

Del 3 - Veien til arbeid





Plan for del 3:

Små og store valg

Å stå i utradisjonelle valg

Ungdom, arbeid og psykisk helse

Karriereverktøy

Oppsummering av dagen



SMÅ OG STORE VALG









Å føle at man styrer sitt eget liv

Jeg har full kontroll

Kontroll over livet
Tar mye ansvar
Får ting gjort og løser
problemer
Tar på seg skyld

Det er ingenting jeg kan gjøre

Tror på flaks og uflaks
Tar ikke på seg skyld
Gir lett opp ved motstand
«Ting bare skjer»





Virkeligheten ligger et sted i
midten


- Noe kan vi påvirke,
andre ting ikke
 - Hva kan vi ikke
velge?
 - Hva kan vi velge?

VERDENS BESTE LAND Å BO I...

- Noe vi ikke velger, er landet vi er født i
- Mange som bor i Norge har veldig mange valg.
- Privilegier, men som kan oppleves som press



Valg påvirkes også
av...



Personligheten: Er du forsiktig og sjenert, eller spontan og spenningsøkende?

Råd fra voksne man stoler på kan påvirke i den ene eller andre retningen

Påvirkes av andre på samme alder



Sosiale relasjoner

Når selv små valg blir vanskelige



- Noen ungdommer er redde for å ta valg i seg selv.
 - For å ta feil
 - Angre
 - Fornærme noen
- «Samme for meg!
- Øve seg på å ta små valg



**TOUGH
DECISIONS
AHEAD**

De store valgene

I ungdomstiden står man ovenfor mange store valg som påvirker livet videre

Refleksjonsoppgave

Hvordan har du som karriereveileder forholdt deg til ungdommer som strever med å ta valget om utdanning/yrkesretning/jobbb?

Skriv ned for deg selv.

5 minutter.



Hva kan ungdommen gjøre når valget blir vanskelig?



Lytte til andres innspill og råd



Ta sin egen mening på alvor!



Kjenn på magefølelsen



Når andres anbefalinger gjør at det skurrer, skal du tenke en gang til



Er det fristende å ikke høre på andres råd, men du kjenner innerst inne at de har et godt poeng?




Som oftest går det an å ombestemme seg.

Karriereverktøy.no

Karriereveiledning

Karriereverktøy



Film om skole- og
studiemestring ved
hjelp av
karriereverktøy:

- <https://vimeo.com/409727251>

Utradisjonelle valg



- Et av verdens mest kjønnssegregerte arbeidsmarkeder, i et av verdens mest likestilte land
- Kjønsdelte valg bidrar på sikt til forskjeller i lønn, makt, status og prestisje mellom kjønnene
- Ungdommer som gjør utradisjonelle valg tar oftere omvalg eller faller fra


Johansen, 2020

Sintef, 2010

Utradisjonelle valg, forts.

- Elevenes valg formes av den mentale forestillingen de har av en snekker eller en hjelpepleier
- Behov for tilhørighet, trivsel og fellesskap
- I tillegg handler det om forventninger fra foreldre, samfunnets reaksjoner, og råd som blir gitt
- Formell, men ikke reell, rett til å velge?





Å stå i
utradisjonelle
valg

<https://tv.nrk.no/serie/f-ordet/sesong/1/episode/1/avspiller>

Helhetlig tenkning

- Ikke karriereveilederens ansvar alene, men...
- Ta vare på de som har gjort utradisjonelle valg
 - Oppleve anerkjennelse og støtte: Hele skolen (og samfunnets) oppgave
 - Samle jenter/gutter i klasser, eller lage møteplasser gjennom «jentegrupper»



Gruppeoppgave:

Del erfaringer/utfordringer/positive opplevelser fra ditt arbeid som karriereveileder med elever som tar utradisjonelle valg.



