

VECĀKU ATBALSTS BĒRNAM VEIKSMĪGAS KARJERAS VEIDOŠANĀ

Bērna attīstību ietekmē dažādi faktori: ģimene, sadzīves apstākļi, digitālo tehnoloģiju pieejamība, masu mediji, skolotāji, vienaudži, interešu grupu vadītāji, domubiedri un influenceri. **Tomēr nenovērtējama ir vecāku nozīmīgā ietekme un atbalsts bērna attīstībā.**

Vecākiem būtu noderīgi zināt, kur meklēt informāciju, kas var palīdzēt sarunā par karjeru un tālākizglītību ar bērnu.

Interneta vietne profesijupasaule.lv

Vietnē www.profesijupasaule.lv ir iespējams iepazīties ar profesijām un tajās strādājošo cilvēku darba aprakstiem. Uzzināt, kur mācīties, lai apgūtu kādu no profesijām. "Profesiju pasaulē" apskatāmas 19 [nozāres](#) ar 65 [darbavietām](#) un 382 [profesijām](#), kā arī resursi "Kļūsti uzņēmējs", "Izpēti profesiju pats", "Karjeras izvēles konsultācijas" un "Video par Skills profesijām". Profesiju klāsts katru gadu tiek paplašināts.

Nacionālā izglītības iespēju datubāze niid.lv

Nacionālā izglītības iespēju datubāze apkopo Latvijas izglītības iestāžu piedāvātās izglītības iespējas. Datubāzē (www.niid.lv) atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu, koledžu, un pieaugušo izglītības iestāžu piedāvātie kursi pieaugušajiem un jauniešiem.

NIID.LV vietne sastāv no divām daļām – no datubāzes un no portāla daļas, kas satur noderīgu papildu informāciju - rakstus par aktuāliem izglītības jautājumiem, karjeras izvēles testus un iespēju uzdot jautājumu e-konsultantam, Latvijas izglītības sistēmas apraksts un noderīgu saišu sadaļa.

Interneta vietne prakse.lv

www.prakse.lv ir lielākais karjeras portāls Latvijā, kurš piedāvā iepazīties ar dažādām profesijās, izglītības iestādēm, izlasīt dažādus rakstus par aktuālām tēmām studentiem, absolventiem un darba meklētājiem, atrast prakses (arī virtuālās prakses) un darba vietas.

LITERATŪRA:

“Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā”. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. I.Lemešonoka. Apgāds Zvaigzne ABC, 2020.

"Mans bērns izvēlas karjeru" VIAA, 2010.

Grāmata palīdzēs vecākiem aktīvāk līdzdarboties savu bērnu profesionālās karjeras plānošanā.

<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2652/download>

MŪZIZGLĪTĪBA

Atbalsts virzībā uz profesionālo izaugsmi nodarbinātajiem

<https://stars.gov.lv/>



10 aktuālas tēmas par karjeras izvēli un veiksmīgu dzīvi

1. Bērns vēlas nodarboties ar ko tādu, par ko jums vai nu nav priekšstata, vai arī Jums liekas, ka tas īsti nav piemērots darbs Jūsu bērnam.
<https://www.youtube.com/watch?v=kv-J2qEuO8&feature=youtu.be>
2. Bērns vēlas apgūt profesiju sev interesējošā jomā, nevis kā to iecerējuši vecāki - pavisam citā jomā, tādā, kura bērnam neinteresē.
<https://www.youtube.com/watch?v=DPZGzVYcKfE&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=iDtvRVnTGaM>
3. „Pašvadītas mācīšanās ceļvedis”
https://static1.squarespace.com/static/578397cb725e25016e66856a/t/5f7d79e112dfe51e169099cc/1602058731707/Vecakiem_PM+celvedis.pdf
4. STEM pieeja karjerā – kas par to jāzina un kā pielietot praksē?
<https://www.delfi.lv/campus/raksti/stem-pieeja-karjera-kas-par-to-jazina-un-ka-pielietot-prakse?id=52641925>
5. Karjeras izvēle. Kā runāt ar bērnu par šo tēmu?
<https://www.mammamunteti.lv/berns/skolens/40698/karjeras-izvele-ka-runat-ar-bernu-par-to-jau-sodien>
6. Kas jādara vecākiem, lai bērniem veiktos mācībās?
<https://blog.swedbank.lv/karjera/nakotnes-skola-179>
7. Kā gudri palīdzēt bērnam karjeras veidošanā?
<https://www.delfi.lv/calis/jaunumi/berns-nav-vecaka-pagarinajums-ka-gudri-palidzet-bernam-karjeras-veidosana.d?id=52608401>
8. Kā saskatīt jaunieša spēcīgās puses un veicināt izaugsmi?
<https://www.visc.gov.lv/lv/jaunums/ieteikumi-vecakiem-ka-saskatit-jauniesa-specigas-puses-un-veicinat-karjeras-izaugsmi>
9. Kas ir EUROPASS un E-PORTFOLIO, kā to izmantot savas un jaunieša karjeras veidošanā?
<https://www.youtube.com/watch?v=afBkNNjimX4>
10. Saruna ar izrādes elementiem "Par ko tavi bērni tev vecumdienās teiks paldies?"
<https://festivalslampa.lv/lv/video-arhivs/2264>

