

Andrzej Mirski

# PORADNIK

Poznaj siebie, aby pokierować  
swoim życiem



Z serii: "Wybór Zawodu"  
Dla klas IV-VI

*Największą wartością na świecie  
jest różnica pomiędzy tym czym jesteśmy  
a tym, czym moglibyśmy zostać.*

*Ben Herbster*

## **Seria wydawnicza: „Wybór Zawodu”**

Koordynator serii: Joanna Aksman

Recenzent: dr Jadwiga Michalik-Surówka

Korekta: Margerita Krasnowolska

Projekt okładki: Agencja Reklamy EURA7

Skład i łamanie: Agencja Reklamy EURA7

Wydawnictwo:

© Ministerstwo Edukacji Narodowej, Kraków 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, przedruk i rozpowszechnianie całości lub fragmentów bez zgody wydawcy zabronione.

ISBN:

Poradnik opracowany został w ramach projektu: „Opracowanie narzędzi diagnostycznych i materiałów metodycznych wspomagających proces rozpoznawania predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów” realizowanego przez Krakowską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Andrzej Mirski

Poradnik  
Poznaj siebie,  
aby pokierować  
swoim życiem  
z serii „Wybór Zawodu”

---

Poradnik dla klas IV – VI

Kraków 2011

## Spis treści

Wstęp .....	5
Ogólna charakterystyka rozwoju człowieka w ciągu życia a rozwój człowieka w danym okresie rozwojowym .....	7
Charakterystyka poszczególnych etapów rozwoju ze szczególnym uwzględnieniem okresu preadolescencji (okres przed dojrzewaniem, charakterystyczny dla klas 4–6 szkoły podstawowej) .....	11
Zadania rozwojowe właściwe dla danego okresu życia	
a. Rozwój fizyczny i płciowy.....	12
b. Rozwój myślenia i inteligencji.....	23
c. Rozwój społeczny .....	41
d. Rozwój systemu wartości i zainteresowań .....	48
e. Rozwój światopoglądu .....	51
f. Rozwój osobowości .....	55
g. Rozwój moralny .....	59
h. Rozwój religijny .....	61
i. Rozwój twórczości .....	64
j. Rozwój zawodowy .....	68
Problemy i zagrożenia charakterystyczne dla okresu preadolescencji .....	71
Relacje dzieci–młodzież a dorośli (rodzice, nauczyciele) – problemy, zagrożenia i sposoby radzenia sobie z nimi .....	77
Rola pracy zawodowej w życiu człowieka .....	79
Konteksty pracy zawodowej w XXI wieku .....	81
Uwagi dla rodziców .....	83
Psychozabawa: Kim jestem i kim mam się stać? .....	86
Aneks 1 – Instytucje wspomagające rozwój człowieka – do kogo i gdzie się zwrócić z różnymi problemami? .....	94
Aneks 2 – Inne instytucje niosące pomoc młodym ludziom .....	117

## Wstęp

Poradnik ten adresowany jest do Was – dzieci z klas 4–6 szkoły podstawowej. Ma on Wam pomóc w bardzo jeszcze wczesnym, ale ważnym myśleniu o wyborze Waszej przyszłej pracy. Wybór zawodu jest jedną z najważniejszych decyzji w całym życiu człowieka.

## WARTO WIEDZIEĆ

Praca wypełnia większość dorosłego życia. Jeżeli swoją pracę będziecie kochać – będziecie szczęśliwi. Sprawicie wiele radości sobie i innym – tym, którym będzie służyć Wasza praca. Życie ze źle dobranym zawodem bardzo często okazuje się życiem smutnym i zmarnowanym. A szkoda marnować życia – mamy je przecież tylko jedno.

## CO ZROBIĆ

Aby podjąć tak ważną decyzję, trzeba zdobyć dużą wiedzę o świecie, ale przede wszystkim o sobie samym.

## CO PRZEDSTAWIA PORADNIK

Poradnik obejmuje tematy, które w przyszłości będą mogły Wam pomóc dobrze wybrać zawód. Omawia zatem Wasz rozwój fizyczny i płciowy, rozwój inteligencji i myślenia oraz twórczości. Opisane także będzie, jak zmienia się Wasze życie wśród innych ludzi (nazywamy to rozwojem społecznym), jak kształtują się Wasze zainteresowania. Następnie przedstawione zostaną najważniejsze zadania, które Was czekają w najbliższym czasie, wraz z wynikającymi z nich wnioskami.

Będzie też mowa o ewentualnych problemach, które mogą się pojawić w Waszym wieku, przede wszystkim o zaburzeniach koncentracji oraz zaburzeniach uczenia się. Podane zostały także najważniejsze metody radzenia sobie z tymi problemami. Przedstawiony też został problem Waszych wzajemnych stosunków z rodzicami i innymi dorosłymi, głównie nauczycielami.

Następnie zostanie omówiona rola pracy w życiu człowieka. Dla Was, czyli dla dzieci jeszcze w szkole podstawowej, problem ten tylko pozornie może wydawać się odległy. Ale właśnie w tym wieku kształtują się już zasadnicze cechy, które w przyszłości decydować będą o wyborze zawodu. Jest bardzo ważne, aby już teraz zdać sobie sprawę ze znaczenia pracy

w życiu człowieka i decyzji o zawodzie, który się w przyszłości wybierze. Na zakończenie przedstawione zostaną społeczne, gospodarcze i kulturowe konteksty pracy w XXI wieku, które też w istotny sposób wpłyną na charakter i specyfikę Waszej pracy, w momencie gdy obecne dzieci – jakimi teraz jesteście – zaczną wchodzić w dojrzałe życie.

## PSYCHOZABAWA

Na końcu poradnika znajdziecie psychozabawę – a więc kwestionariusze, rozwiązania których pozwoli Wam bliżej określić te wasze cechy, które umożliwią Wam wstępne rozeznanie się w wyborze przyszłego zawodu.

## GLÓWNY CEL PORADNIKA

Najważniejszym celem tego poradnika jest właśnie służyć wczesną pomocą w procesie wyboru zawodu. Aby w przyszłości móc dokonać tego wyboru w sposób odpowiedzialny i trafny, już teraz, w tak ważnym okresie drugiego etapu nauki w szkole podstawowej, powinniście już poznać cechy swojej emocjonalności i osobowości oraz zainteresowania. Oczywiście, będą się one kształtować i rozwijać dalej, ale im wcześniej zaczniecie się zastanawiać się nad sobą i poznawać siebie – tym lepiej.

## DLA KOGO JEST TEN PORADNIK

Poradnik adresowany jest bezpośrednio do uczniów klas od czwartej do szóstej. Dlatego będę się zwracał się przede wszystkim bezpośrednio do Was, uczniów tych klas. Czasem jednak mogą pojawić się nieco trudniejsze fragmenty. Tutaj potrzebna będzie pomoc Waszych rodziców w wyjaśnianiu tej problematyki. Dla Waszych rodziców przeznaczone będą również uwagi na końcu podręcznika. Bardzo też przydatna może być także pomoc Waszych rodziców w rozwiązywaniu przez Was psychozabaw zamieszczonych w Aneksie (czyli dołączonej końcowej części poradnika).

## NOWE POJĘCIA

W poradniku tym czasami będą pojawiać się pojęcia, które spotkacie po raz pierwszy. Nie wszystkie z nich – z powodu ograniczonej objętości – mogły zostać dokładnie omówione, ale pominąć ich nie sposób. Psychologii po prostu nie wolno wulgaryzować nadmiernym uproszczeniem – to zbyt ważna i cenna nauka. Dlatego, jeżeli czegoś nie będziecie mogli zrozumieć, poproście o pomoc rodziców. Ten poradnik przeznaczony jest przecież dla Was, ale i dla rodziców, jako pierwszych i najważniejszych doradców.

## 1. Ogólna charakterystyka rozwoju człowieka w ciągu życia a rozwój człowieka w danym okresie rozwojowym

Rozwój to po prostu zmiana zachodząca w dłuższym czasie. Tak, jak na ilustracji: jest to wspinanie się do góry po schodach życia.



U istot żywych, a zwłaszcza u człowieka, zmiany w czasie są wywołane przez postęp. Oznaczają one uruchamianie się kolejnych funkcji i cech, które czekają na swoje pojawienie. Gdy zobaczysz ziarno drzewa widzisz, że choć jest ono małe, to jest w nim gotowość, aby z czasem, przy odpowiednich warunkach, przekształcić się w dorodny, wielki dąb czy sosnę. W niepozornej, a często też i „brzydkiej” gąsienicy, zawarty jest plan dojścia do postaci pięknego motyla. Rozwój to właśnie uruchamianie się wraz z upływem czasu tych kolejnych, przewidzianych wcześniej postaci, zachowań czy cech.



Ludzie długo nie wiedzieli, gdzie znajduje się ten plan, który jest realizowany wraz z upływem czasu. Teraz wiemy, że jest on zawarty w genach. O tym będziecie się więcej uczyć na lekcjach biologii. Ale wiecie już, że plan ten nie zrealizuje się w pełni, jeżeli nie będzie korzystnych warunków środowiska, na przykład odpowiedniej gleby dla ziarenka czy pokarmu dla gąsienicy.

W przypadku człowieka rzecz jest jeszcze bardziej złożona. Rozwijamy się bowiem w określonym społeczeństwie. Przygotowuje ono dla nas wiele wymagań, rosnących wraz z wiekiem, ale też i wiele możliwości (na przykład zawodowych), jeżeli tylko do nich dorośniemy. W pełni rozwinięty człowiek to nie tylko przystojny mężczyzna czy piękna kobieta. To także lekarz, psycholog, inżynier, premier czy prezydent państwa, znana aktorka, zamożny biznesmen czy człowiek z radością (ale też fachowo) służący innym ludziom. Nasze geny pozwolą rozwinąć się w pełni naszym mózgom, aby mogły podjąć te niełatwe zadania. Ale oprócz zdrowego środowiska i pożywienia, potrzebować do tego będziemy także wiedzy, a więc uczęszczania do odpowiednich szkół. Wiedza sama jednak do głowy nie wejdzie. To my sami musimy podjąć odpowiednią aktywność, aby wyrosnąć na mądrych, szczęśliwych i pożytecznych dla społeczeństwa ludzi. Nawet od aktywności własnej gąsienicy zależy własny los: jeżeli będzie nieostrożna i da się zjeść, na nic się jej nie przydadzą dobre geny przyszłego pięknego motyla.

W przypadku człowieka to uzależnienie przyszłości i rozwoju od własnej aktywności jest nieporównanie ważniejsze. Nie dajcie się zwieść niemądrym przekonaniom, że wystarczy mieć dobre geny i być zdolnym, aby bez ciężkiej pracy cokolwiek osiągnąć. Bez tej pracy geny te i zdolności zostaną zmarnowane, jak u zjedzonej gąsienicy. Chodzi więc o to, aby znaleźć taki zawód, w którym nawet ciężka praca przyniesie dużo radości.

## WARTO WIEDZIEĆ

Za rozwój człowieka odpowiadają cztery najważniejsze czynniki: biologia (w tym głównie geny), środowisko, edukacja oraz aktywność własna.

Najbardziej intensywne zmiany zachodzą w okresie dzieciństwa i młodości. Dlatego do niedawna pojęcie psychologii rozwojowej pokrywało z obszarem psychologii dzieci i młodzieży. Obecnie wiemy, że człowiek rozwija się przez całe życie, ale rozwój jest najbardziej intensywny w jego wczesnym

okresie. Ponadto rozwój dzieci i młodzieży przebiega dosyć podobnie, natomiast w wieku dorosłym pojawiają się już ogromne różnice indywidualne. Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz!

W okresie dzieciństwa i młodości działają podobne mechanizmy środowiskowe: wpływ wychowawczy rodziny oraz edukacja. Ta ostatnia jest zróżnicowana wedle określonych, wspólnych dla wszystkich dzieci poziomów: edukacja przedszkolna, szkolna, okres studiów. Wpływa ona w tak istotny na warunki życia młodych ludzi, że wręcz staje się podłożem wymienionych okresów rozwojowych: przedszkolnego, szkolnego czy studiów. Szkoła pełni wobec młodego pokolenia funkcje kształcące, przygotowujące do życia i pracy zawodowej oraz opiekuńczo-wychowawcze, stając się dla ucznia czynnikiem ułatwiającym i przyspieszającym (czyli stymulującym) rozwój.

Rozwój człowieka opisuje całe jego życie i wszystkie zmiany, które w nim zachodzą. Jest to inaczej mówiąc „psychologia biegu życia”. W ramach tego rozwoju można wymienić poszczególne okresy (nazywa się je także stadiami, okresami, etapami lub fazami rozwojowymi).

#### Wymienia się następujące okresy rozwojowe:

- niemowlęctwo – pierwszy rok życia,
- wiek poniemowlęcy – od 1 do 3 lat,
- wiek przedszkolny – od 3 do 7 lat,
- młodszy wiek szkolny – od 7 do 10 lat,
- preadolescencja (okres poprzedzający właściwe dojrzewanie) – od 11 do 13 lat
- wczesny okres dojrzewania – od 13 do 16 lat
- późny okres dojrzewania – od 17 do 21 (23) lat
- młodszy wiek dojrzały – od 21 (23) do 35 lat
- średni wiek dojrzały – od 35 do 50 lat
- pełny wiek dojrzały – od 50 do 65 lat
- wiek senioralny – po 65 roku życia („senioralny” – dotyczący osób starszych)

## WARTO WIEDZIEĆ

Granice czasowe okresów rozwoju psychicznego są zawsze względne, a tylko ich kolejność pozostaje stała. Przechodzenie z jednego okresu rozwojowego do drugiego nie odbywa się w sposób gwałtowny, lecz stopniowo. Nie ma ściśle określonych granic między poszczególnymi okresami rozwojowymi. Każda faza przygotowuje do wejścia w następny okres życia. Warto zauważyć, że najwięcej stadiów przypada na pierwszą część życia.

Masz już za sobą cztery pierwsze niezwykle ważne okresy rozwojowe. Natura (wsparta przez opiekuńczy wysiłek rodziców) wykonała większość swojej pracy. Już nie jesteś niezręczną „poczwarką”, jesteś pięknym „motylem”. Teraz z każdym rokiem Twoje powodzenie w życiu będzie coraz bardziej zależało od Ciebie.

**Niniejszy poradnik koncentruje się przede wszystkim na okresie preadolescencji. Okres ten obejmuje 11–13 rok życia. Wymaga dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Jest to czas szczególnej wrażliwości, a to, co się przydarza w tym wieku, może zarówno popchnąć do intensywnego wzrostu psychicznego, rozwoju talentu, ale może też ten rozwój zahamować lub skierować na niewłaściwe tory.**

Preadolescencja oznacza okres poprzedzający właściwe dojrzewanie. Adolescencja jest po prostu łacińską nazwą, oznaczającą dojrzewanie. Przedrostek „pre-” oznacza coś poprzedzającego.

Tak naprawdę procesy dojrzewania już się u Ciebie zaczęły. Twoje ciało i twój mózg zmieniają się bardzo szybko, jednak wyraźnie efekty tych zmian objawiają się nieco później, w okresie właściwego dojrzewania.

Twoje ciało i umysł są w okresie wzmożonej wrażliwości. Teraz znacznie bardziej wnikliwie obserwujesz świat niż dawniej. Możesz drogą naśladowania przyjmować najlepsze wzorce lub uczyć się niewłaściwych zachowań. Szczególnie ważna jest w tym wieku potrzeba bliższego poznania samego siebie, określenia swojej tożsamości i preferencji oraz pierwsze jeszcze, ale ważne, refleksje nad swoją przyszłością, w tym także nad wyborem zawodu. Poradnik ten ma Ci w tym pomóc.

Celem poradnika jest nie tylko wskazanie prawidłowości rozwojowych preadolescencji, ale także pokazanie dalszych etapów rozwoju, tego, co będzie Cię czekać w nieodległej przyszłości.

## 2. Charakterystyka poszczególnych etapów rozwoju ze szczególnym uwzględnieniem okresu preadolescencji (okres przed dojrzewaniem, charakterystyczny dla klas 4–6 szkoły podstawowej)

Jesteś obecnie uczniem lub uczennicą klas od czwartej do szóstej.

Okres ten nazywa się drugim etapem młodszego wieku szkolnego albo okresem preadolescencji.

### CO OSIĄGNAŁEŚ / CO OSIĄGNĘŁAŚ

Nazwa „młodszy wiek szkolny” obejmuje cały okres szkoły podstawowej. Pierwszy, trudniejszy okres pomiędzy 1 a 3 klasą masz już za sobą. Z tego punktu widzenia masz raczej „z górki niż pod górę”. Szkoła już nie jest dla ciebie niczym nowym, poruszasz się w niej sprawnie, znasz reguły i zasady. Umiesz już czytać i pisać, dzięki czemu możesz już samodzielnie zdobywać wiedzę.

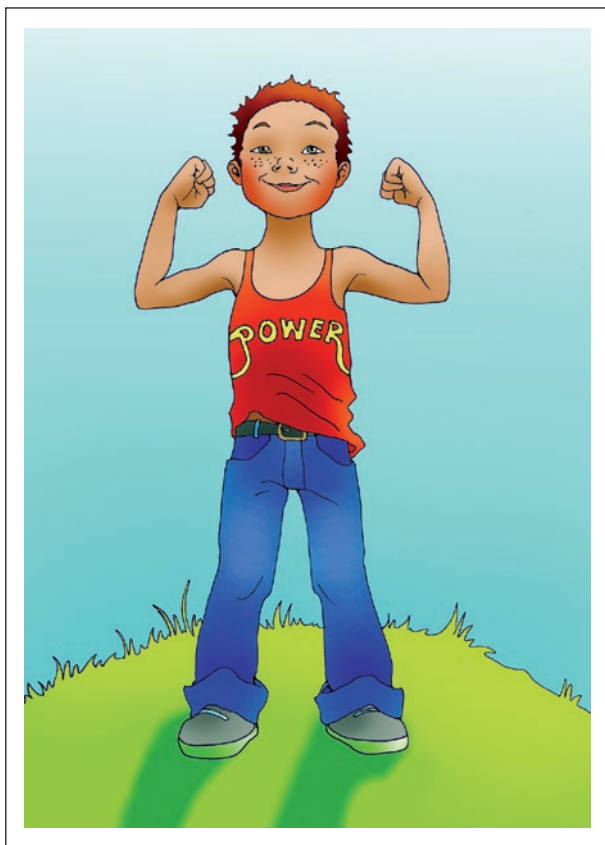
### PRZEZ CO PRZECHODZISZ

Rozwija się intensywnie twoja mowa i myślenie, następuje zwiększenie aktywności i samodzielności, umiejętności współżycia i współpracy w zespole. Jednocześnie nadal ma miejsce intensywny rozwój całego organizmu. Następuje rozwój twoich mięśni, przy czym szybciej rozwijają się mięśnie duże niż drobne. Twoje ruchy są bardziej harmonijne i płynne. Twój szkielet jest nadal miękki i plastyczny, umożliwia więc wzrost organizmu, ale powoduje też dużą podatność na zniekształcenia w przypadku prowadzenia niewłaściwego trybu życia, np. przyjmowanie niewłaściwej pozycji przy siedzeniu. Następuje rozwój ruchów wykonywanych z udziałem świadomości. Wyraźnie wzrasta ostrość wzroku i precyzja w odbiorze bodźców słuchowych. Doskonali się koordynacja wzrokowo-ruchowa, polegająca na wykonywaniu poszczególnych ruchów ciała pod kontrolą wzroku. W tym okresie następują też wyraźne zmiany w twojej psychice. Bardzo intensywnie się rozwija proces twojego myślenia. Zaczynasz już coraz sprawniej władać swoim ojczystym językiem – polskim, odkrywasz jego piękno, potrafisz się już cieszyć ładnym wierszem czy trafnymi słowami piosenki. Czasami nawet sam już zaczynać wymyślać różne historyjki czy pisać zabawne wierszyki. Czytasz książki i przejmujesz się losami bohaterów. Znacznie

zwiększa się zasób twojego słownictwa. Dzięki przeczytanym książkom rozszerza się twoja wiedza o świecie i orientacja w najbliższym i dalszym otoczeniu. Wiedzę czerpaną z książek rozszerza też twoja wiedza czerpana z innych źródeł, zwłaszcza z telewizji czy Internetu. Może czasami z rodzicami lub sam oglądasz programy popularno-naukowe, np. Discovery, dzięki czemu coraz więcej wiesz nie tylko o naszej planecie, ale także i innych ciałach Układu Słonecznego i Wszechświata. Świat staje się dla Ciebie miejscem ciekawym i fascynującym. Staraj się podtrzymać i rozwijać to zainteresowanie, aż przekształci się w wiedzę i umiejętności, które bardzo przydadzą Ci się w szybko zmieniającym się świecie.

## a) Rozwój fizyczny i płciowy

### Rozwój fizyczny



## CO OSIĄGNAŁEŚ / CO OSIĄGNĘŁAŚ

Jesteś obecnie znacznie silniejszy niż na początku szkoły podstawowej. Liczne zabawy, w których brałeś udział oraz ćwiczenia fizyczne udoskonaliły twój układ mięśniowy, wzmocniły działalność układu naczyniowego, oddechowego i ruchowego.

### PRZEZ CO PRZECHODZISZ

Szybko rozwijają się Twoje mięśnie, choć mięśnie duże szybciej niż małe, dlatego ruchom brakuje jeszcze tej precyzji, którą mają dorośli. Nie martw się więc tym, że Twój tata czy starszy brat szybciej naprawia rower, a siostra ładniej tańczy. Z czasem będziesz lepszy niż oni, pod warunkiem, że nie będziesz zaniedbywał aktywności fizycznej. Brak precyzji charakterystycznej dla dorosłych i duża pobudliwość powodują, że Ty i Twoi rówieśnicy wykonujecie zbyt dużo ruchów zbytecznych, szybkich i niezręcznych. Znacznie też bardziej męczą Was ruchy precyzyjne i dokładne, niż szybkie i zamaszyste. Jest to jednak zupełnie normalne w tym wieku, więc nie martw się, jeśli ktoś Cię nazwie niezdarą. Wykaże w ten sposób tylko brak wiedzy, nic więcej. Twoje kości też jeszcze nie są całkiem mocne. W Twoim wieku układ kostny zawiera jeszcze znaczną ilość tkanek chrzęstnych, co z jednej strony umożliwia dalszy wzrost, ale jednocześnie powoduje, że kośćciec jako całość jest dosyć miękki. Dlatego zawsze musisz uważać na prawidłową postawę – nieprawidłowa, zwłaszcza przy siedzeniu, powoduje, że kości i stawy łatwo ulegają deformacjom. Coraz częściej spotyka się u dzieci w Twoim wieku wady postawy, gdyż w pozycji siedzącej – przed komputerem i telewizorem albo odrabiając lekcje – spędzają one coraz więcej czasu.

Teraz jest też czas, by zająć się stanem uzębienia. Wprawdzie masz już wszystkie stałe zęby (oprócz tak zwanych zębów mądrości), ale często wymagają one prostowania. Cały czas rośniesz, choć już nie tak szybko, jak dawniej i nie tak szybko, jak będzie to miało miejsce za chwilę, w najbliższej przyszłości. Rocznie twój wzrost powiększa się od 4,5 do 5,5 centymetra, tak więc przyrost wysokości (a także ciężaru ciała) jest w tym czasie powolny i równomierny. Przechodzisz teraz fazę przewagi wewnętrznego rozrastania się i dojrzewania organizmu nad czynnikami „zewnętrznymi”.

Szybciej teraz rosną dziewczynki, u których wzrost ulega przyspieszeniu już od 10 roku życia. Chwilowo więc chłopcy w tym przedziale wiekowym

mogą się okazać niżsi od swoich koleżanek. Na tempo wzrostu w tym okresie w ogromnym stopniu wpływają warunki życiowe, prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna. Jeżeli nie odżywasz się zdrowo, zaniedbujesz śniadanie, nie ćwiczysz, to będziesz rosnąć wolniej, co, niestety trudno Ci będzie nadrobić w przyszłości.

Serce w tym czasie rozwija się wolniej niż reszta ciała. Dlatego, choć z jednej strony wydaje Ci się, że masz niespożytą energię, możesz się szybko męczyć, a wtedy w połowie meczu siadasz i czujesz, że musisz odpocząć. Nie martw się tym. To normalne. Twój organizm, a zwłaszcza serce, domaga się odpoczynku. Nikt nie może Cię wtedy poganiać, ani kolega, ani nauczyciel, ani rodzice. Zdrowie jest najważniejsze! Podobnie nie w pełni rozwinięte są Twoje płuca. Czasami, na przykład podczas gry w piłkę może Ci nagle zabraknąć powietrza i wtedy również musisz odpocząć i „złapać oddech”.

## CO Z TEGO WYNIKA

Pamiętaj, aby takie kąśliwe uwagi nie wpłynęły na wybór Twojego przyszłego zawodu. Jeżeli chcesz w przyszłości być pilotem samolotu lub sportowcem, nie zrażaj się uwagami na temat swojej niezdarności. Najsławniejsi piloci odrzutowców i mistrzowie futbolu w Twoim wieku byli jeszcze bardziej „niezdarni”. Jeśli kochasz muzykę, nie martw się, jeśli ktoś Ci zarzuca, że masz niezgrabne palce. Wszyscy w Twoim wieku takie mają. Natomiast miłość do muzyki i dobry słuch – to są właśnie te cechy, które zapowiadają talent przyszłego pianisty czy skrzypka. Podobnie jest z rysowaniem, malowaniem czy pracami ręcznymi.

Dlatego, trzeba to znowu powtórzyć – nie daj sobie pod żadnym pozorem wmówić, że jesteś niezdarą czy słabeuszem. Jeżeli masz ambicje sportowe, jeżeli swoją przyszłość wiążesz z zawodami wymagającymi wysokiej kondycji fizycznej – nie zrażaj się. Obecny stan Twojego organizmu o niczym nie przesądza, ani też nie przekreśla Twoich przyszłych sukcesów. Za kilka lat twoje serce i płuca radykalnie się wzmocnią, rozwiną się znacznie twoje mięśnie, zwłaszcza te, które decydują o precyzji ruchów i wytrzymałości fizycznej. Zobaczysz, że niedługo naprawdę przemienisz się z „brzydkiego kaczątką” we wspaniałego łąbędzia.

Zresztą brzydkie kaczątko nie jest tu najlepszym porównaniem. Przykład ze znanej Ci baśni Andersena ma Ci tylko pomóc pokazać to, czego pragną

tak bardzo dzieci w Twoim wieku – że już niedługo będziesz znacznie piękniejszy, silniejszy i sprawniejszy. Ale i teraz jesteś raczej małym, ślicznym łabędziem niż brzydkim kaczątkiem. Dzieci w wieku 10–12 lat mają w sobie niezrównany urok. Dziewczynki poruszają się z naturalną gracją, którą utracą, gdy zaczną im rosnać długie kończyny, chłopcy śpiewają pięknym głosem, który też utracą, gdy zacznie się mutacja (zmiana barwy głosu w okresie dojrzewania). Potrzeba ruchu i naturalna harmonia powodują, że często wiek ten nazywa się wiekiem gracji i zręczności ruchowej. Nie odnosi się to jednak jeszcze do ruchów precyzyjnych.

## ŻELAZNE ZDROWIE

Powinno Cię natomiast cieszyć, że teraz cieszysz się najprawdopodobniej znakomitym poziomem zdrowia – jesteś w najbardziej zdrowym okresie życia człowieka. Twoja odporność jest bez porównania wyższa niż na początku szkoły (a tym bardziej przedszkolnym). W Twoim wieku ciężkie choroby zdarzają się rzadko, śmiertelność jest wyjątkowo niska. Jest to spowodowane znakomitym funkcjonowaniem układu odpornościowego. Świetnie też rozwinęły się twoje zmysły. Człowiek w Twoim wieku ma najlepiej funkcjonujący i najostrzejszy zmysł wzroku. Nigdy nie był lepszy i – niestety, nie będzie już lepszy, z czasem będzie się już tylko pogarszał, choć na początku bardzo powoli. Jeżeli będziesz więc dbał o swoje oczy, czytał przy odpowiednim świetle, jadł marchewkę i jagody (karoten potrzebny oczom), to zachowasz ten znakomity wzrok na długie lata. Masz także bardzo dobrze rozwinięty smak i węch. Jesteś zwinny i zręczny. Twoje ruchy stają się coraz bardziej harmonijne i płynne. Ciało dysponuje dużą zdolnością regeneracyjną, złamania czy zwichnięcia leczą się znacznie szybciej niż w późniejszych latach, choć oczywiście lepiej jest, byś ich nie doznawał.

