

Θέματα εξετάσεων.

- Πως ορίζεται ένας Έξυπνος Στόχος – Σχέδιο Δράσης; Ενδεικτική απάντηση: Το ζήτημα του καθορισμού των στόχων είναι πολύ σημαντικό αφού εκεί βρίσκεται η αφετηρία του σχεδιασμού των επαγγελματικών δράσεων και ευκαιριών. Κάθε στόχος είτε επαγγελματικός είτε προσωπικός πρέπει να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις φέροντας τα χαρακτηριστικά του «έξυπνου» στόχου, το οποίο οδηγεί στη δημιουργία του «έξυπνου» σχεδίου δράσης. Στην επαγγελματική διάλεκτο, ο αποτελεσματικός στόχος έχει καθιερωθεί να αποκαλείται SMART (έξυπνος), όρος που αποτελεί αρκτικόλεξο των αγγλικών λέξεων [Specific (συγκεκριμένος), Measurable (μετρήσιμος), Achievable (εφικτός), Related (συναφής), Time-bound (χρονικά προσδιορισμένος)], με τις οποίες προσδιορίζονται τα χαρακτηριστικά του. Ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία: Σκέφτομαι τη ζωή μου με αισιοδοξία και διαμορφώνω μια ενεργό στάση σχεδιασμού του μέλλοντος.

- . Ποια είναι (ενδεικτικά), τα στάδια παρέμβασης του Συμβούλου Σταδιοδρομίας για το σχεδιασμό στόχων και σχεδίου δράσεως; [165] Ενδεικτική απάντηση:
- I. Η φάση της εξέτασης (assessment): στη φάση αυτή διερευνώνται οι προηγούμενες εμπειρίες του/της ωφελουμένου/ης.
- II. Η φάση της διερεύνησης (exploration): στη φάση αυτή διερευνώνται τα κοινά στοιχεία που αφορούν τις τρέχουσες επαγγελματικές εξελίξεις σε συνάρτηση με τα ενδιαφέροντα του/της ωφελουμένου/ης. Στη συνέχεια εξετάζεται κατά πόσο συμβαδίζουν με τις στάσεις και τις αξίες ζωής του/της, όπως και με τις δεξιότητες που έχει. Επιπλέον προετοιμασία για συνέντευξη επιλογής θέσης εργασίας.
- III. Η φάση της ανάπτυξης δεξιοτήτων (skills development): στη φάση αυτή ο/η σύμβουλος σταδιοδρομίας βοηθάει τον/την ωφελούμενο/η να αναπτύξει τις δεξιότητές του/της προκειμένου να ενισχύσει το προσωπικό και επαγγελματικό του/της προφίλ.
- IV. Η φάση της αναζήτησης εργασίας (job research): Στη φάση αυτή διερευνώνται οι προσφερόμενες θέσεις εργασίας και προτρέπει ο/η ωφελούμενος/η να αξιοποιήσει τα υπάρχοντα κοινωνικά δίκτυα.
- V. Η φάση της επιλογής και της εισόδου στην αγορά εργασίας: στη φάση αυτή παρέχεται υποστήριξη στον/στην ωφελούμενο/η για την επιτυχημένη προσαρμογή του στο νέο επαγγελματικό πλαίσιο και την καλύτερη μετάβασή του στην αγορά εργασίας (τρόποι προσαρμογής, εξοικείωση με θέματα κινητικότητας κλπ).

- Σύμφωνα με τον Tolbert (1959) (όπως αναφέρεται στη Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999, σελ. 16) στο πλαίσιο της συμβουλευτικής σχέσης παρέχεται από τον σύμβουλο ψυχολόγο ένα περιβάλλον μάθησης στον συμβουλευόμενο/στην συμβουλευόμενη. Τεκμηριώστε την φράση '... παρέχεται ένα περιβάλλον μάθησης...'. Ενδεικτική απάντηση : Ως αναφέρει ο Tolbert (1959), ...ο σύμβουλος ψυχολόγος με τις ειδικές ικανότητες που διαθέτει παρέχει ένα περιβάλλον μάθησης όπου ο συμβουλευόμενος... βοηθιέται να γνωρίσει τον εαυτό του καθώς και την τωρινή αλλά και τις πιθανές μελλοντικές καταστάσεις στις οποίες πρόκειται να βρεθεί, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιεί τα χαρακτηριστικά και τις δυνατότητες του κατά τρόπο που να ικανοποιεί τον ίδιο αλλά και την κοινωνία γενικότερα· επιπλέον τον βοηθά να μάθει πώς να λύνει τα μελλοντικά του προβλήματα και να αντιμετωπίζει τις μελλοντικές του ανάγκες.

