīva mijiedarbība. Grupas var komplektēt pēc dažādiem principiem: pēc interesēm, pēc vecuma, pēc izglītības līmeņa u. tml. Grupu konsultēšana ļauj taupīt laiku. Problēmas: jāprot noturēt grupas uzmanība un interese, jājūt auditorija, jābūt oratora spējām. Grupu konsultēšanu var veikt konsultants pats vai uzaicināt pārstāvjus no darba tirgus. Konsultācijas vēlamais ilgums ir līdz 45 minūtēm. Grupu konsultēšana var būt informējoša, diagnosticējoša, problēmsituāciju risināšana. Vismaz 5 minūtes konsultācijas beigās jāparedz atbildēm uz jautājumiem.

Sniedzot karjeras atbalstu izglītības iestādē, atbalsta sniedzēji sadarbībā ar skolēnu, ņemot vērā viņa vecumu, personības briedumu un attiecīgo dzīves un izglītības posmu, skolēnam personīgi nozīmīgas mācīšanās procesā palīdz:

- izpētīt karjeras iespējas;
- saskatīt ar profesiju, tālākizglītību un svarīgiem dzīves jautājumiem saistītu lēmumu pieņemšanas iespējas;
- izstrādāt pieņemto lēmumu īstenošanas plānu;
- bagātināt pašpieredzi;
- veidot objektīvu paštēlu;
- paaugstināt mācīšanās motivāciju.

Karjeras izglītības atbalsta uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpalāvēība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības,

mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un
- īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

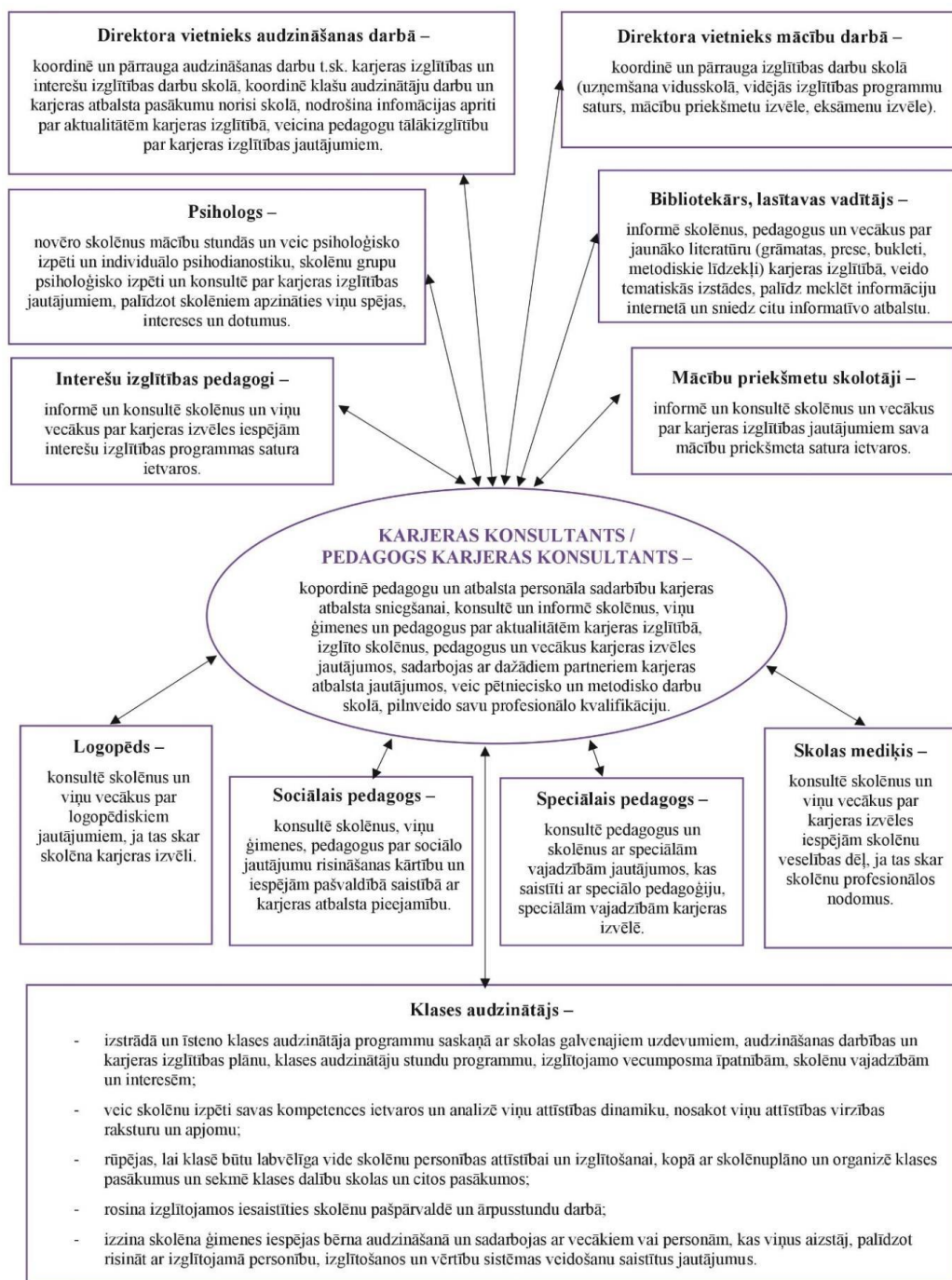
Karjeras vadības prasmju attīstīšana ir **viens no** karjeras attīstības atbalsta mērķiem. Karjeras attīstības atbalsta mērķis ir sekmēt:

- indivīda spējām un interesēm atbilstoša **attīstības virziena** (profesijas, izglītības nozares) **izvēli** (Konceptija..., 2006);
- **karjeras vadības prasmju** veidošanu un pilnveidi.

Karjeras vadība (angl. – career management) vai **karjeras pašvadība** ir cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā (Lemešonoka, 2017).

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarbā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes, sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās prasmes, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā (Lemešonoka, 2017; 2015).



3. attēls. Karjeras konsultanta/pedagoga karjeras konsultanta sadarbība ar karjeras attīstības atbalsta īstenotājiem skolā *pēc Korna, 2011, 88-89*

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē ietver trīs pamatjomas:

Pašizziņa, kas ietver:

- izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju;
- kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
- jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences.

Karjeras iespēju izpēte, kas ietver: o profesiju pasaules un tās attīstības pētīšanu;

- dažādu izglītības un darba iespēju pētīšanu Latvijā un pasaulē;
- daudzveidīgu informācijas avotu izmantošanu, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;
- digitālās prasmes izmantošanu karjeras informācijas atrašanā un izvērtēšanā.

Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana, kas ietver:

- karjeras plāna veidošanu;
- karjeras attīstības lēmumu pieņemšanu;
- karjeras pašvadīšanu (Lemešonoka, 2017).

Visbiežāk ikvienā izglītības pakāpē skolēni saņem karjeras attīstības atbalstu visās jomās, **sākumskolā** lielāka uzmanība tiek pievērsta pašizpētei (kāds es esmu, kas mani interesē, ko es spēju) un karjeras iespēju izpētei (profesiju daudzveidība un informācijas atrašana par tām), savukārt lēmumu pieņemšana vairāk saistīta ar interešu izglītības programmas izvēli u.c. brīvā laika pavadīšanas veidiem.

Pamatskolā pašizziņas jomā skolēni turpina pašizpēti un attīsta kritiskās domāšanas prasmi, izvērtējot spēju pilnveides iespējas. Šajā posmā skolēni iepazīstas ar profesiju pasaules un darba tirgus mainību, un, attīstot savas digitālās prasmes, kritisko domāšanu un lasītprasmi, mācās meklēt un izmantot informāciju dažādos avotos. Lēmumu pieņemšana un īstenošana saistās ar karjeras izvēli pēc 6. vai 9. klases.

Vispārizglītojošā skolā karjeras atbalsta sniegšanā skolēnam ir iesaistīts gan klases audzinātājs un mācību priekšmetu skolotāji, gan arī pārējie skolas pedagogiskā personāla pārstāvji: bibliotekārs, interešu izglītības skolotāji, atbalsta personāls un medmāsa, pedagogs karjeras konsultants un citi iesaistītie dalībnieki: skolēnu vecāki, skolas absolventi, augstskolu pārstāvji, darba devēji, uzņēmēji, biedrību, jauniešu un nevalstisko organizāciju pārstāvji u.tml. Sistēmiski un sistemātiski īstenojot karjeras izglītību visos skolas līmeņos, iespējama jau agrīna skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās, kas, absolvējot skolu, var būt par pamatu izsvērtu karjeras lēmumu pieņemšanā (Lemešonoka, 2017).

