

ŽINAU VIŠKA

APIE MUS IR PIRMUOSIUS KARTUS

LABAS!

LABAS!
LABAS!
LABAS!

Ar gali patikėti, kad tai jau net šeštasis metinio žurnalo „Žinau viską“ numeris?! Pirmieji kartai būna sunkūs, kartais net ir neįjaukūs ar nedrąsūs... Tačiau tikime, jog pamatydami, perskaitę, išgirdę ir susipažinę su kitų asmenų patirtimis, galime viską suprasti paprasčiau ir taip lengviau pasiryžti patirti tai iš savo perspektyvos!

Sužinok daugiau apie pirmuosius rinkimus, santykius, ekologiją ir kitas temas – nugalėkime baimes ir leiskimės į nuotykius!

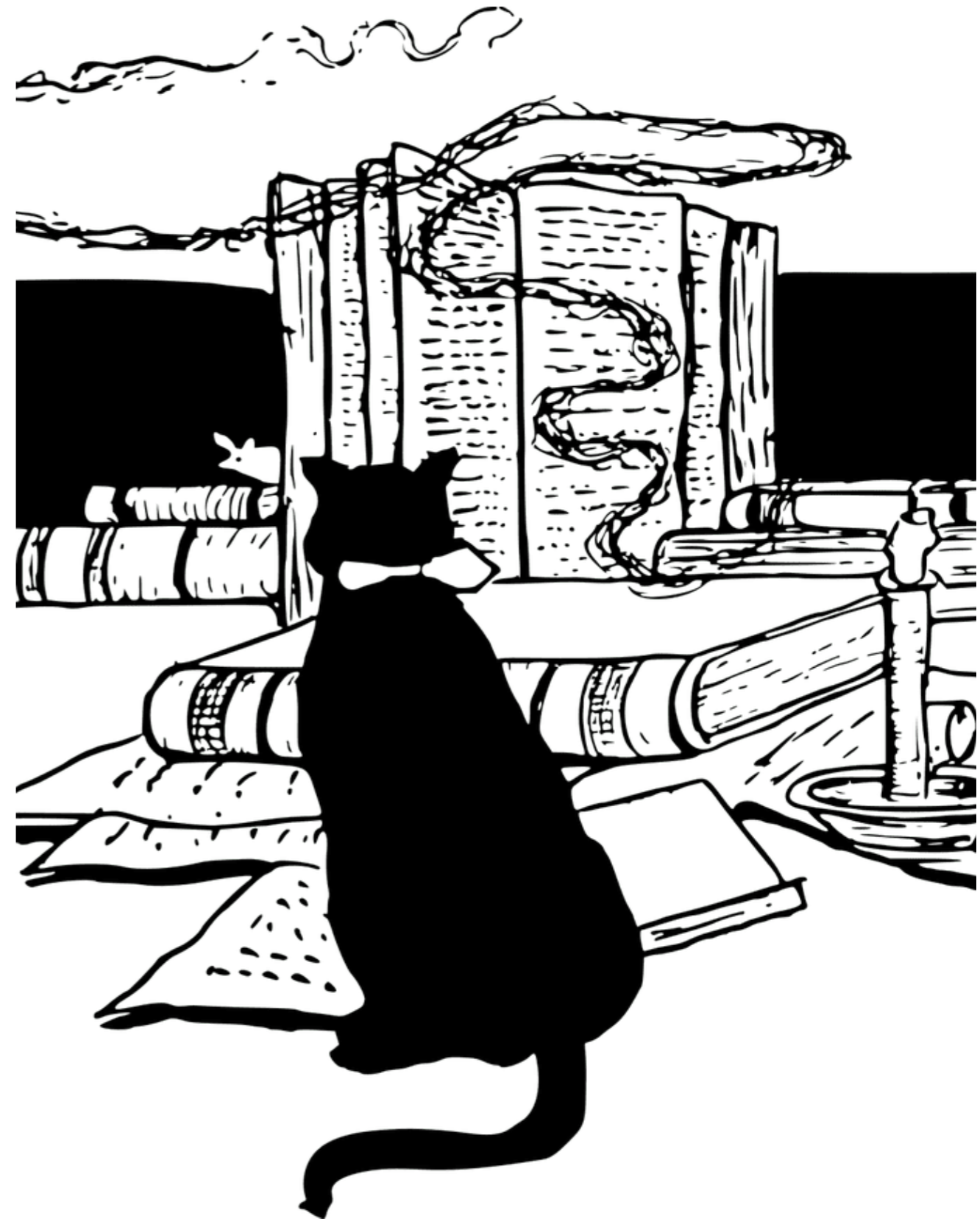
Šilčiausi linkėjimai,



„Žinau viską“ komanda

TURINYS

- 6** Apie mus ir ekologiją
- 9** Apie pirmuosius rinkimus
- 10** Interviu su VRK pirmininke
- 12** Apie pirmąjį darbą
- 16** Apie paskolą būstui
- 17** Apie santykius
- 20** Apie pirmąsias studijas
- 22** Apie karo tarnybą
- 26** Apie mainus



Apie mus ir ekologiją

aut. Monika Petkevičiūtė

Ekologijos tema šiuo metu labai aktuali ir svarbi. Pabandykime panagrinti tai iš kitos pusės ir suraskime patarimų, kaip moksleiviai gali prisidėti prie gamtos išteklių taupymo ir jos saugojimo. Patarimais pasidalins Aušrinė, viena jauniausių tikybos mokytojų Kaune.

– Aušrine, kodėl pasirinkai būtent tokią profesiją?

Tikriausiai vienas iš svarbiausių prioritetų, kuris pakreipia sprendimus mano gyvenime – prasmingumo jausmas. Mokytojos darbe, iš tiesų, aiškiai matau prasmę. Neretai manęs klausia, o kodėl tikybos? Šį klausimą būdama gimnazijos 12-oje klasėje uždaviau ir sau, nes mintys ir ambicijos pirmiausia kryo į sveikatingumo sritį: kineziterapijos, dietologijos ar kūno kultūros mokytojos specialybės studijas. Tačiau viduje atradau stiprų troškimą savo gyvenimo laiką praleisti lavinant ir padedant kitiems lavinti ne tik kūną, bet ir dvasią, nes į moralinius dalykus ir nuostatas žvelgiu ne kaip į dalyką, kuris žmogų suvaržo ar atima laisvę, o atvirkščiai, išlaisvina gyventi laimingą ir džiaugsmingą gyvenimą. Kol kas šio sprendimo tikrai nesigailiu.

– Kaip pamatei mokyklą iš kitos pusės jau būdama ne mokinė, bet mokytoja?

Pradėjau atpažinti mokytojų nuoširdumą ir pastangas, kurias jie įdeda į savo darbą. Pati būdama moksleivė į tai neatkreipdavau dėmesio, atrodė, kad taip ir privalo būti. Ėmiau pastebėti visą papildomą laiką, kurį mokytojai skiria pasiruošimui pamokoms veiksmą už uždarytų klasių durų. Pradėjau labiau vertinti tai, kas man buvo duota, patikėta. Dabar su šypsena prisimenu, jog bijodavau atviriau pasidalinti mintimis ir jausmais su mokytojais – nenorėdavau jų sutrukdyti. Dabar savo patirtimi galiu pasakyti, kad atviri mokinių pasidalinimai už pamokos ribų ar joje, tai vienas labiausiai mokytoją nudžiuginančių ir kasdienybę įprasminančių dalykų. Be to, mokytojų kambarys ne toks paslaptingas kaip įsivaizdavau, viso labo tai atokvėpio erdvė su arbatinuku bei vis besikeičiančiais kolegomis.

– Kas tau svarbiausia mokant vaikus?

Vienareikšmiškai atsakau, kad asmeninis santykis su mokiniais. Dar pedagogikos studijų metais iš vienos dėstytojos girdėjau, jog net batsiuovys gali būti mokytoju, jeigu geba mylėti savo mokinius. Žinoma, kiekvienas išsilavinimą įgijęs pedagogas gali kokybiškai perduoti žinias ir nekurdamas santykio su mokiniu, tačiau, paradoksalu tai, jog nors skiriant laiką asmeninio santykio kūrimui pamokos laikas ir sutrumpėja, tačiau mokiniai pradeda labiau priimti tai, kuo nuoširdžiai dalinasi mokytojas, nesvarbu, ar teorinių žinių, moralinių klausimų ar ekologijos srityse.

– Kaip manai, ar mokiniams ir apskritai jaunimui yra svarbus gamtos išsaugojimas?

Manau beveik kiekvienas žmogus viduje turi troškimą gyventi sveikoje, saugioje ir tvarioje aplinkoje, tačiau, neretai, aplinkos krizių perspektyvoje susiduria su bejėgiškumo ar ne reikšmingumo jausmu. Tą dažnai išgyvena ir mokiniai, ypač vyresnėse klasėse, kai sąmoningumas tampa vis didesnis. Visgi, jaunas žmogus savyje turi ir stipriai išreikštą „teisingumo“ jausmą, kuris skatina kovoti prieš neteisybę, šiuo atveju abejingumą ekologijos iššūkiui. Tad atsiranda ir tikrai motyvuotų ir aktyviai prisidedančių prie įvairių ekologinių judėjimų moksleivių. Manau, kad tai yra puikus jauno žmogaus vidinės jėgos panaudojimo būdas prasmingam tikslui, visgi tokie mokiniai šiuo metu sudaro mokyklos bendruomenės mažumą.

– Kokias galimybes saugoti planetą suteikia mokykla?

Šiuo metu beveik kiekvienoje mokykloje jau galima rasti rūšiavimo konteinerius, spalvotus informacinius plakatus rūšiavimo bei tvaresnio vartojimo temomis. Kai kuriose mokyklose sveikos gyvensenos specialistai ar mokytojai organizuoja tam tikrus renginius ar mokinių projektinius darbus ekologijos tematika, bet minėtos ir panašios veiklos didžiąja dalimi priklauso nuo pačios mokyklos iniciatyvumo.