## NA CO MUSISZ UWAGAĆ

Choć z pozoru wydajesz się niezmordowany, łatwo się męczysz. Twoje serce nie nadąza jeszcze za twoją ogromną energią. Koordynacja ruchów jest jeszcze niewielka, koncentracja uwagi mniejsza niż u osób starszych. Z tego powodu powinieneś jeszcze pozostawać pod opieką rodziców, nie oddalać się od domu, uważać bardzo przy przejściu przez jezdnię, nie podejmować zbyt ciężkich prac fizycznych. Przy jeździe na rowerze czy na nartach musisz zawsze mieć nałożony kask, aby szczególnie zadbać o swo-



ją głowę. O ile zdarty naskórek może się zregenerować, ba, nawet złamana kość może się zrosnąć, o tyle zniszczone komórki mózgowie na skutek silnego uderzenia w głowę nie zregenerują się nigdy. Dlatego, choć jesteś zdrowy, musisz dbać o to, aby zdrowym pozostać na całe życie. Urodziłeś się przecież bez części zamiennych. Szczególnie strzeż się przed wypadkami, zwłaszcza komunikacyjnymi. W Twoim przedziale wiekowym właśnie wypadki są najczęstszą przyczyną śmierci i kalectwa. Ale to nie oznacza, że musisz cały czas siedzieć w domu. Twoje ciało jest spragnione aktywności fizycznej. Chodzi jednak o to, aby jednocześnie zachować ostrożność. Pamiętaj też o zasadach higieny. Myj dokładnie zęby po każdym posiłku, aby uchronić się przed próchnicą i paradontozą. Myj zawsze dokładnie ręce przez jedzeniem, gdyż częstą przyczyną chorób w Twoim wieku są zatrucia pokarmowe. Twoje ciało rozwija się wspaniale, musisz jednak dostarczać mu odpowiedniego pożywienia, ruchu, a jednocześnie zapewnić mu bezpieczeństwo.

### **Prawidłowe odżywianie podstawą rozwoju fizycznego**

Choć rozwój fizyczny jest w pewnym stopniu wyznaczony siłami natury, to jednak, aby przebiegał on jak najlepiej, trzeba o niego zadbać. Jest kilka zasadniczych czynników wpływających na rozwój, o które możemy zadbać sami.

**Najważniejszym z tych czynników jest właściwe odżywianie. W Twoim wieku zapotrzebowanie na kalorie i substancje odżywcze jest bardzo wysokie.**

Jest ono dwa razy wyższe niż zapotrzebowanie na kilogram wagi dorosłego człowieka. Dzieje się dlatego, że znaczną część pożywienia Twój organizm przeznaczają na rozrost ciała. Nie możesz więc sobie pozwolić na to, aby być „niejadkiem”. W istocie (w przeliczeniu na kilogramy ciała) potrzebujesz znacznie więcej pożywienia niż Twoi rodzice. Jeszcze ważniejsze jest to, aby to pożywienie było naprawdę odpowiednie – nawet chodzi nie o to, ile zjesz, tylko co zjesz. Cukierki, czekoladki, ciastka, hamburgery bardziej ci zaszkodzą niż pomogą.

## WARTO WIEDZIEĆ

Prawidłowe odżywianie ma bardzo istotne znaczenie dla Twojego wzrostu i rozwoju. Dlatego musisz szczególnie zadbać o dostarczenie odpowiedniej ilości wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jedną z kluczowych zasad prawidłowego odżywiania jest regularne spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach około 3-godzinnych. Dotyczy to resztą zarówno dzieci, jak i dorosłych.

### Zacznij dzień od dobrego śniadania

Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest pierwsze śniadanie. W jego skład powinny wchodzić przede wszystkim produkty zbożowe z pełnego ziarna: chleb razowy, naturalne płatki zbożowe. Produkty te są źródłem węglowodanów złożonych, z których energia uwalnia się przez kilka godzin po posiłku. Zapewnia to sprawne funkcjonowanie Twojego układu nerwowego, w tym zdolność koncentracji i przyswajania wiedzy. Ważnym elementem pierwszego śniadania są również produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Należą do nich: produkty mleczne (mleko, jogurty, kefiry, ser twarogowy i podpuszczkowy), chude wędliny oraz jaja. Uzupełnieniem pierwszego śniadania powinny być zawsze warzywa lub owoce.

### Co na przerwach

Zawsze zabieraj ze sobą do szkoły drugie śniadanie. Po około trzech godzinach po pierwszym posiłku poziom glukozy we krwi spada, a wraz z nim maleje zdolność koncentracji i przyswajania wiedzy. Dlatego niezmiernie ważne jest dostarczenie kolejnej porcji energii. Dobrym przykładem prawidłowo skomponowanego drugiego śniadania jest kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z wędliną lub serem oraz warzywa. Uzupełnieniem może być produkt mleczny lub owoc (np. jogurt, jabłko, mandarynka). Powinno się zabrać ze sobą także napój. Dobrym wyborem będzie woda mineralna, niesłodzony sok owocowy lub warzywny. Często popełnianym przez rodziców błędem jest wręczanie dzieciom niewielkiej sumy pieniędzy na zakup drugiego śniadania w sklepiku szkolnym. Niestety, dzieci zamiast wartościowego posiłku kupują w sklepiku niezdrowe przekąski (chipsy, batoniki, ciastka, drożdżówki) oraz słodkie napoje. Nie powtarzaj błędów swoich rówieśników! Takie produkty są źródłem węglowodanów prostych. Po ich spożyciu poziom glukozy gwałtownie wzrasta, a później równie szybko

spada. Obniżenie poziomu glukozy we krwi znacznie pogarsza zdolność do nauki. Częste spożywanie niezdrowych przekąsek sprzyja rozwojowi otyłości. Otyłość nabyta w okresie dzieciństwa jest niezdrowa i bardzo trudna do zwalczenia.

### **Dobry obiad**

Kolejnym ważnym posiłkiem w ciągu dnia jest obiad. Posiłek ten może składać się z jednego lub dwóch dań. Należy zaznaczyć, że dwudaniowy obiad powinien pojawiać się wtedy, gdy posiłki są niewielkie objętościowo, np. mała miseczka zupy jarzynowej i kilka pierogów z mięsem lub serem. Jednodaniowy obiad natomiast może składać się z porcji zupy z wkładką mięsną lub drugiego dania, w skład którego powinny wchodzić: porcja mięsa lub ryby, kasza, ryż lub ziemniaki oraz surówka lub gotowane jarzyny.

### **Podwieczorek niekoniecznie**

Podwieczorek nie jest posiłkiem obowiązkowym. Jego obecność w jadłospisie uzależniona jest od zwyczajowej pory spożywania obiadu i kolacji. Gdy przerwa pomiędzy tymi posiłkami jest dłuższa niż trzy godziny, można w ramach podwieczorku zjeść produkt mleczny (jogurt, budyń, koktajl mleczno-owocowy itp.). Dobrym pomysłem na podwieczorek będzie również niewielka porcja owoców lub kisiel, galaretka z owocami lub baton z musli.

### **Lekka kolacja**

Ostatni posiłek to oczywiście kolacja. Posiłek ten nie powinien być zbyt obfity i ciężkostrawny, by nadmiernie nie obciążać układu pokarmowego przed snem. Możesz zjeść twarożek z warzywami i pieczywem, jajko na miękko i kanapkę lub sałatkę. Jeżeli masz problemy z zasypianiem, pomyśl o szklance ciepłego mleka lub kakao.

### **NAJWAŻNIEJSZE ZASADY**

Bardzo istotne znaczenie ma również stosowanie właściwych technik przygotowywania posiłków. Zwykle gotują Twoi rodzice, lecz możesz im przekazać te rady. Zalecane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie czy grillowanie. Taki sposób przyrządzania potraw wpływa korzystnie na przyswajanie składników odżywczych przez młody organizm. Nie należy natomiast przyzwyczajać się do częstego spożywania potraw smażonych, ponieważ nie są one korzystne dla zdrowia i wpływają na kształtowanie niewłaściwych nawyków żywieniowych. Niezwykle ważne w Twoim jadłospisie są warzywa i owoce – naturalne źródła pokarmowe

witamin i składników mineralnych. Warzywa powinny stanowić dodatek do przynajmniej trzech posiłków w ciągu dnia, natomiast owoce mogą zastępować słodycze, jednak należy spożywać je z umiarem. Produkty mleczne stanowią kolejny niezbędny element Twojego codziennego jadłospisu. Są źródłem pełnowartościowego białka i wapnia – składników niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Aby dostarczyć odpowiednią ilość wapnia, możesz codziennie wypić 2–3 szklanki mleka lub jego zamienników (jogurtu, kefiru lub maślanki). Prawidłowo skomponowany jadłospis musi uwzględniać odpowiednią ilość płynów: wodę mineralną, niezbyt mocną herbatę, soki warzywne i/lub owocowe.

## UNIKAJ

Unikaj napojów słodzonych, w tym herbaty i soków z dodatkiem cukru, kolorowych napojów, itp. Stanowią one źródło pustych kalorii, które przyczyniają się do rozwoju nadwagi i otyłości. To oczywiste, że lubisz słodycze, dlatego nie powinny być one zupełnie wykluczane z jadłospisu, ale z pewnością nie mogą zastępować żadnego z głównych posiłków. Ważny jest jednak umiar w ich spożywaniu. Warto pamiętać, że słodycze są skoncentrowanym źródłem nie tylko cukrów prostych, ale często także i tłuszczu, stanowią więc istotne zagrożenie dla Twojego zdrowia.

### **Przykładowy jadłospis dla dziecka w Twoim wieku:**

**Pierwsze śniadanie:** zupa mleczna – płatki owsiane, półtorej szklanki mleka, mały banan

**Drugie śniadanie:** kanapka do szkoły – dwie kromki chleba razowego posmarowane cienko masłem, dwa plasterki polędwicy, kawałek papryki; dobrze też wziąć ze sobą jogurt owocowy i jabłko

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, dwa ugotowane średniej wielkości ziemniaki, dwa małe pulpety z dorsza, trzy łyżki gotowanych buraczków z dodatkiem łyżeczki masła

**Podwieczorek:** wafle ryżowe z miodem, małe opakowanie jogurtu naturalnego, kiwi

**Kolacja:** kromka chleba razowego posmarowana cienko masłem, jajko na miękko; dobrym pomysłem jest także surówka z dużego pomidora, z cebulką lub kukurydzą i łyżeczką oliwy z oliwek

## Rozwój płciowy



Drugi etap wczesnego okresu szkolnego (10–12 lat) nazywany jest także okresem preadolescencji. Jest to wstępny, przygotowawczy okres dojrzewania płciowego. W tym czasie powoli dojrzewają gruczoły dokrewne.

### WARTO WIEDZIEĆ

Do gruczołów dokrewnych należą: przysadka mózgowa, szyzynka, tarczyca, grasica, trzustka, nadnercza i gruczoły płciowe. Wydzielają one do krwi substancje chemiczne, zwane hormonami.

System ten jest uporządkowany hierarchicznie (piętrowo, zróżnicowany co do ważności). Całością systemu hormonalnego zarządza mózg poprzez podwzgórze. Stamtąd hormony uwalniają się i dostają do przysadki mózgowej. Hormony przysadki mózgowej działają pobudzająco na czynności tarczycy, rdzenia i kory nadnerczy oraz przyczyniają się do rozwoju gruczołów płciowych męskich i żeńskich.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Cechy płciowe

Gruczoły płciowe męskie (jądra) oraz gruczoły płciowe żeńskie (jajniki) to tak zwane **pierwszorzędne cechy płciowe**. Hormony nadnerczy wpływają na rozwój **drugorzędnych cech płciowych** (anatomiczne różnice w budowie narządów płciowych). Hormony wytwarzane przez gruczoły płciowe męskie (jądra) oraz gruczoły płciowe żeńskie (jajniki) powodują powstawanie **trzeciorzędnych cech płciowych**, czyli różnic w budowie ciała mężczyzny i kobiety.

Hormony wywierają również wpływ na wzrost organizmu, a konkretnie powodują z czasem jego zahamowanie – przez kostnienie ośrodków chrzęstnych znajdujących się w kościach długich. Dlatego u osób poddanych kastracji lub mających zaburzenia funkcji gruczołów płciowych często stwierdza się wysoki wzrost, powodowany nadmiernym wydłużeniem kończyn. Kiedy gruczoły płciowe osiągną pełną dojrzałość, wzrost człowieka na wysokość definitywnie się kończy. Ponieważ Twoje gruczoły płciowe nie są jeszcze w pełni dojrzałe, ciągle rośniesz – ba, najważniejszy okres szybkiego wzrostu masz jeszcze przed sobą. Niektóre wcześniej dojrzewające płciowo dziewczynki mogą jednak osiągnąć pełną wysokość ciała już na początku gimnazjum. Dziewczęta bowiem dojrzewają szybciej, przeciętnie wyprzedzając chłopców nawet o dwa lata. Jako moment dojrzałości płciowej przyjmuje się u dziewcząt pierwszą menstruację (krwawienie miesięczne), czyli menarche. Występuje ono najczęściej między 13 a 14 rokiem życia, czyli zwykle w pierwszej lub drugiej klasie gimnazjum. Ale różnice indywidualne w tej mierze są ogromne. Pierwsza miesiączka może wystąpić u dziewcząt w bardzo szerokim przedziale czasowym – pomiędzy 9 a 20 rokiem życia. Tak więc u wielu Twoich koleżanek pierwsza miesiączka może jeszcze wystąpić pod koniec szkoły podstawowej. Ozna-

cza to, że biologicznie są one już dojrzałymi kobietami, choć psychicznie wciąż dziećmi. Przysługuje im też pełna ochrona prawna, należąca dziecku: współżycie płciowe z dziewczętami (a także chłopcami) do lat piętnastu prawnie jest w Polsce surowo zabronione (takie zachowanie nazywamy pedofilią), bez względu na stan dojrzałości biologicznej. Również zabronione jest zawieranie przed tym wiekiem związków małżeńskich, nawet jeżeli nakłaniają do tego konserwatywne tradycje kulturowe niektórych mniejszości.

Za kryterium dojrzałości płciowej chłopców uważa się zwykle pierwszy wytrysk nasienia, który ma najczęściej miejsce między 15 a 16 rokiem życia (koniec gimnazjum, początek liceum). Może się to jednak zdarzyć również przed ukończeniem szkoły podstawowej. Także i w przypadku chłopców osiągnięcie dojrzałości biologicznej bynajmniej nie oznacza osiągnięcia dojrzałości psychicznej.

## CO ZROBIĆ

W aspekcie psychologicznym najważniejszym zadaniem rozwojowym w rozwoju płciowym jest pełna identyfikacja ze swoją płcią i opanowanie pewnych cech, cnót, zachowań i umiejętności charakterystycznych dla danej płci. Dlatego chłopcy w tym wieku lubią przebywać z innymi chłopcami, naśladować starszych kolegów i uczyć się od nich zachowań (niestety, nie zawsze najlepszych). Tak samo i dziewczęta – bawią we własnym gronie, naśladują się wzajemnie, czerpią przykład ze starszych koleżanek. Dlatego w tym wieku preferuje się często osoby tej samej płci i nie ma najlepszego wyobrażenia o osobach płci przeciwnej. Może to się wydawać śmieszne, jest jednak bardzo ważne i korzystne dla normalnego rozwoju płciowego. Chodzi o to, aby najpierw się poczuć w pełni chłopcem lub dziewczyną, nauczyć się nim (nią) być, czuć się dobrze w tej roli. Do tego potrzebne jest jednak nauczenie się pewnych zachowań typowych dla danej płci. Dopiero pod koniec tego okresu zaczyna się z pewną ciekawością i fascynacją patrzeć na osoby płci przeciwnej. U dziewcząt pojawia się to wcześniej (bo wcześniej zaczynają dojrzewać). Z większym jednak zainteresowaniem spoglądają na chłopców starszych wiekowo od siebie, bo ich rówieśnicy są po prostu mniej dojrzały. Dobrze też zacząć się po prostu przyjaźnić z osobami płci przeciwnej, aby ich lepiej poznać i bardziej docenić.

## b) Rozwój myślenia i inteligencji



Bartek gra w szachy. Uważnie wpatruje się w szachownicę, obserwuje położenie pionków. Zanim wykona ruch, którego już nie może potem cofnąć, stara się przewidzieć wszystkie możliwe jego skutki, i to, czy dzięki temu przybliży się do zwycięstwa.

Joasia zastanawia się, jaki prezent kupić mamie na imieniny, aby się ucieszyła. Nie chce pochopnie podjąć decyzji, chce wybrać coś, co mamę naprawdę ucieszy.

Zarówno Bartek i Joasia myślą, a więc w swojej głowie dokonują najpierw próbnych działań, zanim wprowadzą je w życie.



**Myślenie jest rozwiązywaniem w umyśle różnorodnych, stojących przed nami problemów – zanim wcielimy je w życie.**

Zamiast coś zrobić od razu, „bezmyślnie” (co może mieć skutki opłakane), wcześniej zastanawiasz się, co zrobić, przewidujesz rodzaj i kolejność działań, dzięki czemu możesz podjąć akcję przygotowany lub nawet rozwiązać problem tylko w swoim umyśle, bez konieczności fizycznej aktywności. Myślenie zatem wyposaża ludzi w potężne umiejętności. Możesz zastanawiać się nad tym, jak przeżyć na odległej planecie, bez najmniejszej konieczności udawania się tam. Gdy zaś ludzie w końcu się tam wybiorą, będą do tej kosmicznej wyprawy znakomicie przygotowani. Jaki jest związek inteligencji z myśleniem? Bardzo prosty. Jeśli stoisz przed trudnym zadaniem i zamiast uciekać od niego, po prostu je dobrze rozwiązujesz, z korzyścią dla samego siebie i dla najbliższych, znaczy, że jesteś inteligentny.

**Inteligencja to skuteczność i efektywność myślenia (a także innych aktywności poznawczych, takich jak spostrzeganie, uczenie się, pamięć), dzięki czemu możemy lepiej radzić sobie w życiu.**

W realnym życiu stoi przed nami bardzo wiele różnych problemów i zadań. Jedne z nich będą Twoimi codziennymi sprawami, inne zaś wiązać się będą z wybraną pracą. Każde zadanie wymaga odmiennego sposobu myślenia, a jego efektywność łączyć się będzie z odmiennym typem inteligencji. Kiedyś psycholodzy skupiali się tylko na jednym typie myślenia i inteligencji, związanego z rozwiązywaniem różnego rodzaju zadań matematycznych i logicznych łamigłówek. Z takich logicznych łamigłówek składały się zwykle (i składają do dzisiaj) tradycyjne testy inteligencji. Choć oczywiście ten rodzaj myślenia jest w życiu bardzo potrzebny, nie jest jednak jedyny. Musimy rozwiązywać także inne problemy, np. jak przeprosić zagniewaną mamę (myślenie społeczno-emocjonalne), napisać ładne wypracowanie (myślenie werbalne) czy strzelić gola w czasie gry w piłkę (myślenie fizyczne). Jest zatem wiele różnych rodzajów myślenia i inteligencji:

- myślenie i inteligencja językowa
- myślenie i inteligencja logiczna
- myślenie i inteligencję muzyczna
- myślenie i inteligencja fizyczna
- myślenie i inteligencja przestrzenna
- myślenie i inteligencja osobista (intrapersonalna)
- myślenie i inteligencja społeczna (interpersonalna)
- myślenie i inteligencja naturalistyczna
- myślenie i inteligencja przedsiębiorcza
- myślenie i inteligencja twórcza

Oto ich krótki opis.

### 1) inteligencja językowa

Małgosia pisze znakomite wypracowania, chętnie zabiera głos na lekcji. Ma dar opowiadania koleżankom i kolegom zabawnych historyjek, czasami nawet układa wierszyki. Bardzo chętnie uczy się języka angielskiego. Lubi czasem powiedzieć coś w obcym języku, bo to tak, jakby miała w środku dwie dusze, czuje się przez to bogatsza wewnątrz. Lubi opowiadać o swoich uczuciach, zwierzać się, dyskutować. Chętnie czyta książki i czasopisma dla dzieci. Czasami marzy o tym, aby w przyszłości zostać sławną pisarką lub dziennikarką.

Możemy powiedzieć o Małgosi, że ma bardzo dobrze rozwiniętą inteligencję językową.

**Inteligencja słowna to umiejętność posługiwania się językiem ojczystym i obcym, wzorami, symbolami, płynna mowa, dobre rozumienie tekstu.**

## WARTO WIEDZIEĆ

Wysoka inteligencja słowna cechuje ludzi zainteresowanych wyrażaniem się przy pomocy słów. Mają oni bogaty słownik i intuicję językową, przy pomocy słowa komunikują się niezwykle sprawnie. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie. Są wrażliwi na słowa – ich porządek, brzmienie, rytm, a także zdolność kształtowania nastroju i przekonywania.

Osoba posiadająca dobrze rozwiniętą inteligencję słowną będzie:

- uczyć się słuchając, pisząc, czytając i dyskutując,
- nadawać znaczenie słowu pisanemu i mówionemu w toku przekonywania, zabawy, przekazywania informacji, tworzenia pojęć,
- naśladować językowe cechy innych,
- z zapałem rozwijać własne zastosowania i sposoby rozumienia języka,
- lepiej od innych posługiwać się słowem mówionym i pisanym,
- uważniej niż inni słuchać.

## CO ZROBIĆ

Aby rozwinąć inteligencję słowną należy jak najwięcej czytać, uczyć się języków obcych, pisać wypracowania, próbować pisać wiersze i opowiadania, opowiadać zabawne historyjki, grać w gry słowne, dyskutować.

## DOBÓR ZAWODU

Osoby o tym typie inteligencji to dziennikarze, językoznawcy, tłumacze, pisarze, prawnicy, nauczyciele.

## WAŻNE POJĘCIA

Język, inteligencja językowa, przekazywanie informacji

### 2) inteligencja logiczna

Kasia zaskakuje wszystkich swoimi umiejętnościami matematycznymi. Od razu w pamięci obliczy, ile jej się należy reszty w sklepie, lubi rozwiązywać zadania matematyczne. Sprawia jej ogromną przyjemność rozwiązywa-

nie łamigłówek, zabawa w gry komputerowe wymagające rozwiązywania trudnych problemów, jest świetna w grze w szachy i warcaby. Już teraz marzy o tym, aby być kiedyś wielkim naukowcem.

Kasia ma niewątpliwie bardzo wysoko rozwiniętą inteligencję logiczną.

### Inteligencja logiczna to sprawne wykonywanie obliczeń i operacji na symbolach

#### WARTO WIEDZIEĆ

Inteligencja logiczna cechuje osoby, które lubią precyzyjne, logiczne myślenie i mają zamiłowanie do nauk ścisłych. Osoby te lubią teorię, dostrzegają schematy i zależności. Osoby o tym typie inteligencji lubią eksperymenty, uwielbiają oglądać programy popularno-naukowe, fascynują je sprawy związane z kosmosem. Lubią także psychologię, chętnie analizują okoliczności związane z ludzkim zachowaniem. Ale też bardzo sobie cenią pracę z liczbami, wzorami i operacjami matematycznymi. Chętnie podejmują wyzwania związane z rozwiązywaniem problemów. Zwykle są systematyczne, dobrze zorganizowane, mające zawsze logiczne argumenty na to, co robią i jak myślą.

#### Osoba posiadająca dobrze rozwiniętą inteligencję logiczną będzie:

- przejawiała zdolności do rozumienia i operowania abstrakcyjnymi symbolami,
- już we wczesnym dzieciństwie posługiwała się pojęciami czasu, miejsca, ilości, liczby,
- dostrzegała związki przyczynowo-skutkowe,
- celowała w rozwiązywaniu logicznych łamigłówek i konsekwentnym działaniu,
- dostrzegała wewnętrzną strukturę różnych złożonych rzeczy czy pojęć,
- wykazywała uzdolnienia matematyczne,
- dobrze formułowała wnioski na podstawie informacji,
- tworzyła modele rzeczywistości,
- poszukiwała harmonii i porządku w swoim otoczeniu.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję tę rozwija się przez uczenie się matematyki, fizyki i chemii, rozwiązywanie zagadek, łamigłówek, grę w warcaby i szachy, planszowe gry strategiczne, oglądanie programów naukowych i popularno-naukowych, czytanie książek z zakresu fantastyki naukowej.

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja ta jest właściwa przedstawicielom nauk ścisłych, naukowcom: fizykom, matematykom, chemikom, inżynierom, a także ekonomistom, księgowym, bankierom, statystykom, metodologom, planistom, programistom komputerowym.

## WAŻNE POJĘCIA

Logika, inteligencja logiczna, abstrakcyjne symbole, związki przyczynowo-skutkowe

## WARTO WIEDZIEĆ

Inteligencja logiczna oraz inteligencja słowna składają się na „inteligencji akademicką”, która pomaga w odniesieniu sukcesu w trakcie formalnej edukacji na wszystkich szczeblach nauki – od szkoły podstawowej aż do studiów doktoranckich.

### 3) inteligencja muzyczna

Romek zawsze bardzo ładnie śpiewał i nadal bardzo lubi to robić. Na uroczystościach szkolnych i rodzinnych jest zawsze proszony o zaśpiewanie czegoś. Został ostatnio przyjęty do szkolnego chóru. Szybko nauczył się grać na gitarze i na klawikordzie, marzy o prawdziwym fortepianie. Zauważył, że sam potrafi skomponować całkiem ładną piosenkę. Świat dźwięków jest dla niego bardzo ważny, nawet śpiew ptaków czy szum morza. Skrycie marzy o tym, żeby zostać sławnym kompozytorem i pisać muzykę do filmów i gier komputerowych.

O Romku można powiedzieć, że ma wybitną inteligencję muzyczną.

**Inteligencja muzyczna to domena osób, które odznaczają się nadzwyczajną wrażliwością na dźwięki i ich układ**

## WARTO WIEDZIEĆ

Osoby o tego typu inteligencji słyszą więcej i lepiej, a poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata. Kochają muzykę i rytm. Są bardzo wrażliwe na dźwięki środowiska, takie jak śpiew ptaków czy dźwięki deszczu. Osoby te zwykle lepiej uczą się przy dźwiękach muzyki w tle. Potrafią odtwarzać melodie i rytm po jednokrotnym ich usłyszeniu. Dźwięki, tony i rytmy wywierają na nich widoczny, psychologiczny wpływ. Osoby o dużej inteligencji muzycznej lubią tworzyć muzykę, słuchać i naśladować, z łatwością rozpoznają instrumenty muzyczne. Osoby te mają też zazwyczaj zdolności językowe i szczególnie łatwo „łapią akcent”.

**Osoba posiadająca inteligencję muzyczną będzie:**

- rozróżniała układy dźwięków i czerpała przyjemność z eksperymentowania nimi,
- potrafiła wyodrębnić grę poszczególnych instrumentów,
- reagowała na muzykę zmianą swego nastroju,
- chętnie improwizowała i muzykowała, stosując różnego rodzaju dźwięki,
- wykazywała zainteresowanie i zdolności do gry na jakimś instrumencie,
- miała wyczucie rytmu i reagowała na muzykę tańcem, grą aktorską lub komponowaniem tekstów,
- interesowała się wszystkim, co dotyczy muzyki, poszukując własnych form i preferencji.

## CO ZROBIĆ

Najszybciej rozwiniemy inteligencję muzyczną ucząc się gry na jakimś instrumencie. Instrumentem, który najlepiej rozwija inteligencję muzyczną jest fortepian (może też być pianino lub lepszej klasy keyboard). Ale każdy instrument, na którym uczymy się grać i gramy z przyjemnością, rozwija naszą inteligencję muzyczną. Stosunkowo szybko możesz się nauczyć grać na gitarze, akordeonie lub flecie. Opanowanie biegłości na skrzypcach lub fortepianie jest trudniejsze, stanowi większe wyzwanie. Znakomicie na roz-

wój inteligencji muzycznej wpływa śpiew i taniec. Warto też dużo słuchać dobrej muzyki, niekoniecznie tylko poważnej. Muzyka rockowa i jazzowa też rozwijają.

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja muzyczna cechuje wybitnych kompozytorów, śpiewaków, dyrygentów, producentów muzycznych, konserwatorów sprzętu muzycznego i recenzentów wydarzeń muzycznych.

## WAŻNE POJĘCIA

Muzyka, inteligencja muzyczna, dźwięk, melodia, rytm, harmonia, instrumenty muzyczne, komponowanie

### 4) inteligencja fizyczna

Szymon uwielbia grać w piłkę nożną, jest najlepszy na boisku. Chętnie też gra w siatkówkę i koszykówkę, zimą śmiga na nartach. Lubi też tańczyć. W czasie gier komputerowych czy na konsoli charakteryzuje go niezwykła zręczność i błyskawiczny refleks, łatwo osiąga najwyższe poziomy w najtrudniejszych grach. Marzy o karierze sportowej, najchętniej w piłce nożnej lub skokach narciarskich.

O Szymonie możemy powiedzieć, że ma wybitną inteligencję fizyczną.