- Να αναφέρετε τα στάδια τα οποία περιλαμβάνει η συμβουλευτική διαδικασία. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ
- • Προετοιμασία
- • Αρχική διερευνητική φάση
- • Φάση διάγνωσης-αποσαφήνισης συναισθημάτων
- • Καθορισμός σκοπών [162]
- • Προγραμματισμός ενεργειών
- • Αναζήτηση λύσεων ή θεραπεία ή λήψη αποφάσεων
 - Εξάσκηση ή πρακτική εφαρμογή
- • Περάτωση

- Είστε σύμβουλος και καλείστε να συνομιλήσετε με έφηβο σε σχέση με μια προβληματική ή διλημματική του κατάσταση (ανεργία γονέων, οικονομική δυσκολία, διερεύνηση ηθικών αξιών ή αρχών, έμφυλη ταυτότητα). Να επιλέξετε τη διλημματική του κατάσταση και το συμβουλευτικό πλαίσιο που θα χρησιμοποιήσετε αναφορικά με τα εργαλεία – μεθόδους που θα αξιοποιήσετε στη συμβουλευτική σας πρακτική .

- Ποιοι είναι οι στόχοι του Επαγγελματικού Προσανατολισμού; Ενδεικτική απάντηση: Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα ώστε να: γνωρίσουν τον εαυτό τους, να συνειδητοποιήσουν τα ενδιαφέροντά τους, να αποκτήσουν καλύτερη γνώση στον χώρο της εκπαίδευσης, να καταστούν ικανοί για τον χώρο της αγοράς εργασίας καθώς και τις επαγγελματικές ευκαιρίες, να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης απόφασης για να λάβουν τις κατάλληλες επαγγελματικές αποφάσεις και να ενταχθούν ομαλά στο χώρο εργασίας.

- Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται μέσα από τις σχέσεις μας με τους “σημαντικούς άλλους”, καθώς τα άτομα προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη, να κερδίσουν την αποδοχή και να νιώσουν ικανοποίηση και ασφάλεια. Ποια είναι τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του παιδιού και με ποιο τρόπο επηρεάζουν τη διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης του; Ποιες αποτελεσματικές πρακτικές θα προτείνατε α) στους γονείς και β) στους εκπαιδευτικούς, ώστε να συνδράμουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών τους και των μαθητών τους;

- Μαθητής: Σήμερα τα τσούγκρισα με τον πατέρα μου. «Τεμπελχανά», έτσι με λέει μέρα νύχτα. Δεν άντεξα. Έριξα μια γροθιά στον τοίχο και... κόντεψα να σπάσω το χέρι μου από το θυμό μου. Δεν αντέχω άλλο να με λέει έτσι. Σύμβουλος/Δάσκαλος: Απ' ότι καταλαβαίνω, φαίνεται να σε θυμώνει και να σε στεναχωρεί το γεγονός ότι ο μπαμπάς σου δεν εμπιστεύεται την προσπάθειά σου. Ποια τεχνική συμβουλευτικής χρησιμοποιεί ο δάσκαλος/σύμβουλος; Μπορείς να συνεχίσεις το διάλογο έχοντας στο νου σου περαιτέρω συμβουλευτικές τεχνικές; (όχι παραπάνω από μία σελίδα) Ενδεικτική Απάντηση: Η παραπάνω απόκριση του δασκάλου εντάσσεται σε μια εύστοχη αντανάκλαση συναισθήματος. Υπάρχει μια προσπάθεια του συμβούλου/δασκάλου να δείξει σθεναρά προς τον μαθητή ότι τον καταλαβαίνει και τον σέβεται. Απώτερος σκοπός η δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης. Ας δούμε πώς θα μπορούσε να συνεχιστεί ο διάλογος:

Αναλύστε πως αποτυπώνονται οι εξής διαστάσεις της συμβουλευτικής:

- 1.κοινωνικές
- 2.οικονομικές
- 3. πολιτικές και
- 4. ζητήματα ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

- . Όταν ο συμβουλευόμενος είναι αμήχανος και αισθάνεται άβολα στην πρώτη συνεδρία:
- Α. Ο σύμβουλος περιμένει ακόμα και μέχρι το τέλος της σιωπηλός έως ότου ο συμβουλευόμενος να ξεκινήσει να μιλάει
- Β. Ο σύμβουλος μιλάει για τον εαυτό του
- **Γ. Ο σύμβουλος ενθαρρύνει τον συμβουλευόμενο να ξεκινήσει την συζήτηση κάνοντας κάποια ερώτηση αναφορικά με το λόγο της αναζήτησης βοήθειας**
- Δ. Ο σύμβουλος ασχολείται με κάτι άλλο μέχρι ο συμβουλευόμενος να κάνει την αρχή.

- Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών οφείλεται στο ότι γίνονται δέκτες των όποιων αρνητικών στάσεων, αντιλήψεων και πολιτικών που μπορούν να οδηγήσουν σε μειωμένη παρώθηση και μειωμένη επαγγελματική ικανοποίηση, όπως επίσης και σε αλλοίωση της επαγγελματικής ταυτότητάς τους.
- **Σωστό - Λάθος**

- Ποια είναι τα συμπτώματα του επαγγελματικού άγχους
- α/ Η απόγνωση, η επιθυμία για απόδραση από την κατάσταση,
- β/ απειλή από ανάγκες άλλων, επιθυμία αλλαγής
- γ/ κατάρρευση προσωπικών αξιών
- **δ/ όλα τα παραπάνω.**

- Η επαγγελματική συμπεριφορά αποτελεί μια μακρόχρονη, συνεχή διαδικασία που αρχίζει στην πρώιμη παιδική ηλικία και εξελίσσεται στη διάρκεια του βίου.
- **Σωστό** - Λάθος

- Η συναισθηματική αγωγή είναι το κομμάτι της νοημοσύνης που βοηθάει τα παιδιά να εκφράζονται, να αντιλαμβάνονται και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να έχουν αυτοέλεγχο, κατανόηση.
- **Σωστό - Λάθος**

- Ποιο από τα παρακάτω δεν συσχετίζεται με τις εργασιακές αξίες:
- **α/ Δεν μπορούν να ερμηνεύουν τις ατομικές διαφορές στα επαγγελματικά ενδιαφέροντα και τις επιλογές σταδιοδρομίας**
- β/ Συνδέονται με την ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή
- γ/ Αποτελούν το κίνητρο για εργασία και την απόδοση στην εργασία και τα μελλοντικά επιτεύγματα ή τις αμοιβές.

- Η αυτοεκτίμηση παραπέμπει στο ει γνωρίζω για τον εαυτό μου (το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων που διαμορφώνω για τον εαυτό μου) .
- Σωστό - **Λάθος**

- Πότε είναι αναγκαία η χορήγηση επιπλέον ερωτηματολογίων στον ενδιαφερόμενο :
- **α/ Όταν το άτομο κατόπιν συμπλήρωσης ερωτηματολογίου διερεύνησης, έχει πολλαπλά ενδιαφέροντα.**
- **β/ Όταν το άτομο κατόπιν συμπλήρωσης ερωτηματολογίου διερεύνησης έχει μια διαφοροποίηση στα ενδιαφέροντα.**

- Οι συντομεύουν και διευκρινίζουν αυτά που έχουν ειπωθεί.
- **(α) Παραφράσεις**
- (β) Περιλήψεις
- (γ) Ενθαρρύνσεις
- (δ) Ανοικτές ερωτήσεις

- Η πιο σημαντική διάσταση της προσεκτικής παρακολούθησης είναι:
- (α) Εκφράσεις προσώπου -Φωνητικό ύφος-
(β)) Λεκτική ακολουθία
- **(γ) Οπτική επαφή**
- (δ) Σωματική γλώσσα - Εκφράσεις προσώπου

- Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί αντικείμενο της Συμβουλευτικής;
- A) Η αυτογνωσία
- B) Η επίλυση προβλημάτων
- **C) Η παροχή ιατρικής περίθαλψης**
- D) Η ψυχολογική στήριξη