– Kaip stengiesi tu pati padėti būti sąmoningesniems ekologijos klausimu savo mokiniams?

Vienas pirmųjų dalykų, kurį paminiu kalbėdama su mokiniais yra tai, jog ekologijos sąvoka nėra lygi rūšiavimui. Neretai rūšiavimas yra pagrindinė mintis, kuria pasidalija mokiniai, paklausti šia tema. Rūšiavimas yra tik ekologinės krizės padarinių minimalizavimo priemonė, jokių būdu ne sprendimo būdas. Sprendimas prasideda tvariame vartojime dar prieš atsirandant būtinybei išmesti daiktą, pavyzdžiui, pasirinkimas vaisius ir daržoves pirkti neįpakuotus, atsinešti savo medžiaginį krepšelį į parduotuvę ar pirkti produktus įpakuotus lengviau yrančiose pakuotėse. Taip pat labai svarbi dalis pasirinkimas pirkti ne tik naujus daiktus, tačiau ir iš „antrų rankų“. Kai galiu, tai taikau ir savo klasės inventoriui, pavyzdžiui, su mokiniais pamokos metu neretai sėdime ant pagalvėlių, kurios buvo pirktos iš dėvėtų prekių parduotuvės keletas mokinių patys prisidėjo prie šios iniciatyvos. Šiuo metu tos pačios pagalvėlės tapo vienu iš būdų vis pradėti tvarumo temą su mokiniais, kai jie paklausia, kodėl visos pagalvės skirtingos ar prisimena smagią akciją.



tęsinys – kitame puslapyje

– Kaip manai, ar kiekvienas mokytojas turi tas pačias galimybes padėti mokiniams tapti ekologiškesniems? Ar jie turėtų mokinius skatinti, o gal informacijos jiems šiuo klausimu pakanka?

Žinoma, ne kiekvienas mokytojas moko dalyko, kurio programoje yra įtrauktos ekologijos temos, tačiau yra galimybių šią temą pristatyti ir netiesiogiai, pirmiausia, asmeniniu pavyzdžiu renkantis naudoti geros kokybės drabužius ir daiktus, kurių nereikia keisti kas kelis mėnesius, dėl susidėvėjimo. Taip pat, pasirinkti naudoti mokomąją medžiagą, kurios nereikėtų dalinti kiekvienam mokiniui, tačiau parodyti informaciją multimedijos ar interaktyvių užduočių ar žaidimų pagalba. Perėjimas į tvaresnį mąstymą augina ir pačio mokytojo kūrybiškumą ruošiantis pamokoms, nes padeda atrasti visai naujų mokymo metodų, apie kuriuos anksčiau net nebuvo poreikio pagalvoti. Galiausiai, kiekvienas pedagogas turi galimybę ugdyti mokinių kritinį mąstymą pamokų ar pertraukų metu užduodant klausimus, kurie padeda pačius mokinius kreipti į apmąstymus šiomis temomis, pavyzdžiui: „kaip atrodytų Kauno Laisvės alėja, jeigu joje savaitę nedirbtų valytojai?“, „kaip nusipirkti bandelę parduotuvėje nepanaudojant plastikinio maišelio“ ir pan. Galiausiai, mokytojai, kurie turi auklėjamąsias klases, gali organizuoti išvykas į rūšiavimo centrus ar net sąvartynus. Neretai tokios patirtys geriausiai motyvuoja jauną žmogų ir patį mokytoją kasdienybėje daryti tvaresnius pasirinkimus.

– Ar pati norėtum rengti švaros akcijas ar edukacines pamokas šia tema savo mokiniams?

Taip, kiek pavyksta, jau stengiuosi tokias pamokas vesti savo mokiniams, o pavasarį su gimnazistais planuojame pasivaikščiojimą su šiukšlių maišais gamtoje, siekiant pašalinti ne vietoje paliktas atliekas. Žinoma, ši akcija nėra savaime didelį poveikį turinti ekologijai, tačiau, turinti poveikį pačiu mokinių sąmoningumui.

– Kokį įkvepiantį palinkėjimą galėtum pasakyti šio straipsnio skaitytojams, kad jie nesijaustų nepajėgūs gelbstint pasaulį ir įgautų tam drąsos?

Pasidžiaugimas tuo, jog mažas žingsnelis, kurį padaro daug žmonių, turi poveikį.

Sužinok daugiau apie ekologiją antrame „Žinau viską“ žurnale:



Apie pirmuosius rinkimus

aut. Paulius Klimovas
„Žinau, ką renku“

Dažnam iš mūsų nedrąsu, sulaukus balsavimo teisės, stoti prie balsadėžės. Kandidatų įvairovė, o ir rinkimų gausa susuka galvą. Tad ką daryti, kad nuėjus prie balsadėžės kojos nevirpėtų ir drąsiai padėjus varnelę sakytum **#Žinau, ką renku?**

Kadangi procesas gali pasirodyti kiek klampokas, dalinamės keletu svarbiausių dalykų, kuriuos reikia žinoti apie balsavimą birželį vykstančiuose Europos Parlamento rinkimuose. Tikimės, kad ši informacija padės rinkiminį maratoną sklandžiai, net jei balsuosite kitoje savivaldybėje, nei deklaruota jūsų gyvenamoji vieta:

Prezidento (vyko gegužės 12 d.) ir Europos Parlamento (vyksiančiuose birželio 9 d.) rinkimuose galima balsuoti bet kurioje rinkimų apylinkėje. Tai reiškia, kad net ir mėgaudamiesi artėjančia vasara, neturite grįžti į savo miestą balsuoti – birželio 9 d. balsuoti galite ten, kur jums patogiau. Nors ir ką tik būtumėte išlindę iš kopų ar ežero, eikite į artimiausią jums apylinkę! Artimiausią galite rasti čia: www.rinkejopu slapis.lt/mano-apylinke

Vis dėlto, jei žinote, kad birželio 9 d. balsuoti negalėsite (dirbsite ar mėgausitės saule Kretoje), balsuoti galima iš anksto, o tą padaryti galite bet kurios Lietuvos savivaldybės pastate arba išankstinio balsavimo vietose. Iš anksto balsuoti Europos Parlamento rinkimuose bus galima birželio 4–6 dienomis.

O svarbu juk ne tik laiku atvykti prie balsadėžių, bet ir atsakingai žinoti už ką balsuoti. Kaip gi išsirinkti savo kandidatą/sąrašą, kad balsuotumei ramia širdim ir sąžine?

Susipažink su visais kandidatais mūsų platformoje www.zinaukarenku.lt. Joje rasi visus kandidatus, jų išsilavinimą, deklaruotą turtą ir pan. Gali kiekvieną pasilyginti pagal tau aktualius kriterijus.

Užduok klausimą platformoje sau aktualia tema vienam ar visiems kandidatuojančiams kandidatams. Juk mūsų visų prioritetai skirtingi. Jei pasimeti temų jūroje, siūlome trumpą atmintinę, kaip užduoti klausimą. Jei savo klausimą sugalvoti ne taip lengva, pasižvalgyk po kelias dešimtis jau užduotų ir atsakytų klausimų.

Dalyvauk arba stebėk debatus tiesiogiai! Žinau, ką renku komanda organizuoja debatus su kandidatais, tad nesnausk ir užsuk į debatus, atsirinkti savo kandidatą ir net gyvai užduoti tau rūpimą klausimą! Debatų daug, tad reik tik išsirinkti, kurie vyksta patogiausiu metu!

Taip pat primename, kad Seimo rinkimai vyks spalio 13 d., o artimiausi savivaldybių tarybų ir merų rinkimai vyks 2027 m.

Tikimės, kad šie *tipsai* padės drąsiai eiti prie balsadėžių, juk šiomet laukia visais rinkimų triatlonas ir susitiksime prie balsadėžių visus 5 (o gal ir mažiau) kartus!

O ką apie rinkimus mano VRK pirmininkė?

aut. Haroldas Žalūda

Pokalbis su Vyriausiosios rinkimų komisijos pirmininke Lina Petroniene.

– Kiekvieną dieną savo darbo erdvėje susiduriate su rinkimais ir jiems aktualiais klausimais – kas juose Jus žavi?

Nuskambės paradoksaliai, tačiau labiausiai mane žavi, rodos, vienas kitam prieštaraujantys dalykai – dinamika ir stabilumas.

Pats rinkimų procesas yra labai dinamiškas, čia galime stebėti, kaip susiduria kandidatų siekis laimėti, jų tarpusavio konkurencija ir vertybių priešpriešos, o kur dar rinkimų nakties intriga, laukiant rinkėjų balsais nulemto verdikto...

*Man rodos, rinkimuose gali dirbti tik tikri entuziastai.
Daugiausiai susitelkimo ir įtampos reikalaujanti mūsų darbo dalis
vyksta savaitgaliais ir naktimis, tad turi labai mylėti savo darbą, kad
skirtum jam savo savaitgalius ir miego valandas.*

– Dažniausiai Lietuvoje rinkimuose dalyvauja mažiau nei pusė rinkėjų – kaip kiekvienas pilietis gali užtikrinti aktyvesnį Tautos dalyvavimą juose?

Man balsavimas yra labiau apie mano teisę kurti valstybę, kuri man svarbi. Aš balsuoju, nes ši teisė ne visada buvo savaimė suprantama, kaip dabar. Dėl to, kad galėtume balsuoti, prieš daugelį metų kovojo daug žmonių ir ačiū jiems už tą prasmingą darbą.