**Inteligencja fizyczna to zdolność do rozwiązywania problemów związanych z ruchem, poczucie czasu, równowagi, zręczności i wdzięku, dbałość o rozwój fizyczny, chęć do nieustannych ćwiczeń, demonstrowanie kreatywności przez ekspresję i ruch fizyczny, pozostawanie w ciągłym ruchu**

## WARTO WIEDZIEĆ

Wysoka inteligencja fizyczna cechuje tancerzy, choreografów i sportowców, ale też osoby o wybitnych umiejętnościach manualnych (zręczne, tzw. złote rączki). Ten typ inteligencji długo był niedoceniany. Uważano, że gra dzieci w piłkę to zwykła strata czasu, a zręczne dłonie są czymś znacznie gorszym niż inne umiejętności. Wiązało się to też z tym, że przez wieki

pracę fizyczną uważano za gorszą od umysłowej. Teraz jednak wiemy, że każda aktywność fizyczna angażuje także umysł i to w stopniu o wiele większym, niż kiedyś myślano. Ktoś, kto bardzo dobrze gra w piłkę nożną, ma naprawdę świetnie rozwinięty mózg. Robotą jest znacznie łatwiej nauczyć liczyć niż tańczyć lub grać w piłkę. Aktywność fizyczna rozwija nie tylko specyficzne partie mózgu, ale i cały mózg, wpływa więc także pozytywnie na sukcesy w innych dziedzinach, także na pracę umysłową.

**Wysoce rozwinięta inteligencja fizyczna objawia się przez:**

- odbieranie wrażeń przez dotyk, ruch i kontakt fizyczny,
- uczenie się w trakcie działań praktycznych,
- wykazywanie dużej koordynacji, poczucia czasu, równowagi, zręczności,
- harmonię i wdzięk w ruchach,
- dbałość o rozwój fizyczny, stałe ćwiczenie różnych czynności,
- kreatywność przez ruch fizyczny,
- rzadkie okresy pozostawiania w bezruchu.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję fizyczną rozwija się przez uprawianie sportów, gier zręcznościowych, ćwiczenia fizyczne, taniec, ruch, majsterkowanie. Praktyka w tej dziedzinie czyni mistrza. Na początku okresu dojrzewania mogą wystąpić pewne kłopoty z koordynacją ruchów, wywołane szybkim rozwojem mięśni i kośćca, ale pod wpływem ćwiczeń szybko odzyskuje się harmonię i grację.

## DOBÓR ZAWODU

Z takim rodzajem inteligencji warto rozważyć karierę sportową, która w obecnych czasach potrafi szybko przynieść sławę, popularność, duże



dochody i ogromną satysfakcję, pod warunkiem, że jest się naprawdę bardzo dobrym (ogromna konkurencja, konieczność stałej walki o zwycięstwo). Bardzo dobry jest też zawód trenera, który często wykonuje się po zakończeniu kariery sportowej. W połączeniu z wysoką inteligencją muzyczną można poświęcić się karierze w tańcu czy balecie, a z inteligencją przestrzenną i logiczną zostać świetnym konstruktorem (technikiem lub inżynierem).

## WAŻNE POJĘCIA

Ruch, aktywność fizyczna, koordynacja ruchowa, zręczność, inteligencja fizyczna

### 5) inteligencja przestrzenna

Kamil od dawna świetnie rysował, ostatnio także chętnie rzeźbi w glinie. Zawsze był znakomity w układaniu klocków lego, a teraz z zapałem projektuje konstrukcje mechaniczne i rysuje plany domów. Ma świetną orientację w przestrzeni i bujną wyobraźnię – potrafi wyobrazić sobie różne sceny, bryły, konstrukcje z ogromną wyrazistością. Marzy, aby zostać architektem albo projektantem robotów lub statków kosmicznych.

O Kamilu można powiedzieć, że ma bardzo dobrą inteligencję przestrzenną.

**Inteligencja przestrzenna cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni trójwymiarowej, w odniesieniu do obiektów praktycznych lub teoretycznych.**

## WARTO WIEDZIEĆ

Osoby z dobrze rozwiniętą inteligencją przestrzenną mają naturalną zdolność do odtwarzania w pamięci obrazów i obiektów, a co za tym idzie, związanych z nimi skojarzeń emocjonalnych. Charakteryzują się dzięki temu kreatywnością, której innym często brakuje. Rozwiązywanie problemów przestrzennych wymaga umiejętności wyobrażenia sobie danego przedmiotu, widzenia go w rzutach i różnych położeniach w przestrzeni i czasie. Czynności te są kontrolowane przez prawą półkulę mózgową.

Inteligencja przestrzenna wyraża się przez zdolność do:

- wyobrażenia sobie pożądaných scen,
- kontrolowanych ruchów własnego ciała,
- wycucia przestrzeni,
- konstruowania wyobrazonych obiektów,
- przedstawiania obiektów w formie uproszczonej,
- wykorzystywania wiedzy z zakresu działania przełożeń, dźwigni i kół napędowych,
- uczenia się przez konstruowanie i obserwowanie,
- tworzenia map pamięci,
- przewidywanie ruchu przedmiotów w przestrzeni np. piłki,
- interpretowania i sporządzania map, wykresów,
- efektywnego korzystania z pomocy wizualnych.

### CO ZROBIĆ

Inteligencję przestrzenną rozwija się rysując, rzeźbiąc, modelując, konstruując różne obiekty, na przykład z klocków lego, wyobrażając sobie różne sceny. Inteligencję tę ćwiczysz także przez majsterkowanie, podobnie jest w przypadku gry w piłkę, zarówno nożną, jak i siatkówkę czy koszykówkę (musisz sobie bowiem wtedy wyobrazić drogę piłki).

### DOBÓR ZAWODU

Ta inteligencja wybija się znacząco u architektów, malarzy, rzeźbiarzy, konstruktorów, projektantów, fizyków i strategów.

### WAŻNE POJĘCIA

Przestrzeń, inteligencja przestrzenna, wyobraźnia, konstruowanie, modelowanie

### 6) inteligencja osobista (intrapersonalna)

Beata zawsze była trochę zamyślona, uwielbia czytać książki, zastanawiać się nad sobą i nad życiem. Lubi prawdziwe, a nie płytkie i powierzchowne

przyjaźnie, kocha zwierzęta, jest czuła i wrażliwa. Traktuje życie na serio i już teraz zastanawia się, co chciałaby robić w przyszłości. Bliski jest jej zwłaszcza świat literatury, filozofii i psychologii.

Beata ma najprawdopodobniej silnie rozwiniętą inteligencję osobistą (intrapersonalną).

**Inteligencja osobista (intrapersonalna) to rozumienie samego siebie, rozróżnianie własnych uczuć oraz nastrojów. Umożliwia ona osiągnięcie wysokiego stopnia samowiedzy i mądrości. To także świadomość swoich myśli, uczuć i emocji oraz dokładnego obrazu samego siebie.**

### WARTO WIEDZIEĆ

Inteligencja osobista (intrapersonalna) wykorzystuje naszą zdolność do poszukiwania wewnętrznych emocji i prawdziwej duchowości. Osoba o tym typie inteligencji jest refleksyjna i wszystko, co robi jest związane z jej wnętrzem. Wykazuje kreatywną mądrość i wewnętrzną intuicję, jest wewnętrznie zmotywowana, nie potrzebuje zewnętrznej stymulacji, ma silną wolę, zna swoją wartość, ma zdefiniowane opinie i myśli na prawie wszystkie zagadnienia. Inni ludzie chętnie przychodzą do niej po radę.

**Osoby posiadające dobrze rozwiniętą inteligencję osobistą (intrapersonalną):**

- są świadome swoich uczuć myśli i emocji, poszukują dla nich wyjaśnienia,
- podejmują próby poszukiwania odpowiedzi na pytania filozoficzne,
- mają dokładny obraz samego siebie,
- wykazują konsekwencję w życiu, postępują zgodnie z własnymi zasadami i przekonaniem,
- doceniają rozwój i wzrost wewnętrzny,
- mają wysoką motywację wewnętrzną.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję osobistą rozwijamy myśląc o swoim życiu, planując je, starając się poznać lepiej samego siebie, odczuć głębiej i zrozumieć swoje emocje. Czytając ten poradnik również rozwijasz swoją inteligencję osobistą. Szczególnie sprzyja jej zastanawianie się nad celem życia, nad tym, co chciałbyś w życiu robić, jaki wykonywać zawód, w jakiej dziedzinie realizować swoje pasje i ambicje (słowem to, co jest właśnie celem tego poradnika). Inteligencję osobistą rozwijamy też zastanawiając się nad ważnymi kwestiami dotyczącymi ludzkiego życia w ogóle, nad zagadnieniami filozoficznymi, uczestnicząc w kulturze, czytając książki. Na bazie inteligencji osobistej rozwija się mądrość i duchowość człowieka.

## DOBÓR ZAWODU

Dla osób wykazujących tego typu inteligencję pociągające są zawody psychologa, filozofa, dziennikarza, literata.

## WAŻNE POJĘCIA

Świadomość, refleksyjność, inteligencja osobista (intrapersonalna)

### 7) inteligencja społeczna (interpersonalna)

Ania i Paulina to siostry. Nadają życia całej klasie, wszędzie ich pełno. Chętnie służą pomocą i poradą, pocieszają innych uczniów. Ania jest przewodniczącą klasy, Paulina, mimo młodego wieku, została drużynową w harcerstwie. Obie w przyszłości chciałyby pracować z innymi ludźmi.

Ania i Paulina mają wysoka inteligencję społeczną (interpersonalną).

**Inteligencja społeczna (interpersonalna) to zdolność do rozumienia relacji międzyludzkich, cudzych uczuć, intencji, stanów psychicznych, nawiązywania, kształtowania i utrzymywania zróżnicowanych kontaktów z innymi ludźmi, pracy w zespole i pozytywnego wpływania na jego dynamikę.**

## WARTO WIEDZIEĆ

Jest ona właściwa ludziom wrażliwym na relacje międzyludzkie. Takie osoby cechuje wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowanie i rozumienie innych, nastawienie usługowe, wspieranie różnorodności. Obdarzone są

cechami liderów – potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, tworzą więzi, współpracują. Na co dzień przejawia się to w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, utrzymywaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną, obdarzaną zaufaniem.

**Inteligencja społeczna (interpersonalna) wyraża się przez zdolności do:**

- postrzegania świata z różnych punktów widzenia,
- nawiązywania, kształtowania i utrzymywania zróżnicowanych kontaktów społecznych z innymi ludźmi,
- poznawania i rozumienia myśli, uczuć, poglądów i zachowań innych,
- pracy w zespole i pozytywnego wpływania na jego dynamikę,
- efektywnego komunikowania się werbalnego i pozawerbalnego,
- słuchania, poznawania i reagowania na poglądy innych,
- wywierania wpływu na innych.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję społeczną rozwijamy przez nawiązywanie znajomości i przyjaźni, branie czynnego udziału w życiu klasy, rodziny, znajomych, częste dyskusowanie, wspólne wykonywanie zadań, pełnienie różnych funkcji (na przykład przewodniczącego klasy).

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja interpersonalna jest właściwa pedagogom, psychologom, lekarzom, pracownikom socjalnym, rehabilitantom, pielęgniarkom.

## WAŻNE POJĘCIA

Relacje międzyludzkie, inteligencja społeczna (interpersonalna), komunikowanie się werbalne (za pomocą słów) i pozawerbalne (za pomocą gestów, spojrzeń, mimiki, tonu głosu itp.)

## WARTO WIEDZIEĆ

Inteligencja osobista (intrapersonalna) i społeczna (interpersonalna) tworzą razem inteligencję emocjonalną, która w ogromnym stopniu decyduje o sukcesie w życiu.

### 8) inteligencja naturalistyczna

Tomek najbardziej lubi oglądać filmy i czytać książki o przyrodzie, ludzi spacerować po parku i lesie, obserwując zwierzęta, prowadzi nawet notatki z takich obserwacji. Opiekuje się kilkoma zwierzątkami domowymi. Interesuje go też ciało człowieka, ma atlas anatomiczny, zwraca uwagę na prawidłowe żywienie i zdrowy styl życia. W przyszłości chciałby zostać lekarzem lub biologiem.

O Tomku można powiedzieć, że ma wysoką inteligencję naturalistyczną.

**Inteligencja naturalistyczna to umiejętność rozumienia praw natury i postępowania zgodnie z nimi.**

## WARTO WIEDZIEĆ

Obecnie, w okresie silnego zanieczyszczenia i dewastacji środowiska ten rodzaj inteligencji jest szczególnie cenny. Rośnie także zapotrzebowanie na świetnych lekarzy, biotechnologów, inżynierów ochrony środowiska – a w tych zawodach inteligencja naturalistyczna ma szczególnie ważne zastosowanie. Jeśli kochasz przyrodę, zwierzęta, rośliny, fascynują Cię filmy i książki o tematyce przyrodniczej, lubisz spacerować po lesie – to znaczy, że masz już rozwiniętą inteligencję naturalistyczną.

**Inteligencja naturalistyczna wyraża się przez zdolność do:**

- rozumienia praw natury,
- wykazywania świadomości ekologicznej,
- zaangażowania się na rzecz ochrony przyrody,
- rozróżniania rozmaitych gatunków roślin i zwierząt,
- opiekowania się zwierzętami domowymi i gospodarskimi,
- słuchania i poznawania odgłosów przyrody,
- pielęgnowania roślin doniczkowych lub ogródka.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję naturalistyczną można rozwijać przez częsty kontakt z przyrodą, oglądanie filmów przyrodniczych (świetne są filmy nadawane na kanale Discovery), opiekowanie się zwierzętami, pielęgnowanie roślin, uczenie się przedmiotów przyrodniczych (zwłaszcza biologii), angażowanie się w ochronę środowiska.

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja naturalistyczna jest dobrze rozwinięta u biologów, rolników i osób działających na rzecz ochrony przyrody.

## WAŻNE POJĘCIA

Prawa natury, ekologia, ochrona środowiska, zdrowy styl życia, inteligencja naturalistyczna

### 9) inteligencja przedsiębiorcza

Andrzej uwielbia grać w gry o tematyce biznesowej, takie jak „Monopoly” czy „Eurobiznes”, bardzo często też w nie wygrywa. Poprosił rodziców o założenie osobnego konta bankowego, oszczędza na nim swoje kieszonkowe, stan tego konta sprawdza przez Internet. Lubi wszystko dokładnie zaplanować, jest świetnie zorganizowany. Marzy o założeniu własnej firmy.

O Andrzeju można powiedzieć, że ma wysoką inteligencję przedsiębiorczą.

**Inteligencja przedsiębiorcza to umiejętność mądrego zarządzania swoim życiem, odnoszenia sukcesów, zarabiania i dobrego inwestowania pieniędzy, zakładania i prowadzenia własnej działalności gospodarczej.**

Inteligencja przedsiębiorcza wyraża się przez zdolność do:

- umiejętnego gospodarowania posiadanymi środkami,
- podejmowania uzasadnionego ryzyka,
- właściwego gospodarowania czasem,
- zapobiegliwości i oszczędności,
- niezależności i samodzielności,
- efektywnego prowadzenia swojej firmy lub przedsiębiorstwa,
- rozumienia zjawisk ekonomicznych.

## CO ZROBIĆ

Inteligencję przedsiębiorczą rozwija się przez dobre gospodarowanie pieniędzmi, oszczędzanie, uczenie się zarządzania czasem, planowanie dnia, częste myślenie o swojej przyszłości – określanie swoich mocnych stron i zainteresowań, czytanie artykułów, książek i oglądanie filmów na tematy związane z ekonomią i prowadzeniem firmy.

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja przedsiębiorcza jest bardzo pomocna u osób prowadzących własną firmę, u menedżerów, finansistów, bankierów, analityków giełdowych, inwestorów, dziennikarzy zajmujących się tematyką biznesową.

## WAŻNE POJĘCIA

Przedsiębiorczość, ekonomia, działalność gospodarcza, oszczędność, inteligencja przedsiębiorcza

### 10) inteligencja twórcza

Monika znana jest z ogromnej pomysłowości i fantazji. Wymyśla ciekawe historie, pisze wiersze, opowiadania. Zawsze potrafi wymyślić znakomity scenariusz na zabawę, akademię szkolną czy grę towarzyską. W przyszłości chciałaby zostać reżyserem lub scenarzystą.

Ta pomysłowość świadczy, że Monika ma bardzo dobrze rozwiniętą inteligencję twórczą (kreatywną).

**Inteligencja twórcza to zdolność wymyślania i realizowania myśli, wyobrażeń lub rzeczy, które są nowe a jednocześnie użyteczne.**

**lumiejętnego gospodarowania posiadanymi środkami,**

- ppomysłowość,
- oryginalność,
- zamiłowanie do nowości i odmiany,
- innowacyjność,
- nietypowe spędzanie czasu,
- ciekawość świata, ochotę do poznawania nowych miejsc i ludzi,
- twórcze wykorzystywanie swojego talentu (np. komponowanie przy talencie muzycznym czy pisanie przy talencie literackim).



## CO ZROBIĆ

Inteligencję twórczą rozwija się przez zabawy związane z wymyślaniem i konstruowaniem, pisanie wypracowań, tworzenie ciekawych historyjek, rysowanie, malowanie, rzeźbienie, fantazjowanie, refleksyjny kontakt z nauką, sztuką i literaturą.

## DOBÓR ZAWODU

Inteligencja twórcza jest bardzo pomocna w zawodach artystycznych, u reżyserów, wychowawców, organizatorów wypoczynku i imprez, trenerów biznesu, pracowników działów marketingu i reklamy, przedsiębiorców.

## WAŻNE POJĘCIA

Twórczość, kreatywność, wyobraźnia, fantazja, pomysłowość, inteligencja kreatywna

### c) Rozwój społeczny



Rozwój społeczny oznacza, że potrafisz coraz lepiej nawiązywać kontakty z ludźmi, bawić się z nimi, rozmawiać, wspólnie radzić sobie z różnymi zadaniami. Społeczeństwo, w którym żyjemy jest oparte na współpracy – bez niej nie moglibyśmy normalnie funkcjonować. Na szczęście natura już nas wstępnie do tego współdziałania przygotowała – jesteśmy przecież gatunkiem stadnym. Rozwój społeczny polega na stopniowym nabywaniu kompetencji społecznych. Najważniejsze kompetencje, czyli umiejętności społeczne, to empatia i asertywność.

## Empatia

**Empatia to umiejętność doświadczania i uświadamiania sobie uczuć, doznań, potrzeb i wartości wyznawanych przez inne osoby.**

Na empatię składają się empatia poznawcza i emocjonalna.

**Empatia poznawcza to świadomość i rozumienie myśli i doznań innej osoby.**

Jest to zrozumienie sposobu myślenia, potrzeb i wartości innej osoby, próba patrzenia na świat oczami tej osoby i przyjęcia jej punktu widzenia.

**Empatia emocjonalna to zastępcza reakcja afektywna na doświadczenia emocjonalne innej osoby, polegająca na odzwierciedlaniu lub naśladowaniu tej emocji.**

Jest to zatem zdolność współodczuwania stanów psychicznych innych osób. Można powiedzieć, że osoba, która nie posiada tej umiejętności, jest „ślepa emocjonalnie” i nie potrafi oceniać ani dostrzegać stanów emocjonalnych innych osób. Empatia powoduje koncentrację na osobie cierpiącej – współodczuwamy z nią jej ból, i wzbudza motywację, by polepszyć jej los. Wrażliwość na cudze cierpienie jest więc niezwykle istotna. Wielkość reakcji emocjonalnej obserwatora zależy od siły bodźca, czyli w tym wypadku od natężenia bólu czy rozmiarów szkody, jaką poniosła obserwowana osoba.

### WARTO WIEDZIEĆ

Wrażliwość emocjonalną na cudze emocje można zaobserwować już u małych dzieci. Zarejestrowano szereg przypadków wrażliwości małych dzieci na przejawy smutku czy cierpienia u innych dzieci i dorosłych. Małe dzieci łatwo „zarażają się” płaczem czy śmiechem innych dzieci, nawet nie znając ich przyczyny. Ich wrażliwość emocjonalna wyraża się głównie

w formie reagowania na sygnały o emocjach, a w mniejszym stopniu na same przykre sytuacje. W miarę wzrostu naszej empatii potrafimy jednak odczuć, że komuś jest źle, mimo, że ukrywa swoje uczucia. Empatia to także współ-doznawanie. Wczuwamy się w cudze stany psychiczne, odczytujemy uczucia, odgadujemy, co się dzieje w innym człowieku, potrafimy postawić się na czyimś miejscu – z jego ambicjami, wrażliwością, uwarunkowaniami itd.

## CO ZROBIĆ

Przede wszystkim jednak rozwijamy swoją empatię przez przyjaźń, zrozumienie, pomoc świadczoną innym. Empatię ułatwia podobieństwo. Silniej przeżywa się troski i radości osób, które mają takie same zwyczaje i zamiłowania, poglądy i przynależność organizacyjną. Poza bliskością i podobieństwem charakterów, osiągnięcie empatii ułatwia podobieństwo sytuacji drugiego człowieka – minionej lub aktualnej.

**Empatia czyni nas lepszymi, szczęśliwymi i wpływa na sukces w życiu społecznym.**

## DOBÓR ZAWODU

Jeżeli dysponujesz dużą empatią, przyda Ci się ona bardzo w zawodzie psychologa, lekarza, pielęgniarki, opiekunki a także w biznesie – w kontaktach z klientami.

## Asertywność



Asertywność to posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio, otwarte wyrażanie emocji, postaw oraz wyznawanych wartości w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób. To także zdolność obrony własnych praw w sytuacjach społecznych bez naruszania praw innych.

Jesteś zatem asertywny, jeśli umiesz wyrażać własne zdanie i emocje bez agresji, w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób, a także jeżeli umiesz bronić własnych praw w sytuacjach społecznych. Asertywność nie jest cechą wrodzoną. To umiejętność, której można się nauczyć.

Asertywność to także:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność, czyli po prostu bycie sobą,
- elastyczność zachowania (czyli dopasowanie zachowania do sytuacji),
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- stanowczość.

## WARTO WIEDZIEĆ

Teoria asertywności opiera się na podstawowym założeniu, że każdy człowiek ma takie same prawa i może z nich korzystać dopóty, dopóki nie zaczyna ograniczać praw innych. W książce Jak nauczyć się asertywności: nie mów „tak”, gdy chcesz powiedzieć „nie”, Herbert Fensterheim zawarł pięć takich podstawowych praw:

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności przez asertywne zachowanie, nawet jeśli rani to kogoś innego dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich prośb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia tej sprawy z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw. Jeśli z nich nie korzystasz, to godzisz się na ich pozbawienie.

Te pięć stwierdzeń tworzy podstawę teorii asertywności i trenowania umiejętności asertywnych. Na ich podstawie stworzono wiele definicji pojęcia.

## Istnieje kilka pojęć związanych z asertywnością:

**Zachowanie asertywne** może obejmować wyrażanie gniewu, strachu, zaangażowania, nadziei, radości, rozpaczy, oburzenia, zakłopotania, ale w każdym z tych przypadków uczucia te wyrażone są w sposób, który nie narusza praw drugiego człowieka. Zachowanie asertywne jest znacznie lepsze niż zachowanie konkurencyjne (inne w danej sytuacji), takie jak unikanie, uległość, manipulacja czy agresja. Zachowanie unikające to ucieczka od rozwiązania problemu – zachowując się ulegle, lekceważymy swoje prawa biorąc pod uwagę tylko to, co myślą inni, zachowanie manipulujące to tchórzliwe działanie nie wprost, „poza plecami”, a zachowanie agresywne wyraża uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa niebiorące pod uwagę tego, co myślą lub czują inne osoby. Natomiast zachowanie asertywne jest prawdziwie skuteczną umiejętnością wyrażania siebie i swoich poglądów w kontaktach z innymi ludźmi. Zachowanie to stosuje się szczególnie w sytuacji konfliktowej, gdy chce się zachować poczucie własnej godności, a jednocześnie nie chce obrazić swojego rozmówcy.

**Postawa asertywna** jest obroną poczucia własnej godności, umiejętnością osiągnięcia porozumienia, zdobywania szacunku i sympatii dla siebie i innych, wyrażania swoich myśli, poglądów i uczuć, to niekrzywdzenie i nieranianie innych, bezpośrednie i uczciwe zachowanie, umiejętność obrony swoich praw i wartości, przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i swoje zachowanie. Asertywność pozwala ludziom otwarcie wyrazić swoje przekonania bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców. W sytuacjach konfliktowych, umiejętność ta pozwala osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości.

## WARTO BYĆ ASERTYWNYM

**Osoba asertywna** nie jest podatna na wpływy innych, nie działa na nią środowisko zewnętrzne, a co za tym idzie, zawsze ma swoje zdanie. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność wzmacnia poczucie własnej wartości. Wiąże się ona z pozytywnym postrzeganiem własnej osoby. Ludzie asertywni są pewni siebie, czują się dobrze ze sobą, są zrelaksowani. Nie mają problemów z przyjmowaniem prawdziwej krytyki na swój temat, ale także z przyjmowaniem komplementów oraz komplementowaniem innych. Ludzie asertywni traktują inne osoby tak, jak same chciałyby być traktowane. Zacho-

wanie to polega też na bezpośredniości i uczciwości oraz jasnym określaniu swojego stanowiska, dlatego często asertywność jest przywilejem ludzi dojrzałych. Człowiek taki darzony jest dużym szacunkiem, ponieważ jest autentyczny. Asertywność jest umiejętnością istotną w każdej dziedzinie życia, zarówno osobistej, jak i zawodowej. Jest to kompetencja szczególnie poszukiwana na rynku pracy. Dotyczy to przede wszystkim takich stanowisk, które związane są z kontaktami z innymi ludźmi. Asertywność jest receptą na powodzenie w kontaktach międzyludzkich, gdyż w sytuacjach konfliktowych okazuje się najważniejszą cechą dobrego negocjatora. Uda- ne stosunki interpersonalne koncentrują się bowiem na umiejętności negocjacji, dochodzenia do kompromisu i umiejętności słuchania, a osoba asertywna takie umiejętności posiada.

#### **Bycie asertywnym ma wiele zalet:**

- daje zadowolenie z siebie i innych,
- wywołuje szacunek do siebie i innych,
- pomaga w osiągnięciu celów i realizacji potrzeb,
- wzbudza poczucie kontroli nad własnym życiem,
- wzbudza poczucie bycia uczciwym w stosunku do siebie i innych.

### **PO CZYM POZNAĆ OSOBĘ ASERTYWNĄ**

#### **W praktyce zachowanie asertywne polega na:**

- częstym uśmiechaniu się,
- ubieraniu się odpowiednio do wieku i okoliczności,
- mówieniu mocnym i pewnym głosem,
- byciu miłym i uprzejmym dla innych,
- chodzeniu zdecydowanym krokiem,
- patrzeniu w oczy swojemu rozmówcy,
- chodzeniu z podniesioną głową.

### **CO ZROBIĆ**

Rozwój społeczny uzależniony jest przede wszystkim od rozwoju tych dwóch podstawowych umiejętności: empatii i asertywności. Na ich temat wydano już wiele książek i podręczników, na pewno warto je przeczytać,



ale w największym stopniu na ich rozwój wpływa codzienna aktywność interpersonalna, przyjaźnie, dyskusje, współpraca, ale także negocjacje a nawet pozytywnie rozwiązane kłótnie. Żadne książki nie zastąpią tej społecznej praktyki.

## **DOBÓR ZAWODU**

Asertywnym być warto zawsze. Ale jeżeli już teraz odznaczasz się dużą asertywnością, to masz spore predyspozycje, aby w przyszłości przyjmować funkcje kierownicze w różnych instytucjach, być prawnikiem lub prowadzić własną firmę.

## **d) Rozwój systemu wartości i zainteresowań**

W miarę wzrostu sprawności intelektualnej i fizycznej coraz bardziej zdajesz sobie sprawę z własnych potrzeb i celów. Rozwijają się więc potrzeby, motywacje, potrafisz już podejmować decyzje. Innymi słowy, Twoja aktywność nabiera coraz bardziej cech świadomej i celowej działalności.

## **WARTO WIEDZIEĆ**

Z wielu interesujących koncepcji na temat motywacji, szczególnie ważna jest teoria amerykańskiego psychologa Roberta Maslowa. Stwierdził on, że potrzeby ludzkie mają charakter hierarchiczny – najpierw powinny być zaspokojone te niższe, aby można było przejść do wyższych.

## **WARTOŚCI I POTRZEBY BIOLOGICZNE**

Najważniejsze i najbardziej podstawowe potrzeby wiążą się z zachowaniem życia – z jedzeniem, pićm, unikaniem bólu. Dla niemowlęcia to właściwie jedyne istotne potrzeby. Dla Ciebie – choć odczuwasz już potrzeby wyższe – konieczność zaspokojenia prawdziwego głodu, pragnienia czy uśmierzenia bólu, również byłyby bardzo absorbującą.

