...hovorí v rozhovore kariérová poradkyňa Miroslava Tomašovičová. Vedie poradňu „Som teenager“, je aj koučka mládeže, rodinná a školská mediátorka.

**Kedy začať s uvažovaním, čo študovať na vysokej školy a ktorú školu si vybrať?**

Asi iba 20 percent ľudí vie presne, čo chce v živote robiť. Väčšinou sú to špecifické profesie ako lekári či piloti. Približne 80 percent ľudí to nevie a je to v poriadku. Teenageri sú vo veku, kedy sa naozaj rozhodujú, čo v živote budú robiť a na túto vekovú kategóriu študentov sa vytvára veľký tlak. Často počujú – a už by si to mal vedieť a ty nevieš a čo teraz. Chce to čas, aby človek začal uvažovať, premýšľať a naozaj skúmať, v čom je dobrý, čo ho baví a čo chce robiť. V treťom ročníku na strednej škole si študenti už ale potrebujú vybrať na škole extra semináre, väčšinou podľa toho, kam by chceli ísť na vysokú školu. Takže v tom treťom ročníku by sa mali začať rozhodovať.

**Na koho sa môže študent alebo rodič obrátiť, keď potrebujú pomoc v rozhodovaní o budúcej profesii a vo výbere vysokej školy? Aké majú možnosti?**

Majú niekoľko možností v rámci školy a mimo školy. Na stredných školách bývajú výchovní poradcovia, ktorí sa zameriavajú aj na kariérové poradenstvo. Nemá ich každá stredná škola, ale povedala by som, že lepšia škola takého výchovného poradcu má. Kariérové poradenstvo už definuje aj náš školský zákon a v súčasnosti sa na kariérové poradenstvo školy dosť orientujú. Mimo školy majú kariérových poradcov aj pedagogicko-psychologické poradne, ale aj Centrá poradenstva a prevencie v mestách a krajoch. Okrem týchto štátnych inštitúcií sa rodič či študent môžu rozhodnúť pre individuálneho kariérového poradcu. Združuje ich napríklad Združenie pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry, ktoré má zoznam kariérových poradcov aj na svojom webe. Združenie vie aj poradiť, či sa v okolí nachádza nejaká inštitúcia alebo centrum zamerané na kariérové poradenstvo.

**Na stredných školách robia kariérové poradenstvo skôr hromadnou formou. V čom vôbec môžu študentom pomôcť takéto hromadné akcie a v čom zase individuálne stretnutia s kariérovým poradcom?**

Áno, na škole si vezmú triedu v treťom alebo štvrtom ročníku a urobia so študentami napríklad malý workshop. Akákoľvek podpora pri tomto rozhodovaní je prínosná. Mladí ľudia v tomto veku veľmi dobre reflektujú na sociálne vzťahy. Na hromadných akciách môžu získať inšpirácie od spolužiakov, kamarátov. Môžu si vypočuť jeden druhého. Vidia, ako o svojej kariére premýšľajú druhí. Je to dobrý základ. Ak sú potom stále študenti, ktorí nevedia kam po strednej škole, školský kariérový poradca si s nimi môže sadnúť aj individuálne a viem, že tak aj robia. Individuálne kariérové poradenstvo ide do hĺbky, zameriava sa na potreby konkrétneho človeka. Kariérový poradca sa stretne s teenagerom viac krát, majú päť alebo šesť sedení. Poradca tu pracuje s rôznymi metodikami. Môžu si napríklad spolu kresliť, pracovať s kartami, obrázkovým svetom, hrať rolové hry, vizualizujú budúcnosť. Rozprávajú sa s teenagerom o jeho potrebách, na akých hodnotách mu záleží. Spoločne preskúmajú jeho silné stránky, kde sa cíti dobre a ako by to v jeho povolaní a v živote malo vyzerať. Poradca môže dávať teenagerovi rôzne úlohy, aby si napríklad vypýtal spätnú väzbu od rodičov, od trénerov, v čom je dobrý. Sú to štruktúrované rozhovory, ktorými kariérový poradca vedie študenta, aby objavil v čom je dobrý, na čom stavať, čo ho baví.

**Ktoré zo spomenutých možností sú pre študentov neplatené a za ktoré sa platí? Koľko približne stojí individuálne poradenstvo v súkromnom sektore?**

Školský kariérový poradca robí svoju činnosť v rámci školy, za jeho služby rodič neplatí. Spomenuté centrá sú financované zväčša z krajských zdrojov a tiež poskytujú tieto služby bezplatne. Čo sa týka kariérového poradenstva poskytovaného súkromným sektorom, za tie sa platí. Ceny sú veľmi individuálne. Za jednu hodinu stretnutia sa môže platiť zhruba od 30 do 70 eur aj vyššie. Záleží aj od toho, či si študent alebo rodič vyberie cestu bezplatných testov, ktoré sú voľne dostupné alebo idú do hlbších testov ako GALLUP, FACET5, Lumina Emotion, ktoré sú už platené. Tam rodič platí navyše aj cenu testu. Tieto špeciálne celosvetové testy môžu ukázať viac a kariéroví poradcovia sú na tieto testy zaškolení, majú licenciu ich používať a vysvetľovať ich.