Dirbdama VRK ne kartą mačiau, kaip net ir vienas balsas lėmė, kas bus išrinktas, dėl to nepavargsiu kartoti, kad svarbus kiekvienas balsas! Balsuodami mes ne tik neleidžiame nuspręsti kitiems, kaip gyvensime, bet ir prisidedame prie valstybės ateities sprendimų. Ne kartą įsitikinau, kad tą ateitį mes įvertiname tik jai įvykus. Tad tikrai tikiu, kad kiekvienas rinkėjas gali būti tuo gera lemiančiu pokyčiu.

– Ar prisimenate savo pirmąjį balsavimą rinkimuose? Kokios baimės Jus tada aplankė ir kaip jas nugalėjote?

Puikiai prisimenu savo pirmąjį balsavimą rinkimuose. 1991 metais, praėjus nepilnam mėnesiui po Sausio 13-osios įvykių, balsavau vasario 9 d. vykusiame referendume (plebiscite) – gyventojų visuotinėje apklausoje dėl Lietuvos nepriklausomybės.

Prisimenu, kad tąkart pasinaudojau balsavimo iš anksto teise. Turbūt labiau jaudinančio ir įsimintinesnio pirmo balsavimo negalėčiau įsivaizduoti, nes puikiai supratome, kokios svarbos klausimą sprendžiame.

Balsuoti visiškai nebuvo baisu, sakyčiau, tai buvo pats džiaugsmingiausias ir viltingiausias balsavimas. Žinoma, kad ir kokios buvo tuometės mano emocijos, nebelinkėčiau nei vienai Lietuvos kartai pirmuoju balsavimu spręsti klausimą, ar Lietuvai reikia nepriklausomybės. Nuoširdžiai linkiu, kad visi mūsų rinkėjų gyvenimo rinkimai vyktų tik demokratiškoje ir nepriklausomoje valstybėje.

– Pasidalinkite patarimais, kurie praverstų pirmą kartą einantiems balsuoti

Man rodos, labai svarbu, kad rinkėjai nuo mažens būtų pratinami prie rinkimų, apie tai būtų kalbama namuose.

Mano patarimas pirmąjį kartą balsuojantiems būtų pažiūrėti skirtingus rengiamus debatus, esant galimybei, nueiti į keletą susitikimų su skirtingais kandidatais, net ir tais, kurie iš pirmo žvilgsnio nepatinka, ir būtinai panagrinti kandidatų duomenis ir programas VRK svetainėje, patikrinti, kokius mokslus jie baigę, ar moka užsienio kalbų, kokia jų profesinė patirtis.

Jei nėra galimybės susitikti su kandidatais, surenkite diskusiją savo šeimos ar draugų rate, paklauskite jų, ar ketina balsuoti, pasidalinkite nuoroda į debatus... Jei draugas dar nebalsavo ir nedrąsu, pakvieskite kartu nueiti į rinkimų apylinkę ar balsavimo iš anksto vietą, o vėliau – pasivaikščioti ar kitaip praleisti laiką.

– Gyvename skaitmeniniame amžiuje – ar galime tikėtis, kad ateityje rinkimai vyks interneto erdvėje? Kaip manote, ar tai paskatintų aktyvesnį dalyvavimą, o gal kaip tik sukeltų daugiau pavojų (kaip pvz., kibernetinės atakos)?

Klausimas apie internetinį balsavimą nėra paprastas – labai svarbu įvertinti visas aplinkybes, visus faktorius ir bandyti įvesti šią galimybę tik tada, kai visuomenė bus pasirengusi, kai būsime tikri saugumu, išdiskutavę plusus ir minusus, tinkamai apsaugoję ir ištestavę internetinio balsavimo sistemą.

Dėl rinkėjų aktyvumo padidėjimo yra įvairių nuomonių. Žinoma, daliai rinkėjų tai galėtų būti patogus būdas išreikšti savo pilietinę poziciją.

Aš į internetinį balsavimą žiūriu kaip į dar vieną balsavimo formą. Galbūt į rinkimus atves dalį naujų rinkėjų, kurie iki šiol nebalsuoja, bet turbūt didesnei daliai rinkimuose dalyvaujančių rinkėjų bus dar viena galimybė, kartais patogesnė nei apsilankymas rinkimų apylinkėje.

*Man
NeDzin*

Man ne dzin – tai nuo 2004 m. vykdoma informacinė šviečiamoji jaunimo pilietiškumo skatinimo kampanija, kuri siekia šviesti bei stiprinti jaunų žmonių suvokimą apie demokratinę galią, ugdyti įprotį atlikti pilietinę pareigą ir taip auginti atsakingą, informuotą bei pilietišką jaunimą.



Apie pirmąjį darbą

aut. Aistė Pugačiauskaitė

Kada? Kaip? Kur geriausia? Tokie ir panašūs klausimai ištinka dažną, norintį įsidarbinti pirmą kartą. Atsakyti į juos sunku, nes mokykloje pamokos „kaip įsidarbinti?“ nėra. Patirties trūkumas ir baimės gali nemenkai pakišti koją, tačiau labai svarbu drąsiai žengti į naują gyvenimo etapą. VU karjeros konsultantė Lina Uturytė sako, jog karjera yra konstruojama ir skuba į pagalbą dalindama patarimus pirmojo darbo klausimais.

Pirmojo darbo ABC

Geriausias laikas kada pradėti dirbti yra labai individualus. Vieni darbinasi dar mokykloje, universitete, o kai kurie profesinį kelią pradeda baigę studijas. Viskas priklauso nuo žmogaus norų, poreikių ir tikslų. Kai jaunuolis dairosi darbo pozicijos, jam svarbu atsakyti į kelis klausimus:

- Ką aš noriu dirbti? Pavyzdžiui, baigus informatiką svarbu išsiginčinti kokia tiksli misija šioje srityje mane domina?
- Ką aš galiu pasiūlyti? Kokie yra mano gebėjimai, kuriuos galėčiau pademonstruoti?

Radus gundantį darbo skelbimą, reikia labai gerai išnagrinėti kokie reikalavimai yra keliami ir pagalvoti kiek jų sutampa su turimomis kompetencijomis ir patirtimi. Nėra tobulo darbuotojo, todėl nereikėtų suabejoti savimi, jei ne visi punktai atitinka 100%. Yra galimybė patikti darbdaviui net tada, jei jis norėtų trejų metų darbo patirties, o esi dirbęs vienerius. Žinoma, kiekvieną atvejį reikia vertinti kritiškai – pavyzdžiui, jei reikalavimuose nurodytas kalbos mokėjimo lygmuo, o jo neturi, tada situacija kiek kitokia. Skaitant darbo aprašymą reikia įsidėmėti reikšminius žodžius ir pagalvoti ar jie atitinka tavo patirtį, studijų kryptį ar įgūdžius.

Barmenas ar Prezidentas?

Dažnas svarsto, ar specifinio išsilavinimo nereikalaujančiu darbu „nesusigadins“ CV ir laukia kol galės užimti pareigas susijusias su specialybe. Vis dėlto, karjeros konsultantė pabrėžia, jog kiekvienas darbas yra geras darbas, reikia tik mokėti tinkamai suformuluoti įgytas kompetencijas ir darbo pobūdį. Tokiu būdu darbdavys žinos ką kandidatas į norimą poziciją gali jam pasiūlyti. Pavyzdžiui, braškių rinkėjo kompetencijas galima būtų pateikti štai taip: „Šiuo darbu įgijau daugiau ištvėmės, atsparumo.“ Linos Uturytės teigimu, joks darbas nepablogins CV, o atvirkščiai – atskleis gebėjimus ir kompetencijas. Žinoma, gyvenimo aprašymas visada gali būti keičiamas ir darbų, kurie neskamba vertingai, galima neminėti.

Apie pirmąjį darbą

„Nežinau ko noriu“ kryžkelė

Jei susiduriama su nežinomybe kokia veikla būtų pati pačiausia nereikia nusivilti savimi – jauname amžiuje tai dažnai pasitaikantis reiškinys. Karjeros konsultantė rekomenduoja ramiau žiūrėti į visą situaciją ir pateikia kelis svajonių profesijos atradimo žingsnius:

1 žingsnis – savęs pažinimas

Labai svarbu suprasti kas domina, kokia veikla patinka. Svarbu nepamiršti ir išsiginčinti savo vertybes, gebėjimus, pasiekimus skirtingose srityse. Kokios kompetencijos išsugdytos per visas patirtis? Tai padaryti padės asmenybės testai, savistaba, konsultacija karjeros centre.

2 žingsnis – galimybių tyrinėjimas

Kai bent kiek aiškesnė traukianti kryptis, laikas stebėti kokioje pozicijoje jas galima būtų pritaikyti. Lina Uturytė konsultacijų metu, pasiekus šį žingsnį siūlo susikurti LinkedIn profilį ir panagrinėti šį tinklą. Studentai čia gali patyrinėti kuo užsiima, kokiose įmonėse dirba ir kokiais karjeros keliais eina programos alumnai, moksleiviai gali susipažinti su savo autoritetų baigtomis studijomis. Tai atneš įkvėpimo ir idėjų kur link galime krypti.

3 žingsnis – karjeros planavimas

Turint viziją kokios yra galimybės, yra lengviau eilės tvarka surašyti savo prioritetines sritis. Pažvelgus į pirmąją išrašytą darbo poziciją, galima analizuoti koks turėtų būti veiksmų planas jai pasiekti.

4 žingsnis – plano laikymasis

Ilgiausiai trunkantis ir paskutinis etapas iki karjeros aukštumų! Čia svarbu nepasiduoti ir vykdyti savo veiksmų planą retsykiomis nukrypstant į šoną. Svarbu aktyviai domėtis sudominusia sritimi, dalyvauti renginiuose, mokymuose, pažinti srities profesionalus ir nebijoti klausti.