## **WARTOŚCI I POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA**

Następna klasa potrzeb dotyczy bezpieczeństwa. Dla normalnego funkcjonowania potrzebujesz własnego domu, rodziny, opieki rodziny. Chcesz się czuć w domu, w szkole i na ulicy bezpieczny. Gdy brakuje Ci tego bezpieczeństwa – staje się ono twoją najważniejszą potrzebą.

## **WARTOŚCI I POTRZEBA SZACUNKU**

Gdy u dzieci potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa są zaspokojone, rozwija się u nich kolejna niezwykle ważna potrzeba – potrzeba miłości i po-

czucia więzi. W Twoim wieku jest to przede wszystkim potrzeba miłości ze strony najbliższych, rodziców, rodziny (babci, dziadków, rodzeństwa) i silnych więzi rodzinnych. Potrzebujesz też coraz bardziej przyjaźni kolegów i koleżanek, identyfikujesz się ze swoją klasą, potrzebujesz więzi z rówieśnikami. Powoli też rośnie u Ciebie potrzeba identyfikacji ze swoją ojczyzną, narodem, środowiskiem lokalnym, w którym dorastasz.

## WARTOŚCI I POTRZEBA SZACUNKU

Jeżeli te potrzeby bliskości i więzi są zaspokojone, pojawia się kolejna potrzeba, która w Twoim wieku staje się powoli najważniejsza. Jest to potrzeba szacunku. Potrzebujesz uznania ze strony rodziców, nauczycieli i rówieśników. Dlatego czujesz motywację do wzbudzania u innych podziwu, zainteresowania, chcesz być lubiany i doceniany. Do podstawowego szacunku, który przysługuje dzieciom w każdym cywilizowanym kraju, masz pełne prawo. Nikt nie może Cię bić, upokarzać ani obrażać. Ale na podziw nauczycieli i rówieśników oraz na dumę rodziny z Ciebie musisz sobie zasłużyć. Dobrze wiesz o tym, więc przykładasz się do nauki lub chcesz znaleźć jakąś dziedzinę, w której mógłbyś osiągnąć sukces.

## WARTOŚCI I POTRZEBA SAMOREALIZACJI

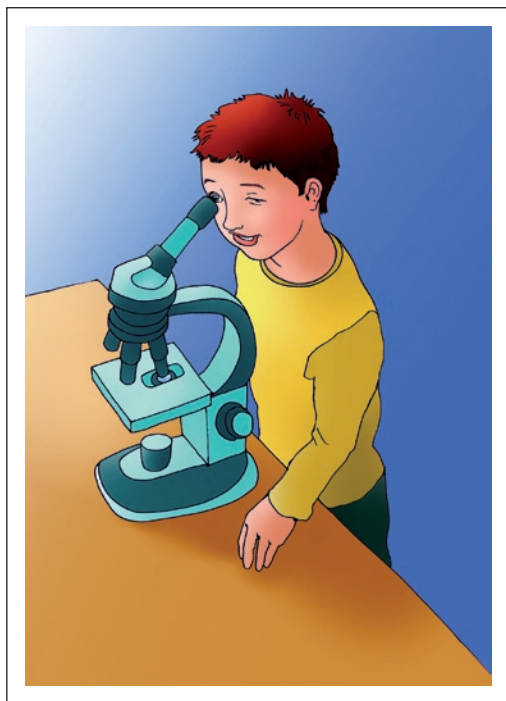
Jest to związane z jeszcze jedną grupą potrzeb, najważniejszą dla ludzi dorosłych, a w Twoim wieku zaczynającą się powoli kształtować. Jest to potrzeba samorealizacji i rozwoju, bycia coraz lepszym, coraz bardziej doskonałym w jakiej dziedzinie, aby zrealizować swoje możliwości.

### Kształtowanie się zainteresowań

Jest bardzo ważne, aby praca, którą kiedyś podejmiesz, wiązała się z Twoimi prawdziwymi zainteresowaniami. Zainteresowania kształtują się stopniowo, często się nieco zmieniają. Najczęściej towarzyszą takiej dziedzinie, w której czujesz się dobry. Wynika to z dwóch przyczyn. Po pierwsze, to, w czym jesteś dobry, odpowiada Twoim zdolnościom, Twojemu typowi wielorakiej inteligencji (o których była mowa wcześniej). Ludzie są zadowoleni, gdy robią to, do czego zostali stworzeni. Ptak jest szczęśliwy gdy lata, pies gdy biega, matematyk gdy liczy, a pianista gdy gra. Po drugie, gdy czujesz się w czymś biegły i dobry, jeszcze bardziej lubisz to robić, gdyż wzrasta wtedy poczucie twojej własnej wartości.

Dlatego szkoła, w której zapoznajesz się z tak wieloma różnymi przedmiotami, jest bardzo dobrym miejscem do wstępnego określenia swoich zainteresowań. Jeżeli czujesz, że kochasz nauki o przyrodzie, że słuchasz na-

uczyciela z uwagą i przyjemnością, że lubisz czytać dodatkowe książki lub oglądać programy w tym zakresie (lub buszować po Internecie), a ponadto, że jesteś w tym dobry (czego miarą są wysokie oceny w szkole) – to oznacza, że nauki przyrodnicze są wstępnym obiektem twoich zainteresowań. Jeżeli dodatkowo lubisz obserwować przyrodę, zachowania zwierząt, zbierasz różne minerały lub pasjonuje cię oglądanie różnych małych stworzeń pod mikroskopem – to znaczy, że masz naprawdę zainteresowania przyrodnicze. Może to jest właśnie Twoja przyszłość! W miarę poszerzania wiedzy ustalisz, czy te zainteresowania będą bardziej w stronę biologii, chemii czy fizyki. Podobnie jest z innymi przedmiotami. Ale pamiętaj, że szkoła nie uczy wszystkiego. Pewne zainteresowania się mogą u ciebie ukształtować poza szkołą. Dlatego tak ważne jest posiadanie różnych hobby czy uczęszczanie na różne zajęcia pozaszkolne. Możesz wtedy odkryć, że twoją prawdziwą pasją jest jakaś dziedzina sportu, gra na fortepianie, malarstwo olejne lub modelarstwo. Te zainteresowania mogą z czasem być punktem wyjścia do wyboru zawodu, którego będziesz się już potem uczył w specjalistycznych szkołach.



Podążaj zatem za swoimi pasjami, ale staraj się też, żeby były one w miarę realistyczne. To rozumiałe, że chciałbyś zostać kosmonautą, ale Polski jeszcze długo nie będzie stać na loty kosmiczne. Zamiast kosmonautą, możesz zostać świetnym astronomem lub inżynierem.

## e) Rozwój światopoglądu

Zauważyłeś pewnie, że inaczej postrzegają świat maleńkie dzieci, inaczej przedszkolaki, inaczej uczniowie niższych klas szkoły podstawowej, a inaczej wyższych. Światopogląd z wiekiem staje się coraz bardziej dojrzały i odpowiadający otaczającej rzeczywistości.

### CO MASZ JUŻ ZA SOBĄ

**Pierwszym stadium światopoglądu jest światopogląd fizyczny. Odpowiada on inteligencji sensoryczno-motorycznej. Świat jest sprowadzony do przedmiotów fizycznych, które można dotknąć, pomacać, poruszać nimi.**

To, co nie jest w zasięgu zmysłów, w zasadzie nie ma znaczenia, na początku w ogóle nie istnieje, a później nie jest obiektem większego zainteresowania. Centralną rolę w świecie dziecka odgrywa opiekun – matka, a prawidłowa więź z nią jest warunkiem dalszego rozwoju emocjonalnego i intelektualnego. W okresie tym mamy do czynienia ze skrajnym egocentryzmem, dziecko jeszcze nie w pełni odróżnia siebie od otaczającego świata.

Drugim stadium rozwoju jest światopogląd intuicyjny. Występuje on zwykle w okresie przedszkolnym oraz na początku szkoły podstawowej i ustępuje wyższym formom światopoglądu, rozwiniętym głównie na skutek edukacji. W tym okresie dziecko dysponuje językiem, który stwarza mu ogromne bogactwo sposobów widzenia świata, także rzeczy nie odbieranych w danej chwili zmysłowo.

**Dziecko posiada zatem już własną wizję świata. Ten świat ma jednak charakter baśniowy, dziecko nie zna jeszcze praw rządzących światem realnym.**

Światopogląd dziecka w tym okresie podobny jest do światopoglądu ludów pierwotnych lub osób bardzo słabo wykształconych, przesądnych, ulegających zabobonom. Dziecko wyjaśnia złożoność świata przez proste wzory czerpane z życia rodzinnego – gdzie o wszystkim decyduje wola rodziców, istot żywych i potężnych, gdzie nie zauważa się jeszcze roli prawa natury. Zwierzętom, a nawet rzeczom, często przypisuje się pewne cechy ludzkie. Występuje myślenie magiczne i życzeniowe. Dlatego właśnie tak ważne są dla dziecka w tym okresie bajki – przez nie poznaje i doświadcza świat. Z tych baśniowo-magicznych ograniczeń dziecko wychodzi stopniowo – w bajkach czy w zabawie coraz częściej rzeczy przyjmuje „na niby”, przestaje już wierzyć w to, że zabawka żyje, a zwierzątko ma cechy ludzkie, choć jeszcze z widzeniem świata jest bardziej związane emocjonalnie niż poznawczo.

### PRZEZ CO PRZECHODZISZ

Trzecim etapem rozwoju jest światopogląd konkretno-naturalistyczny. Najprawdopodobniej jesteś jeszcze w tych okresie, ale już niedługo przejdziesz do etapu wyższego. W tym okresie nie potrzebujesz już szukać magicznych sposobów wyjaśniania świata.

**Uporządkowanych informacji na temat tego, jaki jest świat, dostarcza Ci szkoła. Jest to zatem światopogląd naukowy, choć jeszcze przekazywany w formie uproszczonej.**

Pozbawiony jest on jeszcze umiejętności metodologicznych i krytycyzmu koniecznych do dojrzałego światopoglądu naukowego. Wiesz, że określone, konkretne zjawiska istnieją, tak bowiem piszą książki, w których treść wierzysz, nie do końca rozumiesz jeszcze praw za nimi stojących, możesz mieć trudności w ujmować ich w terminach relacji, funkcji i matematycznych wzorów. Nie znaczy to jednak, że tych wzorów nie znasz, bo się ich uczysz – ich prawdziwy sens poznasz nieco później, w czasie dalszej nauki. Światopogląd ten jest arbitralny, zwykle nie wymagasz jeszcze dowodów twierdzeń czy hipotez. Gdy zaczniesz się już ich domagać, oznacza to że przeszedłeś do następnego etapu.

### CO CIĘ CZEKA

Czwartym etapem rozwoju jest światopogląd abstrakcyjnego idealizmu. Zwykle ma on miejsce w okresie dojrzewania, zaczyna się w gimnazjum,

rozwija w okresie licealnym, a konsoliduje w czasie studiów wyższych. Jeżeli jesteś bardzo zdolnym dzieckiem – być może już w ten okres zaczynasz wchodzić.

### **W tym okresie zdobywasz zdolność myślenia abstrakcyjnego.**

Zaczynasz rozumieć abstrakcyjne prawa opisujące rzeczywistość, potrafisz wyrażać je w języku matematycznym i rozumieć ten język. Wiesz, i co ważniejsze, rozumiesz, jakie równanie odpowiada za fakt, że jabłko spada z drzewa, a Księżyc krąży wokół Ziemi. Zaczynasz rozumieć struktury, schematy i systemy, które składają się na złożoną rzeczywistość fizyczną, biologiczną i społeczną. Przede wszystkim zaś zyskujesz krytycyzm myślenia – nie przyjmujesz już niczego arbitralnie, tylko dlatego, że tak twierdzą starsi. Cechą typową dla starszej młodzieży w tym okresie, kontynuującej wykształcenie, zwłaszcza w latach licealnych, jest zjawisko idealizmu młodzieńczego. Świat widziany jest w kategoriach czarno-białych, prawda jest jedna, a tolerancja nie jest mocną stroną tego okresu życia. Bolesnym aspektem tego okresu życia okazuje się stosunkowo duża rozbieżność między „ja” realnym a idealnym, zderzenie pomiędzy marzeniami i ambicjami a brakiem wiary w siebie. Ideały, które stawia sobie młody człowiek, są jeszcze stosunkowo nierealistyczne, a niemożność ich spełnienia naraża go na wiele frustracji.

### **Piąty etap rozwoju to światopogląd krytycznego realizmu.**

**Zetknięcie się z realnymi wymogami życia, przejęcie odpowiedzialności za swój los, sprawdzenie idei w praktyce uczy zdrowego, krytycznego realizmu.**

Zwykle ten etap następuje na starszych latach studiów lub w trakcie podejmowania pracy zawodowej. Sprzyja temu także założenie własnej rodziny i przejęcie za nią odpowiedzialności. Krytycyzm dotyczy nie tylko arbitralnie wygłaszanych sądów, ale także teorii bez powiązania z praktyką. Świat widziany jest jako znacznie bardziej złożony, w którym niemałą rolę odgrywa także przypadek. Światopogląd ten zostawia wiele otwartych możliwości i niezapełnionych obszarów – człowiek już wie, że nauka nie na wszystkie pytania udzieliła odpowiedzi i szybko ich nie udzieli, że istnieje dużo zwalczających się, choć jednocześnie uznawanych koncepcji. W tym

okresie jednostka wykazuje też dużą zdolność do tolerancji, unika sądów radykalnych lub niesprawdzających się w realnej rzeczywistości.

**Szesty etap rozwoju to światopogląd wieloaspektowego poszukiwania sensu.**

**Po okresie pewnego relatywizmu dąży się do życiowej mądrości, opartej na pewnych i uniwersalnych zasadach.**

Człowiek zauważa wtedy, że ten niezwykle złożony świat ma jednak pewne stałe punkty odniesienia, że istnieją pewne uniwersalne zasady rządzące ludzkim życiem, życiem społecznym, życiem przyrody. Ta mądrość jest jednak otwarta, poszukująca i dążąca do realnego zastosowania w świecie i w życiu. Trzeba sobie życzyć jak najszybszego osiągnięcia takiego światopoglądu. Daje on możliwość zdobycia mądrości i szczęścia przy zachowaniu bardzo dobrych i tolerancyjnych związków z innymi ludźmi.

## CO ZROBIĆ

Teraz jednak dla Ciebie najważniejsze jest przygotowanie się do przejścia z etapu światopoglądu konkretnego do formalnego. Dobre przygotowanie w późniejszych klasach szkoły podstawowej ułatwi to zadanie. Dlatego już teraz warto uczyć się stawiać pytania i nawet czasem kwestionować zdanie dorosłych, uczyć na eksperymentach, pozwolić też samemu dochodzić do wniosków. Jeżeli przyzwyczaisz się poznawać świat przyjmując wszystko tylko na wiarę, trudno Cię będzie od tego oduczyć, bo jest to łatwiejsze. Już teraz zapoznawaj się więc z pojęciami ogólnymi, abstrakcyjnymi, a z czasem coraz lepiej będziesz odkrywać ich sens.

## DOBÓR ZAWODU

Jeżeli jesteś osobą o już dobrze ukształtowanym światopoglądzie naukowym (choć oczywiście wciąż wymagającym dalszego rozwoju), pomyśl, czy nie chciałbyś zostać uczniem, pracownikiem naukowym.

## WAŻNE POJĘCIA

Światopogląd, nauka, realizm, krytycyzm

## f) Rozwój osobowości

### WARTO WIEDZIEĆ

Niezwykle interesującą koncepcję rozwoju osobowości przedstawił psycholog Erik Erikson. Według niego, osobowość rozwija się po kolei, w określonym czasie. W każdym okresie życia pojawiają się, z jednej strony, określone potrzeby biologiczne, a z drugiej wymagania społeczne, środowiskowe. Okres szczególnego nagromadzenia się tych sprzeczności i wyzwań nazwał Erikson kryzysem. Pozytywne rozwiązanie kryzysu oznacza pojawienie się pewnej nowej zdolności „ja”, która umożliwia człowiekowi bezpieczne zaspokojenie potrzeb biologicznych, a jednocześnie sprostać wymaganiom społecznym.

### CO JUŻ OSIĄGNAŁEŚ

#### Stadium 1

**Zaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka w dwóch pierwszych latach jego życia decyduje nie tylko o tym, jaki będzie miało ono stosunek do świata.**

Ciągłość doświadczenia związku z matką: regularne karmienie i czynności pielęgnacyjne, powoduje, że dziecko zaczyna ufać otoczeniu, widzieć w nim sens i porządek, zaczyna także ufać sobie, gdyż zauważa skuteczność swoich działań. Cechą, która tworzy się na bazie tej podstawowej ufności, jest nadzieja.

#### Stadium 2

**Zasadniczym wyzwaniem tego okresu (3–4 rok życia) jest konieczność przejęcia kontroli nad podstawowymi funkcjami ciała, takimi jak trening czystości, ruch i manipulowanie przedmiotami.**

Dziecko może wykonywać teraz wiele czynności, które dotychczas za niego robili opiekunowie, a w pewnych, najbardziej prywatnych i intymnych kwestiach staje się wreszcie niezależne. Pozytywnym rozwiązaniem tego czasu jest wykształcenie się poczucia niezależności, ułatwiające samodzielność w przyszłych okresach życia. Na poczuciu tej niezależności ba-



zuje wola, którą dziecko buduje na uporze, rozwoju uwagi, samoświadomości, umiejętności manipulowania przedmiotami, świadomym używaniu narządów ruchu i mowy.

### Stadium 3

**Dziecko w tym czasie (okres przedszkolny) wykorzystuje osiągnięte zdolności ruchowe do poznawania świata i samodzielnego, odkrywczego w nim działania, a nie tylko naśladowania innych.**

Podobną samodzielność i twórczość wykazuje też w zakresie mowy i fantazjowania, dlatego niezwykle ważne jest pozwalanie dziecku na wykazywanie własnej inicjatywy w niektórych czynnościach i zabawach. Skłonność do przejawiania inicjatywy staje się wtedy podstawą do przejawiania jej także później, w zadaniach bardziej dojrzałych. Inicjatywa własna sprzyja uczeniu się zdecydowania (zdecydowane dążenie do celu).

## PRZEZ CO PRZECHODZISZ

### Stadium 4

**W tym stadium się właśnie znajdujesz – to okres szkoły podstawowej. Jest to czas, w którym musisz nieco okiełznać swoją wyobraźnię, zapanować nad impulsami i poddać się uporządkowanemu procesowi zdobywania wiedzy o świecie.**

W szkole to właśnie taka zorganizowana pracowitość jest w stanie zapewnić Ci zdobycie potrzebnej wiedzy i aprobatę otoczenia. Dzięki niej możesz realizować wyższe formy zabawy, takie jak gry objęte regułami czy uprawianie dyscyplin sportowych.

Pozytywnym rozwiązaniem kryzysu tego kresu wywołanymi nowymi potrzebami – przygotowaniem do dorosłości oraz wymaganiami społecznymi (szkoła, uznanie rówieśników) jest nauczenie się pracowitości. Dzięki niej budowane są kompetencje, dążenie do tego, aby starannie przygotować każde zadanie, znać się na tym, co się robi lub chce się zrobić. Zdolność do pracowitości i pragnienie bycia kompetentnym zostaje na całe życie i niezwykle przydaje się w późniejszych, bardziej odpowiedzialnych zadaniach człowieka w życiu społecznym.

## CO CIĘ CZEKA

### Stadium 5: okres młodzieńczy

**Dojrzewanie, które Cię niedługo czeka, zmienia sposób patrzenia na świat i na siebie samego. Budzi ono bowiem potrzebę odnalezienia siebie w nowym ciele i w nowej psychice, określenia swojej roli w życiu, znalezienia „życiowej misji” – sensu i celu życia.**

Spółeczeństwo wymaga w tym okresie od młodego człowieka określenia się, przyjęcia wzorców zachowań właściwych dla danej płci, wyboru zawodu lub kierunku dalszego kształcenia się. Pozytywnym efektem zmagania tego czasu jest odnalezienie swej tożsamości. Wiąże się ono z poczuciem stałości, ciągłości i zaufania do siebie, a także znalezienia systemu wartości, któremu będzie się wiernym. Wierność zasadom i zobowiązaniom jest właśnie wartością zbudowaną na poczuciu tożsamości.

### Stadium 6: wczesna dojrzałość

**Najpoważniejszy kryzys tego okresu jest związany z nabywaniem zdolności wchodzenia w prawdziwie głębokie, intymne kontakty międzyludzkie. Łączy się ten czas także z poczuciem odpowiedzialności i szanowaniem zobowiązań.**

Pozytywnym rozwiązaniem kryzysu tego okresu życia jest osiągnięcie zdolności do bliskości psychicznej i nawiązywanie takiej bliskości z jakąś osobą lub osobami. Na bazie tej cechy oraz tej relacji kształtuje się miłość. Pewne elementy miłości można znaleźć już wcześniej – w dziecięcym „ubóstwianiu” rodzica czy „zadurzeniu” w okresie dorastania, ale pełna miłość, związana z oddaniem, poczuciem troski o inną osobę, ale i zachowaniem własnej odrębności i tożsamości, możliwa jest dopiero we wczesnej dorosłości, kiedy uzyskane wcześniej poczucie własnej tożsamości pozwala darzyć głęboką miłością inną osobę bez lęku. W stadium tym wykształca się też umiejętność dzielenia przyjaźni, miłości i współpracy.

## Stadium 7: wiek średniej dorosłości

**W tym okresie życia są Twoi rodzice. Warto, abyś przeczytał o tym okresie, żeby lepiej go zrozumieć. Taki czas czeka również Ciebie.**

Najważniejszym zadaniem jest w tym okresie nadanie sensu własnemu życiu przez biologiczne przedłużenie gatunku oraz twórcze rozwijanie kultury.

Pozytywnym efektem tego kryzysu jest twórczość, a więc zdolność do tworzenia, zarówno w sensie prokreacji (powoływanie do życia potomstwa, opieka nad nim i wychowywanie), jak i w sensie społecznym (działanie na rzecz innych ludzi, opiekuńczość, wychowywanie innych dzieci), a także kulturowym (tworzenie nowych dóbr kultury, cywilizacji i ochrona istniejących).

Na bazie tak rozumianej twórczości rozwija się umiejętność opieki, wyrażająca się życzliwą troską o innych, przekazywaniem doświadczenia, nadzorowaniu przedsięwzięć, opieka nad dziedzictwem naturalnym (ekologia) i kulturowym.

## Stadium 8: wiek senioralny

W tym wieku są twoi dziadkowie.

**Okres ten jest swego rodzaju podsumowaniem całego dotychczasowego życia, zebraniem jego wszystkich owoców. Człowiek stoi wtedy przed potrzebą określenia sensu swoich działań w życiu, umieszczenia go w ramach jakiegoś ogólniejszego porządku.**

Pozytywnym rozwiązaniem tego kryzysu jest integracja, czyli uznanie swojego życia za sensowną całość, połączoną z większą całością (narodową, kulturową, społeczną itp.), ale zachowującą w jej ramach swój niepowtarzalny, wyraz i styl. Na bazie integralności buduje się mądrość, specyficzny dla wieku senioralnego splot czynników intelektualnych, emocjonalnych i osobowościowych, połączonych ze scalającą refleksją nad życiowym doświadczeniem. Dlatego tak bardzo jest ważne, abyś teraz jak najlepiej wykorzystał czas, który jest przed Tobą.

## g) Rozwój moralny

Janek pożyczył od kolegi książkę przyrodniczą. Miał ją oddać kilka dni temu, ale chciałby jak najlepiej przygotować referat do szkoły, a do tego jest mu ciągle potrzebna książka. Janek zastanawia się, co jest słuszniejsze – dotrzymanie słowa koledze i uszanowanie cudzej własności, a więc oddanie książki, czy też jak najlepsze przygotowanie referatu, bez względu na wszystko, aby zadowolić nauczycielkę i rodziców. A może da się znaleźć jakieś dobre rozwiązanie, zadowalające wszystkie strony?

Moralność to właśnie zadawanie sobie pytania, co jest słuszne. Zwykle zadajemy sobie takie pytanie, gdy stoimy przed jakimś wyborem (naukowo nazywamy to dylematem moralnym).

**Moralność jest podzielaną społecznie wiedzą na temat tego, co jest słuszne i dobre, a co nie.**

### WARTO WIEDZIEĆ

Najlepszym do tej pory modelem (wzorem) rozwoju procesów społeczno-moralnych jest teoria rozwoju moralnego Lawrence'a Kohlberga.

### CO JUŻ OSIĄGNĄŁEŚ

Niższy (Kohlberg używał tu trudnej nazwy „przedkonwencjonalny”) poziom rozwoju moralnego jest poziomem większości dzieci poniżej 9 lat i części młodzieży. Osoby na tym niższym poziomie nie dochodzą do rzeczywistego rozumienia i podtrzymywania uznanych społecznie norm i oczekiwań, ale potrafią już podporządkować się nakazom.

### PRZEZ CO PRZECHODZISZ

Najprawdopodobniej wyszedłeś już z poziomu niższego (przedkonwencjonalnego) i osiągnąłeś poziom średni (czyli „konwencjonalny”). Jest to poziom większości młodzieży i dorosłych. Dla jednostek na poziomie konwencjonalnym moralność składa się ze społecznie podzielanego systemu moralnych zasad, ról i norm.

## CO CIĘ CZEKA

Poziom wyższy („postkonwencjonalny”) dotyczy mniejszości osób młodych i dorosłych. Osoby na tym poziomie rozumieją i ogólnie akceptują zasady społeczne, ale akceptacja ta jest oparta na formułowaniu i przestrzeganiu ogólnych zasad moralnych (pryncypiów). Zasady te w niektórych przypadkach mogą wejść w konflikt z konwencjami społecznymi i wtedy osoby na poziomie wyższym wybierają ogólne zasady moralne.

## CO ZROBIĆ

Aby być człowiekiem moralnym, musisz przede poznać i zrozumieć zasady społeczne. Pomogą Ci w tym rodzice, nauczyciele, wychowawcy, katecheci. Naprawdę jednak będziesz człowiekiem w pełni moralnym, jeżeli te społeczne zasady staną się Twoimi własnymi, jeżeli będziesz unikał rzeczy złych nie tylko z lęku przed karą, ale przede wszystkim dlatego, że sam uważasz je za złe, będziesz robił rzeczy słuszne i dobre, nie tylko dla pochwały i nagrody, ale dlatego, że sam tego pragniesz. Wtedy będzie można powiedzieć, że osiągnąłeś autonomię moralną.

Z czasem jednak zauważysz, że w społeczeństwie dorosłych nie wszystko jest dobre, że wiele spraw wymaga zmian i przepracowania. Nauczysz się wybierać i podejmować decyzję w nowych sytuacjach, nieopisanych jeszcze żadnymi kodeksami. Wtedy będziesz już dysponował refleksyjną moralnością autonomiczną. W języku Kohlberga oznaczałoby to, że osiągnąłeś poziom postkonwencjonalny. Znajdziesz się wtedy wśród osób o najwyższej wiedzy i wrażliwości moralnej.

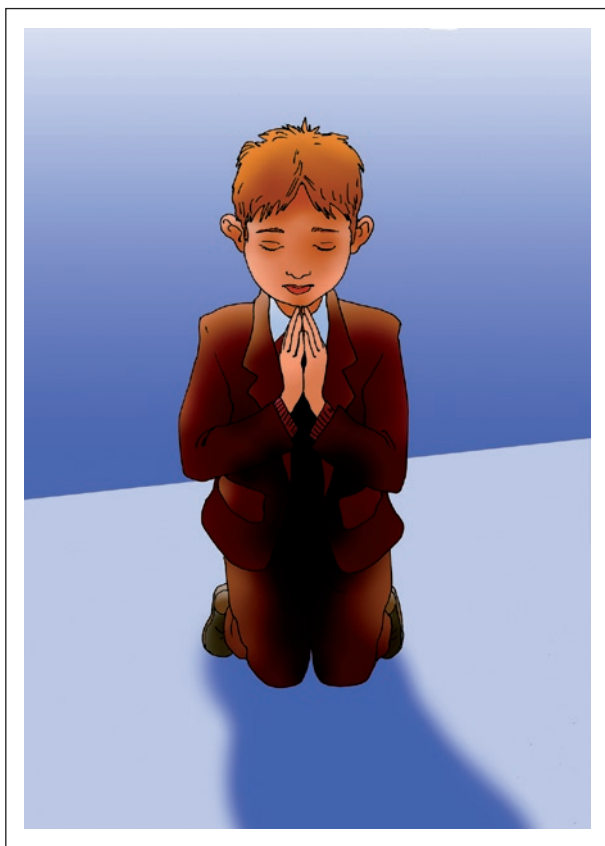
## DOBRE ZAWODY

Jeśli jesteś osobą o dużej wrażliwości moralnej, pomyśl o zawodzie prawniczym (sędzia, prokurator, adwokat, radca prawny), w instytucjach porządku publicznego (np. policja) albo jako dziennikarz tropiący w swoich artykułach czy książkach wszelkie nieprawości i walczący o dobro w życiu społecznym. Możesz również pomyśleć o misji i zawodzie polityka.