Ungdom, arbeid og psykisk helse

- Rådet for psykisk helse: «Arbeid gir mening, mestring og tilhørighet»

Kilde:

<https://mentalhelse.no/aktuelt/nyheter/mental-helse/unge-arbeid-og-psykisk-helse>

Arbeid og psykisk helse

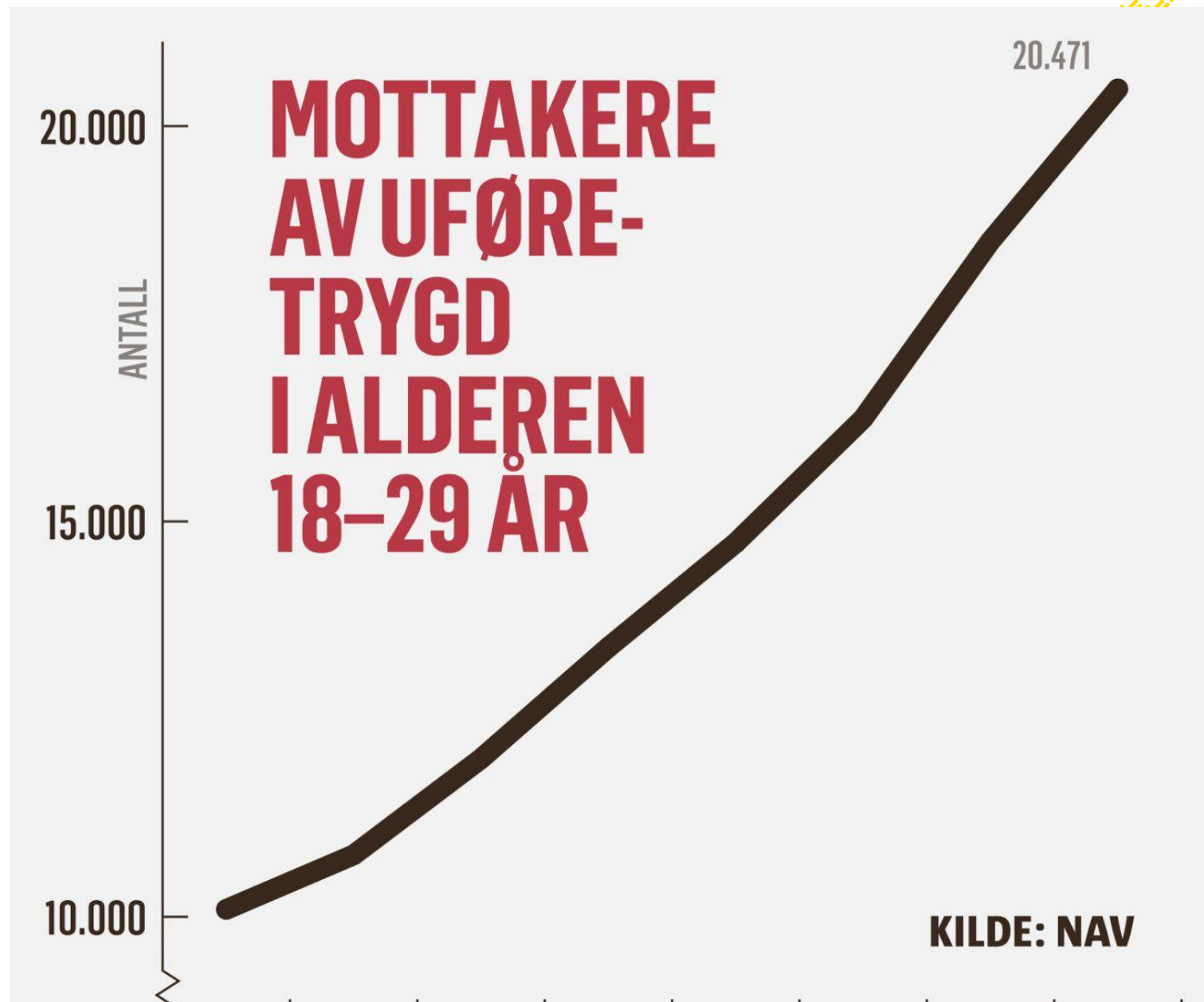
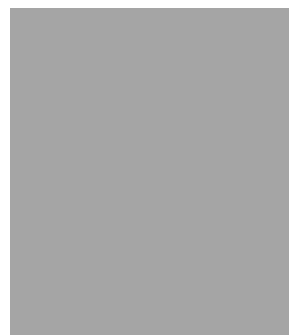
- Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse, 2013-2016

Særtrykk

Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse (2013–2016)