Karjeros konsultanto kabinetas

Svarbu nebijoti ieškoti pagalbos, jei yra sunku patiems susivokti karjeros kelyje. Čia gali padėti apsilankymas pas karjeros konsultantą. Gali atrodyti keista, kad kažkas gali padėti spręsti profesinio pasirinkimo klausimą, tačiau tai yra puiki galimybė sutrumpinti klaidžiojimų laiką. Karjeros konsultantai yra daugelyje švietimo įstaigų, su jais galima susitikti ir privačiose įstaigose.

Šis specialistas turi karjeros valdymo kompetencijų, kurios gali padėti. Dažniausiai, konsultacijos metu brėžiamas žemėlapis, atėjęs žmogus garsiai įvardija savo gebėjimus ir patirtis. Šią informaciją sužino ne tik konsultantas, tačiau ir pats apsilankęs jaunuolis. Tai yra galimybė išgirsti save iš naujo, kitoje atmosferoje ir gauti patarimų kaip turimus gebėjimus įgyvendinti. Pabaigoje specialistas padės susikurti CV, LinkedIn profilį, paaiškins darbo paieškos metodus ir netgi pasiūlys darbo pokalbio simuliaciją.



Darbovietė reikalauja patirties, o patirtis – darbo?

Susidūrus su šiuo kėbliu uždaviniu daugeliui gali nusvirt rankos. Karjeros konsultantė Lina Uturytė pateikia pavyzdžių, kai studentai ar net moksleiviai patirtį įgijo patys organizuodami ar steigdami veiklas, per kurias įgijo reikiamų įgūdžių svajonių karjerai pasiekti. Pavyzdžiui, jei norima dirbti duomenų analitiku, galima atlikti svajonių bendrovės duomenų analizę, kuri galbūt patrauks ir pastarosios vadovo dėmesį.

Gera vieta įgyti patirties taip pat yra praktika įmonėse. Jos metu, savanoriškai, ar už simbolinį atlygį, galima įgyti žinių ar taip visiems darbdaviams reikalingos patirties.

CV arba Curriculum vitae

Gyvenimo aprašymas yra svarbus įsidarbinimo įrankis. Šiuo dokumentu, kuriame surašyta darbo ir savanorystės patirtys, įgūdžiai ir kompetencijos mes pristatome save darbdaviui, tada jis sprendžia ar nori susitikti darbo pokalbyje.

Nuspręsti ar esi tinkamas darbo vietai dabar gali ir su dirbtinio intelekto pagalba. Sukurtos programėlės, kuriose gali ne tik nuskenuoti ir patikrinti savo CV kokybę, bet ir palyginti jį su darbo pasiūlymu, tokiu būdu nustatydami savo tinkamumą pozicijai.

LinkedIn – naujas mėgstamiausias socialinis tinklas?!

VU karjeros konsultantė pabrėžia kaip svarbu turėti LinkedIn paskyrą. Tai visų karjeros siekiančių žmonių socialinis tinklas. „Net neieškodamas darbo, būdamas šiame tinkle, tu jo ieškai. Daugelis studentų dalinasi patirtimi, kad būtent per šio tinklo paskyrą juos surado būsimi darbdaviai“. Šio tinklo paskyrą reikėtų turėti kuo anksčiau, nes čia ne tik talpinama CV, tačiau tai ir vieta kurti profesinius ryšius. Toks kontaktų tinklas bus svarbus ateityje, norint greičiau pasiekti norimos darbo pozicijos.

Dokumentai dokumentai, dokumentai!

Jau progimnazistai ieško darbo vasaros laikotarpiui, norėdami turėti santaupų ar įprasminti savo laiką. Vis dėlto, svarbu atsižvelgti į nepilnamečių darbo apribojimus:

Dirbti galima jau nuo 14 metų, tačiau reikia atsiminti kelis svarbius įstatymus!

Jeigu tau 14 – 16 metų, reikėtų:

- Įsitikinti, kad darbo pozicija nėra įrašyta į Valstybinės darbo inspekcijos draudžiamų darbų sąrašą.
- Eidamas tikrintis sveikatos, iš darbdavio turi gauti darbo sąlygų profesinės rizikos aprašymus.
- Tavo tėvai ar globėjai turi pateikti raštišką sutikimą darbdaviui (mokslo metais tai turi padaryti ir švietimo įstaiga).
- Vasaros metu gali dirbti iki 6 val./dieną, o mokslo metais – iki 2 val./dieną
- Įstatymas neleidžia dirbti nuo 20 iki 6 val.

Jeigu tau 16 – 18 metų:

- Turi atitikti praeitoje kategorijoje išvardintus pirmus tris punktus.
- Vasaros metu gali dirbti iki 8 val./dieną, o besimokydamas skaičių mažinti reikėtų iki 2 val./dieną.

Bijau! Pirmasis darbo pokalbis

Raktinis žodis – pasiruošti. Jei prieš pokalbį padaromi namų darbai, einama drąsiau, lengviau dėstomos mintys, sumažėja nerimas. Taigi, kokie tie svarbiausi pasiruošimo darbo pokalbiui aspektai?

- Pasidomėk kokie klausimai darbo pokalbio metu užduodami dažniausiai. Reikėtų pamąstyti, kuo jie gali būti kitokie kreipiantis į konkrečią darbo poziciją.
- Repeticija – mokslų motina. Einant susitikti su įmonės atstovu, reikėtų susidėlioti prisistatymą, kuris nebūtų per ilgas ir ne per smulkmenišką. Tikriausiai vienas pirmesnių dalykų, kurio prašys darbdavys bus būtent prisistatymas.
- Domėkis vietas, į kurias nori įsidarbinti strategija, darbo pobūdžiu ir istorija. Tai padarys gerą įspūdį darbdaviui, nes jis matys, kad darbo pozicija iš tiesų domina ir įmonė tau yra svarbi.
- Nepamiršk tinkamų manierių – taisyklinga sėdėseną, kūno kalba ir bendrovės atmosferą atitinkanti apranga yra raktas į sėkmingą darbo pokalbį.
- Būsimas darbuotojas, kaip ir darbdavys taip pat atlieka atranką ir matuojasi ar ši vieta jam tinkama. Pagalvok, kokių klausimų gali užduoti ir kokie atsakymai tave tenkins. Tu taip pat renkiesi darbo vietą!
- Norėdamas padaryti dar geresnį įspūdį, po susitikimo, nusiųsk padėką darbo pokalbį atlikusiam asmeniui. Tokiu būdu būsi įsimintas kaip mandagus žmogus ir padidinsi tikimybę praeiti atranką.

O jei įvyko nesėkmė?

Tarkime, darbdavys pasirinko kitą kandidatą į norimą darbo poziciją. Čia svarbu nenusiminti ir ugdyti savo atsparumą tokioms situacijoms. Reikėtų nusiraminti ir apgalvoti kokios galėtų būti priežastys. Lina Uturytė padarė ir siūlo keisti požiūrio kampą: galbūt patekimas į kompaniją po pirmo bandymo buvo planas A, tačiau į šią poziciją pateksime rinkdamiesi planą B, kuris tik vėliau atves į pirmajame plane buvusią darbo vietą. Nebūtinai nesėkmės patyrimas reiškia, kad čia netinkama vieta. Galbūt norėta darbo pozicija netinkama tik šiuo gyvenimo etapu?



Kai ištinka pirmoji darbo diena

Tokia ypatinga diena gali kelti nerimo ne tik naujokui, tačiau ir darbaviui. Jis taip pat nori atskleisti geriausias atėjusiojo savybes, padaryti darbo vietą malonia.

Pirmiausia, reikia padaryti gerą išorinį įspūdį – reikėtų suprasti koks šios įmonės aprangos kodas ir pasistengti jį atitikti. Taip ir pačiam bus jaukiau. Be abejo, svarbu pirmąją darbo dieną nepamiršti punktualumo, kuris yra viena svarbiausių pirmojo įspūdžio detalių. Atėjus į darbo vietą, reikėtų nepamiršti kontakto užmezgimo su bendradarbiais – prisitaisyti, neatsisakyti pasiūlymo eiti kartu papietauti. Žinoma, nereikėtų per daug išsišokti ar pirmąją dieną siūlyti savo turimas idėjas, nes ne visiems patinka per daug pasižymintis naujokas, jauskite kokio aktyvumo reikia.

Top 5 jaunojo darbuotojo kompetencijos!

- Bendradarbiavimas
- Atsakingumas
- Atvirumas pokyčiams
- Problemų sprendimas
- Iniciatyvumas

Sėkmės!

Daugiau apie karjerą:



Apie pirmąjį būstą: ką reikia žinoti apie paskolą?

Lietuvos banko informacija
dr. Viktorija Dičpinigaitienė

Jei ketini pasiskolinti lėšų būstui įsigyti, svarbu žinoti tris dalykus: kokios sumos gali tikėtis, kokią sumą gali gauti ir kaip pasirinkti geriausią paskolos pasiūlymą rinkoje?

– Kokios sumos gali tikėtis?

Didžiausia paskolos suma, kurios gali tikėtis, – 85 proc. turto pirkimo–pardavimo kainos arba įkeičiamo turto vertės (priklausomai nuo to, kuri suma mažesnė). Turto vertę nustatys turto vertintojas, kurį turėsi pasisamdyti. Pavyzdžiui, jei radai patinkantį būstą už 100 000 Eur, o turto vertintojas jį įvertino 95 000 Eur, būtent nuo šios sumos reikia skaičiuoti 85 proc. Taigi, šiuo atveju paskolos davėjas tau galėtų suteikti iki 80 750 Eur, o pradinis įnašas iš tavo asmeninių lėšų sudarytų 19 250 Eur. Tačiau turėk omenyje, kad pačiam dar teks susimokėti įvairius mokesčius – turto vertinimo, sutarties sudarymo, hipotekos mokesčius ir kt.

– Kokią sumą tu gali gauti?