## WAŻNE POJĘCIA

Moralność, dylemat moralny, autonomia moralna, refleksyjność, słuszność, wybór

## h) Rozwój religijny



### CO JUŻ OSIĄGNAŁEŚ

#### 1. Religijność dziecka do 3. roku życia

W ciągu pierwszego roku życia nie występują jeszcze przejawy życia religijnego. Dziecko uczy się jedynie, jak skłaniać głowę, zginać rączki, powtarza proste wyrazy naśladowując ruchy i słowa modlących się rodziców. W drugim roku dziecko zaczyna powtarzać za rodzicami krótkie modlitwy słowne, nie rozumie jednak ich znaczenia, ujmuje tylko ogólną atmosferę aktu modlitwy, bierze udział w ceremoniach kościelnych, świątecznych. W trzecim roku życia dziecko potrafi się już samodzielnie modlić. Tematami

modlitw są aktualne w danej chwili prośby, czasami podziękowania.

Powoli dojrzewa w nim funkcja sumienia przez zdobywanie pierwszych umiejętności pozytywnego i negatywnego kwalifikowania rzeczy i spraw, gdyż rozwój religijny następuje w ślad za rozwojem poznawczym, społecznym i moralnym. Dziecko nie posiada jeszcze świadomości grzechu.

## **2. Religijność dziecka w wieku 4–6 lat (okres religijności magicznej)**

W tym wieku dla dziecka Bóg jest raczej czarodziejem, ma w sobie coś magicznego. Dzieci w tworzą różne teorie dotyczące pochodzenia Boga, Chrystusa utożsamiają raczej z człowiekiem niż Bogiem, wiedzą że był synem bożym, ale sam był dobrym człowiekiem, bo przyszedł na ziemię, by uratować ludzi od złych występków. Modlitwa dzieci najczęściej w tym czasie przyjmuje postać prośby. Niekiedy jednak modlitwa wynika z prawdziwej potrzeby, w tym także z poczucia religijnego obowiązku albo chęci zadowolenia Boga. Dla rozwoju religijnego uczestnictwo dzieci w nabożeństwach jest jednak ważne, choć większość z nich nudzi się i zajmuje się w tym czasie marzeniami albo zabawą.

## **3. Religijność oparta na autorytecie (7–12 lat)**

Religijność ta odpowiada okresowi inteligencji konkretnej. W tym czasie religijność uzależniona jest od autorytetów, czyli od rodziców, nauczycieli, księży. Religijność jest ujmowana jako obowiązek i posłuszeństwo ze względu na starszych, a Bóg jawi się jako najwyższy strażnik tej powinności.

Bóg traci w tym okresie swoje magiczne znaczenie, nie jest już Wielkim Czarodziejem. Funkcje magiczne zostają zastąpione innymi cechami Boga: nieskończona dobroć, mądrość, sprawiedliwość, świętość. W tym okresie życia dziecko pozwala i chce, by nim kierowano w zakresie religijności, nie wyobraża sobie, by mogłoby samo kierować własną religijnością.

## **PRZEZ CO PRZECHODZISZ**

### **Religijność autonomiczna (12–16 lat)**

Odpowiada ona wczesnemu okresowi nabywania inteligencji formalnej. Wyobrażenie Boga staje się głębsze, bardziej uduchowione, a jednocześnie bardziej osobiste i bezpośrednie. W tym wieku następuje znaczny rozwój sumienia i podejmowanie coraz większej odpowiedzialności. Dziecko

ma już świadomość grzechu, rozumie sens sakramentu pokuty, skruchy i żalu za grzechy. Jednocześnie zaczyna coraz głębiej rozumieć i przeżywać Boga jako źródło miłości.

W tym czasie często u młodzieży, która z przyczyn np. środowiskowych porzuciła religię, następuje nawrócenie. I na odwrót, zdarza się też utrata wiary.

## CO CIĘ CZEKA

### Kształtowanie religijności autentycznej (od 17 roku życia)

Etap ten odpowiada późniejszemu okresowi nabywania inteligencji formalnej. Sfera młodzieńczych ideałów zaczyna także obejmować obszar religijny. Młody człowiek wchodzi w okres moralności postkonwencyjnej. Okres ten ma zatem decydujące znaczenie dla przyszłej religijności jednostki. Niejednokrotnie następuje w nim gwałtowny wzrost religijności – jest to czas religijnej „burzy i naporu”. Stosunek do Boga staje się bardziej osobisty, poważny, uduchowiony. Sumienie staje się bardzo ważnym i osobście przeżywanym elementem duchowości. Jednostka stara się wcielać w czyn ideały religijne, a praktyki religijne podejmowane są z osobistego przekonania. W tym czasie pojawiają się także różne wątpliwości i refleksje, dlatego niezwykle ważne jest spotkanie z osobą, która mogłaby poważnie z młodym człowiekiem na te tematy porozmawiać.

Religijny rozwój na wszystkich etapach przyczynia się do stworzenia jednolitego, duchowego obrazu wnętrza człowieka. Rozwój ten stanowi niewątpliwie element procesu dojrzewania i budzenia się duchowych sił człowieka.

## DOBÓR ZAWODU

Jeżeli jesteś osobą, dla której religia jest niezwykle ważna, możesz pomyśleć o zostaniu kapłanem, misjonarzem, zakonnikiem (zakonnica). Jeżeli religia interesuje Cię przede wszystkim od strony naukowej, możesz myśleć o studiowaniu teologii, filozofii lub religioznawstwa.

## WAŻNE POJĘCIA

Religia, religijność, Bóg, modlitwa, teologia (nauka o Bogu)



## i) Rozwój twórczości



Marysia pięknie rysuje. Na początku rysowała dla zabawy i przyjemności. Odczuwała silną potrzebę rysowania i potem z radością patrzyła na swoje rysunki.

Ostatnio jednak jej zdolności zostały odkryte w szkole. Rysuje dla gazetki szkolnej, w szkole też przygotowano jej wystawę rysunków. Chętnie rysuje portrety swoich koleżanek a nawet nauczycieli. Być może (bo takie słyszała propozycje) jej miasto urządzi w galerii jej pierwszą wystawę rysunków. Obecnie Marysia marzy o tym, aby ukończyć studia artystyczne i stać się znaną malarką, której obrazy będą wystawiane w galeriach całego świata.

Możemy tu zobaczyć trzy etapy twórczości Marysi. Pierwszy, gdy rysowała tylko dla samej siebie – to etap twórczości prywatnej. Drugi, gdy rysuje dla swoich koleżanek i nauczycieli, a także, gdy szkoła wystawia jej prace na lokalnej wystawie dla innych uczniów – to etap twórczości społecznej. Trzeci etap, gdy zaczyna tworzyć na prawdziwy rynek artystyczny, ogólny, dla anonimowego odbiorcy – począwszy od wystawy w miejskiej galerii, aż do galerii międzynarodowych – w miarę dojrzewania jej talentu. Ten etap można nazwać twórczością kulturową, gdyż dzieła te wchodzą do pełnego obiegu kultury.

**Na poziomie twórczości osobistej jednostka tworzy przede wszystkim sama dla siebie. W tym sensie można powiedzieć, że aktem twórczym komunikuje się sama ze sobą.**

**Na poziomie twórczości społecznej jednostka tworzy dla otoczenia społecznego, przez swój akt twórczy komunikuje się z innymi ludźmi z szerszego lub węższego kręgu społecznego.**

**Na poziomie dziedzictwa kulturowego jednostka tworzy przede wszystkim dla kultury jako takiej. Komunikacja ta, poprzez dzieło, ma przetrwać samego twórcę. Dzieło staje się częścią kultury, dobrem ludzkości. Odbiorca komunikuje się z twórcą poprzez ten dorobek.**

W przypadku twórczości kulturowej twórca komunikuje się nie tylko z żyjącymi ludźmi, ale także z przyszłymi pokoleniami, na przykład, choć Adam Mickiewicz od dawna nie żyje, komunikuje się z nami poprzez swoje dzieła. To samo dotyczy innych poetów, pisarzy, wielkich kompozytorów, malarzy czy architektów.

## **WARTO WIEDZIEĆ**

Aby osiągnąć wyższy poziom twórczości, trzeba oprócz ambicji, dysponować odpowiednio dużymi umiejętnościami twórczymi. Składają się na nie: ogólna pomysłowość, osobowość twórcza, ale przede wszystkim zdolności w odpowiedniej dziedzinie. Jeżeli chcesz być twórczy w malarstwie, musisz opanować biegłość rysunku i malowania, w muzyce – biegłość w zakresie słuchu i gry,

w naukach przyrodniczych – biegłość w danej dziedzinie wiedzy, umiejętności obserwacji i czynnościach obliczeniowych. Nie wierz, że wystarczy tylko sam talent, bez pracy, wiedzy i umiejętności – to szkodliwy przesąd! Rozwijaj swoje umiejętności w dziedzinie, którą najbardziej lubisz i w której masz już jakieś osiągnięcia (co razem składa się na predyspozycje). Zwykle trzeba co najmniej dziesięciu lat, aby osiągnąć poziom twórczości kulturowej. Najdłuższą drogą jest jednak pierwszy krok, ale teraz jest właśnie najlepszy czas, by ten krok zrobić!

### CIESZ SIĘ TWÓRCZOŚCIĄ I OBDARUJ JĄ INNYCH

Społeczny charakter twórczości nie powinien usuwać jej charakteru osobistego, a poziom dziedzictwa kulturowego nie może usuwać ani przyczyniać się do zaniku osobistego czy społecznego charakteru twórczości. Twórczość zawsze powinna mieć charakter kontaktu artysty ze sobą i innymi ludźmi. Co więcej, tylko taka twórczość może przyczynić się do osiągnięcia poziomu dziedzictwa kulturowego, bo jednocześnie jest kontaktem z samym sobą i kontaktem z innym człowiekiem.

### TWÓRCZOŚĆ DLA SAMEGO SIEBIE TO ŚWIETNY POCZĄTEK

Jako dziecko uczęszczające do szkoły podstawowej, znajdujesz się jeszcze w fazie twórczości prywatnej. Ale właśnie w tej fazie kształtują się cechy, które będą w przyszłości potrzebne w pracy na wyższych etapach twórczości. Są to głównie: otwartość, niezależność i wytrwałość. Otwartość oznacza łatwość nabywania nowych informacji, a przeciwieństwem otwartości jest dogmatyzm – skłonność do przedwczesnego udzielania jedynie słusznych odpowiedzi i upodobanie do radykalnych, zdecydowanych sądów. Niezależność przejawia się w postawie nonkonformistycznej i nieuleganiu naciskowi.

Wytrwałość natomiast oznacza zdolność do długotrwałej, wytężonej pracy i odroczenia gratyfikacji. Do innych cech osobowości twórczej należą też: silne ego, czyli integracja motywów i emocji jednostki, adaptacja do świata fizycznego i społecznego, efektywność i skuteczność, tolerancja wobec sprzecznych doświadczeń, nonkonformizm, zdolność do pracy w samotności, wysoka samoocena, zaufanie do własnych możliwości, u dzieci ważna jest też przewaga zainteresowań światem dorosłych niż rówieśników.

### TWÓRCZOŚĆ LITERACKA

Możesz już przejawiać zdolności do twórczości literackiej. W ich rozwijaniu bardzo Ci pomoże czytanie książek – ich rola jest ogromna w pobudzaniu prze-

żyć estetycznych, wyobraźni twórcze i poznawaniu świata jako źródło wiedzy i informacji. Książki i czasopisma są przewodnikami w zdobywaniu wiedzy o świecie, rozwijaniu myślenia i działania, inspirowaniu różnych rodzajów zabaw, kształtowaniu postawy moralnej. Czytanie pobudza rozwój Twoich zainteresowań. Interesuje Cię już nie treść utworu literackiego, losy bohaterów, ich przygody, przeżycia, perypetie oraz zakończenie, ale także świat, który przez te książki jest opisywany. Ilustracje towarzyszące tekstowi wzbogacają treść, ale nie są już elementem nieodłącznym. Rozwija się także Twoja wyobraźnia, doskonalą myślenie, poszerza zasób pojęć i wiedza o świecie. Twoje wypowiedzi pisemne stają się nie tylko poprawne, ale i bogatsze treściowo i językowo. Potrafisz pisać o swoich uczuciach, wrażeniach, spostrzeżeniach. Może zacząłeś pisać swój pamiętnik albo okazjonalnie układasz wierszyki czy wymyślasz ciekawe historie. To jeszcze jest twórczość prywatna, ale jak będziesz nad nią odpowiednio pracował, przejdzie kiedyś w fazę twórczości społecznej a potem kulturowej. Możesz także rozwijać zdolności dziennikarskie pisząc na przykład do szkolnej gazetki. Właśnie tak często zaczynali sławni dziennikarze czy pisarze.

### TWÓRCZOŚĆ PLASTYCZNA

W tym okresie często też ujawniają się zdolności plastyczne, a w ślad za nimi twórczość plastyczna. Dzieci z zapałem rysują, a ich utwory pokazują ciekawy i oryginalny obraz świata. Doskonaląc swoje umiejętności plastyczne, staraj się nie utracić tej oryginalności.

### TWÓRCZOŚĆ MUZYCZNA

W dziedzinie muzyki musisz się jeszcze bardzo wiele nauczyć, żeby móc komponować, ale niektóre wyjątkowo zdolne dzieci potrafią już same ułożyć jakąś melodię. Najpierw jednak staraj się dobrze nauczyć grać na jakimś instrumencie.

### TWÓRCZOŚĆ NAUKOWA

Możesz także czynić pierwsze kroki w kierunku twórczości naukowej. Coraz lepiej obserwujesz otaczający Cię świat zjawisk przyrodniczych, społecznych, kulturalnych, staje się on dla Ciebie terenem odkryć i spostrzeżeń. Droga do prawdziwej twórczości naukowej jest długa, w przyszłości będzie wymagać od Ciebie studiów wyższych, także na poziomie doktoranckim. Ale już teraz możesz w sobie wyrabiać cechy naukowca: ciekawość, dociekliwość, uważny i krytyczny umysł. Możesz też brać czynny udział w badaniach naukowych organizowanych, na przykład, przez Internet.

## j) Rozwój zawodowy



### GDZIE JESTEŚ

Pierwszy okres to stadium przedzawodowe. Jest to czas zdobywania ogólnej wiedzy, umiejętności, rozwoju intelektu i osobowości, potrzebny do tego, aby w przyszłości można wybrać określony zawód. Okres ten obejmuje wczesne dzieciństwo, okres przedszkolny szkołę podstawową i gimnazjum. W tym okresie dobrze jednak ustalić, w jakim kierunku będzie się zmierzało, który zawód byłby najbardziej odpowiedni.

## CO CIĘ CZEKA

Drugi okres to stadium prozawodowe. W tym czasie część młodzieży podejmuje już kształcenie ściśle zawodowe. Większość jednak kontynuuje ogólne wykształcenie, które ma je przygotować do specjalizacji zawodowej na wyższym, akademickim poziomie. Jest to jednak już ostatni moment na podjęcie decyzji o wyborze zawodu.

Trzeci okres to stadium aspiracyjne. W przypadku młodzieży po liceum jest to najczęściej podjęcie studiów akademickich. Studia te przygotowują do podjęcia zawodu w danej dziedzinie. Ich kontynuacją mogą być także studia podyplomowe, choć coraz częściej są one odbywane już w okresie stażu zawodowego, kiedy to zakład pracy kieruje na nie pracowników. Część młodzieży wybiera szkoły policealne lub kursy dokształcające, które również przygotowują do zawodu.

Czwarty okres to stadium stażu zawodowego. Zaczyna się zwykle od okresu próbnego, w czasie którego poznaje się już specyfikę danego zawodu w miejscu pracy. Młody pracownik często dysponuje wysokim poziomem entuzjazmu i energii, ale brakuje mu doświadczenia.

Piąty okres to okres pełnego wdrożenia zawodowego. W tym czasie jednostka zdobywa już doświadczenie, poznaje wszystkie tajemnice swojego zawodu, obejmujące oprócz wiedzy jawnej, także tzw. wiedzę niejawną (tacit knowledge), zwykle też zaczyna awansować w swoim miejscu pracy.

Szósty, najwyższy etap, to okres pełnego profesjonalizmu. W tym okresie jednostka osiągnęła najwyższy stopień przygotowania zawodowego. Jest w pełni uformowanym specjalistą w swojej dziedzinie. Zwykle potwierdzone jest to odpowiednimi formalnymi stopniami, certyfikatami i dyplomami. Jednak ważniejsze są pełne kompetencje zawodowe w danej dziedzinie: rozległe doświadczenie, pełna wiedza ekspercka, intuicja zawodowa, kreatywność, sprawność organizacyjna, kompetencje interpersonalne i przywódcze, znajomość wszystkich aspektów i kontekstów swojej pracy (prawnych, administracyjnych, społecznych, psychologicznych itp.).

### 3. Zadania rozwojowe właściwe dla danego okresu życia

Znany psycholog rozwojowy, Robert Havighurst, wymienił najważniejsze zadania rozwojowe, właściwe dla okresu średniego dzieciństwa:

## nauka fizycznych umiejętności koniecznych do gier i zabaw

- stworzenie całościowego stosunku do siebie samego jako rosnącego organizmu
- nauka kontaktów społecznych z rówieśnikami
- identyfikacja ze swoją płcią
- rozwinięcie podstawowych umiejętności w czytaniu, pisaniu i liczeniu
- rozwinięcie pojęć koniecznych w codziennym życiu
- rozwinięcie sumienia, moralności oraz skali wartości
- osiągnięcie osobistej niezależności
- przyjęcie określonego stosunku do grup społecznych i instytucji

### CO ZROBIĆ

Zadania te wskazują najważniejsze cele rozwojowe w zakresie wzrostu fizycznego, płciowego, społecznego, intelektualnego, moralnego oraz osobowościowego. Wszystkie są ze sobą związane. Opanowanie umiejętności potrzebnych do gier i zabaw jest kryterium prawidłowości rozwoju fizycznego, zapewnia dobre kontakty z rówieśnikami, którzy zresztą sobie cenią te kompetencje, a ponadto każda zabawa w jakimś sensie przygotowuje do późniejszej pracy. Rozwój kontaktów społecznych z rówieśnikami jest z kolei bardzo ważny dla Twojego samopoczucia oraz poczucia własnej wartości, potrzebujesz szacunku i uznania ze strony kolegów i koleżanek. Kontakty te uczą umiejętności przywódczych, komunikacyjnych, asertywności, negocjować, osiągać kompromis. Bardzo ważne jest także ukształtowanie pełnej identyfikacji ze swoją płcią. Oczywiście relacje pomiędzy płciami w naszym społeczeństwie zmieniają się szybko, stają się bardziej demokratyczne i otwarte, jeżeli chcesz, możesz też opanować kompetencje charakterystyczne dla innej płci.

Postawą dalszego poznawania świata jest dla Ciebie pełne opanowanie umiejętności czytania, pisania, liczenia oraz podstawowych pojęć z zakresu nauki i wiedzy o świecie. Jest to fundament rozwoju intelektualnego i nabywania wiedzy. Bardzo ważny jest rozwój Twojej moralności i sumienia oraz ukształtowanie osobistego systemu wartości, a wraz z nim podstaw osobistej niezależności, ale także stosunku do najważniejszych instytucji, takich jak państwo polskie, Unia Europejska czy władze lokalne.

#### 4. Problemy i zagrożenia charakterystyczne dla okresu preadolescencji



Marcin jest jak żywe srebro, wszędzie go pełno. Ma tysiąc różnych pomysłów na minutę. Niestety, na lekcjach nie uważa, nie może się skupić, ciągle się wierci i przeszkadza innym. Często mówi lub robi coś niewłaściwego, zanim jeszcze pomyśli. W jego pokoju panuje ciągle nieporządek, nic nie jest na swoim miejscu, ciągle czegoś szuka. Choć jest zdolny i pomysłowy, ma problemy w szkole i domu. Ostatnio był w poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdzie psycholog stwierdził, że przypuszczalnie cierpi na ADHD.



Częstym problemem w okresie szkolnym jest nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami koncentracji, w skrócie (z języka angielskiego) nazywana ADHD. W okresie dojrzewania często to zaburzenie ulega osłabieniu, złagodzeniu lub też w ogóle zanika. W szkole podstawowej jest natomiast powodem wielu problemów, kłopotów w nauce i w relacjach z rówieśnikami. Jest to zaburzenie charakteryzując się kłopotami z koncentracją, impulsywnością oraz hiperaktywnością (niekontrolowaną, chaotyczną aktywnością).

## WARTO WIEDZIEĆ

**Koncentracja oznacza wybranie ważnego bodźca, utrzymanie uwagi na nim, podzielenie tej uwagi z innymi ważnymi bodźcami i gdy trzeba, przerwienie tej uwagi na inny bodziec.**

Zaburzenia uwagi mogą się zdarzać we wszystkich tych fazach. Czasem zaburzenia uwagi mogą dawać zupełnie inne efekty.

**Impulsywność to niezdolność do zatrzymania się i pomyślenia.**

Oznacza skłonność do pochopnego zachowania bez przemyślenia konsekwencji. Nasz umysł nie kontroluje wtedy wystarczająco zachowania, a więc mówimy i działamy zbyt pośpiesznie.

**U podłoża hiperaktywności leży niepokój i niecierpliwość. Jeżeli przejawia się ona w działaniu chaotycznym, przynosi raczej tylko straty, w najlepszym razie energii.**

ADHD obejmuje około 7,5% dzieci w Twoim wieku. Wynika stąd, że statystycznie w każdej klasie powinno być jedno dziecko z tym zaburzeniem. ADHD jest wyraźnie częstsze u chłopców, choć ostatnio uważa się, że u dziewczynek stosunkowo często występuje ADHD bez hiperaktywności (ADD). Częstsze jest również w miastach niż na wsiach. Zaburzenie to nie ma nic wspólnego z problemami intelektualnymi. Jeśli masz ADHD, to wcale nie znaczy, że jesteś głupszy, wręcz przeciwnie: zaburzenie to dotknęło najwybitniejszych ludzi, takich jak Izaak Newton czy Tomasz Edison.

## CO ZROBIĆ

Jeżeli Twoi nauczyciele lub rodzice podejrzewają u Ciebie ADHD, nie martw się, zaburzenie to obecnie całkiem skutecznie się leczy. Są trzy najważniejsze sposoby leczenia ADHD: farmakoterapia, psychoterapia i tak zwana strukturalizacja.

Farmakoterapia to stosowanie leków. Leki działają jak „proteza”, pomagają danej osobie się skupić i zmniejszają poczucie wewnętrznego chaosu i niepokoju. Leczenie farmakologiczne polega na przywracaniu równowagi stężenia substancji, których brak w ośrodkach mózgu odpowiadających za regulację uwagi, kontrolę popędu i nastroj. Leki mogą być przepisywane wyłącznie przez lekarza i stosowane pod jego kontrolą.

Psychoterapia to oddziaływanie przez fachową osobę, najczęściej psychologa, który podtrzymuje na duchu, udziela wskazówek, przypomina oraz pomaga kontynuować rozpoczęte zadania. Ludziom z ADHD bardzo przydaje się tego rodzaju pomoc, bez niej czują się zagubieni. Bardzo pomocna może też być terapia grupowa. Jeśli zaburzeniu towarzyszy depresja albo problemy z samooceną, są to wskazania do podjęcia tradycyjnej terapii.

Strukturalizacja (uporządkowanie) jest metodą najważniejszą, którą należy stosować zawsze, także wtedy, gdy stosuje się farmakoterapię i psychoterapię (inaczej terapia ta zostanie zmarnowana). Ważne jest to, że w proces uporządkowania muszą być zaangażowani rodzice, nauczyciele, ale przede wszystkim Ty sam. Polega ona po systematycznym wprowadzaniu ładu, porządku i dyscypliny w życie osób, których dotknęło to zaburzenie. Dzięki uporządkowaniu możliwe jest wyrażenie talentu. Wiele osób z ADHD (a pojawia się ono zwykle u osób twórczych i utalentowanych) nie wykorzystało swoich ogromnych możliwości twórczych, ponieważ nie potrafiło nadać kształtu i kierunku swojej twórczej energii.

Sam możesz pracować nad tym problemem. Zrób listę stałych zadań, pojawiających się każdego tygodnia o niezmiennych godzinach i w kalendarzu sporządzaj plan tygodnia. Rozbijaj duże zadania na mniejsze. Duże zadania często mogą Cię przytłaczać swoim ogromem i myślisz wtedy, że nie będziesz w stanie ich wykonać. Przez rozbicie zadania na części każdy jego element wydaje się wykonalny. Zauważaj każdy swój sukces i podkreślaj go. Staraj się zatem mocniej uwierzyć w siebie i docień swoje mocne strony. Ucz się robienia planów dnia. Na początku nie przychodzi to łatwo, ale kiedy już się tego nauczysz, będziesz miał większe osiągnięcia. Nie zaniedbuj też ćwiczeń fizycznych. Jedną z najlepszych form terapii ADHD, zarówno

w przypadku dzieci, jak i dorosłych, są ćwiczenia, zwłaszcza intensywne, takie jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka. Pomagają rozładować nadmiar energii i skupić uwagę, a poza tym pobudzają produkcję hormonów i substancji neurochemicznych, które działają korzystnie na organizm.

Małgosia jest bardzo dobrą uczennicą. Uwielbia czytać książki, stara się starannie pisać zadania. Niestety, ciągle popełnia błędy ortograficzne. Mimo, że wkłada bardzo wiele wysiłku, aby nie popełniać błędów i kupiła kilka słowników ortograficznych, wciąż je robi. Czuje się źle z tego powodu, ma poczucie winy i wstydu. Ostatnio jednak nauczycielka skierowała ją do poradni, gdzie stwierdzono u niej dysortografię.

Dysortografia jest jednym z zaburzeń uczenia się. Zaburzenia te występują u dzieci o prawidłowej inteligencji, pomimo ich najlepszych intencji i pracowitości.

## WARTO WIEDZIEĆ

Do zaburzeń uczenia się należy dysortografia, a ponadto dysleksja, dyskalkulia oraz dyspraksja.

**Dysortografia jest zaburzeniem uczenia się polegającym na ciągłym popełnianiu błędów ortograficznych, pomimo prawidłowej inteligencji i starań, by ich nie popełniać.**

**Dysleksja jest zaburzeniem uczenia się polegającym na problemach z czytaniem tekstów, mimo prawidłowej inteligencji i starań, by czytać dobrze.**

**Dyskalkulia jest zaburzeniem uczenia się polegającym na niemożności nauczenia się prostych działań arytmetycznych oraz ciągłym myleniu się w liczeniu, mimo prawidłowej inteligencji i starań, by się nie mylić.**

**Dyspraksja jest zaburzeniem koordynacji, której skutkiem jest ruchowa niezręczność, mimo prawidłowej inteligencji i najlepszych starań, by czynności wykonywać prawidłowo.**

Jak widzisz, dzieci z tego typu zaburzeniami nie są wcale mniej inteligentne od innych, a ich zaburzenia skutkiem zaniedbań czy lenistwa, nie są więc w żaden sposób winne tych zaburzeń, dlatego nie mają powodu do poczucia winy czy wstydu. Zaburzenia te można obecnie skutecznie leczyć. Szkoła ma obowiązek brać te zaburzenia pod uwagę, jeżeli są potwierdzone przez fachowców: psychologów lub lekarzy (bo nie brakuje też takich, którzy będą udawać zaburzenie, aby ukryć swoje lenistwo). Zaburzenia te w żaden sposób nie powinny wpłynąć na wybór zawodu. To, że masz., na przykład, dyskalkulię nie oznacza, że nie możesz w przyszłości zostać matematykiem czy inżynierem, a to, że masz dysortografię nie oznacza, że nie możesz zostać pisarzem lub dziennikarzem.

## CO ZROBIĆ

Zaburzenia uczenia się i koordynacji można leczyć. Podobnie jak w przypadku ADHD, można wykorzystać zarówno leczenie farmakologiczne, jak i psychoterapeutyczne, miejsce zaś strukturalizacji zajmuje terapia edukacyjna, czyli dodatkowe zajęcia ze specjalistą od czytania, pisania, liczenia oraz koordynacji ruchowej.

Jacek od pewnego czasu bardzo boi się wyjść do szkoły. Nie ma żadnych powodów do strachu, jest dobrym uczniem, cenionym przez nauczycieli, lubiany przez kolegów. Na myśl o wyjściu do szkoły czuje się jednak źle, po drodze do szkoły boli go żołądek, czuje mdłości, zaczynają mu drżeć ręce. W szkole ogarnia go lęk, marzy, by jak najszybciej znaleźć się z powrotem w domu. Psycholog szkolna rozpoznała u Jacka fobię szkolną.