**Väčšinou sa odporúča vybrať školu podľa toho, aké má mladý človek koníčky, záujmy, no dôležité je aj, ako sa po škole uplatní. Do akej miery brať do úvahy to, čo ma baví?**

Je fajn viesť debaty s deťmi o tom, čo ich baví, aké majú hobby, no zároveň sa ich aj pýtať, akú kvalitu do života im to prináša. Prináša ti to kreativitu, slobodu? Niekto napríklad rád hrá šach – prináša ti to logické myslenie? A pozrieť sa aj na to, za čo môžem byť zaplatený. Jedna vec je, čo ma baví a druhá vec je, za čo ma svet môže zaplatiť. Hľadať tam prienik – aj keď ma za toto nebudú vedieť zaplatiť, kde to môžem v svojej práci nájsť. A tiež sa spýtať – vieš si predstaviť, že to budeš robiť osem hodín denne? Niektorí si povedia, že to chcú mať len ako koníček a hľadajú iné povolanie. Kariérový poradca skúma, čo človeku hobby prináša do života. Je to o rozhovoroch a diskusiách.

**Aká je tu úloha rodiča? Ako deťom poradiť tak, aby zároveň mali svoj priestor na rozhodnutia?**

Vychádzame z troch rovín. Prvá je, že každý sme iný. To, čo je dobré pre mňa ako pre rodiča, nemusí byť dobré pre moje dieťa. Tam staviame aj na východiskách z osobnostných testov. My vnímame deti cez náš filter, cez našu osobnosť, cez naše silné stránky. Ale to dieťa môže mať úplne iné silné stránky, úplne iný talent a úplne inú osobnosť. Druhá rovina je, že ten trh práce a povolania, ktoré sme my ako rodičia vnímali, budú v budúcnosti úplne iné. Teda nevychádzať len z mojich skúseností ako rodiča, pretože doba pokročila. Veľa povolaní možno nebude, zaniknú. Tretia rovina – je potrebné vytvoriť priestor na diskusiu. Keď mi doma teenager povie, že ja by som chcel robiť toto, nekritizovať ho, ale skôr sa pozerať na to, prečo to chce a čo mu to prinesie, ako by teenager chcel, aby jeho život vyzeral. Dať im priestor na skúmanie a zvedavo sa pýtať. A môžu prísť na pekné a zaujímavé myšlienky. Je to niekedy pre rodičov ťažké, lebo máme svoje rozumy, máme svoj vlastný pohľad. A niekedy možno treba aj zasiahnuť, lebo rodič pozná svoje dieťa, ale treba to viesť formou diskusie. Treba veriť deťom, dôverovať v ich rozhodnutia a nechať ich ísť aj svojou vlastnou cestou.

**Ako teda môže rodič pomôcť?**

Keď sa už deti rozhodujú pre nejaké povolanie, rodič by mohol napríklad nakontaktovať deti na ľudí, ktorí reálne toto povolanie robia. Každý rodič má nejakú sieť kontaktov. Deti sa môžu s týmito ľuďmi porozprávať, prečo sa oni rozhodli pre toto povolanie, ako ich deň konkrétne vyzerá, čo všetko robia alebo aj ako vyzerala škola, kde študovali. Dieťa sa rozhoduje, že chce byť architektom, tak vyhľadať vo svojom okolí nejakého architekta. Ak je to lekár, spýtať sa napríklad, či má nočné zmeny, či to bude to zvládať. Ak chce byť pilot, vie si napríklad predstaviť, že Vianoce nestrávi doma? Treba ísť do konkrétností. Môže to byť vysnívaný job, ale potom realita bude úplne iná a človek zistí, ale že takýto spôsob práce mu nesedí.

**Ako vy vnímate dnešných teenagerov? Majú záujem o svoju budúcnosť?**

Človeka prirodzene zaujíma, v čom je dobrý, aké má silné stránky a oni sa chcú rozprávať. Vnímajú ten veľký tlak, že sa potrebujú rozhodnúť a chcú si ten život vyskladať. Majú kopec nápadov, majú svoje vízie a ciele. Často povedia – ale to sa mi nepodarí, ja na to nemám. A tam je potom priestor pracovať s teenagerom, kvôli čomu si to myslí. Dať mu príklady zo života, pozri, tomu sa to podarilo. Je tam priestor povzbudiť ich, že ty máš na tú vysokú školu alebo začať podnikať, a choď si za svojím snom. Dnešní mladí ľudia tiež veľmi vnímajú tzv. „work-life balance“ a „well being“, teda nastavenie rovnováhy medzi pracovným a osobným životom. Ja si osobne myslím, že oni vidia na rodičoch, koľko pracujú. Rodičia prichádzajú domov o ôsmej večer, nemajú čas na rodinu. A tí naši teenageri to vidia. Chcú mať povolanie, ktoré im bude dávať zmysel a bude ich baviť a zároveň si chcú v živote zachovať pohodu. Sú v tomto iní, ako je staršia generácia.