Kokią paskolos sumą suteikti konkrečiai tau, paskolos davėjas spęs atsižvelgęs į tavo finansinę situaciją ir įvertinęs ligšiolinį elgesį su pinigais – tavo kredito istoriją. Jei paskolą imate dviese, bus vertinamas ir bendraskolis. Svarbu atitikti šiuos keturis pagrindinius reikalavimus:

- Banko sąskaitoje turėti ne mažesnę nei 15 proc. pradinio įnašo sumą. Šie pinigai negali būti pasiskolinti ar gauti įkeitus kitą turtą. Taigi – pradiniam įnašui teks susitaupyti.
- Mažiausiai 6 mėn. gauti tvarias pajamas. Kokios konkrečiai pajamos laikomos tvariomis, nustato pats paskolos davėjas. Jis gali pasirinkti vertinti ir kito laikotarpio pajamas, jei tu turėsi pagrįstą įrodymų, kad būtent jos yra laikomos tvariomis. Jei gauni nepastovias pajamas arba tokias, dėl kurių tvarumo kyla abejonių, paskolos davėjas gali atsisakyti tau suteikti paskolą. Tokiu atveju būsto pirkimo planus reiktų atidėti bent pusmečiui ir tą laiką skirti pastovioms ir tvarioms pajamoms užtikrinti.
- Būsto paskolai ir kitiems įsipareigojimams finansų įstaigoms padengti reikalinga suma negali viršyti tavo, arba, jei paskolą imate dviese, tavo ir bendraskolio 40 proc. gaunamų pajamų, atskaičius mokesčius. Paskolos davėjas taip pat vertina esamas ir tikėtinas būsimas tavo namų ūkio išlaidas: maistui, kurui, vaikų išlaidoms ir pan. Verta apgalvoti ir pačiam, kokia ateityje bus tavo padėtis, ar turėsi stabilų darbą, ar tikiesi susilaukti vaikų, nes tai turės įtakos tavo galimybėms mokėti paskolą.
- Tavo kredito istorija turi būti gera. Ji apima informaciją apie tavo turimas paskolas ir įsipareigojimų vykdymą, taip pat sąskaitų apmokėjimą laiku. Konkretūs kredito istorijos kriterijai nėra nustatyti, kiekvienas paskolos davėjas tam tikrus tavo kredito istorijos aspektus gali vertinti skirtingai. [Informaciją apie savo įsipareigojimus ir jų vykdymą gali pasitikrinti Lietuvos banko valdomoje Paskolų rizikos duomenų bazėje:](#)



– Kaip pasirinkti geriausią pasiūlymą rinkoje?

Atmink, kad būsto paskola – ilgalaikis įsipareigojimas ir per visą paskolos laikotarpį sumokėsi reikšmingas palūkanas. Todėl būtinai kreipkis bent į kelis paskolos davėjus ir palygink jų siūlomas sąlygas, kad galėtum išsirinkti sau tinkamiausią. Bendro pobūdžio informacija apie siūlomus produktus paprastai skelbiama viešai paskolos davėjų interneto svetainėse, o paskolos davėjui atlikus tavo kreditingumo vertinimą, gausi standartizuotoje formoje tau asmeniškai pritaikytą informaciją apie paskolą ir oficialų pasiūlymą – toks pasiūlymas galioja 30 dienų. Tai reiškia, kad per šį laiką tu gali priimti sprendimą imti paskolą arba jos neimti. Panaudok šį laiką kelių pasiūlymų lyginimui ir deryboms – tu visada turi teisę prašyti sau palankesnių paskolos sutarties sąlygų.



Apie santykius: licencija mylėti

aut. Emilija Paleckytė

Panašu, kad mes, žmonės, daugumą dalykų suprantame kone vienodai. Tačiau kartais mūsų nuomonės skiriasi, tiesa? Licencija mylėti yra santuoka. Kai kurie asmenys teigia, jog galima gyventi meilėje ir nesusituokus. Šiandien pasiimsime padidinamąjį stiklą ir arčiau panagrinėsime, kas gi ta santuoka ir ar ji išvis neša tam tikrą svarbą ir reikšmę į žmonių gyvenimus. Gal visgi tai tik formalumas, ar net kas kito?

– Kas yra santuoka?

Santuoka yra teisiškai, religiškai arba socialiai pripažinta asmenų sąjunga, nustatanti jų tarpusavio teises ir pareigas, paprastai apimančias abipusį įsipareigojimą, partnerystę ir dažnai apimančią bendro gyvenimo susitarimus. Simboliškai, santuokos pradžia laikomos vestuvės. Santuoka gali turėti įvairias reikšmes, įskaitant meilę, draugystę, šeimos kūrimą ir visuomenės pritarimą įsipareigojusiems santykiams. Svarbu pabrėžti, kad skirtingose kultūrose, santuoka gali skirtis savo reikšme, dėl savo religinių, teisinių ir socialinių aspektų skirtingose visuomenėse ir tradicijose.

– Ką galvoja žmonija?

Asmenų ir kultūrų požiūriai į santuoką labai skiriasi. Kai kurie tai mato kaip šventą ryšį, simbolizuojantį įsipareigojimą ir meilę. Kiti mano, kad tai yra teisinis ar socialinis susitarimas, užtikrinantis stabilumą ir saugumą. Yra ir tokių, kurie abejoja arba apskritai atmeta santuokos aiškinimą. Jie pirmenybę teikia alternatyvioms partnerystės formoms, kurių šiuo metu yra daug ir įvairių, todėl sau tinkamą pasirinkimą gali rasti ko gero visi.



- Seni laikai ir dabartis

Senesniais laikais santuoka dažnai buvo labiau praktinis susitarimas, pavyzdžiui, dėl ekonominio stabilumo, socialinio statuso ar šeimos sąjungų. Meilė ir asmeninis pasirinkimas kartais buvo antraeiliai dalykai arba sėkmės reikalas. Šiandien santuokoje daugiau dėmesio skiriama meilei ir suderinamumui, nes pasaulis tapo daug lankstesnis bei atviresnis. Taip pat labiau pritariama įvairioms partnerystės formoms, įskaitant tos pačios lyties asmenų santuoką ir netradicinius susitarimus. Be to, keitėsi visuomenės normos ir lūkesčiai, susiję su santuoka. Taip nutiko dėl spartaus pasaulio vystymosi bei gilesnio dėmesio į asmens individualumą.

- Moterų ir vyrų vaidmenys

Lyčių vaidmenys santuokoje laikui bėgant keitėsi ir gali labai skirtis priklausomai nuo kultūrinių, visuomeninių ir individualių poreikių. Tradicinėje aplinkoje lyčių vaidmenys dažnai atitinka stereotipinius modelius: vyrai paprastai buvo laikomi aprūpintojais ir sprendimų priėmėjais, o moterys buvo atsakingos už namų ruošos pareigas ir vaikų priežiūrą. Tačiau šiuolaikinės santuokos vis dažniau atmeta griežtus lyčių vaidmenis, pirmenybę teikdamos labiau egalitarinėms partnerystėms, kuriose atsakomybė dalijamasi remiantis sugebėjimais ir aplinkybėmis – tai yra susitarimo reikalas, vadinasi, darbais yra pasiskirstoma pagal bendrus šeimos nuosprendžius. Šiandien vaidmenys santuokoje dažnai yra sklandesni ir lankstesni. Abu partneriai gali dirbti, dalytis namų ruošos darbais bei vaikų priežiūra ir dalyvauti sprendimų priėmimo procesuose. Nepaisant šių poslinkių lygybės link, visuomenės lūkesčiai ir kultūrinė įtaka vis dar gali formuoti lyčių vaidmenis santuokose. Galiausiai dėl to yra atsakinga aplinka.

- Aplinkos pokyčiai

Daugelyje kultūrų santuoka tradiciškai laikoma stabilumo, brandos ir įsipareigojimo simboliu. Tokiu santuokos supratimu sutuoktinių ryšys yra grindžiamas ne tik jų meile ar romantiška aistra, bet ir įsipareigojimu rūpintis vienas kitu, kartu kurti bendrą gyvenimą, šeimą bei dalytis atsakomybėmis ir džiaugsmu. Nepaisant to, ši sąvoka kinta kartu su kultūros pokyčiais ir asmeninėmis vertybėmis. Modernioje visuomenėje santuokos sandara gali būti suvokiama daug lanksčiau, kadangi žmonės vis labiau atsižvelgia į asmens laisvę ir individualius poreikius. Tai gali atsispindėti santuokos formų įvairovėje, įskaitant bendrą gyvenimą be oficialios santuokos, atvirus ar nestandartinius santuokos modelius. Nors stabilumas ir įsipareigojimas vis dar laikomi svarbiomis vertybėmis, žmonės taip pat vertina asmeninę laisvę, individualumą ir galimybę keisti savo gyvenimą pagal savo norus ir poreikius.

Kalbant apie tvarumą, santuokos poveikis aplinkai gali skirtis priklausomai nuo tokių veiksnių, kaip gyvenimo būdo pasirinkimas, vartojimo įpročiai bei šeimos dydis. Paprastai, kai žmonės susituokia ir galbūt sukuria šeimą, jie gali suvartoti daugiau išteklių, ypač lyginant su tuo metu, kai jie buvo vieniši. Iš kitos pusės, santuoka taip pat gali suteikti galimybių tvaresnėms gyvenimo praktikoms. Poros gali derinti namų ūkius, taip sumažindamos bendrą suvartojimą vienam asmeniui. Be to, bendra atsakomybė gali padėti efektyviau naudoti taršius prietaisus ar produktus, pavyzdžiui, dalintis automobiliu arba vykdant namų ruošos užduotis. Teisingų sprendimų priėmimas gali kelti ir iššūkių, dėl to visuomenė turėtų daugiau dėmesio skirti tvarumui, tačiau ne tik šeimoje.