Karjeras vadības prasmes kā mācīšanās rezultāts sasniedzams, integrējot karjeras izglītību visos mācību priekšmetos, ievērojot būtiskuma, pakāpeniskums, pielāgošanas un elastīguma principus (Vorinens, 2013).

Lai integrētu karjeras izglītību izglītības programmā, svarīgi to nenošķirt kā atsevišķu izglītības veidu, bet starpdisciplinārās pieejas veidā iekļaut mācību priekšmetu tematisko jomu saturā tā, lai skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās būtu iespējama katrā mācību priekšmeta stundā (Žogla, 2001; Lemešonoka, 2017).

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējspēja;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā prasme (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018).

Karjeras kā mācīšanās ciklu izpratne 21. gadsimta karjeras teorijās (Hall, Dawn, Chandler, 2007) karjeras vadības prasmju centrā izvirza **pašvadītas mācīšanās prasmi**, ko papildina citas caurviju prasmes un visu mācību jomu mācību priekšmetos nostiprinātās un attīstītās zināšanas, izpratne un pamatprasmes.

Karjeras vadības prasmes ir **prasmju kopums** (5. tabula), ar kura palīdzību cilvēks **pašvada** savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.

5. tabula

Karjeras vadības prasmes Pašizziņas un pašvadības prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

1. Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības), izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

2. Aktivitātes var ietvert:

- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,

- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

3. Lēmumu pieņemšana ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.
- Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:
- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

4. Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām.

Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības mērķi:

- nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, *iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību*.
- Sniegt karjeras attīstības konsultācijas.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
- Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
- Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
- Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, *lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus*.
- Karjeras konsultāciju laikā, sniegt kvalitatīvu atbalstu skolēnam, turpmākās karjeras izvēlē.

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un

meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;

- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- 5.6. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;
- 5.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

- **Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:**

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- pašaudzināšana.

- **Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:**

- darba nozīme cilvēka dzīvē;
- populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- manu vecāku darba dzīve;
- informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- darba tirgus un nodarbinātība;
- sociālā vide un nodarbinātība;
- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- darba likumdošana, darba drošība;
- pašnodarbinātība.

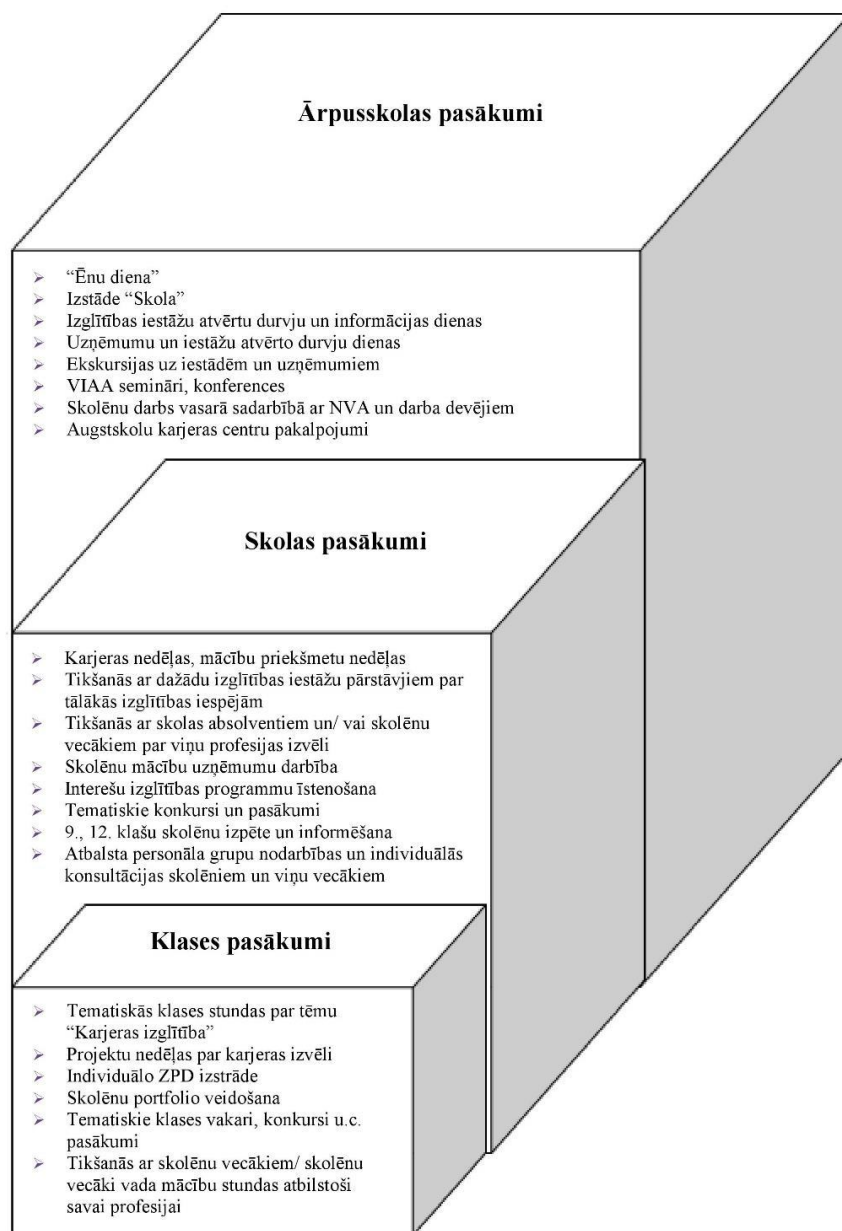
- **Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība” ietver šādas saturiskas tēmas:**