Antall unge
uføre øker



KORT

OPPSUMMERT

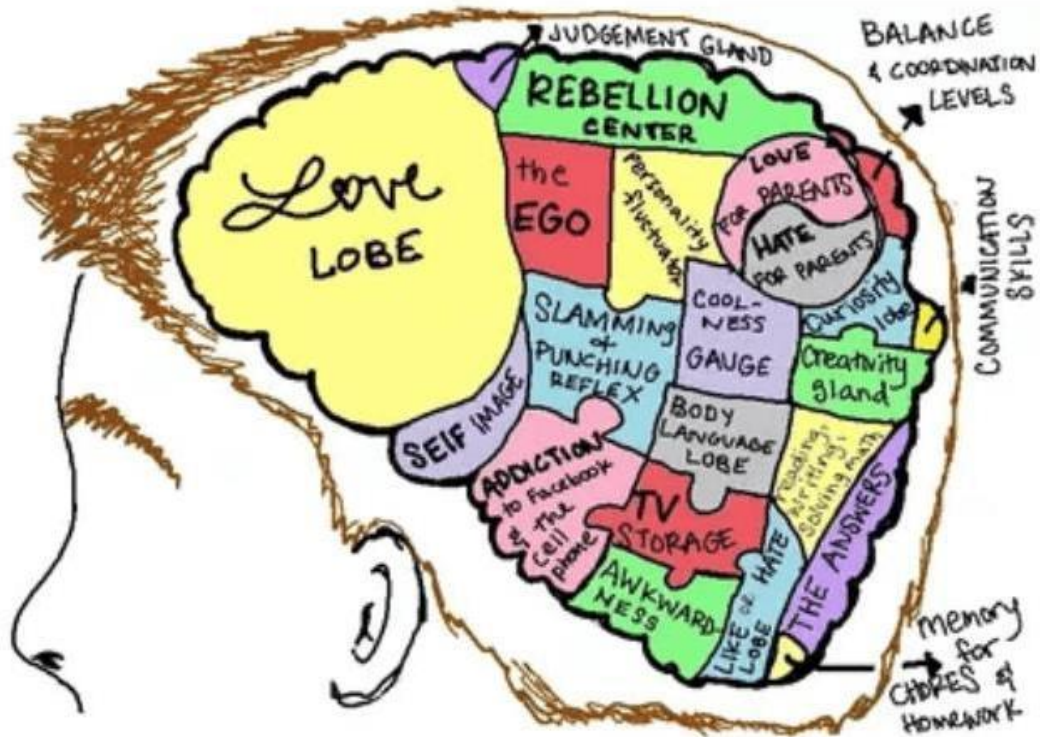


Del 1

- Folkehelse og livsmestring skal integreres i hele ungdommens skolehverdag, også når eleven skal veiledes i forhold til studie- og yrkesvalg

Del 2

IE
RAGE
NAGE
RAIN



- Ungdomshjernen er «stengt for ombygging»: Ungdomshjernen er i sterk utvikling, og ungdommen er avhengig av god veiledning fra trygge voksne



Del 3

- Du som karriereveileder er i en nøkkelposisjon når eleven skal ta store valg som påvirker resten av livet, og særlig for eleven som står i utradisjonelle valg
- Arbeid er helsefremmende, samtidig øker antall unge uføre. God karriereveiledning kan hjelpe flere unge inn i arbeid.



A dark, irregular ink blot with white text "En siste aktivitet..." centered on it. The blot is surrounded by a light, textured background with scattered dark specks.

En siste aktivitet...

Avslapningsøvelse

Ved bruk av app/spotify



Hvorfor gjøre slike øvelser?

- De som minst klarer å slappe av er de som trenger det mest
- Er som medisin for hjernen – gjør at du frigjør avslapningshormonet endorphin
- Selvivaretagelse!

PS:

Ikke slutt selv om elevene synes om du synes det er kleint

1-5 minutter
avslapningsøvelse

- Du velger selv den stillingen som de opplever som mest komfortabel
- Mål: Øve på å roe ned, avslapning må læres
- Øve på lang utpust
- Øve på å puste med magen



Oppgave:

En ting du kommer til å huske/ta med deg videre fra foredraget?

Skriv inn kode:
2542511

www.menti.com

2

Gå til www.menti.com

| **Sk**



Takk for oss!

conda@trondelagfylke.no
linbl@trondelagfylke.no