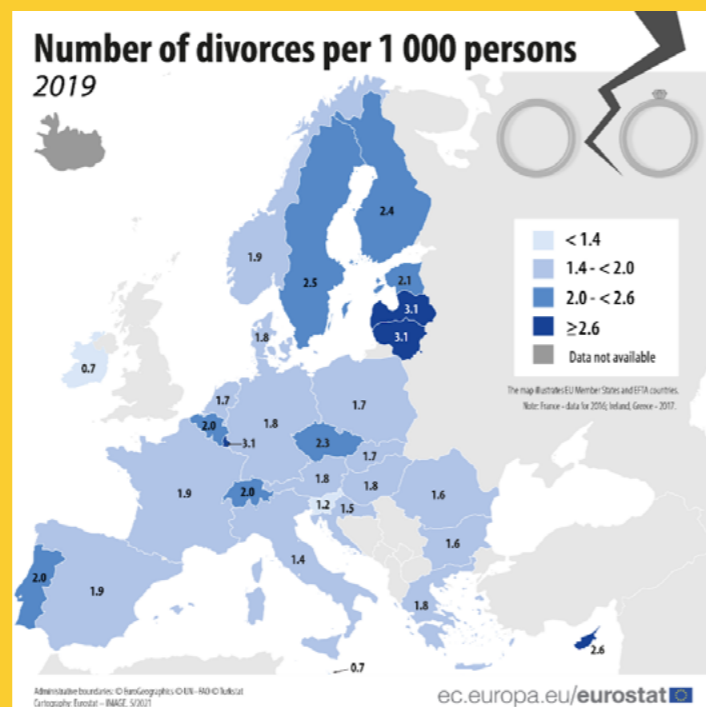
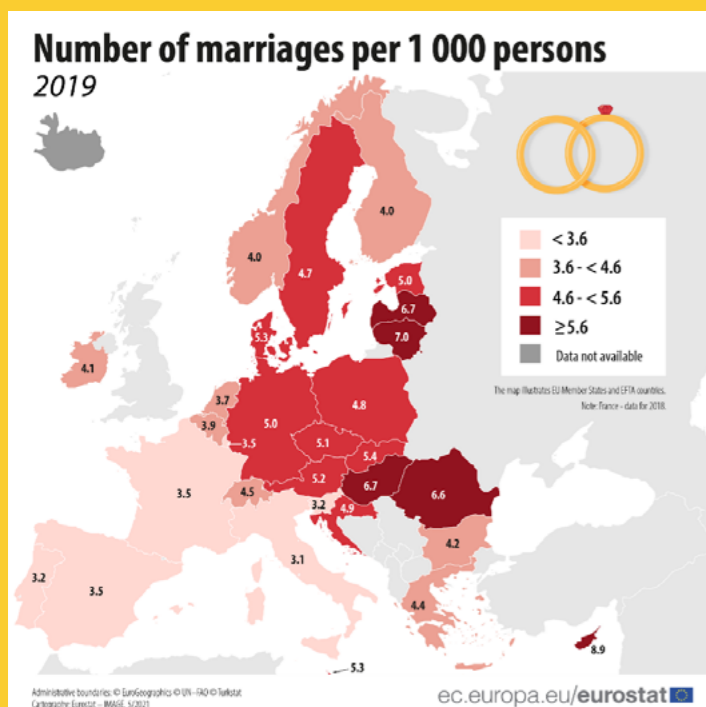
- Kas pasikeičia susituokus?

Kai žmonės tuokiasi, pirmiausia keičiasi jų teisinis statusas – santuoka suteikia juridines teises ir pareigas, tokias kaip paveldėjimo teisė, bendra turto nuosavybė ir kita. Kalbant apie dvasiškumą, gali pasikeisti ir pats emocinis ryšys. Santuoka dažnai gilina emocinį ryšį tarp partnerių, skatina įsipareigojimo, partnerystės ir tarpusavio paramos jausmą. Dažnu atveju, gali pasikeisti ir šeimos dinamika, nes partneriai gali tapti stipria vienas kito dalimi ir gali pradėti planuoti tėvystę ir/ar motinystę. Taip pat vedybinis gyvenimas gali apimti gyvenimo būdo, rutinos ir sprendimų priėmimo procesų koregavimą. Sekant gyvenimo būdą, poros gali sujungti finansus, priimti bendrus sprendimus ir kartu planuoti ilgalaikius tikslus. Apskritai, santuoka gali sukelti daugybę praktinių ir emocinių pokyčių, nes asmenys narplioja gyvenimo kūrimą kartu su pasirinkta antra puse.

- Lietuvoje

Santuokos papročiai ir tradicijos visame pasaulyje labai skiriasi, dėl kultūrinių, religinių ir teisinių veiksnių. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų šalių, santuoka laikoma reikšmingu gyvenimo įvykiu. Lietuviškos vestuvių tradicijos yra be galo įdomus dalykas iš mūsų kultūros. Šios tradicijos formavosi per amžius ir atspindi mūsų tautos istoriją, mentalitetą ir santuokos sampratą. Lietuvoje santuoka dažnai vertinama kaip įsipareigojimas tarp dviejų asmenų ir jų šeimų, o vestuvės tradiciškai apima ceremonijas, kurios vyksta bažnyčiose ar civilinėje aplinkoje, vėliau vyksta susitikimas su šeima ir draugais.

Santykių statistika



Didžiausias santuokų skaičius Lietuvoje buvo 2014 m. – 7,6 santuokų 1 000 gyventojų.
Per du dešimtmečius nuo 1990 m. iki 2010 m. niekada netekėjusių moterų skaičius išaugo.
Vyrai pirmą kartą veda vyresniame amžiuje nei moterys.
Vidutiniškai vyrai pirmą kartą veda būdami 26,6 metų, o moterys – 23,3 metų.

Šaltiniai: Eurostat ir CompareCamp



Apie pirmąsias studijas

aut. Adrija Alikauskaitė

Tikriausiai ne vienas sutiktų, jog studijos yra bene svarbiausias gyvenimo etapas. Šis gyvenimo žingsnis kiekvienam kelia begalę klausimų: kaip pasirinkti teisingai? Kaip pasiruošti studijoms? Kokie sunkumai manęs laukia?

Galime nuraminti, nes į šiuos ir panašius klausimus Tau atsakys dvi išskirtinės, puikiai Lietuvoje žinomos asmenybės – Jonas Nainys ir Elena Varnauskaitė. Jų studijų istorijos yra labai skirtingos, bet parodo, kad gyvenime nereikia pasiduoti ir siekti savų tikslų. Tad, jei jautiesi pasimetęs, sunerimęs, išraudęs ar tave muša prakaitas dėl studijų pasirinkimo – tikimės, jog skaitydamas atrasi bent lašelį pagalbos, kuri Tau padės atrasti tinkamą kelią.

Jonas Nainys – asmuo, kurio vardas kalba pats už save. Lietuvos televizijos bei radijo laidų vedėjas, muzikos prodiuseris ir visų galų meistras. Jono studijų kelias tikrai nebuvo toks, kokį jis įsivaizdavo, tačiau žinomas žmogus pripažįsta, jog be gautų patirčių jis nebūtų ten, kur yra dabar.



– Jonai, kiek žinau, Jūs esate baigęs filosofijos studijas Šiaulių universitete – kas jus nuvedė į šią sritį?

Tai nebuvo mano noru. Tai buvo vienintelis universitetas į kurį įstojau, nors apie filosofiją iki tol nieko nežinojau. Pradžioje buvo labai liūdna, bet jei dabar manęs paklaustumėte – tai buvo geriausias mano gyvenimo įvykis, kuris atvėrė man daug naujų gyvenimo durų.

– Mokydamasis mokykloje neturėjote plano ateičiai, bet pradėjus studijuoti Jūsų požiūris pasikeitė. Ar pradėjus studijuoti filosofiją pradėjote mąstyti apie tai, ką veiksime po studijų?

Studijuodamas aš supratau, kad jei per filosofiją įvaldysiu viešąjį kalbėjimą – man atsivers visi gyvenimo keliai. Kai tai pavyko, aš įsidarbinau Šiaulių televizijoje bei Šiaulių radijuje, prasidėjo didžėjavimas, bet viskas prasidėjo nuo kalbos ir jos tobulinimo.

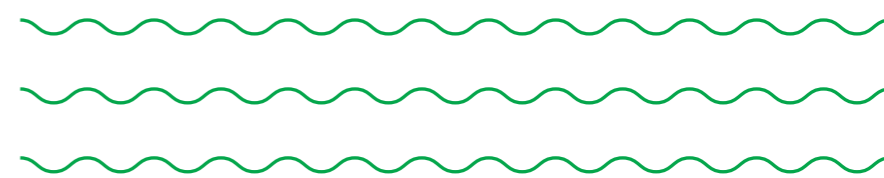
– Ko išmokote studijuodamas ir ką reikėtų žinoti tik pradedantiesiems?

Manau, visų pirma, jaunimas turi būti žingeidus ir norėti sužinoti kažką naujo. Jis turėtų būti klausiančiojo pozicijoje. Pagrindinis dalykas yra įsiklausyti ir tai pritaikyti gyvenime. Ir aišku – nuolat domėtis sritimis, kuriose save realizuojame geriausiai.



– Jonai, Jūs atrodote tikrai drąsus žmogus, bet turbūt ne visi jaunuoliai pasakytų tai apie save. Tai kaip jaunimui nebijoti ir pasiimti iš gyvenimo viską?

Aš manau, kad reikia tiesiog nebijoti suklysti. Dabar visi mąsto, kad po mokyklos reikia iš karto studijuoti ir iš to kyla įvairios baimės – kas bus jei man ta specialybė nepatiks ir taip toliau. Todėl aš manau, kad reikėtų nebijoti eksperimentuoti ir nebijoti suklysti, nes visos gyvenimo klaidos mus kažko išmoko.