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);

- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- kad viss nenorit tā, kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

Karjeras izglītības programmas īstenošana

- **Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas** — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, karjeras vadības stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.



4.attēls. Karjeras izglītības pasākumi skolā pēc Kornas, 2011, 68

6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Veido stāstījumu par darba darītājiem.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Darba nozīme cilvēka dzīvē	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
4. - 6.	Pašizziņa	Izjūtu un mācību (darba) rezultātu saistība	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
4. - 6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Sevis iepazīšanas veidi	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamā darba specifiku. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu dažādās profesijās.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
4. - 6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Darbs kā katra cilvēka ikdienas nepieciešamība un zināšanu un prasmju pilnveides iespēja	Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
4. - 6.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana.	Profesijas, to saturs un daudzveidība	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma

7. - 9.	Pašizziņa	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušu atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7. - 9.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Savu sasniegumu atspoguļojums, izmantojot IKT	Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā. Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7. - 9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izglītības iespējas Latvijā	Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Izvirza karjeras attīstības (mācīšanās) mērķi.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7. - 9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, ievēro kopīgi izveidotos diskusijas noteikumus. Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma

Pasākumi izglītojamo vecākiem

Pasākuma veids, nosaukums	Sasniedzamais rezultāts	Mērķauditorija
Vacāku karjeras attīstības atbalsts izlaiduma klašu skolēniem	Skolēnu vecāki zina, kā atbalstīt savu bērnu karjeras izvēles un lēmumu pieņemšanas procesā	9.klašu skolēnu vecāki

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzpot 3., 6. un 9.klasi

Klase	Pašizziņa un pašvadība	Karjeras iespēju izpēte	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izvērtēšanas veidi
3.	Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas	Meklē pārbaudītus faktus par karjeras	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir	Informācijas vizualizēšana

	vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām. Uz dod jautājumus par pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) un ar pieaugušā atbalstu, iedvesmojoties no citu sasniegumiem, meklē idejas tās uzlabošanai. Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi. Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības. Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem. Sniedz par sevi informāciju anketā. Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.	iespējām un pats tos pārbauda. Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem. Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem. Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām. Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz sasniegt mērķus un īstenot intereses un iespējas darba tirgū. Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība. Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā). Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Veido savā pieredzē un viedoklī balstītu argumentāciju karjeras iespēju raksturošanai. Formulē savus secinājumus, saskaņā	atvērts jaunai karjeras pieredzei. Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli. Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā. Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai. Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. Ar pedagoga atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu. Īstenojot karjeras attīstības plānu, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz. Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpausmes karjerā un sadzīvē, un piedalās tā nodrošināšanā.	Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās (diskusija) Rezumēšana (secināšana) Sadarbības prasmju novērtēšana
--	---	---	--	---

		ar dotajiem norādījumiem.		
6.	Nosauca savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina. Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (porfolio). Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam. Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot. Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem. Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem. Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei	Pārlicinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību. Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā. Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās. Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā. Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas	Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu. Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā. Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā. Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi. Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus. Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to. Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā.	Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums Darbu mape Informācijas vizualizēšana Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Multimediju prezentācija Mutiska uzstāšanās Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās (diskusija) Rezumēšana (secināšana) Sadarbības prasmju novērtēšana