Fobia szkolna jest zaburzeniem lękowym występującym u dzieci, na szczęście niezbyt często. Nie jest skutkiem obniżonej inteligencji czy lenistwa. Bardzo jednak utrudnia proces uczenia się, gdyż uczeń skoncentrowany jest na własnym strachu, a nie na treści lekcji. Uniemożliwia mu ona także aktywny udział w zajęciach lekcyjnych.

## WARTO WIEDZIEĆ

Fobia ogólnie oznacza lęk przed czymś, czego nie ma potrzeby się bać. Jest wiele różnych fobii, zwykle mających nazwy pochodzących z języka łacińskiego, takie jak: arachnofobia – lęk przed pajakami, rodentofobia – lęk przed myszami lub szczurami, bakteriofobia – lęk przed bakteriami, nokto-

fobia – lęk przed ciemnością. To, że ma się fobię, wcale jednak nie oznacza, że jest się człowiekiem tchórzliwym, słabym lub mało inteligentnym. To po prostu pewne zaburzenie, które można i trzeba leczyć.

## CO ZROBIĆ

W przypadku fobii szkolnej, jak i każdej innej fobii, należy podjąć leczenie. Najlepiej udać się w tym celu do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub do lekarza rodzinnego, który skieruje do odpowiedniego specjalisty. Leczenie obejmuje przede wszystkim psychoterapię (a więc leczenie za pomocą słów, rozmowy), czasem włączane są także odpowiednie leki. Fobie obecnie bardzo skutecznie się leczy. Szkoda więc męczyć się z własnymi lękami, po prostu można je z powodzeniem z pomocą specjalistów pokonać.

## UWAGA

Tych kilka przypadków zostało wybranych, bo należą do najczęstszych zaburzeń u dzieci w Twoim wieku. Wcale to jednak nie znaczy, że są aż tak częste. Jest raczej niewielkie prawdopodobieństwo, że cierpisz na jedno z wyżej wymienionych. Pamiętaj też o tym, że o prawdziwym zaburzeniu mówi się wtedy, gdy nasilenie objawów jest rzeczywiście bardzo duże. Każdemu zdarzy się chwilowe roztargnienie, błąd ortograficzny, jakaś niezręczność, pomyłka w liczeniu, każdy może się wystraszyć szczura. Są to pojedyncze przypadki i wcale nie znaczą, że cierpisz na jakieś zaburzenie. Dopiero wtedy, gdy występują one zbyt często i zaczynają komplikować Ci życie, trzeba sprawdzić, czy nie jest to któreś z wymienionych zaburzeń, a wtedy po prostu należy je zacząć leczyć.

## 5. Relacje dzieci–młodzież a dorośli (rodzice, nauczyciele) – problemy, zagrożenia i sposoby radzenia sobie z nimi



W omawianym okresie wyższych lat szkoły podstawowej rodzina ciągle zaspokaja Twoje podstawowe potrzeby: intelektualne, uczuciowe i społeczne oraz materialne. W domu rodzinnym wciąż zdobywasz najważniejsze informacje o życiu i świecie społecznym, tam zachodzi główny proces Twojego wychowania. Dom nadal stanowi główne wsparcie emocjonalne i najważniejszy obszar społecznego życia.

## WARTO WIEDZIEĆ: RELACJE Z RODZICAMI

Wciąż darzysz rodziców ogromną miłością i podziwem, stanowią oni nadal dla ciebie wielki autorytet. Ale pod koniec tego okresu zaczną pojawiać się pewne zmiany. Znacznie wzrasta wpływ rówieśników. Nie zawsze jest to wpływ najlepszy. Stajesz się bardziej przekorny, rośnie twój krytycyzm. Na skutek rosnącej wiedzy o świecie możesz porównywać swój dom rodzinny i zachowania rodziców z zachowaniami innych ludzi, a także z obowiązującymi społecznymi wzorami zachowań. Potrafisz już wykryć nieprawidłowości czy niesprawiedliwość i bronić swojego zdania. Zaczynasz też mieć swoje tajemnice i domagasz się pewnej sfery prywatności i intymności, nawet przy bardzo dobrych relacjach z rodzicami.

**Pamiętaj też o tym, że wybranie swojej drogi zawodowej ma być wyłącznie Twoją decyzją, a nie decyzją rodziców. Oni mogą Ci tylko doradzać, wykorzystując swoje życiowe doświadczenie, ale w żadnym wypadku nie powinni za Ciebie podjąć takiej decyzji, ani też wywierać w tej kwestii nadmiernej presji.**

## WARTO WIEDZIEĆ: RELACJE Z NAUCZYCIELAMI

Zaczynasz też być bardziej krytyczny wobec nauczycieli. Nie tolerujesz już niesprawiedliwości, potrafisz dopominać się o swoje prawa. Dziś tylko młodzież, ale też i starsze dzieci stają się coraz bardziej asertywne. Dla dorosłych, wychowywanych zupełnie inaczej – w pokorze i biernym, narzucanym posłuszeństwie, może to być irytujące, ale ma to też swoje dobre strony. Stwarza to możliwość wczesnego formowania z uczniów niezależnych, myślących i krytycznych obywateli, co jest warunkiem koniecznym dla istnienia demokratycznego państwa prawa. Również ze względu na rosnący dostęp do alternatywnych źródeł wiedzy (Internet, telewizja edukacyjna), zaczynasz być bardziej krytyczny wobec wiedzy prezentowanej w szkole. To również jest korzystne dla Twojego wzrostu intelektualnego krytycyzmu i kreatywności. Ale jednocześnie szanuj swoich nauczycieli, są oni dla Ciebie mistrzami niezbędnymi w społecznym i poznawczym rozwoju.

## 6. Rola pracy zawodowej w życiu człowieka

### WARTO WIEDZIEĆ

Praca zawodowa spełnia dwa najważniejsze zadania w życiu człowieka. Po pierwsze, daje możliwości zarobkowania, to znaczy uzyskiwania wynagrodzenia za włożoną pracę, w postaci pieniędzy (dochodów, pensji), koniecznych do utrzymania przy życiu siebie i rodziny. Po drugie, stwarza okazję do twórczej realizacji samego siebie, swoich pragnień i marzeń.

### KONIECZNOŚĆ PRACY

Dzisiaj każdy musi pracować. W dawnych czasach nieliczne grupy ludzi mogły się utrzymywać z pracy rąk innych, bez własnego wysiłku, ale dziś jest to w zasadzie niemożliwe. Ponadto praca daje możliwość wyrażenia samego siebie, niesie ludzkiemu życiu poczucie sensu i znaczenia. Życie bez żadnego zajęcia – nawet gdyby było możliwe – byłoby straszliwie nudne. Zauważ, że gdy nie masz nic do roboty, chętnie spędzasz czas przy komputerze, grając w różne gry, na przykład walcząc z najeźdźcami czy budując cywilizacje. Ale i wtedy przecież bawisz się w wykonywanie jakiejś pracy, tak jak dawniej dzieci bawiły się w oficerów i żołnierzy. Takie naśladowanie też jest przygotowywaniem się do określonej pracy.

Człowiek pragnie pracy. Wprawdzie wielu narzeka na swoją pracę, ale najczęściej po prostu źle ją wybrali.

### DOBÓR ZAWODU

Czasem ludzie są niezadowoleni z pracy, gdyż ich przerasta, jest źle zorganizowana, przynosi kłopoty. Najczęściej dzieje się tak dlatego, że do tej pracy, choćby nawet właściwie dobranej, byli źle przygotowani. Dlatego trzeba się ciągle uczyć, począwszy od teraz, a często już do końca swojego życia zawodowego. Jeżeli nie będziesz się teraz uczył matematyki, to chociaż marzysz o tym, żeby być konstruktorem, informatykiem, projektantem czy zdobywcą kosmosu, to w przyszłości będziesz miał już tak duże braki, że nie będziesz mógł dobrze wykonywać tych zawodów, nawet jeżeli są zgodne z Twoimi naturalnymi predyspozycjami i marzeniami. Praca daje ci ponadto możliwość satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi, wyjścia poza domowe pielesze, szansę realnego zaistnienia w życiu społecznym.

Zgodnie z przytoczonym wcześniej modelem Masłowa, praca zapewnia Ci realizację wszystkich najważniejszych potrzeb ludzkich: fizjologicznych



(pensja na utrzymanie), bezpieczeństwa (stałe zatrudnienie, możliwość kupna mieszkania, ubezpieczenia medycznego), relację z innymi ludźmi, szacunek i samorealizację. Ważne jednak, aby była to praca dobrze wybrana, do której przez edukację w szkole będziesz dobrze przygotowany.

Każdy z nas ma określony temperament, osobowość, cechy psychofizyczne, emocjonalność, rodzaj inteligencji, co wyznacza dla każdego określony rodzaj pracy. Musisz ją dla siebie odnaleźć. Wtedy taka praca sprawia przyjemność, a inna, nieprzemysłana, nudzi lub męczy. Dlatego wybór odpowiedniego dla siebie zawodu jest najważniejszą decyzją w życiu, decydującą, czy będzie ono udane i szczęśliwe.

## CO ZROBIĆ

Po pierwsze, musisz określić swoje zainteresowania – co Cię naprawdę interesuje. Czy jest to coś związanego z przyrodą czy raczej techniką. Oczywiście, trudno zainteresować się czymś, czego się zupełnie nie zna. Dlatego staraj się jak najwięcej czytać, korzystając z wielu źródeł informacji, także z programów edukacyjnych w telewizji, z Internetu, aby znaleźć swoją najbardziej ulubioną dziedzinę wiedzy. Pamiętaj także o tym, że niezwykle ważnym skarbcem informacji dla Ciebie jest Twoja własna szkoła. Na każdej lekcji, przy każdym nowym materiale, pomyśl – czy to jest to, czym bym kiedyś chciał się w przyszłości zajmować. Po drugie, staraj się rozpoznać swoje talenty. Przy pomocy tego poradnika staraj się określić najbardziej dominujący u Ciebie typ inteligencji. Wprowadzenie do tej tematyki już przeczytałeś, odpowiedni test psychologiczny znajduje się na końcu, w aneksie. Po trzecie, staraj się lepiej poznać samego siebie, określić najważniejsze cechy własnej osobowości. Różne zawody wymagają różnych predyspozycji osobowościowych. Bardzo pomocny tu dla Ciebie będzie test osobowości, także w aneksie. Pokazuje on, jakiego rodzaju zawody są najlepsze dla określonych cech osobowości. Po czwarte, staraj się znaleźć jakieś hobby, pozalekcyjne zainteresowania. Próbuje różnych możliwości, zapisz się, na przykład na naukę gry na jakimś instrumencie (może się okazać, że masz talent muzyczny), naukę rysunku (może masz talent plastyczny), zapisz się do jakiejś drużyny sportowej (może masz talent sportowy) lub do kółka teatralnego (talent aktorski?). Musisz sam szukać i eksperymentować, a znajdziesz swoją życiową pasję.

## 7. Konteksty pracy zawodowej w XXI wieku

Kontekstem pracy zawodowej w XXI wieku jest globalizacja, kształtowanie się gospodarki opartej na wiedzy oraz szczególna rola twórczości i innowacyjności.

### GLOBALIZACJA

**Globalizacja oznacza rozszerzanie się systemu rynkowego na coraz większy obszar kuli ziemskiej oraz przekształcenie lokalnych gospodarek w jeden, globalny system.**

Globalizacja oznacza też, że cała gospodarka międzynarodowa staje się miejscem walki konkurencyjnej, w której sukces odniosą wyłącznie ci, którzy najlepiej dostosują się do nowej rzeczywistości.

Światowa gospodarka w coraz mniejszym stopniu dzieli się na dotychczasowe (około 200) gospodarki narodowe, w coraz większej mierze składa się natomiast z nich jako swoich współzależnych części. Globalizacja stwarza ogromne szanse i korzyści, zarówno dla krajów, jak i dla przedsiębiorstw. Wymusza ona bowiem innowacyjność, a ta oznacza nowocześniejsze produkty, mniejsze koszty, lepsze, przyjazne środowisku i ludziom energooszczędne technologie. Obecnie decydującymi czynnikami sukcesu stały się więc wiedza i innowacyjność.

### GOSPODARKA OPARTA NA WIEDZY

**Coraz więcej osób będzie pracować w dziedzinach związanych z gromadzeniem, przetwarzaniem czy przesyłaniem informacji. Dlatego współczesna gospodarka często określana jest mianem gospodarki opartej na wiedzy**

Gospodarka oparta na wiedzy jest tworzona przez ludzi, którzy rozumieją konieczność ustawicznego kształcenia i odnawiania zasobów swojej wiedzy i umiejętności. Najważniejszym więc kontekstem pracy zawodowej w XXI wieku jest gospodarka i, ogólnie, cała cywilizacja oparta na wiedzy. Będziesz tym więcej znaczył, bardziej się liczył i łatwiej znajdziesz atrakcyjną a zarazem dobrze płatną pracę, im więcej będziesz umiał. Wiedza jed-

nak zmienia się bardzo szybko, w związku z tym musisz mieć świadomość, że będziesz się uczyć przez całe życie.

## GOSPODARKA TWÓRCZA, SPOŁECZEŃSTWO INNOWACYJNE

Na globalnym rynku liczyć się będą te firmy, które w umiejętny sposób zaadaptują się do ciągle zmieniającej się rzeczywistości – przez wprowadzanie innowacji we wszystkich sferach działania. Już prawie wszędzie kreatywność, innowacyjność technologiczna i organizacyjna, parcie do przodu stwarzają szanse nie tylko na przetrwanie, ale i rozwój.

**W gospodarce opartej na wiedzy powstaje społeczeństwo innowacyjne, sprzyjające wprowadzaniu zmian i uznające zasadę konkurencji, jako fundamentalny mechanizm organizacji zarówno społeczeństwa, jak i gospodarki. Społeczeństwo innowacyjne jest społeczeństwem permanentnie kształcącym się.**

## ZAWODY PRZYSZŁOŚCI

Trudno powiedzieć, jakie dziedziny będą oferowały najlepiej płatną pracę. Na razie na pewno należy do nich informatyka i elektronika. Z pewnością ważna i dochodowa będzie też automatyka czy robotyka. Przyszłość należy także do budownictwa, architektury i inżynierii lądowej. Cenione będą również zawody inżynierskie związane z materiałoznawstwem oraz wytwarzaniem i przetwarzaniem energii. Coraz większą rolę będzie odgrywać biotechnologia i ochrona środowiska.

Ze względu na postępujące zmiany demograficzne (coraz więcej osób starszych) bardzo ważna stanie się opieka zdrowotna nad seniorami. Ponieważ ludzie będą chcieli żyć jak najdłużej i jak najlepiej, na pewno ważna będzie medycyna, zwłaszcza geriatryczna, a także kosmetologia. Będzie też rosła rola psychologów i opiekunów socjalnych. Poza tym nigdy nie zabraknie miejsca na potrzeby kulturalne, przeciwnie – wraz z podnoszeniem się jakości życia i wykształcenia, zapotrzebowanie na kulturę będzie wzrastać. Zawody artystyczne związane są z pewnym ryzykiem, ale średnie zarobki w tym sektorze szybko rosną. Zawsze potrzebni będą prawnicy, oczywiście, nie zabraknie miejsca dla nauczycieli, szczególnie bujnie rozwijać się będzie pedagogika osób dorosłych i starszych. Poza tym, mogą powstać zupełnie nowe dziedziny wiedzy i technologii. Świat stoi więc przed Tobą jako miejsce naprawdę wspaniałe i fascynujące.

## CO ZROBIĆ

Ucz się, pracuj nad sobą i bądź twórczy! Przyszedł czas dla twórczych profesjonalistów. Prosta praca fizyczna nie przyniesie Ci ani satysfakcji, ani wystarczających środków do godnego życia – szybko zastąpią Cię bowiem maszyny. Natomiast ani najlepsze komputery, ani najbardziej zręczne roboty nie będą w stanie zastąpić Twojej wiedzy, pomysłowości, kreatywności i inicjatywy. Badania wskazują też, że im większej wiedzy i umiejętności wymaga dana praca, tym więcej przynosi satysfakcji i szczęścia. A przecież zasługujesz na szczęście i satysfakcjonującą pracę. Jest ona na wyciągnięcie ręki, musisz ją tylko dobrze znaleźć.

## 8. Uwagi dla rodziców

Specyfika cech osobowości w okresie proadolescencji i adolescencji – duży wpływ na kształtowanie się osobowości mają kontakty z innymi ludźmi, zwłaszcza z rówieśnikami, ale olbrzymią rolę odgrywa też aktywność własna. W okresie dorastania rośnie potrzeba samodzielności, osiągnięć, poznawania.

Jest kilka dziedzin, w których może nastąpić bardzo korzystny rozwój, ale nie bez wysiłku własnego dziecka.

Dojrzewanie emocjonalne – zmiana: od braku równowagi emocjonalnej do osiągnięcia stabilności, od częstych uczuć negatywnych (złość, przygnębienie) do uczuć pozytywnych (miłość, przyjaźń, zadowolenie), od dziecinnych lęków (przed ciemnością i duchami) do roztropnej odwagi, od uciekania od konfliktów do ich rozwiązywania.

Dojrzewanie społeczne – zmiana: od poczucia niepewności w grupie rówieśników do osiągnięcia pewności akceptacji przez grupę, od społecznej niezaradności do zaradności, od niewolniczego naśladowania innych do znalezienia własnego stylu, od agresywności wobec tego, co inne do tolerancji.

Dojrzewanie intelektualne – zmiana: od wiary w prawdę na podstawie autorytetu do żądania dowodów, od wielu zainteresowań różnorodnych do kilku stałych, od myślenia konkretnego do myślenia abstrakcyjnego.

Spędzanie wolnego czasu – zmiana: od marzycielstwa do zainteresowania

grami zespołowymi i współzawodnictwem intelektualnym, od zainteresowań indywidualną działalnością do zainteresowania powodzeniem zespołu.

Światopogląd – zmiana: od obojętności na zagadnienia ogólne do zainteresowań nimi, od powierzchownego ujmowania zjawisk do szukania praw i zasad ogólnych, od naiwności do głębi spojrzenia i realizmu zarazem.

Poczucie tożsamości – zmiana: od braku lub słabego spostrzegania samego siebie do właściwego spostrzegania, od stawiania sobie celów niemożliwymi do realizacji do stawiania celów osiągalnych, zgodnych z sobą i z innymi.

Dojrzewanie do wyboru zawodu – zmiana: od sensacyjnego zainteresowania atrakcyjnymi zawodami do zainteresowań zawodami realistycznymi i bardziej odpowiadającymi własnym głębszym zainteresowaniom, od przeceniania lub niedoceniaenia swoich zdolności do właściwej ich oceny.

Zmiany zachodzące w dziecku nie zawsze są pozytywne, ale jeśli rozwój przebiega prawidłowo, szanse są duże, pod warunkiem pracy nad sobą. Bardzo ważna jest tu właściwa pomoc i postawa rodziców i wychowawców.

### **Propozycje radzenia sobie (udzielania wsparcia dzieciom) z problemami i zadaniami rozwojowymi (ze szczególnym uwzględnieniem roli rodziców)**

Dziecko w tym okresie rozwojowym potrzebuje wsparcia, zarówno ze strony szkoły, jak i rodziców. Powinno być to przede wszystkim wsparcie intelektualne, emocjonalne oraz organizacyjne. Ciężar wsparcia intelektualnego bierze na siebie szkoła, ponieważ do prawidłowego rozwoju intelektualnego dziecko potrzebuje przede wszystkim nauki. Ale szkoła nigdy nie będzie w całości dopasowana do różnic indywidualnych uczniów – jedni rozwijają się wolniej, inni szybciej, każdy przejawia inne zdolności, zainteresowania i preferencje. Dziecko zatem będzie zwykle potrzebowało dodatkowego wsparcia intelektualnego, aby z jednej strony uzupełniać braki, z drugiej zaś rozwijać talenty i zainteresowania wychodzące poza zunifikowany program szkolny.

Wsparcia takiego powinni udzielać sami rodzice, zwykle materiał szkoły podstawowej nie powinien sprawić im trudności, należy jednak pamiętać, by nie wyręczać dziecka, ani też go nie krytykować. W pewnych przypadkach dziecko powinno otrzymać uzupełniającą wiedzę ze strony samej szkoły – czy to w postaci dodatkowych lekcji w przypadku trudności

w nauce, czy też, w przypadku odkrytego talentu czy pasji, w postaci kółek zainteresowań. Warto też zachęcać uczniów w tym wieku do uczęszczania na kursy rysunku lub gry na jakimś instrumencie, gdyż, po pierwsze, można dzięki temu u dziecka odkryć talent i go rozwinąć, a po drugie, takie dodatkowe umiejętności odgrywają ważną rolę w rozwoju intelektualnym i emocjonalnym.

Szczególnie jest istotne wsparcie emocjonalne. Dziecko w okresie preadolescencji jest szczególnie wrażliwe emocjonalnie, podatne na zmiany nastrojów, silnie uzależnione od opinii innych ludzi. Dla dziecka w tym wieku szczególnie ważne jest poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, świadomość, że jest kochane, doceniane i szanowane. Wsparcia takiego powinni przede wszystkim dostarczać rodzice i inni członkowie rodziny. Ale od szkoły również należy wymagać, aby dziecko czuło się w niej bezpiecznie i było szanowane. Obecnie źródłem szczególnie silnych, negatywnych urazów psychicznych (a czasami nawet fizycznych) mogą być inni rówieśnicy. W sytuacji konfliktów z grupą rówieśniczą wsparcia dla dziecka powinni dostarczyć zarówno wychowawca, jak i rodzice.

Wreszcie dziecko powinno otrzymywać wsparcie organizacyjno-materiałowe. Dziecko w tym wieku jeszcze nie wszystko jest w stanie samo dobrze zorganizować. Rodzice muszą zadbać o to, aby dziecko do szkoły wychodziło czyste, w zadbanym ubraniu (inaczej może być wyśmiewane przez rówieśników), aby miało przygotowane pomoce naukowe i drugie śniadanie. Wsparcie to musi być szczególnie troskliwe w przypadku dziecka dotkniętego ADHD.

## Psychozabawa: Kim jestem i kim mam się stać?



### TEST EMPATII

Na następnej stronie przedstawione będą zdania, które możesz uznać za prawdziwe lub fałszywe. Po przeczytaniu dokładnie każdego zdania, zastanów się, jak bardzo jest ono dla Ciebie prawdziwe. Wstaw 1 przed zdaniem jeżeli jest ono dla Ciebie ZAWSZE prawdziwe, 2 jeżeli jest PRAWIE ZAWSZE prawdziwe, 3 jeżeli jest CZĘSTO prawdziwe, 4 jeżeli jest tylko CZASEM prawdziwe, 5 jeżeli PRAWIE NIGDY nie jest prawdziwe, a 6 jeżeli NIGDY nie jest dla Ciebie prawdziwe. Pamiętaj, żeby odpowiedzieć na każde pytanie wpisując przed nim którąś z liczb: 1, 2, 3, 4, 5, 6, zgodnie z podanym opisem. Nie ma tu złych lub dobrych odpowiedzi. Oprzyj się tutaj tylko na swoich uczuciach lub opiniach.

ZAWSZE  
ZAWSZE

PRAWIE CZĘSTO  
NIGDY

CZASEM

PRAWIE NIGDY

**6**      **5**      **4**      **3**      **2**      **1**

- (1). Gdy w klasie jest wesoło, jestem wesoły nawet nie znając powodu radości klasy.
- (2). Wiem, jakimi słowami mógłbym komuś zrobić przykrość.
- (3). Gdy moja mama jest smutna, ja również, nawet nie znając powodu jej smutku.
- (4). Mogę sobie wyobrazić, co czuje dziecko, któremu zabrano ulubioną zabawkę.
- (5). Gdy inni ludzie się czegoś boją, ja również zaczynam się bać.
- (6). Wiem, co pomyśli nauczyciel, gdy zobaczy tłustą plamę na moim zeszytcie.
- (7). Gdy się wszyscy śmieją, ja również się śmieję, chociaż nie wiem z czego.
- (8). Wiem, czym mogę ucieszyć swoją mamę.
- (9). Jeśli klasa kogoś nie lubi, ja go również nie lubię, chociaż nic mi złego nie zrobił.
- (10). Zawsze mam jakiś pomysł, aby rozbawić innych kolegów lub koleżanki.
- (11). Jeśli ktoś uderzy mojego kolegę lub koleżankę, to tak jakby mnie uderzył.
- (12). Potrafię opowiadać interesujące historie lub bajki.
- (13). Gdy dobrej osobie na filmie dzieje się coś złego, odczuwam złość lub strach.
- (14). Łatwo przewiduję, co kto robi, gdy mu się coś przydarzy.
- (15). Gdy słońce świeci jestem wesoły, gdy jest pochmurno jestem smutny.
- (16). Rozumiem, jak bardzo martwi się mama, gdy jej dziecko jest chore.
- (17). Wesołość lub smutek innych dzieci natychmiast mi się udzielają.
- (18). Umiem każdemu powiedzieć coś takiego, że mu będzie miło.
- (19). Czuję się najlepiej w grupie rówieśników, sam szybko się nudzę.
- (20). Gdy mnie ktoś zaczepia, wiem co mu powiedzieć, żeby przestał to robić.



Klucz do testu empatii:

**Empatia poznawcza EP:** suma punktów z odpowiedzi parzystych (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20) – Jeżeli osiągnąłeś wynik powyżej 30, masz bardzo wysoką empatię poznawczą

**Empatia emocjonalna EE:** suma punktów z odpowiedzi nieparzystych (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) – Jeżeli osiągnąłeś wynik powyżej 30, masz bardzo wysoką empatię emocjonalną

**Empatia całkowita EC = EP + EE** – Jeżeli osiągnąłeś wynik powyżej 60, masz bardzo wysoką empatię całkowitą

### TEST INTELIGENCJI WIELORAKIEJ

Przy każdym twierdzeniu postaw „krzyżyk”, jeśli się z nim zgadzasz.

1. Starasz się zrozumieć sytuację osoby, z którą rozmawiasz.
2. Uczysz się grać na jakimś instrumencie.
3. Zamiast czytać instrukcje, sam wolisz poznać działanie jakiegoś urządzenia.
4. Masz bogatą, plastyczną wyobraźnię – widzisz wszystko w myślach.
5. W szkole zawsze byłeś dobry lub bardzo dobry z matematyki.
6. Lubisz długie rozmowy ze znajomymi czy przyjaciółmi.
7. Masz opinię osoby pomysłowej.
8. Jesteś realistą, który analizuje pomysły z praktycznego punktu widzenia.
9. Prawie zawsze panujesz nad swoimi emocjami.
10. Wybierając pokój w hotelu czy ośrodku wczasowym, kierujesz się przede wszystkim pięknym widokiem z okna.
11. Jesteś osobą pozytywnie nastawioną do innych.
12. Masz wycucie rytmu i lubisz tańczyć.
13. Potrafisz szybko regenerować siły fizyczne.
14. Jesteś bardzo spostrzegawczy, potrafisz zauważyć każdy szczegół.
15. Lubisz analizować, liczyć, robić zestawienia.
16. Łatwo nawiązujesz rozmowę, potrafisz ciekawie ją poprowadzić.
17. Lubisz sam wykonywać prezent dla przyjaciół lub obdarowywać ich czymś wyjątkowym.
18. Odpowiada Ci praca polegająca na przemieszczaniu się, podróżach.
19. Potrafisz okazywać uczucia i nie wstydzisz się tego.

20. Bardzo kochasz zwierzęta.
21. Wolisz gry zespołowe od sportów indywidualnych.
22. Chętnie wsłuchujesz się w odgłosy natury, np. śpiew ptaków lub szum lasu.
23. Poruszasz się harmonijnie, masz dobrą koordynację ruchów.
24. Lubisz chodzić na wystawy, uwielbiasz kino.
25. Wyrażasz swoje zdanie w sposób jasny i precyzyjny.
26. Potrafisz szybko znaleźć ripostę, odpowiedzieć żartem na złośliwość.
27. Nudzi Cię rutyna, lubisz zmiany i niespodzianki.
28. Żeby podjąć decyzję, musisz przeanalizować problem i dokonać bilansu zysków i strat.
29. Potrafisz przyjąć krytykę i wyciągnąć z niej wnioski.
30. Najlepiej wypoczywasz na łonie przyrody.
31. Łatwo i poprawnie odczytujesz stan emocjonalny i nastrój innych ludzi.
32. Pamiętasz wiele różnych melodii i potrafisz je zanuć czysto, nie fałszując.
33. Dbasz o właściwe odżywianie i kondycję.
34. Jesteś uzdolniony plastycznie, muzycznie, aktorsko, masz zainteresowania artystyczne.
35. Odprężasz się przy komputerowych grach strategicznych.
36. Czytasz dużo literatury pięknej, od poezji po kryminały.
37. Masz talent do wymyślania zabaw, rozrywek, ciekawie spędzasz czas.
38. Aby wprowadzić innowacyjne rozwiązanie, gotów jesteś ponieść ryzyko porażki.
39. Czasami kierujesz się przeczuciem.
40. Chętnie oglądasz atlasy roślin czy zwierząt.
41. Potrafisz rozpoznać, kiedy ktoś jest znudzony rozmową.
42. Z wielką chęcią i radością słuchasz muzyki.
43. Najbardziej się męczysz, kiedy siedzisz bezczynnie.
44. Łatwiej jest Ci coś narysować, przedstawić graficznie niż o tym opowiedzieć.
45. Masz naturę eksperymentatora i badacza.
46. Masz łatwość wystąpień publicznych, często proszą Cię o zabranie głosu.
47. Lubisz opanowywać nowe umiejętności, hobby, poznawać inne kultury czy punkty widzenia.
48. Potrafisz zrobić coś z niczego niemal w każdej dziedzinie życia codziennego.
49. Masz silną wolę.
50. Chętnie oglądasz filmy o tematyce przyrodniczej.