Ką apie stojimą į aukštąją mokyklą komentuoja LNK žurnalistė **Elena Varnauskaitė**? Elena teigia, jog studijuodama susidūrė su daug iššūkių, dėl to ji maloniai dalijasi naudingais patarimais, kurie padės visiems pasimetusiems šiame kelyje.

– Tikrai didelė dalis mūsų streso susideda iš valstybinių brandos egzaminų. Elena, Jūs pati minėjote, kad 12-oje klasėje neišlaikėte lietuvių kalbos bandomojo brandos egzamino, bet po brandos egzamino grįžote su 97 balais. Kaip atlaikėte visą stresą?

To streso tikrai bus ir tai bus tikrai didelis išbandymas. Tas stresas atsiranda iš to, kad visa tai yra galutinis įvykis, kuris nulems Tavo ateitį. Bet reikia suprasti, kad yra begalės sprendimų bet kurioje gyvenimo situacijoje ir tas stresas automatiškai sumažės. Taip pat, tiesiog ieškokite būdų, kurie Jums padėtų tą stresą numalšinti. Man labiausiai padėjo šeima.

– Mokykloje mes praleidžiame be galo ilgą laiko tarpą ir palikti ją gali būti sunku. Koks buvo jūsų adaptacinis laikotarpis pasikeitus aplinkai bei visam gyvenimui?

Tikrai, išėjus iš mokyklos viskas pasikeitė. Atrodė, kad aš išėjau iš komforto zonos. Pasikeitė žmonės apie kuriuos žinojau viską, o dabar – atrodo ir pats savęs nebežinau. Bet man labiausiai padėjo mintis: nespręsk problemos anksčiau laiko. Atsitikus problemai, nereikia pradėti kurti savo galvoje scenarijų, o tiesiog palaukti ir dalykai patys sukris į savo vietas.

Norėčiau padėkoti Elenai ir Jonui bei palinkėti visiems būti dabartyje – nelėkti mintimis į ateitį bei pasisemti patarimų iš šių dviejų nuostabių žmonių.

Apie karo tarnybą

Pokalbis su nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą baigusiu Eimantu Lavinsku.

- Kas lėmė Tavo apsisprendimą tarnauti Lietuvos kariuomenėje savo noru?

Mano dėdė buvo karininkas, jis pradėjo kalbėti apie tarnystės naudą ir kaip tai padeda užaugti – galbūt jau nuo ketvirtos klases norėjau būti kareiviu. Kai būdavau mažas, dėdė taip pat pasiimdavo mane pašaudyti į karines pratybas, aprodydavo įrangą ir kaip kas vyksta. Tai ir lėmė, kad tapau karininku ir nuėjau tarnauti 9 mėnesius. Taip atlikdamas pareigą valstybei ir tiems, kurie kovojo už mūsų laisvę.

- Kaip manai, kodėl verta rinktis karo tarnybą Lietuvos kariuomenėje?

Pirmiausia, tai pilietinė pareiga. Tai tave augina kaip žmogų, padeda formuoti charakterį, fiziškai ir psichologiškai išmoko suprasti savo limitus ar net išstverti dar daugiau. Taip gali atrasti ir savo gyvenimo kelią, suprasdamas, ar tai Tau vieta čia, ar reikia eiti kur kitur. Juk po 9 mėnesių niekas Tavęs neverčia likti kariuomenėje ir ten toliau dirbti – Tu gali pradėti studijas universitete, kolegijoje ar profesinėje mokykloje. Tie devyni mėnesiai labai greit praskrieja ir leidžia labai daug suprasti apie save.

- Kokie buvo tavo lūkesčiai einant į kariuomenę?

Norėjau išmokti karybos, kaip valdyti ginklą ir suprasti kaip viskas veikia. Neturėjau didelių lūkesčių, žinojau, kad bus įdomu ir smagu. Susiradau nemažai draugų, su kuriais vis dar bendrauju ir turiu daug nuotraukų, kurios leidžia prisiminti puikius nuotykius.



Galbūt vienas iš pagrindinių lūkesčių buvo suprasti ar noriu likti karininku. Pradžioje likau tarnauti ir dirbti kariuomenėje, bet dabar su tuo nesieju savo gyvenimo – dirbu su fotografija. Sekasi neprastai ir labai tuo džiaugiuosi.

- Ko labiausiai bijojai ir ką labiausiai norėjai patirti kariuomenėje?

Labiausiai bijojau, kad neliksiu profesionalioje tarnyboje. Bet pakliuvau, atitarnavau ir pamačiau, kad tai ne man – palikau tarnybą, nes niekas manęs prie to nepririšo ir tikrai neliūdžiu dėl savo pasirinkimo.

- Ko, Tavo nuomone, labiausiai bijo pakviesti asmenys į karo tarnybą?

Manau, kad labiausiai žmonės bijo fizinio krūvio – kuprinė, ginklai... Dažnai nėra taip, kad žmonės sportuoja ar užsiima kita aktyvia veikla, todėl rekomenduočiau padaryti atsispaudimų, pabėgioti, po truputį ruošti. Nors ir ten atėję žmonės, kurie niekada nesportuodavo, greitai prisitaiko prie krūvio ir vėliau nebejaučia tų sunkumų. Yra ir psichologinių baimių: stipresnių žodžių iš vado ir panašiai.

- Ko palinkėtum šauktiniams, kurie pradės tarnybą Lietuvos kariuomenėje?

Viską priimti kaip galimybę tobulėti ir atsiminti, kad tai laikina ir tai tam tikra gyvenimo atkarpa. Tai vienas didelis smagus nuotykis, per devynis mėnesius patiri visko – ir laimės, ir liūdesio. Vėliau keliauji gyventi savo gyvenimo, kurti ateitį. Tai tikrai nereali patirtis, kuri retkarčiais sukuria daug nežinomybės, bet viskas pasikeičia ir net norisi sugrįžti vėl pasimėgauti tuo.

Brauktažodis

Rask paslėptus žodžius! Tai puikus atsipalaidavimo būdas, kuris padės lavinti atidumą.

X O L S P O R T A S V S W Y M J U T L D
R F C F K R R H I J C Z U S I T I E T A
R I O C V G E U U X L M Q A S S P K A P
S A M I V A M R O F N I Y S V A J O N Ė
K P O A K N Y C V K E L I O N Ė S L U V
H P B T U I K V Z A B Y N R A T Q O N T
T A I S S Z F D Q K H D L Y H O O G E C
U G L I U A E S A T E T I S R E V I N U
E A U N K C M R N V G R A K F D I J K F
H L M E R I O I B D E L M D X D M A U J
O B A I T J C X T C S S I H N S O S P J
T A S S O O I C P E V X R E A A C A G U
Y N F Ž J S J O R B I Z T M T I M W C O
A I S U I S O I F Q V V I Z N U W O X K
E A R J L U S K R N N N Š M F J V H K A
C G A L I M Y B Ė S U L R W M M U A I S
G U J G M C T A W A K R I N K I M A I T
D A L O K S A P J S A V A N O R Y S T Ė
A R A T O S T O G O S M A I N A I I C N
F D L A I S V A L A I K I S G N K Y W A

ATEITIS
EKOLOGIJA
INFORMAVIMAS
KELIONĖS
LIETUVA
MOBILUMAS
PASKOLA
SPORTAS
UNIVERSITETAS

ATOSTOGOS
EMOCIJOS
JAUNIMAS
KOMANDA
LIJOT
ORGANIZACIJOS
RINKIMAI
SVAJONĖ
UŽSIENIS

DRAUGAI
GALIMYBĖS
JUOKAS
LAISVALAIKIS
MAINAI
PAGALBA
SAVANORYSTĖ
TARNYBA
ŠVIETIMAS

Gyvenimas nėra tik tiesi linija



Ko tik nenutinka gyvenime. Gali lūžti nagas, gali lūžti koja, dužti širdis. Gali prasidėti pandemija, karas. Būna sunku, liūdna, slogu, apima euforija, apima apatija. Gyvenimas būna visoks. Visiems.

Jauniems žmonėms bangos gali būti didesnes, nes trūksta žinių, kaip su tuo išbūti. „Jaunimo linija“ atskuba į pagalbą:

Kaip padėti sau?

- Atmink, kad jausti liūdesį, kaip ir bet kurią kitą emociją, yra natūralu;
- Pagalvok, ką tau patinka veikti, ir tai padaryk;
- Pasikalbėk ar tiesiog pabūk su žmogumi, kuriuo pasitikį;
- Stenkis atpažinti slegiancias mintis;
- Jei jauti, kad būseną blogėja – kreipkis į specialistus ar artimuosius.

Kaip padėti draugui?

- Pradėk su juo pokalbį – jam gali būti nedrąsu kalbėti pirmam;
- Nenuvertink jo savijautos – priimk jo jausmus tokius, kokie jie yra;
- Venk patarimų, ypač kai jų žmogus neprašo;
- Geriausia pagalba – tavo ausis: išklausk, klausinėk, priimk;
- Padrąsink kreiptis pagalbos ir palaikyk jos siekiant.

Sunku būna visiems!

Bet ar visad žinai, ką tokio sunkaus išgyveni? Skenuok QR kodą ir atlik mūsų paruoštą testą savo telefone! Vos per kelias minutes susipažinsi su jausmais, kuriuos dabar išgyveni.



Jaunimo linija

Tau padės, kai sunku



8 800 28888

Visą parą kasdien



www.jaunimolinija.lt

Kasdien nuo 18 iki 24 val.

Viskas gerai, jei Tau nėra dabar gerai

Jei tau sunku, ar matai, kad sunku draugui – žinok, kad „Jaunimo linijos“ savanoriai budi visą parą! Skambink arba rašyk!