		nodrošinājušas panākumus. Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām. Veido faktos par karjeras iespējas kontekstu balstītu argumentāciju, atšķir atbilstošo no neatbilstošā un svarīgo no mazāk svarīgā. Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespēju.		
9.	Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes. Patstāvīgi pilnveido darbu māpi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā. Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo	Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs. Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.	Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus. Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm. Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā. Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos.	Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums Darbu mape Informācijas vizualizēšana Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Multimediju prezentācija Mutiska uzstāšanās Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās (diskusija) Rakstiska atskaite Rezumēšana (secināšana) Sadarbības prasmju novērtēšana

izvēļu priekšrocības un trūkumus. Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju. Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē. Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta satura (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas.	Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.	Spriežot "atpakaļgaitā" un atrodot pretpiemērus veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. Īsteno to, un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmieni. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam. Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu. Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.	
--	--	---	--

7. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

- Normens Amundsons „Aktīvā iesaistīšanās” (Active Engagement).
- Darba burtnīca sekmīgai dzīvei un karjerai “Mans Karjeras stāsts”.
- Dzīves plānošanas rokasgrāmata.
- Mācību metodiskais līdzeklis "Karjeras kompass”.
- Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu.
- Karjeras atbalsta sistēma Latvijā (2012).
- „Mūžilga karjeras atbalsta politika: darbs turpinās. Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkla darba pārskats 2009.-10.gadam – saīsinātais pārskats”.
- Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu (2010).
- Mans bērns izvēlas karjeru (2010).
- Karjeras izglītība skolā (2010).
- Karjeras konsultēšanas metodes (2009).
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).

- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
- Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”, CINOP Euroguidance The Netherlands, 2013.
- Strods G., Vazne Ž. “Karjeras atbalsta programma skolēniem”, 2013.g.
- Melbārde I. “Es vienmēr zinu, ko es vēlos”, Zvaigzne ABC, 2007.g.
- Ertelts B., Šulcs V. “Karjeras konsultēšanas kompetences”, VIAA, 2008.g.
- Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.).
- Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003.g.
- Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums.
- Kuijpers M., Meijers F. “Learning fot Now or Later? ”Career Competencies Among
- Students in Higher Vocational Education in The Netherlands. Studies in Higer Education, 2011.g.
- Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
- Karjeras iespēju izpēte, metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.g.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Korna E., Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.g.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA,
- Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
- Lemešonoka, I. Karjeras izglītības loma skolēna karjeras vadības prasmju attīstībā. Starptautiski recenzēts zinātnisko rakstu krājums, 66.-73.lpp. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, 2013.g.
- Lemešonoka, I. Skolēnu profesionālā orientācija un karjeras izglītība. Rēzekne: Rēzeknes Augstskola, 2014.g.
- Lemešonoka, I. Karjeras izglītības metodiskais pamats skolēna karjeras vadības prasmju apguvē. Starptautiski recenzēts zinātnisko rakstu krājums. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, 2015.g.
- Lemešonoka, I. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārizglītojošās skolas pedagoģiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte, 2017.g.

8. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

- ▣ http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunumi/-karjeras_atbalsts.
- ▣ <http://www.niid.lv/> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
- ▣ www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- ▣ www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
- ▣ www.visc.gov.lv - profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
- ▣ www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
- ▣ www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- ▣ <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
- ▣ www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
- ▣ www.uzdevumi.lv - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
- ▣ www.cv-online.lv
- ▣ www.e-darbs.lv
- ▣ www.workingdau.lv
- ▣ www.vakance.lv
- ▣ www.cvmarket.lv
- ▣ www.careercenteronline.org - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
- ▣ www.enudiena.lv
- ▣ <https://juc.lv/par-mums/>
- ▣ <http://svr.aic.lv/Form.aspx?id=default>
- ▣ <https://www.latvijaskvalifikācijas.lv/>
- ▣ <http://www.lanet.lv/links/lschools.html>
- ▣ <http://katalogs-iksd.riga.lv/lv/sakums>
- ▣ <http://viaa.gov.lv/lat/eurydice/apraksti/>

Sagatavoja:

Jolanta Grosberga - Gernere

Jaunmārupes pamatskolas pedagoge - karjeras konsultante