## Klucz do testu inteligencji wielorakiej:

Inteligencja interpersonalna	1	11	21	31	41
Inteligencja muzyczna	2	12	22	32	42
Inteligencja fizyczna	3	13	23	33	43
Inteligencja wizualna	4	14	24	34	44
Inteligencja matematyczno-logiczna	5	15	25	35	45
Inteligencja słowna	6	16	26	36	46
Inteligencja twórcza	7	17	27	37	47
Inteligencja przedsiębiorcza	8	18	28	38	48
Inteligencja intrapersonalna	9	19	29	39	49
Inteligencja przyrodnicza	10	20	30	40	50

## Liczba punktów

liczba punktów	inteligencja społeczna	inteligencja muzyczna	inteligencja fizyczna	inteligencja przestrzenna	inteligencja logiczna	inteligencja słowna	inteligencja twórcza	inteligencja przedsiębiorcza	inteligencja osobista	inteligencja przyrodnicza
10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0										

Odkryj swoją najsilniejszą stronę – dominujący rodzaj inteligencji pokazuje, do jakich zajęć, zawodów masz największe predyspozycje. Oczywiście to, jaki (jaka) jesteś, jest wynikiem wymieszania poszczególnych typów inteligencji. Ale znając swój profil osobowościowy, dowiesz się, jakie cechy charakteru powinieneś rozwijać w pierwszej kolejności.

Wysoka inteligencja społeczna stwarza predyspozycje do zawodów związanych z pomaganiem ludziom i terapią, czyli lekarza, psychologa, pracownika socjalnego, pielęgniarki, opiekuna osoby niepełnosprawnej, a ponadto wszędzie tam, gdzie kontakt interpersonalny jest kluczową umiejętnością, od której zależy sukces firmy, czyli zawód przedstawiciela handlowego, negocjatora. Osoby zarządzające zespołami ludzkimi również powinny cechować się wysokim współczynnikiem tego typu inteligencji. Zarządzanie ludźmi wymaga wysokiej samoświadomości i indywidualnego podejścia do pracownika, co jest związane z dobrą komunikacją, zrozumieniem intencji, odczytywaniem emocji.

Wysoka inteligencja fizyczna oznacza predyspozycje do uprawiania i odnoszenia sukcesów w sporcie (o dyscyplinie będą decydowały inne cechy fizyczne, np. wzrost, konstytucja fizyczna, ale też współwystępowanie innego typu inteligencji, np. emocjonalnej – do gier zespołowych, wizualnej – do łucznictwa, twórczej – do gimnastyki artystycznej itd.). Ten typ inteligencji ważny jest we wszystkich zajęciach technicznych i manualnych, gdyż związany jest z talentem do sprawnego posługiwania się swoim ciałem i różnymi narzędziami.

Wysoka inteligencja logiczna to predyspozycje przede wszystkim do zawodów, w których praca ma charakter koncepcyjny i polega na logicznym myśleniu i wyciąganiu wniosków na podstawie analizy danych – a więc wszystkie zawody inżynierskie, prawnicze, ekonomiczne, ale również kryminalistyka. Na kluczowych stanowiskach menedżerskich nie można funkcjonować bez silnie rozwiniętego myślenia logicznego, gdyż jest ono również związane z przewidywaniem skutków podejmowanych decyzji.

Wysoka inteligencja słowna to predyspozycje do wszelkich zawodów związanych z przekazywaniem informacji, takich jak nauczyciel, wykładowca, dziennikarz, rzecznik prasowy, specjalista public relations. Niezbędna jest w zawodzie aktora, publicysty, komentatora, np. sportowego. Również handlowcy i negocjatorzy, ze względu na konieczność używania perswazji, powinni odznaczać się wysokim współczynnikiem inteligencji werbalnej.

Wysoka inteligencja przestrzenna stwarza predyspozycje do wszelkich zawodów związanych z projektowaniem wizualnym: architekta, urbanisty, architekta wnętrz, ale też fotografa, operatora filmowego, projektanta mody, projektanta mebli. To również talent do wyłapywania szczegółów, a zatem mogą to też być osoby zatrudnione w kontroli lotów, obsłudze radarów, piloci. W firmach produkcyjnych na pewno szczególne predyspozycje wizualne muszą mieć osoby pracujące w dziale kontroli jakości.

Wysoka inteligencja muzyczna to predyspozycje do wszelkich zawodów związanych z uprawianiem muzyki: artysty estradowego, kompozytora, krytyka muzycznego, muzykologa, inżyniera dźwięku, akustyka, tancerza, baletnicy, śpiewaka, piosenkarza, pomaga też we wszystkich zawodach, w których wskazana jest wybitna wrażliwość na dźwięk, np. lekarza (osłuchiwanie serca), inżyniera mechanika (rozdzielanie wibracji i tonów pracy silników itp.).

Wysoka inteligencja twórcza to predyspozycje do zawodów artystycznych, ale niezbędna jest też u wychowawców, organizatorów wycieczek i imprez, trenerów biznesu, pracowników działów marketingu i reklamy, drobnych przedsiębiorców, którzy sami muszą założyć i utrzymać firmę na rynku. W pracy menedżerskiej pozwala znajdować rozwiązania trudnych problemów i wyjście z niekorzystnych sytuacji. Niezbędna jest w procesie tworzenia wizji i misji firmy oraz na etapie wprowadzania zmian i innowacji.

Wysoka inteligencja przedsiębiorcza daje predyspozycje do wszelkich zawodów i aktywności związanych z zakładaniem i prowadzeniem przedsiębiorstwa, kierowaniem firmą oraz z analizą ekonomiczną, a więc w zawodzie biznesmena, właściciela lub współdziałowca firmy, ekonomisty, księgowego, analityka rynku, maklera giełdowego, handlowca, specjalisty od marketingu.

Wysoka inteligencja osobista to predyspozycje do wszelkich zawodów związanych z refleksyjnym stosunkiem do rzeczywistości, jak na przykład psychologa, filozofa, socjologa, antropologa, duchownego, publicysty, humanisty, pisarza.

Wysoka inteligencja naturalistyczna, wizualna to predyspozycje do wszelkich zawodów związanych z przyrodą i jej ochroną: biologa, inżyniera środowiska, dietetyka, lekarza, opiekuna nad osobami starszymi lub chorymi.

## ANEKSY

## Aneks 1

### OPIS ANEKSU

Aneks, który dołączamy do poradnika składa się ze schematu obrazującego podział instytucji polskiego poradnictwa zawodowego<sup>1</sup> oraz z opisu wybranych instytucji sektora publicznego.

Zadania instytucji rynku pracy, w tym publicznych służb zatrudnienia, do których należą wybrane opisane w aneksie instytucje określone zostały przede wszystkim w Ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 roku o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, Dz.U. Nr 99, poz. 1001 z późniejszymi zmianami, rozdział 4: Publiczne służby zatrudnienia, art. nr 8 i 9.

Mamy nadzieję, że poczyniony przez Autorów opis instytucji posłuży Czytelnikom w lepszej orientacji w zadaniach i funkcjach jednostek zajmujących się doradztwem i poradnictwem zawodowym.

Z życzeniami dobrej i pożytecznej lektury  
Joanna Aksman  
koordynator ds. poradników  
z cyklu „Wybór zawodu”

---

1 Schemat podziału przytaczamy za czasopismem „Doradca zawodowy” nr 2 (7)/2009, 22-23.

## Spis aneksów:

Schemat podziału instytucji polskiego poradnictwa zawodowego

### **Instytucje Samorządowe:**

Gminne Centra Informacji (przygot. M. Piekarski)

Centra Kształcenia Ustawicznego (przygot. J. Biłko)

Centra Kształcenia Praktycznego (przygot. J. Biłko)

### **Resort Edukacji**

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (przygot. M. Kliś)

Szkoły (Szkolne Ośrodki Kariery) (przygot. M. Piekarski)

Akademickie Biura Karier (Ogólnopolska Sieć Biur Karier)  
(przygot. E. Wysocka)

### **Resort Pracy**

Wojewódzkie Urzędy Pracy (przygot. K. Grzesiak, B. Zinkiewicz)

Powiatowe Urzędy Pracy (przygot. K. Grzesiak, B. Zinkiewicz)

Centra Informacji i Kariery Zawodowej (przygot. K. Grzesiak,  
B. Zinkiewicz)

Ochotnicze Hufce Pracy (przygot. A. Mirski)

Centra Edukacji i Pracy Młodzieży (przygot. A. Mirski)

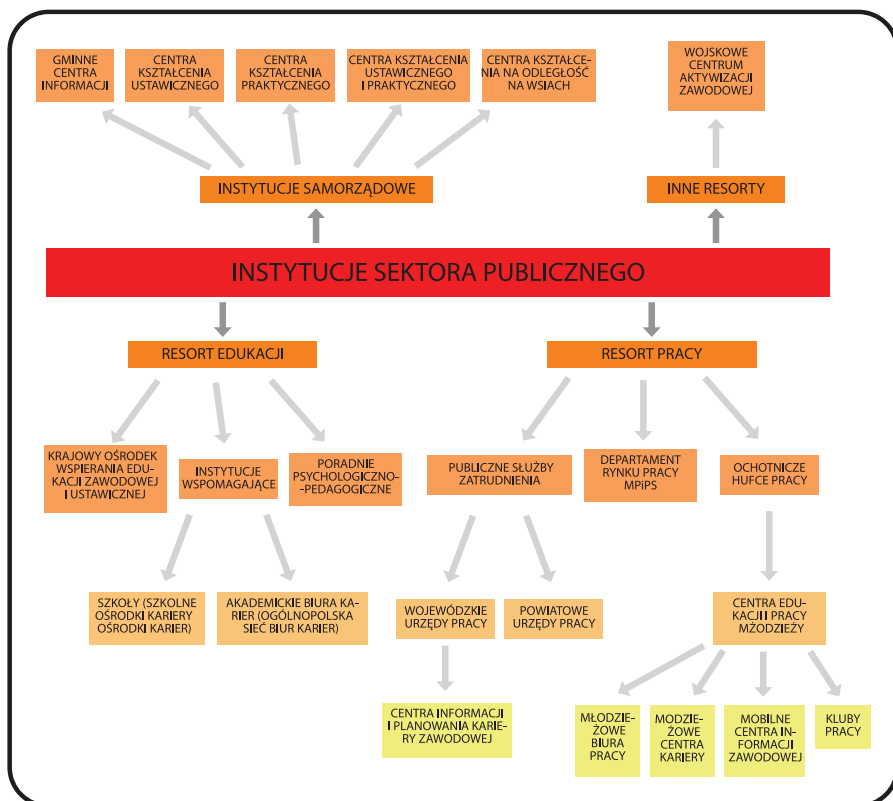
Młodzieżowe Biura Pracy (przygot. A. Mirski)

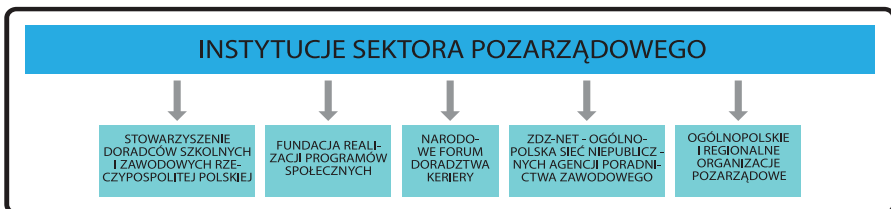
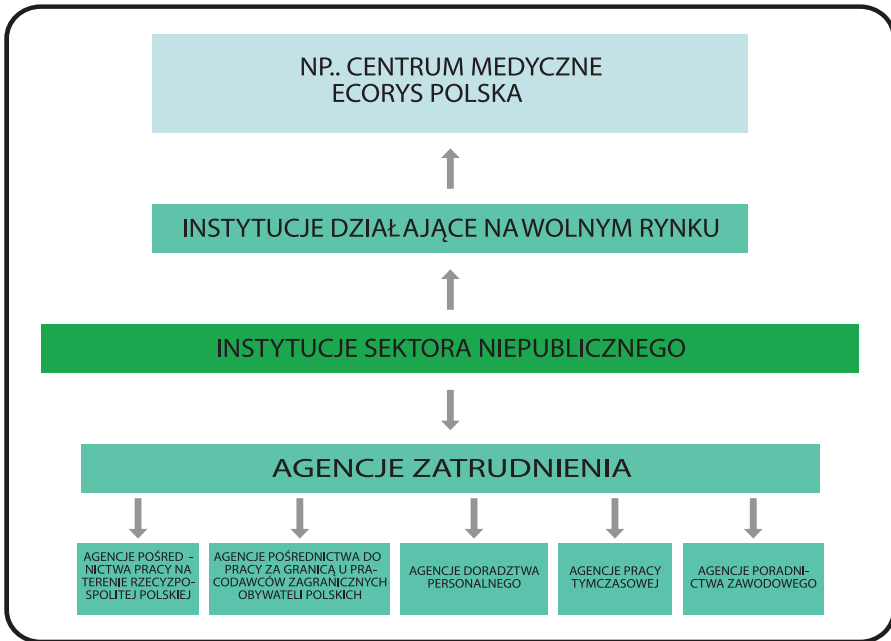
Mobilne Centra Informacji Zawodowej (przygot. A. Mirski)

Młodzieżowe Centra Kariery (przygot. A. Mirski)



## PODZIAŁ INSTYTUCJI POLSKIEGO PORADNICTWA ZAWODOWEGO ZE WZGLĘDU NA PRZYNALEŻNOŚĆ DO SEKTORA





## GMINNE CENTRA INFORMACJI - GCI

Gminne Centra Informacji powstały w ramach Programu Aktywizacji Zawodowej Absolwentów „Pierwsza Praca”. Są to placówki ukierunkowane na aktywizację ludzi młodych i całej społeczności lokalnej oraz ożywienie lokalnego rynku pracy przez zapewnienie łatwego dostępu do nowoczesnych technologii przekazu informacji.

### **Do głównych zadań statutowych GCI należy:**

1. aktywizacja edukacyjna i zawodowa młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych;
2. poradnictwo zawodowe;
3. ożywienie lokalnego rynku pracy;
4. doradztwo prawne;
5. pomoc osobom bezrobotnym i poszukującym pracy;
6. wsparcie pracodawców w doborze kadr;
7. zacieśnienie współpracy z organizacjami pozarządowymi;
8. promocja regionu;

Gminne Centra Informacji świadczą szeroki wachlarz usług mających na celu nie tylko ograniczanie bezrobocia, ale także tworzenie klimatu do rozwoju przedsiębiorczości i aktywności własnej na rynku pracy.

### **Podstawowe usługi GCI dla młodzieży to:**

1. zapewnienie dostępu do Internetu;
2. udostępnianie nowoczesnego sprzętu komputerowego oraz urządzeń biurowych;
3. umożliwianie korzystania ze zgromadzonych baz danych dotyczących ofert pracy, pracodawców, instytucji świadczących pomoc bezrobotnym;
4. popularyzacja i udostępnianie zasobów i danych dotyczących lokalnego rynku pracy;
5. propagowanie informacji edukacyjnej i zawodowej;
- 6. poradnictwo zawodowe - indywidualne i grupowe dla młodzieży i absolwentów poszukujących pracy;**
7. organizacja specjalistycznych kursów mających na celu podniesienie

kwalifikacji zawodowych i ogólnych umiejętności osób poszukujących pracy np. kursy językowe czy obsługa specjalistycznych programów komputerowych;

8. doradztwa prawne np. w zakresie zakładania i prowadzenia własnej działalności gospodarczej;

Opracowano na podstawie strony internetowej : [www.katalog.onet.pl/10174,gminne-centra-informacji](http://www.katalog.onet.pl/10174,gminne-centra-informacji) (stan na dzień 30.09.2010)

## **CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO – CKU**

Centrum Kształcenia Ustawicznego to placówka oświatowa tworzona w celu kształcenia, doksztalcania i doskonalenia młodzieży i osób dorosłych. CKU działa w oparciu o rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 października 1992 r. w sprawie centrów kształcenia ustawicznego.

### **Oferta Centrum Kształcenia Ustawicznego dla młodzieży jest następująca:**

1. kształcenie, doksztalcanie i doskonalenie w formach szkolnych i pozaszkolnych;
2. realizowanie zadań związanych z przyznawaniem tytułów kwalifikacyjnych zgodnie z odrębnymi przepisami;
3. organizowanie egzaminów eksternistycznych z zakresu programów nauczania szkół i kursów;
4. opracowywanie i wydawanie skryptów, poradników oraz materiałów metodycznych dla potrzeb słuchaczy;

### **5. organizacja poradnictwa zawodowego dla młodzieży i rodziców.**

Profesjonalna pomoc doradcy zawodowego w CKU pozwala uczniowi:

1. poznać własne zasoby i swoje predyspozycje zawodowe;
2. zaplanować optymalną drogę rozwoju zawodowego;
3. poznać metody i techniki aktywnego poszukiwania pracy;
4. przygotować do rekrutacji pracowników;
5. sporządzić dokumenty aplikacyjne;
6. odpowiednio przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej przyszłym pracodawcą;
7. skorzystać z porad z zakresu prawa pracy.

Opracowano na podstawie strony internetowej: [www.cku.krakow.pl](http://www.cku.krakow.pl)  
(stan na dzień 30.09.2010)

## CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO – CKP

Centrum Kształcenia Praktycznego to publiczna placówka oświatowo-wychowawcza działająca na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej nr 192 z dnia 2 kwietnia 1996 roku.

Centrum Kształcenia Praktycznego realizuje zadania z zakresu przygotowania praktycznego młodzieży i dorosłych wynikające z programów nauczania zajęć praktycznych, a także inne zadania zlecone przez szkoły i organ prowadzący oraz inne jednostki organizacyjne i podmioty gospodarcze.

### **CKP oferują młodzieży następujące formy kształcenia praktycznego:**

1. zajęcia praktyczne dla uczniów i słuchaczy szkół zawodowych zasadniczych, średnich i policealnych w pełnym zakresie programowym bądź w zakresie wybranych treści programowych;
2. przeprowadzanie egzaminów z nauki zawodu i przygotowania zawodowego dla uczniów i słuchaczy szkół zawodowych;
- 3. pomoc doradcy zawodowego w zakresie profesjonalnych usług poradnictwa zawodowego w formie indywidualnych rozmów doradczych oraz zajęć warsztatowych;**
4. kształcenie w zakresie przysposobienia do pracy dla uczniów szkół podstawowych, uczących się w klasach przysposabiających do zawodu;
5. kursy podwyższające kwalifikacje lub przekwalifikowujące;
6. kształcenie praktyczne młodocianych zatrudnionych przez zakłady pracy w celu przygotowania zawodowego;
7. stwarzanie możliwości zdobycia państwowych certyfikatów potwierdzających zdobyte uprawnienia i kwalifikacje;

Opracowano na podstawie strony internetowej: [www.ckp.krakow.pl](http://www.ckp.krakow.pl)  
(stan na dzień 30.09.2010)

## PUBLICZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

### PODSTAWOWE ZADANIA I FUNKCJE

(w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 11 grudnia 2002. Dz. Ust. Nr 5 Poz. 46 - skrót)

W oparciu o paragraf 1.1 wspomnianego Rozporządzenia można stwierdzić,

że publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym publiczne poradnie specjalistyczne, udzielają dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, **pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu**, a także udzielają rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży.

W szczególności **do zadań poradni** należą:

1. wspomaganie wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży, efektywności ich uczenia się, nabywania i rozwijania umiejętności negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów i problemów oraz innych umiejętności z zakresu komunikacji społecznej;
2. profilaktyka uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży, udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży z grup ryzyka;
3. terapia zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych;
4. pomoc uczniom w dokonywaniu wyboru kierunku kształcenia, zawodu oraz planowania kariery zawodowej;
5. prowadzenie edukacji prozdrowotnej wśród uczniów, rodziców i nauczycieli;
6. pomoc rodzicom i nauczycielom w diagnozowaniu i rozwijaniu potencjalnych możliwości oraz mocnych stron uczniów;
7. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne prowadzą m.in. dział orientacji i poradnictwa zawodowego, w ramach którego proponują m.in.:

1. Badania psychologiczne i pedagogiczne uczniów niezdecydowanych w wyborze kierunku kształcenia i przyszłego zawodu, b) uczniów kierowanych do gimnazjum uzawodowionego, a także c) uczniów z ograniczonymi możliwościami wyboru kierunku kształcenia i zawodu ze względu na stan zdrowia.
2. Cykl spotkań grupowych dla uczniów klas I, II, III gimnazjum, przygotowujących się do podjęcia decyzji edukacyjno-zawodowej.
3. Grupowe zajęcia aktywizujące dla uczniów liceum, które mogą pomóc tym uczniom w przygotowaniu świadomego planowania kariery zawodowej i podjęcia roli zawodowej.

4. Udzielają indywidualnych porad zawodowych w Punkcie Poradnictwa Zawodowego (po wcześniejszym telefonicznym ustaleniu terminu spotkania).
5. Udostępniają uczniom materiały informacyjne z utworzonej Bazy Informacji Edukacji i Zawodowej.

Adresy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych można znaleźć na stronie: [http://www.pkt.pl/firmy/-/q\\_poradnia](http://www.pkt.pl/firmy/-/q_poradnia) + psychologiczno-pedagogiczna /1/ oraz w wyszukiwarce Google po wpisaniu hasła: poradnia psychologiczno-pedagogiczna oraz nazwy miasta, w którym poszukujemy takiej poradni.

### SZKOLNE OŚRODKI KARIERY - SZOK

Szkolne Ośrodki Kariery w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych o uprawnieniach szkół publicznych zostały utworzone wyniku grantu w ramach Programu Aktywizacji Zawodowej Absolwentów „Pierwsza Praca” organizowanego przez Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej oraz Komendę Główną OHP w latach 2003 - 2005.

SzOK jest miejscem, w którym praca z młodzieżą może przybierać różne formy: wykładów, prelekcji, treningów, szkoleń, kursów umiejętności i warsztatów grupowych, porad indywidualnych i samodzielnej pracy pod opieką doradcy zawodowego.

**Szkolny Ośrodek Kariery przygotowuje młodzież do** właściwego i trafnego wyboru dalszej ścieżki kształcenia oraz wejścia na rynek pracy poprzez:

1. poradnictwo zawodowe w formie indywidualnej i grupowej;
2. diagnozę najbardziej optymalnej ścieżki rozwoju zawodowego ucznia;
3. gromadzenie i udostępnianie informacji o rynku edukacji i rynku pracy.

Uczniowie i absolwenci na terenie szkoły mogą:

1. samodzielnie korzystać z bazy i zasobów SzOK-u;
2. uczestniczyć w indywidualnych konsultacjach i rozmowach z doradcą zawodowym;
3. brać udział w spotkaniach grupowych - szkoleniach, ćwiczeniach, treningach i warsztatach.

Szkolne Ośrodki Kariery oferując swoją pomoc młodzieży są wyposażone w:

1. Książki i poradniki z zakresu doradztwa zawodowego: (m.in. Informator

dla maturzystów, Sposób na Karierę, Jak przygotować swoje CV, żeby zdobyć wymarzoną pracę, Rozmowa kwalifikacyjna, Informator o zawodach wyd. Perspektywy itp.);

2. Specjalistyczne programy komputerowe: (m.in. e-SzOK, Gawrosz- młodziężowe vademecum poszukiwania pracy, Piramida Kariery, Potęga rozumu, Własna firma, Absolwent);
3. Szkolenia na CD: (m.in. Sztuka wystąpień, Kierowanie zespołem, Projekt management, Profesjonalna obsługa klienta, Mowa ciała, Profesjonalna sprzedaż, Trening umysłu, Szybkie czytanie, Zarządzanie czasem);
4. Filmy na CD: (m.in. Lider – jak przewodzić ludziom, Psychologia obsługi klienta, Skuteczny negocjator);
5. Filmy na kasetach video: (m.in. Jak pokonać stres, Autoprezentacja, Asertywność, Poczucie własnej wartości),
6. Licencjonowane testy badające predyspozycje i skłonności zawodowe np: „Test Obrazkowy Zawodów BBT” M. Achtniccha czy „Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji”

Ponadto Szkolne Ośrodki Kariery posiadają informacje dotyczące systemów kształcenia i możliwości staży i praktyk w państwach Unii Europejskiej. Dzięki tym zasobom i przy stałej pomocy doradcy zawodowego młodzież zdobywa wiedzę o rynku pracy i kształtuje swoje umiejętności zawodowe i pozazawodowe na tyle skutecznie, aby konkurować o swoje miejsce w życiu zawodowym z młodymi ludźmi z innych państw Unii Europejskiej.

Opracowano na podstawie strony internetowej Zespołu Szkół Łączności w Krakowie: [www.tl.krakow.pl](http://www.tl.krakow.pl) (stan na dzień 30.09.2010)

## **AKADEMICKIE BIURA KARIER (OGÓLNOPOLSKA SIEĆ BIUR KARIER)**

Cele działania: dostarczanie informacji i udzielanie pomocy w aktywnym wejściu na rynek pracy i w efektywnym funkcjonowaniu na nim, studentom i absolwentom danej uczelni (zawodowa promocja); ograniczenie bezrobocia; pomoc w nawiązywaniu kontaktów między nauką a praktyką promocja uczelni, zarówno wobec przyszłych studentów, jak i firm.



## Główne obszary działania

**A. Działania doradcze i szkoleniowe:** szkolenia i seminaria dla studentów (otwarte i wpisane w program studiów), poradnictwo indywidualne (testy psychologiczne, rozmowy doradcze, pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych i do rozmowy z pracodawcą). Cykliczny projekt Akademia Kariery, którego celem jest przygotowanie do efektywnego poszukiwania pracy oraz umożliwienie spotkania z praktykami konkretnych branż (bezpłatne wykłady, szkolenia, warsztaty aktywizujące, treningi specjalistyczne).

**B. Działania informacyjne:** własne publikacje i poradniki, bezpłatna dystrybucja poradników, dostęp do bazy danych firm, informacje o ofertach pracy dla absolwentów.

**C. Działania badawcze:** badania ankietowe studentów, badania preferencji pracodawców.

**D. Kontakty z pracodawcami:** prezentacje firm na uczelni, targi pracy, sesje rekrutacyjne.

### Zadania Akademickich Biur Karier<sup>1</sup>

- a) doradztwo zawodowe (indywidualne i grupowe) dla studentów i absolwentów;
- b) pomoc w podjęciu decyzji związanych z życiem zawodowym (wybór specjalizacji, ustalenie predyspozycji zawodowych, planowanie ścieżki kariery, umiejętność autoprezentacji);
- c) dostarczanie informacji o rynku pracy (firmy, procedury kwalifikacyjne i plany rekrutacyjne) i możliwościach podnoszenia kwalifikacji (zawodowe, językowe, stypendia w kraju i za granicą, studia podyplomowe);
- d) promowanie przedsiębiorczości i przygotowywanie absolwentów do zakładania własnych małych przedsiębiorstw (organizacja kursów i szkoleń w tym zakresie, Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości);
- e) aktywne poszukiwanie, klasyfikowanie i udostępnianie oferty

---

<sup>1</sup> Zadania te określa Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z 20.04.2004r. (Dz.U.Nr 99, poz. 1001 z późn. zm.). Akademickie Biuro Karier wg Ustawy jest jednostką działającą

- pracy stałej, czasowej, wolontariackiej, propozycji odbycia staży i praktyk zawodowych w kraju i za granicą;
- f) prowadzenie bazy danych studentów i absolwentów szukających pracy (selekcjonowanie osób o określonych predyspozycjach i umiejętnościach w celu udostępnienia ich danych pracodawcom, prowadzącym rekrutację pracowników);
  - g) aranżowanie spotkań studentów i absolwentów z pracodawcami (wizyty informacyjne w przedsiębiorstwach, targi pracy, prezentacja firm w uczelni, seminaria, konferencje, itp.);
  - h) badanie losów i monitorowanie karier zawodowych absolwentów oraz informowanie władz wyższych uczelni o tendencjach na rynku pracy, w celu dostosowania profilu kształcenia);
  - i) umożliwianie korzystania z potencjału naukowego polskich wyższych uczelni w zakresie ekspertyz i technologii;
  - j) dbanie o dobry wizerunek wyższych uczelni, zarówno wewnątrz środowiska akademickiego, jak i na zewnątrz.