Kreipkis pagalbos:

- Nemokamu **telefonu visą parą: 0 800 28888.**
- Pokalbiais **internetu (chat'u) kasdien nuo 18 val. iki 24 val.: jaunimolinija.lt**

Emocinė pagalba yra anonimiška ir konfidenciali. Mumis gali pasitikėti.

Apie mainus

aut. Donatas Verseckas
„Tavo Europa“

Labas! Aš Donatas Verseckas – „Tavo Europa“ vadovas. Mūsų kasdienybėje dirbame su tarptautiniais projektais – daug keliaujame, mokomės bei augame. **Jaunimo mainai** – mūsų labiausiai pamėgti projektai. Siūlome ne tik komandai, bet ir visam Lietuvos jaunimui su jais susipažinti, geriau suprasti Europą, prisiliesti prie kitų kultūrų bei augti kartu su mumis.

Nepaisant to, kad darbiniais reikalais keliauti tenka nemažai, planuoju ir keliones atostogoms. Prieš pirmą kartą įžengiant į Aziją – nepažintą žemę, naujas kultūras – neramu. Tai pirmą kelionę, kai neperku atgalinio bilieto. Gal labai patiks, norėsis ilgiau pabūti, nors galvoje kirba mintis, kad gali tekti skubėti namo dėl darbų, asmeninių reikalų, o gali juk ir „neprigyti“ Azijoje.

Susikraunu kuprinę ir pirmyn! Taip, tik kuprinę, dar to nežinau, bet su ja teks gyventi artimiausius tris mėnesius. Preliminariai susidėliojęs maršrutą – Tailandas, Kambodža ir Vietnamas pasitikrinu reguliavimus keliaujant – reikia vizų. Sugrįšime prie šio klausimo vėliau – o dabar pirmoji stotelė Tailandas!



Po ilgo ir varginančio skrydžio pasitinka alsuojantis karštis – kas gali būti geriau nei vasara gruodžio mėnesį? Na, gal ne šiandien. Kelionė ilga, kūnas nesupranta kiek valandų, norisi skubėti apsistoti ir pailsėti. Tik atvykus tikrai nelengva – temperatūrų skirtumas, miego trūkumas, „jet lag“. Ne koks kokteilis kelionės pradžia, tačiau kitaip nebus – reikia susigyventi. Patarčiau keliaujantiems panašiu maršrutu pradėti lėtai. Azija nuostabi, tačiau Tau reikia ją prisijaukinti, priprasti, pailsėti ir ragauti ją mažais kąsneliais. Kalbant apie maistą – atsargiai, ypačingai jautresnių skrandžių savininkams – maistas gali būti ne tik aštresnis nei norėtumėsi, bet ir gali uždaryti į tualetą porai dienų. Higieniniai standartai skiriasi, tik atvykus tenka pamatyti maisto turguje plaunamus indus lietaus vandenyje, kuris surenkamas lašams kopsint nuo seno stogo, o įkišus galvą į kavinių virtuves kartais tenka išpūsti akis, tačiau mažais žingsneliais vis randu drąsos išbandyti vietinės virtuvės šedevrus. Prisipažinsiu, ne viskam užteko ryžto išbandyti, tačiau pasilikim naujų patirčių ir kitam kartui.



Žmonės Europoje labai laimingi. Nuolat girdime kaip Skandinavai metų metus skina reitingus, o šiemet ir Lietuvos jaunimas pripažintas laimingiausiu pasaulyje. Azijoje laimė yra kitokia. Kiek daug nuoširdžių šypsenų vietinių veiduose. Sunku įsivaizduoti tokią atmosferą Stokholme, Osle ar Kopenhagoje, ten žmonės laimingi, bet nesišypso, tad ar laimė slypi viduje? Vietiniai dažnu atveju gyvena be elementariausių patogumų, tačiau laimė švyti veiduose, matant juos prausiantis gatvėse lietaus vandenyje, pardavinėjant kokosus, gaudant žuvį basomis, vežant motoroleriu didžiausius daiktus – kartą mačiau vežant šaldytuvą. Keliavimas motoroleriu keturiose arba su ožka – nereta kasdienybė kaimo vietovėse.

O kaip juda aplink turistai? Taip pat teko keliauti motoroleriais. Pigu, paprasta, patogiu, gal ne visada labai saugu, nes vietinė vairavimo kultūra smarkiai skiriasi. Naviguojant dūžgiančiomis Kambodžos gatvėmis jautiesi tarsi žuvelių būryje, motorolerių gausoje keliauji užmesdamas akį į navigaciją, ne visada pastebi kieno pagrindinis kelias, bet, atrodo, tai nelabai svarbu vietiniams, svarbu užmegzti akių kontaktą, užsitikrinti, kad vienas kitą matote, įkvėpti ir pirmyn! Visi važiuoja savo reikalais ir tik Tu pats turi pasirūpinti kaip ir kada Tau saugiai pereiti gatvę. Vėlgi, akių kontaktas padeda. Jūsų akys susitiko? Ženkite į priekį, viskas bus gerai, vietiniai tikrai yra Tavo pusėje, tik dalykai Azijoje veikia kitaip.



Atkreipiu dėmesį, kad kaskart planuojant kelionę į šventyklas reikėtų pagalvoti kaip pridengti pečius ir kojas. Nors orų prognozės retai pranašauja, kad kelnių reikės, bet šventyklose jie gana griežtai į tai žiūri. Jeigu ir neturėsi ilgų kelnių – įmanoma už keletą eurų nusipirkti jas prie įėjimo. Dažnu atveju Tave ten pasitiks ir beždžionės – jos mielos ir „fainos“, bet gali būti agresyvios, todėl per daug bičiuliautis nepatarčiau.

Dažnai mes koncentruojamės į savo lietuvišką ar europietišką istoriją, todėl ne visada užtenka laiko ir smalsumo pasidomėti kaip istorija klostėsi toliau nuo namų. Ar žinojai, kad prieš penkiasdešimt metų Kambodžos diktatorius Pol Pot vykdė genocidą? 6 milijonai žmonių žuvo. Tam atminti šalia Pnom Penio – Kambodžos sostinėje yra atviras muziejus, vadinasi „Killing fields“. Siaubo ir liūdesio persmelkta istorija pribloškia ir visko mačiusius keliautojus – daug kaulų, kaukolių, skeletų. Vietiniai nebėga nuo savo istorijos, ją pripažįsta, mokosi, dalijasi.

Sostinėje vakarų įtaka smarkiai juntama – visur gali atsiskaityti doleriais, miesto dangų raižo dangoraižiai, gatvėse gausu prabangių automobilių. Junti, kad Kambodža – kontrastų šalis, tik už poros valandų nuo sostinės žmonės gyvena visai kitokį gyvenimą.



Visų kelionių metu svarbiausia yra saugumas, niekada nekeliauju be draudimo, maža kas gali nutikti, o sveikata – brangiausias turtas! Tai ypatingai aktualu keliaujant po besivystančias šalis, kadangi viešosios sveikatos apsaugos paslaugos ne visada gali atitikti lūkesčius, o privačios paslaugos ne visada gali atitikti kišenę. Nors mano kelionę tik šiek tiek apkartino keletas nubrozdinimų ir mėlynių bei žinoma epizodiškos problemos su maistu, džiaugiuosi, kad galėjau jaustis saugiai.

Tikriausiai ir Tu, kai gali renkiesi tvarias transporto priemones, turi savo puodelį, perki kavą išsinešimui jame, purtaisi nuo plastmasinių šiaudelių ir nori gyventi tvariau. Turiu blogų naujienų – Azija apie tai negalvoja. Nemažai gražiausių paplūdimių yra pilni šiukšlių, plastiko, maišelių, šiaudelių ir viso kito gėrio. Mane labai nustebino, kad vietiniams tai netrukdo – didelė dalis šiukšlių viešose vietose yra pačių jų nuopelnas ir jiems tai netrukdo mėgautis saulėlydžiais, jūra, saule.

Keliavimas suteikia papildomą prizmę, per kurią žiūrint supranti daugiau, lavini empatiją, toleranciją, kultūrinį supratimą ir kalbas. Kartais užmirštame kaip gerai gyvename Lietuvoje, kiek daug galimybių turime ir kaip mums pasisekė.



Noriu išvykti į mainus... Ką veikti laisvalaikiu? O kokios mano teisės ir pareigos?

Į šiuos ir kitus klausimus atsakymų ieškok portale „Žinau viską“!

Skenuok QR kodą ir sužinok viską!

ŽINAU VISKĄ



Projekto komanda

Redaktorius – Haroldas Žalūda

„Žinau viską“ komanda:

Liveta Kazlauskaitė
Augustinas Kubiliūnas
Areta Petrauskaitė

Jaunieji žurnalistai:

Adrija Alikauskaitė
Paulius Klimovas
Emilija Paleckytė
Monika Petkevičiūtė
Aistė Pugačiauskaitė

Dizainas ir maketas – Haroldas Žalūda

Leidinį spausdina: UAB BJ „Baltijos kopija“
Kareivių g. 13B, Vilnius

Leidinį leidžia: Lietuvos jaunimo organizacijų taryba

Leidinys: „Žinau viską“
2024 m. Nr. 6
Tiražas: 500

ISSN 2783–5804

Žurnalo leidyba finansuojama Jaunimo reikalų agentūros lėšomis pagal projektą „Jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų teikimas ir vystymas Lietuvoje“.



Jei dar neskaitei



Čia rasi visus „Žinau viską“ leidinio numerius.

- 1-asis – „Studentams ir moksleiviams“
- 2-asis – „Tvarus mobilumas“
- 3-asis – „Laikas inovacijoms“
- 4-asis – „Žinau viską apie save“
- 5-asis – „Žinau viską apie karjerą“

ŽINAU VIŠKA