PUBLIKĀCIJAS UN VIDEO LEKCIJAS

Nr.	Temats, nosaukums	Medijs	Saite
1.	Kā palīdzēt jauniešiem izprast savas spēcīgās puses, savu personību, kā runāt ar jauniešiem par karjeras izvēli, lai viņš uzklausa?	Latvijas Radio 1, raidījums "Ģimenes studija"	LASĪT UN KLAUSĪTIES
2.	"STEM pieeja karjerā – kas par to jāzina un kā pielietot praksē"	DELFI.lv sadaļa Campus	LASĪT
3.	"Kas sagaida darba tirgu?"	Dienas Bizness	LASĪT
4.	Kāpēc būtisks savas personības novērtējums, veicot karjeras izvēli, un kas var sniegt atbalstu šajā procesā?	Latvijas Radio 4 ēterā raidījumā "Prostimi slovami"	LASĪT UN KLAUSĪTIES (krievu val.)
5.	"Nākamā profesija – kā izvēlēties un kā šajā procesā var palīdzēt vecāki"	DELFI.lv sadaļa calis.lv	LASĪT
6.	"Bērns nav vecāka pagarinājums. Kā gudri palīdzēt bērnam karjeras veidošanā"	DELFI.lv sadaļa calis.lv	LASĪT
7.	"Bērna personības tips karjeras izvēlē – kāpēc to svarīgi ņemt vērā?"	Maminuklubs.lv	LASĪT
8.	"Baiba Sīpeniece-Gavare: Nenorociet bērna sapņus!"	TVNET	LASĪT UN SKATĪTIES
9.	"Z paaudze un digitālie mazuļi. Kā runāt ar jauniešiem viņam saprotamā valodā par karjeras plāniem"	Mammamunteti.lv	LASĪT

Nr.	Temats, nosaukums	Medijs	Saite
10.	Kā plānot un kam pievērst uzmanību karjeras izveidē/ izvēlē jau tagad, lai uzlabotu savas iespējas darba tirgū nākotnē?	LR 1 raidījums Kā dzīvot labāk	LASĪT UN KLAUSĪTIES
11.	“Karjera sākas ar uzticēšanos” (J. Pāvulēns)	Diena/Karjeras Diena	LASĪT
12.	“Karjeras izvēlē no kļūdām nav jābaidās”	Maminuklubs.lv	LASĪT
13.	Par šī gada Karjeras nedēļas norisi un notiek sazvanīšanās ar Valsts izglītības attīstības aģentūru	Latvijas Radio 1 raidījums “Pēcpusdiena”	KLAUSĪTIES
14.	Tehnoloģijas ģimenē - draugs vai svešinieks? Karjeras nedēļas 2021 diskusija vecākiem	VIAA	SKATĪTIES
15.	Vecāku loma bērna karjeras izvēlē	Publikācija Madonas novada mājaslapā	LASĪT
16.	Nodarbība vecākiem "Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā"	Lekcijas ieraksts Jelgavas valsts ģimnāzija	SKATĪTIES
17.	Vecāki – bērna karjeras atbalstam (I.Lemešonoka)	VIAA	SKATĪTIES
18.	Karjeras nedēļas 2020 diskusija vecākiem “ Karjeras lēmums. Kā virzīt? Kā runāt? Kā atbalstīt?”	VIAA	SKATĪTIES
19.	Karjeras nedēļas 2024 tiešsaistes diskusija "Mūžizglītība – vai nepieciešama un pieejama ikvienam?"	VIAA	SKATĪTIES
20.	Karjeras nedēļa 2025 diskusija "Atjaunini prasmes un zināšanas"	VIAA	SKATĪTIES