Akademickie Biura Karier pomimo, iż zadania nie obejmują orientacji zawodowej młodzieży ponadgimnazjalnej, mogą stanowić dla niej źródło informacji o rynku pracy, o uczelniach wyższych i proponowanych kierunkach kształcenia.

[www.biurakarier.net](http://www.biurakarier.net) - oficjalna strona Ogólnopolskiej Sieci Biur Karier (OSBK).

TECZKA INFORMACYJNA. Akademickie Biura Karier, Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Warszawa 2008.

## WOJEWÓDZKIE URZĘDY PRACY

### Zadania:

- organizowanie i koordynowanie oraz świadczenie usług poradnictwa zawodowego i informacji zawodowej, a także ich rozwijanie na terenie województwa;
- Opracowywanie, gromadzenie, aktualizowanie i upowszechnianie informacji zawodowych na terenie województwa
- realizowanie zadań zakresie międzynarodowej wymiany ofert pracy i

kierowania polskich obywateli do pracy za granicą

- organizowanie i współfinansowanie lokalnych programów mających na celu tworzenie nowych miejsc pracy i likwidację skutków bezrobocia,
- wspieranie rządowych programów restrukturyzacyjnych,
- pozyskiwanie pracodawców wykazujących gotowość zatrudnienia poborowych odbywających służbę zastępczą.

Wojewódzki Urząd Pracy zajmuje się również:

- koordynowaniem działań w zakresie kształcenia ustawicznego, szkolenia bezrobotnych i poszukujących pracy,
  - a) współdziałaniem z właściwymi organami oświatowymi w harmonizowaniu kształcenia zawodowego z potrzebami rynku pracy,
- realizowaniem wojewódzkich programów promocji zatrudnienia i badaniem efektywności projektów lokalnych,
- inicjowaniem i współfinansowaniem szkoleń, prac interwencyjnych, zatrudnienia absolwentów i programów specjalnych,
- koordynowaniem wydatkowania środków Europejskiego Funduszu Społecznego w regionie.

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: [www.doradca-zawodowy.pl](http://www.doradca-zawodowy.pl)

**CENTRA INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ** - funkcjonują w ramach wojewódzkich urzędów pracy

### **Zadania:**

1. Wspomagają powiatowe urzędy pracy w prowadzeniu poradnictwa zawodowego dorosłych i młodzieży wchodzącej na rynek pracy, w zakresie planowania rozwoju zawodowego, usług dotyczących umiejętnego poszukiwania zatrudnienia, adaptacji zawodowej oraz dostosowywania się do zmian zachodzących na rynku pracy
2. We współpracy z powiatowymi urzędami pracy opracowują i aktualizują informacje zawodowe oraz inne zasoby informacji pomocne w aktywnym poszukiwaniu pracy i upowszechniają je na terenie województwa;

3. Prowadzą zajęcia aktywizacyjne na rzecz bezrobotnych i poszukujących pracy;
4. Współpracują przy świadczeniu usług EURES;
5. Współdziałają z powiatowymi urzędami pracy w opracowywaniu i realizowaniu indywidualnych planów działania;

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: [www.doradca-zawodowy.pl](http://www.doradca-zawodowy.pl)

## POWIATOWE URZĘDY PRACY

### Zadania:

1. opracowanie i realizacja programu promocji zatrudnienia oraz aktywizacji lokalnego rynku pracy;
2. pozyskiwanie i gospodarowanie środkami finansowymi na realizację zadań z zakresu aktywizacji lokalnego rynku pracy;
3. udzielanie pomocy bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu pracy, a także pracodawcom w pozyskaniu pracowników przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe;
4. rejestrowanie bezrobotnych i poszukujących pracy;
5. inicjowanie i wdrażanie instrumentów rynku pracy;
6. inicjowanie, organizowanie i finansowanie usług i instrumentów rynku pracy;
7. inicjowanie i wspieranie tworzenia klubów pracy;
8. inicjowanie, organizowanie i finansowanie projektów lokalnych i innych działań na rzecz aktywizacji bezrobotnych;
9. opracowywanie analiz i sprawozdań, w tym prowadzenie monitoringu zawodów deficytowych i nadwyżkowych, oraz dokonywanie ocen dotyczących rynku pracy na potrzeby powiatowej rady zatrudnienia oraz organów zatrudnienia;
10. inicjowanie i realizowanie przedsięwzięć mających na celu rozwiązanie lub łagodzenie problemów związanych z planowanymi zwolnieniami grup pracowników z przyczyn dotyczących zakładu pracy;
11. współdziałanie z powiatowymi radami zatrudnienia w zakresie promo-

- cji zatrudnienia oraz wykorzystania środków Funduszu Pracy;
12. współpraca z gminami w zakresie upowszechniania ofert pracy, upowszechniania informacji o usługach poradnictwa zawodowego i szkoleniach, organizacji robót publicznych oraz zatrudnienia socjalnego na podstawie odrębnych przepisów;
  13. przyznawanie i wypłacanie zasiłków oraz innych świadczeń z tytułu bezrobocia;
  14. realizowanie zadań wynikających z prawa swobodnego przepływu pracowników między państwami, w szczególności realizowanie zadań z zakresu udziału w sieci EURES;
  15. organizowanie i finansowanie szkoleń.

Na zamówienie szkoły wyżej wymienione instytucje mogą zorganizować dla młodzieży szkolenia lub prelekcje na temat wyboru zawodu.

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: [www.doradca-zawodowy.pl](http://www.doradca-zawodowy.pl)

## OCHOTNICZE HUFCE PRACY

Ochotnicze hufce pracy to państwowa jednostka budżetowa wykonująca zadania Państwa w zakresie zatrudnienia oraz przeciwdziałania marginalizacji i wykluczeniu społecznemu młodzieży, a także zadania w zakresie jej kształcenia i wychowania. Ochotnicze Hufce Pracy nawiązują w swojej działalności do tradycji Junackich Hufców Pracy, które zostały powołane do życia dekretem – z dnia 22 września 1936 roku – Prezydenta Rzeczypospolitej Ignacego Mościckiego. Natomiast same Ochotnicze Hufce Pracy powstały 13 czerwca 1958 roku - Uchwałą Rady Ministrów Nr 201/58. Obecnie Ochotnicze Hufce Pracy to państwowa jednostka, do której głównych zadań należy: wspomaganie systemu oświaty poprzez aktywizację społeczną, zawodową i ekonomiczną młodzieży, podejmowanie działań zmierzających do podwyższania kwalifikacji zawodowych lub przekwalifikowania, wspieranie inicjatyw służących przeciwdziałaniu bezrobociu i wychowaniu w procesie pracy, w tym organizowanie zatrudnienia oraz organizowanie międzynarodowej współpracy młodzieży. Adresatem oddziaływań OHP są trzy grupy młodzieży w wieku 15-25 lat.

Pierwszą grupę stanowi młodzież zaniedbana, o zmniejszonych szansach życiowych, pochodząca ze środowisk niedostosowanych społecznie, w dużej

części patologicznych, czasem kryminogennych, mająca trudności w szkole. Każdego roku młodzież ta – w liczbie ponad 32 tysięcy – jest rekrutowana do ponad 200 jednostek organizacyjnych o charakterze opiekuńczo-wychowawczym. Młodzież z pierwszej grupy kierowana jest do placówek OHP przez kuratorów, poradnie pedagogiczno-psychologiczne, ośrodki pomocy społecznej, pogotowia opiekuńcze, sądy dla nieletnich, policję i domy dziecka. Jednak przyjęta do OHP może być tylko na zasadzie dobrowolności.

Drugą grupę stanowią absolwenci szkół ponadgimnazjalnych (bądź uczniowie ostatnich klas tych szkół), absolwenci wyższych uczelni – młodzież wykształcona i z pewnymi już kwalifikacjami zawodowymi – zagrożona jednak bezrobociem. Dla tej młodzieży w OHP przewidziane są działania z obszaru rynku pracy.

Trzecią grupą są uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci, którzy w czasie wolnym od nauki chcą pracować za pośrednictwem OHP, zdobyć doświadczenie zawodowe i przy okazji poprawić własną sytuację materialną.

W zakresie wychowania młodzieży – uczestników OHP – najważniejszymi obszarami działalności są: profilaktyka społeczna – w tym profilaktyka uzależnień, profilaktyka negatywnych zachowań oraz profilaktyka zdrowotna, edukacja i aktywizacja w różnych dziedzinach życia społecznego (ekologicznej, obywatelskiej, międzykulturowej, itp.). Oddziaływania wychowawcze są realizowane przede wszystkim poprzez organizowanie przedsięwzięć edukacyjnych, kulturalno-oświatowych, rekreacyjno-sportowych i turystycznych, a także różnych form pomocy psychologicznej i specjalistycznej. W jednostkach organizacyjnych na terenie całego kraju funkcjonuje jednolity „System wychowania”, który stanowi swoiste vademecum dla kadry oraz źródło inspiracji do wyboru i wypracowania efektywnych treści i form działalności na rzecz powierzonej OHP młodzieży. W praktyce wychowawczej instytucji wiodącą rolę odgrywa wychowanie przez pracę i dla rynku pracy. Praca jest wykorzystywana jako skuteczna metoda wychowawcza.

Ochotnicze Hufce Pracy są instytucją nowoczesną, wykorzystującą najnowsze rozwiązania i metody pracy z młodzieżą, reagującą na bieżąco na zmieniające się uwarunkowania i potrzeby społeczne młodzieży, a także aktualne wymogi rynku pracy. Są instytucją aspirującą do roli lidera w kraju w dziedzinie aktywizacji zawodowej i społecznej młodego pokolenia

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

## CENTRA EDUKACJI I PRACY MŁODZIEŻY

Powyższe zadania są realizowane poprzez Komendę Główną OHP oraz podległe jej 16 Wojewódzkich Komend OHP wraz z 49 Centrami Edukacji i Pracy Młodzieży oraz 9 Centrami Kształcenia i Wychowania. Ze względu na charakter realizowanych zadań podstawowe jednostki OHP dzielą się na dwie grupy:

- jednostki o charakterze opiekuńczo-wychowawczym, których jest 216 w tym: 9 Centrów Kształcenia i Wychowania, 28 Ośrodków Szkolenia i Wychowania, 101 Hufców Pracy oraz 78 Środowiskowych Hufców Pracy. W jednostkach tych jest zorganizowanych obecnie ponad 33,5 tys. młodzieży,
- jednostki realizujące zadania na rzecz rynku pracy, tworzące sieć blisko 430 podmiotów, a wśród nich: Centra Edukacji i Pracy Młodzieży, Mobilne Centra Informacji Zawodowej, Młodzieżowe Biura Pracy i ich filie, Młodzieżowe Centra Kariery, Punkty Pośrednictwa Pracy, Kluby Pracy.

Wszystkie wymienione wyżej jednostki organizacyjne OHP, w mniejszym lub większym stopniu mają charakter placówek otwartych – realizują zadania na rzecz miejscowej społeczności, przy współpracy i współdziałaniu z lokalnymi władzami samorządowymi, pracodawcami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na określonym terenie.

Rokrocznie do OHP zgłasza się blisko ćwierć miliona młodzieży, z czego ponad połowa podejmuje pracę – w większości sezonową, krótkoterminową. Jednostki, do których może się zgłaszać, to: Hufce Pracy, Środowiskowe Hufce Pracy, Ośrodki Szkolenia i Wychowania oraz Centra Kształcenia i Wychowania. Młodzi ludzie, którzy są w najtrudniejszej sytuacji rodzinnej i materialnej mają zagwarantowane w tych placówkach bezpłatne miejsca w internacie i pełne wyżywienie.

Zdobywanie wykształcenia na zasadzie uczestnictwa w OHP jest jedną z dróg uzyskiwania wiedzy ogólnej i przygotowania zawodowego w ramach polskiego systemu oświaty. Uczestnik OHP uzupełnia wykształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej lub gimnazjum z jednoczesnym przyuczeniem do wykonywania określonej pracy albo zdobywa kwalifikacje zawodowe na poziomie zasadniczej szkoły zawodowej. Kształcenie ogólne jest realizowane w szkołach publicznych. Praktyczne przygotowanie zawodowe odbywa się u pracodawców zewnętrznych (np. rzemieślników) lub też w gospodarstwach pomocniczych OHP. Nauka zawodu trwa 2 lub 3 lata – w zależności od pro-

gramu nauczania. Absolwent OHP otrzymuje świadectwo ukończenia szkoły, a po zdaniu egzaminu z przygotowania zawodowego – tytuł zawodowy lub zaświadczenie o ukończeniu przyuczenia do wykonywania określonej pracy. Zatrudnienie i przygotowanie zawodowe uczestników OHP odbywa się na podstawie indywidualnych umów o pracę zawartych pomiędzy pracodawcą a uczestnikiem OHP – na zasadach dotyczących pracowników młodocianych. Zgodnie z tym uczestnicy OHP otrzymują wynagrodzenie za czas pracy i nauki, korzystają z przysługujących im świadczeń socjalnych, a okres przygotowania zawodowego zaliczany jest im do stażu pracy. Świadectwo ukończenia zasadniczej szkoły zawodowej umożliwia podjęcie dalszej edukacji np. na poziomie szkoły średniej. Oferta OHP w zakresie szkolenia zawodowego jest bardzo różnorodna i umożliwia młodzieży wybór interesującego ją zawodu spośród 78 profesji.

Przez niemal pięć lat – od 1 maja 2009 r. do końca grudnia 2013 r. – Ochotnicze Hufce Pracy będą realizować projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Priorytet I Działanie 1.3. Nazwa projektu to „OHP jako realizator usług rynku pracy”.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

## MŁODZIEŻOWE BIURA PRACY

Do Młodzieżowych Biur Pracy (MBP) OHP zaprasza:

- młodzież bezrobotną i poszukującą pracy stałej oraz krótkoterminowej (np. wakacyjnej),
- młodzież powyżej 15 roku życia uczącą się, studentów,
- pracodawców dysponujących wolnymi miejscami pracy.

### **Oferta pośrednictwa pracy realizowana jest poprzez:**

- pozyskiwanie i gromadzenie ofert pracy zarówno dla przyszłych pracowników, jak i pracodawców,
- pozyskiwanie pracodawców i stałą współpracę z nimi,
- prowadzenie ewidencji osób zgłaszających się do Biura,
- udzielanie osobom poszukującym pracy pomocy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia oraz pracodawcom w pozyskaniu pracowni-



ków poprzez odpowiedni dobór ofert pracy,

- kierowanie młodzieży do pracy stałej, sezonowej i krótkoterminowej,
- cykliczne organizowanie giełd i targów pracy,
- organizowanie praktyk zawodowych,
- rozpowszechnianie informacji o działalności i możliwościach przyjęcia do hufców pracy,
- prowadzenie działalności informacyjnej dla bezrobotnej młodzieży oraz pracodawców na temat lokalnego rynku pracy, zmian zachodzących na tym rynku, praw i obowiązków osób bezrobotnych, praw pracy wynikających z kodeksu pracy,
- popularyzację elastycznych form zatrudnienia,
- współpracę przy realizacji programów rynku pracy.

Do MBP i ich filii zgłasza się corocznie około 170 tys. młodzieży, z czego każdego roku ponad 100 tys. młodych osób podejmuje pracę.

Aktualne oferty pracy dostępne są na stronie [www.mbp.ohp.pl](http://www.mbp.ohp.pl)

Kluby Pracy to miejsce spotkań osób poszukujących zatrudnienia, w którym podstawową formą pracy są zajęcia indywidualne i grupowe. Celem tych zajęć jest nabycie umiejętności poszukiwania i uzyskania zatrudnienia poprzez poznanie swoich mocnych i słabych stron, sposobów prezentacji swojej osoby, zainteresowań. Działalność klubu stanowi jedną z form aktywnej walki z bezrobociem i łagodzenia jego negatywnych skutków. Kluby Pracy OHP realizują zadania z zakresu aktywnego poszukiwania pracy przede wszystkim w stosunku do uczniów, absolwentów i młodzieży bezrobotnej nie posiadającej doświadczenia w poszukiwaniu pracy lub napotykającej trudności w uzyskaniu zatrudnienia. Szkolenia prowadzone przez liderów klubów pracy nie tylko uczą technik poszukiwania pracy, ale nastawione są na zmianę sposobu myślenia o własnej sytuacji zawodowej oraz wzbudzenie w uczestnikach motywacji do podjęcia działań zmierzających do zmiany tej sytuacji.

### **Podczas szkolenia uczestnicy klubu pracy mogą:**

- poznać procesy i tendencje zachodzące na rynku pracy,
- poznać swoje mocne strony i ocenić ich atrakcyjność na rynku pracy,
- dokonać bilansu umiejętności, możliwości i predyspozycji zawodowych,

- przygotować się do skutecznej autoprezentacji i rozmowy kwalifikacyjnej,
- poznać aktywne metody poszukiwania pracy,
- nauczyć się właściwego analizowania ofert pracy,
- poznać zasady pisania dokumentów aplikacyjnych,
- opracować strategie pokonywania barier w zatrudnieniu,
- tworzyć sieć kontaktów pomocną w zatrudnieniu,
- zapoznać się z podstawami prawa pracy.

Osoby odwiedzające klub pracy mogą nieodpłatnie korzystać z wszelkich form pomocy grupowej i indywidualnej, a w szczególności wziąć udział w warsztatach aktywnego poszukiwania pracy, których celem jest nabycie umiejętności efektywnego poruszania się po rynku pracy.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

## MOBILNE CENTRA INFORMACJI ZAWODOWEJ

Mobilne Centra Informacji Zawodowej powstały we wrześniu 2004 r. w 49 miastach w ramach II edycji rządowego programu „Pierwsza Praca”.

Każde centrum posiada mikrobusek, który umożliwia doradcom zawodowym dotarcie tam, gdzie dostęp do doradztwa zawodowego i zasobów informacji zawodowej jest utrudniony. Centra to zespoły specjalistów – doradców zawodowych wyposażone w sprzęt komputerowy, urządzenia techniczne oraz biblioteki. Każde MCIZ ma także swoją stacjonarną jednostkę, działającą niezależnie od wyjazdów w teren.

**Głównym celem** Mobilnych Centrów Informacji Zawodowej (MCIZ) jest przełamanie bariery dostępu do informacji zawodowej i zapobieganie wykluczeniu społecznemu młodzieży wchodzącej na rynek pracy zamieszkałej na terenach małych miast i wsi.

**Trzy podstawowe zadania** stawiane przed Mobilnymi Centrami Informacji Zawodowej to:

- prowadzenie zajęć grupowych - spotkań informacyjnych i warsztatów,
- udzielanie informacji zawodowych,
- prowadzenie porad indywidualnych.

MCIZ oferują nowoczesną multimedialną informację o zawodach, szkołach zawodowych, jednostkach szkolących, kursach. Świadczą usługi dla młodzieży poszukującej pracy, zagrożonej wykluczeniem społecznym, uczącej się oraz absolwentów. Udzielają porad w formie stacjonarnej i mobilnej z dojazdem do zainteresowanych placówek. Współpracują z powiatowymi urzędami pracy, jednostkami administracji samorządowej, placówkami oświatowymi, w tym ze szkolnymi ośrodkami kariery, instytucjami pozarządowymi funkcjonującymi na lokalnym rynku pracy.

Dzięki działalności MCIZ młodzi ludzie mają znacznie ułatwiony dostęp do:

- informacji edukacyjno-zawodowej,
- multimedialnych programów komputerowych,
- informacji o rynku pracy,
- specjalistycznych szkoleń, treningów interpersonalnych,
- metod planowania kariery zawodowej oraz poszukiwania pracy,
- testów, między innymi Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych,
- tworzenia „Indywidualnego Projektu Kariery – Portfolio dla młodzieży”.

Każdy, kto zgłosi się do MCIZ, może bezpłatnie skorzystać z porad doradców zawodowych, wziąć udział w warsztatach aktywizacji zawodowej, planowania ścieżki kariery zawodowej, orientacji zawodowej, zostanie poddany testom predyspozycji zawodowych.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

## **MŁODZIEŻOWE CENTRA KARIERY**

Pierwsze Młodzieżowe Centra Kariery powstały we wrześniu 2005 roku. Ich budowa stanowiła ważny etap tworzenia przez Ochotnicze Hufce Pracy sieci profesjonalnych placówek poradnictwa i informacji zawodowej dla młodzieży. Kolejne tego typu jednostki tworzone są w ramach projektu „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Do października 2010 roku utworzono 80 nowych MCK, zaś docelowo, do 2013 roku w ramach unijnego projektu planuje się powstanie 150 tego typu placówek. MCK kierują swe usługi do młodzieży z lokalnych środowisk chcącej skorzystać z usług dorad-

ców zawodowych oraz zasobów informacji edukacyjno-zawodowej, a także do uczestników oraz absolwentów OHP. Charakter tworzonej sieci Młodzieżowych Centrów Kariery uwzględnia potrzeby lokalnych społeczności oraz nowe uwarunkowania wynikające z tendencji europejskiego poradnictwa zawodowego. Szczególny nacisk kładzie się na realizację zagadnień związanych z przedsiębiorczością i samozatrudnieniem oraz umiejętnością kierowania i kreowania własnej przyszłości zawodowej, stąd **program Młodzieżowych Centrów Kariery zawiera się w czterech podstawowych obszarach tematycznych:**

- informacja i poradnictwo zawodowe zarówno indywidualne, jak i grupowe,
- pomoc w identyfikacji zasobów młodego człowieka istotnych dla jego funkcjonowania zawodowego,
- projektowanie indywidualnych planów działania,
- przedsiębiorczość i samozatrudnienie.

**Oferta MCK** to przede wszystkim:

- prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych z dziedziny szeroko pojętego poradnictwa zawodowego,
- udzielanie indywidualnych i grupowych informacji o możliwościach kształcenia, szkolenia, poszukiwanych zawodach na lokalnym i europejskim rynku pracy,
- przygotowywanie młodzieży do planowania kariery zawodowej poprzez tworzenie wraz z klientem Portfolio Indywidualnego Projektu Kariery,
- nauczanie technik autoprezentacji,
- przybliżanie zagadnień związanych z przedsiębiorczością i zakładaniem własnej firmy oraz kreowanie postaw przedsiębiorczych,
- badanie preferencji zawodowych, ocena własnych mocnych i słabych stron,
- wykonywanie testów zainteresowań i uzdolnień zawodowych (m. in. Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych).

Ponadto Młodzieżowe Centra Kariery gromadzą, opracowują i aktualizują szeroko rozumianą informację edukacyjno-zawodową i kontynuują działania w

ramach utworzonej Platformy Programowej „OHP dla Szkoły” ze Szkolnymi Ośrodkami Kariery oraz innymi instytucjami i organizacjami wspierającymi poradnictwo zawodowe. Zasoby metodyczne MCK to bogaty zestaw książek i czasopism pomocnych przy zakładaniu i prowadzeniu własnej firmy oraz cały pakiet informacji zawodoznawczych. W siedzibach MCK można również skorzystać z programów multimedialnych, gier szkoleniowych oraz filmów pomagających nabyć umiejętności niezbędne przy poszukiwaniu zatrudnienia lub zakładaniu własnej firmy.

Koordinacją i rozwojem sieci Mobilnych Centrów Informacji Zawodowej i Młodzieżowych Centrów Kariery zajmuje się Centralny Ośrodek Metodyczny Informacji Zawodowej (COMIZ) usytuowany przy Komendzie Głównej OHP.

Do jego zadań należy:

- tworzenie założeń i wdrażanie założeń MCIZ i MCK,
- badanie, rozwój i tworzenie metod stosowanych w poradnictwie zawodowym,
- koordynowanie aktualizacji i rozbudowy systemu informacji edukacyjno-zawodowej,
- budowa systemu kształcenia i doskonalenia doradców zawodowych,
- inicjowanie projektów współfinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl)

## Aneks 2

### INNE INSTYTUCJE

#### OFERUJĄCE POMOC MŁODYM LUDZIOM (oprac. Ewa Wysocka)

**Towarzystwo Pomocy Młodzieży** – Warszawa: do TPM zgłasza się młodzież z różnymi trudnościami życiowymi. Towarzystwo oferuje pomoc psychologiczną, szkolenia i warsztaty dla młodzieży i rodziców.

- 1. Fundacja „Masz Szansę”:** działa na terenie całej Polski i skoncentrowana jest na zadaniach profilaktycznych, terapeutyczno-rehabilitacyjnych i konsultacyjno-doradczych. Głównymi celami Fundacji są: stymulowanie prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży; korygowanie zaburzeń w funkcjonowaniu intrapsychnicznym, interpersonalnym i społecznym dzieci i młodzieży; zapewnianie rodzicom, wychowawcom, nauczycielom itp. wszechstronnej pomocy w prawidłowej realizacji procesu wychowawczego.
- 2. Ośrodek Psychoterapii IPZ** – Warszawa: ośrodek udziela profesjonalnej pomocy psychologicznej w postaci konsultacji psychologicznych, porad psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, psychoterapii grupowej, psychoterapii małżeńskiej, konsultacji rodzinnych, treningów psychologicznych, zajęć tematycznych.
- 3. Gabinet psychologiczny „Fenix” w Toruniu:** oferuje pomoc psychologiczną zespołu specjalistów, prowadzących m.in. terapie osób dorosłych, par małżeńskich/partnerskich, młodzieży, dzieci.
- 4. „Intra” Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej – Warszawa:** ośrodek zajmuje się konsultacjami psychiatrycznymi i psychologicznymi, psychoterapią grupową oraz treningami i warsztatami psychologicznymi mającymi pomóc w życiu i rozwoju osobistym.
- 5. Centrum Zdrowia Psychicznego – Warszawa:** centrum udziela pomocy osobom z problemami emocjonalnymi, depresją, stanami lękowymi, bezsennością, zaburzeniami nerwicowymi, zaburzeniami seksualnymi, problemami alkoholowymi, zaburzeniami pamięci, problemami okresu dojrzewania.
- 6. Instytut Psychiatrii i Neurologii – Warszawa:** psychoterapia prowadzona jest w Klinice Nerwic, Klinice Psychiatrii Dzieci i Młodzieży oraz w Przyklinicznej Przychodni – Poradni Zdrowia Psychicznego.

7. **Helpline.org.pl**: celem projektu Helpline.org.pl jest pomoc dzieciom i młodzieży w przypadkach, gdy ich bezpieczeństwo w Internecie jest zagrożone, a także wprowadzanie zmian systemowych, które pozwolą skuteczniej chronić najmłodszych użytkowników nowych technologii.
8. **CPP – Centrum Pomocy Profesjonalnej – Warszawa**: ośrodek udziela pomocy psychologicznej, psychiatrycznej i seksuologicznej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Prowadzi diagnostykę psychologiczną, konsultacje i leczenie psychiatryczne, psychoterapie indywidualne, małżeńskie i rodzinne, a także treningi i warsztaty psychoedukacyjne.
9. **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”**: poradnia świadczy bezpłatną pomoc w sprawach wychowawczych, rodzinnych i osobistych, przede wszystkim dla rodziców, ale także dla małżonków oraz dorosłych i dorastających dzieci.
10. **Centrum Psychoprofilaktyki i Psychoedukacji – Wrocław**: koncentruje się głównie na nerwicach, depresjach, psychozach, uzależnieniach, od alkoholu i środków psychoaktywnych, zaburzeniach okresu dojrzewania i przekwitania.
11. **Ośrodek Profilaktyki Środowiskowej – Łódź**: ośrodek prowadzi grupy wsparcia, grupy terapeutyczne, spotkania indywidualne, zajęcia klubowe dla młodzieży w wieku 14–19 lat, na terenie Łodzi.
12. **„Empatia” Ośrodek Psychoterapii dla DDA i DDD – Wrocław**: ośrodek prowadzi konsultacje psychologiczne, psychoterapię indywidualną i grupową dla osób z syndromem DDA (osoby pochodzące z rodzin z problemem uzależnienia od alkoholu) i DDD (osoby pochodzące z dysfunkcyjnych rodzin). Oprócz tego prowadzi warsztaty rozwoju kobiecości.
13. **Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna „Dialog” – Warszawa**: świadczy usługi edukacyjne, psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych (pedagog, psycholog, logopeda, ADHD, terapia sensoryczna, reedukacja, doradztwo zawodowe, grupy wsparcia, badania diagnostyczne).

**„... sędzę, iż pomysł poradnika w orientacji zawodowej dzieci 11-13 lat i rodziców zasługuje na pozytywne przyjęcie (...)**

**informacje, które przedstawione są w tej pracy bardzo łatwo mogłyby podpowiedzieć tematy dialogów, choćby od umiejętności analizy własnego rozwoju poczynając, a kończąc na odwoływaniu się do zainteresowań ważnych przy podejmowaniu decyzji o rodzaju kształcenia i wyborze zawodu”**

*z recenzji dr Jadwigi Michalik-Surówki UJ*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego