



JAK MĄDRZE WYBIERAĆ I WSPIERAĆ?

poradnik dla rodziców
i kandydatów do szkół ponadpodstawowych
na rok szkolny 2019/2020



JAK MĄDRZE WYBIERAĆ I WSPIERAĆ?

**poradnik dla rodziców
i kandydatów do szkół ponadpodstawowych
na rok szkolny 2019/2020**



Warszawa 2019

Część I: Jak pomóc dziecku wybrać szkołę ponadpodstawową?

Opracowanie: Justyna Zaremba, Tomasz Garstka, Izabela Podsiadło-Dacewicz, Paulina Wawer

Część II: Planowanie przyszłości edukacyjno-zawodowej dziecka

Opracowanie: Zespół Centrum Rozwoju Doradztwa Zawodowego WCIES: Beata Grzelak, Anna Borowska, Anna Jaworska, Anna Konkel-Zajac, Katarzyna Mroczek-Ungier, Aneta Nowakowska, Grażyna Pawłowska, Małgorzata Rosak.

Redaktor prowadzący:

Anna Grabowska

Redakcja i korekta językowa:

Anna Grabowska

Projekt okładki i skład:

Jan Jacek Swianiewicz

Zdjęcia:

Fotolia



Urząd Miasta Stołecznego Warszawy – Biuro Edukacji

ul. Górskiego 7

00-033 Warszawa

e-mail: sekretariat.BE@um.warszawa.pl

www.edukacja.warszawa.pl

Współpraca: Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń



Warszawskie Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

Institucja Edukacyjna m. st. Warszawy



wydanie I

Warszawa 2019

ISBN 978-83-62210-77-0

Publikacja bezpłatna

SPIS TREŚCI

JAK POMÓC DZIECKU WYBRAĆ SZKOŁĘ PONADPODSTAWOWĄ?

TROSKI DOROSŁYCH - PROBLEMY DZIECI	8
Moment zmiany - o czym warto pamiętać?	8
Na co mamy wpływ?	9
KIM JEST NASTOLATEK?	10
Okres dojrzewania	10
Nastolatek w szkole	12
Potrzeby nastolatków	13
Czego należy unikać?	15
Co warto robić?	16
Współpraca z nauczycielami	17
WYBÓR SZKOŁY – O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?	18
Poznaj swoje dziecko	18
Czynniki decydujące o wyborze szkoły	20
PODSUMOWANIE	21

PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI EDUKACYJNO-ZAWODOWEJ DZIECKA

PLANOWANIE I PODEJMOWANIE DECYZJI	24
Proces wyboru szkoły i zawodu	24
MOŻLIWOŚCI KSZTAŁCENIA PO UKOŃCZENIU SZKOŁY PODSTAWOWEJ LUB III KLASY GIMNAZJUM.	26
Nauka w liceum ogólnokształcącym	27
Edukacja zawodowa	28
REKRUTACJA DO WARSZAWSKICH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2019/2020	31
Informacje ogólne	31
Schemat podziału punktów w postępowaniu rekrutacyjnym	32
Kalendarz egzaminów zewnętrznych po szkole podstawowej i III klasie gimnazjum w roku szkolnym 2019/2020	33
OSOBY I INSTYTUCJE WSPOMAGAJĄCE PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNO-ZAWODOWEJ UCZNIĄ	35
WSPARCIE DLA RODZICÓW I OSÓB PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI	37
GDZIE MOŻNA ZNALEŹĆ INFORMACJE POMOCNE W WYBORZE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ?	38





Szanowni Rodzice,

Oddajemy w Państwa ręce Poradnik, który mam nadzieję, stanowić będzie istotne wsparcie w planowaniu kolejnych etapów edukacji Waszych dzieci. Za kilka miesięcy uczniowie ostatnich klas szkoły podstawowej oraz oddziałów gimnazjalnych, staną przed wyborem nowej szkoły. W tym roku czynnikiem zwiększającym obawy związane z przejściem na kolejny poziom kształcenia i dostaniem się do wymarzonej szkoły, jest perspektywa spotkania się w jednym czasie dwóch roczników. Samorząd warszawski dokłada wszelkich starań, by zminimalizować skutki zaistniałej sytuacji i zapewnić miejsca w szkołach ponadpodstawowych wszystkim młodym warszawiakom, dla których wysokiej jakości edukacja w szkole średniej stanowi przepustkę do realizacji planów edukacyjnych i zawodowych.

Warszawa to miasto o ponadprzeciętnych w skali państwa i regionu możliwościach rozwoju jednostki i potencjału edukacyjnego. Jest on rozwijany dzięki zapewnieniu młodym warszawiakom równych szans i otwartemu dostępowi do wysokiej jakości kształcenia. Z satysfakcją odnotowuję, że wyniki edukacyjne warszawskich uczniów od lat należą do najlepszych na świecie. W ostatniej edycji programu PISA, w rankingu dla miast liczących ponad milion mieszkańców, warszawscy uczniowie zajęli pierwsze miejsce w Europie i trzecie w świecie! Analiza danych tego największego, przeprowadzanego w latach 2003-2015, w kilkudziesięciu krajach świata, przez OECD badania 15-latków pokazuje, że uczniowie warszawskich szkół, jako jedyni wśród największych miast Europy w takich kluczowych dziedzinach, jak czytanie ze zrozumieniem, rozumowanie w matematyce i naukach przyrodniczych mają umiejętności na poziomie uczniów z Tokio, Singapuru czy Szanghaju. O osiągnięciach edukacyjnych Warszawy świadczą również najwyższe w kraju wyniki zewnętrznego oceniania szkół. Analizując statystyki pamiętajmy, że stanowią one rezultat ogromnego wysiłku nauczycieli, dyrektorów szkół, a przede wszystkim uczniów oraz Państwa jako rodziców, którzy są dla swoich dorastających i wchodzących w nowy etap szkolny dzieci najlepszymi doradcami i drogowskazami. Pamiętajmy, że tegoroczni absolwenci szkół podstawowych i trzecich klas gimnazjów już za kilka lat dołączą do różnych grup zawodowych tworzących nasze miasto oraz jego potencjał.

Głęboko wierzę, że dzięki staraniom samorządu m. st. Warszawy oraz wsparciu rodziców, opiekunów i nauczycieli, tegoroczni ósmoklasiści oraz uczniowie trzecich klas gimnazjów odnajdą swoje miejsce w szkole, która rozwinie ich zainteresowania i przygotuje do dalszej drogi zawodowej.

Rafał Trzaskowski

Prezydent m. st. Warszawy



Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,

Warszawski samorząd stoi w tym roku przed trudnym wyzwaniem zapewnienia jak najlepszych warunków kształcenia wyjątkowo licznej grupie młodzieży z roczników 2003, 2004 i części rocznika 2005. Szacujemy, że do klas pierwszych w 2019 r. pójdzie ponad 43 tys. uczniów, podczas gdy w roku 2018 było to jedynie 19 tys. Te liczby robią wrażenie i potęgują stres tegorocznych absolwentów oraz ich rodzin.

Wiele obaw wynika z braku informacji, dlatego przygotowaliśmy dla Państwa niniejszy Poradnik. Zawarte są w nim zarówno informacje dotyczące procesu rekrutacji, ważnych terminów, możliwości wyboru ścieżki edukacyjnej, jak również rady dotyczące tego, jak wesprzeć własne dziecko i pomóc mu w dokonaniu właściwego wyboru. Z publikacji dowiedzą się też Państwo, jak będzie wyglądała ścieżka kształcenia dla absolwentów szkół podstawowych i młodzieży kończącej gimnazja. Te dwie grupy znajdują się w różnych klasach i będą uczyły się według różnych podstaw programowych, ale w tych samych budynkach i z tymi samymi nauczycielami. Wierzę, że, mimo iż cały ciężar wdrażania i finansowania reformy spadł na barki samorządu, warszawskie szkoły sprostają temu wyzwaniu i zapewnią młodzieży jak najlepszy start w dorosłość.

Renata Kaznowska

Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy



Drodzy Rodzice,

Już wkrótce rozpocznie się rekrutacja do szkół ponadpodstawowych. Będzie ona wyjątkowa, bowiem w wyniku reformy edukacji wezmą w niej udział dwie grupy młodzieży – absolwenci III klas gimnazjów i pierwszy rocznik absolwentów ośmioletnich szkół podstawowych. To wyjątkowo liczna grupa młodych ludzi, co budzi obawy zarówno rodziców jak i samej młodzieży. Niepokój ten jest całkowicie zrozumiały. Każdy i każda z nas chce, aby nasze dzieci dostały się do wymarzonej szkoły. Chcemy zapewnić im jak najlepszy start w dorosłość. Nasze dzieci mają swoje marzenia i plany, które pragną realizować w wybranej przez siebie szkole.

W mojej ocenie reforma edukacji, której wdrażanie rozpoczęło się w 2017 r., była wielkim błędem. Jednak jako przedstawicielka samorządu zrobię wszystko, aby młodzi warszawiacy i warszawianki w jak najmniejszym stopniu odczuli jej negatywne skutki. Doskonale rozumiem Państwa niepokój, towarzyszą mi te same emocje. Sama jestem mamą tegorocznej ósmoklasistki i razem z moją córką będę przeżywać jej przejście na kolejny etap edukacyjny. Trzymam za nią oraz tysiące jej rówieśników kciuki i życzę im wszystkim powodzenia.

Dorota Łoboda

Przewodnicząca Komisji Edukacji Rady m. st. Warszawy

JAK POMÓC DZIECKU WYBRAĆ SZKOŁĘ PONADPODSTAWOWĄ?



TROSKI DOROSŁYCH – PROBLEMY DZIECI

Zdajemy sobie sprawę z wyzwań, które stoją przed uczniami klas VIII szkoły podstawowej i klas III gimnazjów. Wiemy, ile czasu potrzeba na przygotowanie nowych sal, infrastruktury, znalezienie odpowiedniej kadry nauczycieli. Widzimy, czego, i w jakim tempie, już w tej chwili uczą się dzieci. Przejście z jednego etapu edukacyjnego na kolejny zawsze budziło wiele emocji. Obecnie dylematy te są jeszcze trudniejsze, gdyż, jak wspomniano we wstępie do niniejszej publikacji, w bieżącym roku, ze względu na zmianę systemową, dwa razy więcej absolwentów, chcących wybrać dla siebie jak najlepsze szkoły, stanie przed faktem ograniczonej liczby miejsc, a warunki nauczania i uczenia się będą dla wszystkich zupełnie nową rzeczywistością.

Taka sytuacja może budzić różne emocje: niepewność, bezradność a nawet złość, że tak poważne zmiany dotyczą akurat naszych dzieci. Zadajemy więc innym dorosłym, odpowiedzialnym za wprowadzanie i realizację tych zmian, pytania. Szukamy rozwiązań, angażujemy się w różne inicjatywy, obawiając się, że nasze dzieci zapłacą ogromną cenę za niepewność i napięcie, które od miesięcy towarzyszą ich edukacji.

Przed nami, jako dorosłymi, rodzicami, nauczycielami, stoi najtrudniejsze zadanie: jak pomimo naszych emocji, przekonań, opinii, nie stracić z pola widzenia tego, co najważniejsze, czyli naszych dzieci. Silne emocje, kategoriyczne opinie dorosłych mają bardzo duży wpływ na postawę i samopoczucie dzieci. Dlatego też, aby móc pomóc młodzieży w radzeniu sobie ze zmianą i jej skutkami, warto zadbać o siebie, o równowagę, przygotować się na różne rozwiązania i konstruktywne wsparcie emocjonalne oraz logistyczne własnego dziecka. Taka postawa pozwala nie tylko zachować proaktywność i poczucie wpływu w sytuacji zmiany, jest również bardzo ważnym zapleczem budującym poczucie bezpieczeństwa dziecka w poradzeniu sobie ze zmianą.

Moment zmiany – o czym warto pamiętać?

- ➔ Zmiana, sama w sobie, nie jest ani dobra, ani zła, jest naruszeniem obecnego *status quo*. Jest zarówno sytuacją kryzysową, jak i szansą na rozwój.
- ➔ Niemal każda nieprzewidywalna i nieplanowana zmiana ma podobną dynamikę: najpierw doświadczamy zaskoczenia, chaosu, niezgody i buntu, a po jakimś czasie adaptujemy się do nowej sytuacji, znajdujemy sposoby na funkcjonowanie w nowej rzeczywistości, a z czasem odkrywamy, że zmiana to nie tylko strata, to także wynikające z niej korzyści.
- ➔ W sytuacji, kiedy zmiany przychodzą z zewnątrz, warto skoncentrować się na tym, na co mamy wpływ i na tym skupiać swoją energię i uwagę.

- W sytuacji zmiany warto zająć się przeżywanymi emocjami i potrzebami, które za tymi emocjami stoją. Można poszukać wsparcia wśród innych dorosłych, skorzystać z ich doświadczeń i inspiracji

Na co mamy wpływ?

Winston Churchill powiedział, że: *nastawienie to mała rzecz, która robi wielką różnicę*. Ważne jest, z jakim nastawieniem podchodzimy do całej sytuacji, na ile będziemy w stanie dostrzegać potrzeby naszego dziecka i odpowiedzieć na nie tak, aby różne doświadczenia budowały je jako człowieka i wzmacniały naszą wzajemną więź. Jeśli będziemy przekonani, że nasze dziecko sobie nie poradzi, na pewno będzie mu trudniej odnaleźć się w nowej sytuacji, a nam będzie łatwo przegapić te momenty, w których należy je docenić lub pochwalić. Mamy wpływ na swoje nastawienie, na to, co robimy ze swoimi emocjami, gdzie i jak szukamy dla siebie wsparcia, w jaki sposób patrzymy na nasze dziecko i jak się wobec niego zachowujemy. Mamy również wpływ na to, w jaki sposób będziemy kontaktować się z innymi dorosłymi, którzy również zajmują się naszymi dziećmi. Duże znaczenie ma też komunikat, jaki wysyłamy młodym ludziom na temat funkcjonowania świata dorosłych: to, jak wyrażamy swoje opinie, rozwiązujemy konflikty, problemy, może być dla nich ważnym punktem odniesienia i budować ich kapitał emocjonalny do konstruktywnego funkcjonowania społecznego oraz radzenia sobie z wyzwaniami i zmianami.

KIM JEST NASTOLATEK?

Okres dojrzewania

Okres dojrzewania to specyficzny moment w rozwoju człowieka. Słowa: *zmiana, wahania nastrojów, zmienność zachowania* są przez dorosłych odmieniane na wszelkie sposoby. Dochodzi do tego: chimeryczność, burkliwość, nieprzewidywalność zachowań, nagłe odsuwanie się od rodziców, ogromna koncentracja na swojej osobie, skłonność do nieprzemyślanych w skutkach zachowań, często na granicy poważnego ryzyka, kontestowanie na różne sposoby wartości wyznawanych przez rodziców. Czy tak jest naprawdę? Otóż okazuje się, że nie. Badania psychologów pokazują, że zdecydowana większość nastolatków nie przechodzi dorastania jako okresu „burzy i naporu”, podziela z rodzicami naczelną wartość, odczuwa wobec nich bliskość, a gdy ich okłamuje, robi to nierzadko dla ochrony dobrej relacji, a nie z lęku przed karą. Rzeczywiście rozwój mózgu i rozwojowe zmiany hormonalne wywołują większą impulsywność, intensywność i relatywnie mniejszą stabilność nastrojów, a potrzeba zyskania uznania rówieśniczej grupy odniesienia i utrzymanie w niej swojego statusu są wyzwaniem wychowawczym zarówno dla rodziców, jak i nauczycieli. Jednak rozważając tę kwestię nie bierze się często pod uwagę indywidualnych cech dziecka, np. jego temperamentu, którego wpływ na zachowanie można obserwować już we wcześniejszym okresie rozwoju. Jeśli zaś chodzi o przejawy „burzy i naporu”, to rzeczywiście mogą się one pojawić, lecz w ogromnym stopniu zależy to od tego, jak rodzice reagują na proces dorastania i kształtowania się tożsamości swojego dziecka oraz jak interpretują jego zachowania. Kierowanie się stereotypowym wyobrażeniem nastolatka jako buntownika często zamyka drogę do zrozumienia go i porozumienia z nim.

Niektóre nastolatki, owszem, przejawiają zachowania buntownicze, konfliktują się z dorosłymi i mają skłonność do zachowań ryzykownych. Należą do nich głównie ci wychowywani w stylu autorytarnym (nacisk na posłuszeństwo; karanie lub odrzucenie za niespełnianie rodzicielskich oczekiwań; chłód emocjonalny) albo pobłażliwym (brak jasnych zasad postępowania; rozpieszczanie; niestawianie wymagań, by ewentualne porażki nie zagrażały poczuciu własnej wartości dziecka). Skąd więc wyobrażenie o powszechnych trudnościach okresu dorastania? Wyobrażenie, które, powtórzmy, może blokować kontakty z nastolatkami i efektywne ich wspieranie w trudnym momencie życia, jakim jest wybór dalszej drogi edukacyjnej. Wpływ ma tu kilka czynników. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni zachować czujność, by brać je pod uwagę i łatwo im nie ulegać:

- ➔ kultura: literatura i film podsuwają nam opowieści o zbuntowanych nastolatkach, często tragiczne;
- ➔ przekazy medialne: prasa, przekazy radiowe, telewizyjne, internetowe poświęcone są zwykle zachowaniom tym najbardziej ekstremalnym, przejawianym przez małą liczbę nasto-

latków oraz poświęcone młodzieży z problemami emocjonalnymi lub kryzysem tożsamości, a to tylko utwierdza dorosłych w przekonaniu, że „taki to okres życia”;

- głos psychologów i pedagogów: niemal powszechnie eksperci przedstawiają okres dorastania jako okres „burzy i naporu” (mimo iż w podręcznikach psychologii rozwojowej nie przedstawia się tak prosto tej kwestii); stoi za tym wieloletnia tradycja – dawniej niektórzy psychologowie, którzy nie opierali się na wynikach systematycznych badań, głosili, że młody człowiek, który nie przeżywa buntu przeciw rodzicom, nigdy nie osiągnie dojrzałości; głosy psychologów biorą się też z tego, że wielu z nich pracuje wyłącznie z młodzieżą, która ma rzeczywiste problemy w okresie dorastania i przejawia zachowania buntownicze – specjaliści zaś generalizują te doświadczenia na zachowania wszystkich nastolatków;
- wyobrażenia o rozwoju osób o różnym światopoglądzie:
 - dla niektórych osób, dla których wyrazem rozwoju jest niszczenie tego, co zastane jako skostniałe i źle funkcjonujące, młodzieńcza siła buntu staje się symbolem pozytywnych zmian i afirmują ją;
 - dla innych osób, sprzeciw i bunt przeciw tradycji i zastanemu porządkowi jest wyrazem niedojrzałości i chcą okiełznać i zdyscyplinować młodzieńcze siły. Przedstawiciele obu stanowisk selektywnie postrzegają dane oraz utwierdzają siebie i innych w przekonaniu o buntowniczności nastolatków, nie zauważając, że ich założenia mają wpływ na to, jak postrzegani są młodzi ludzie;
- identyfikacja nastolatków z rolą: część młodych ludzi, nieznajdujących zrozumienia i wsparcia dorosłych może swoje kłopoty związane z dorastaniem interpretować jako przejawy buntu, ponieważ taki właśnie przekaz często słyszą w mediach, czy z ust rodziców albo nauczycieli;
- interpretacja zachowań nastolatków przez dorosłych: z powodów niżej opisanych i/lub pochłonięcia sprawami życia codziennego i niedostatecznego czasu poświęcanego kontaktowi z dziećmi, dorośli mogą pójść myślową drogą „na skróty” i wszelkie przejawy dopiero rodzącej się dojrzałej tożsamości i autonomii (własne zdanie, podważanie zdania autorytetów, domaganie się swobody decyzji), traktują jako opór lub bunt, zamiast wspierać dziecko w tym, by jego sądy i decyzje były możliwie najbardziej samodzielne, a jednocześnie najlepiej uzasadnione i najbardziej odpowiedzialne;
- informacje ze szkół: nauczyciele nagłaśniają zwykle problemowe zachowania nastolatków (ponieważ te angażują ich emocjonalnie, wymagają często szybkich decyzji i podjęcia interwencji) – w ten sposób niewiele miejsca pozostaje na informacje o nastolatkach, z którymi nie ma problemów;
- „było lepiej!”: efekt obserwowany od pokoleń. Rodzice żyją w przekonaniu, że ich pokolenie było lepsze w okresie młodości od generacji ich dzieci.

Czemu służy proces dorastania i po co zarówno dzieci, rodzice, jak i nauczyciele w sposób naturalny muszą przez to wszystko przejść? Głównym zadaniem rozwojowym tego etapu życia dziecka jest poszukiwanie swojej tożsamości. Znalezienie odpowiedzi na pytania: *Kim jestem? Co jest dla mnie ważne? Co umiem, lubię? Z kim chcę się przyjaźnić? Kto mi się podoba, a komu ja się podobam? Jak spędzać czas? Co ma dla mnie sens? Co myślę i co czuję?* Odpowiedzi na te pytania odnajduje się nie tylko w rozmowach z rodzicami, czy w radach otrzymywanych od dorosłych, uzyskuje się je w ogromnym stopniu poprzez własne doświadczanie świata.

Nastolatek w szkole

Na początku warto się odnieść do mitów dotyczących tego, co jest ważne dla nastolatka w szkole. Wszyscy chcemy, żeby nasze dzieci jak najwięcej nauczyły się w okresie dzieciństwa. W przypadku dzieci młodszych łatwiej przychodzi odwoływanie się do motywacji wewnętrznej. Dzieci uczą się, ponieważ lubią poznawać świat, chcą wiedzieć, jak coś działa, jak jest zbudowane. Uczą się też dzięki motywacji zewnętrznej: ze względu na mamę, miłą panią w szkole, ponieważ chcą być akceptowane i nagradzane przez dorosłych.

Łatwiej uczymy się tego, co nas interesuje. Kłopot zaczyna się wtedy, kiedy określone tematy interesujące ucznia różnią się od tych przewidzianych programem nauczania. Szczególnie widoczne staje się to w okresie dorastania, gdy nauczanie szkolne nie odpowiada zainteresowaniom nastolatków, a jednocześnie nie są oni w stanie myśleć długoterminowo i ocenić przydatności nabywanej wiedzy i rozwijanych umiejętności w późniejszym życiu.

Dla wielu nastolatków szkoła nie jest ważna w rozumieniu budowania kapitału wiedzy i zdobywania ocen. Wielu młodym ludziom brakuje wewnętrznej motywacji. Osiągnięcia są istotne, jeśli odpowiadają oczekiwaniom rodziców, postrzeganych jako ważne osoby lub są wynikiem realizacji własnej potrzeby. Relatywnie rzadko jest to czysta potrzeba pogłębiania wiedzy, która pojawia się przed maturą (choć tu motywującą rolę może ograć niepokój przed niepowodzeniem) albo dopiero w dorosłym życiu, kiedy człowiek posiada już większą świadomość siebie. Wtedy zaczyna uczyć się dla siebie, nie ze względu na oczekiwania innych. Oczywiście zawsze zdarzają się wyjątki.

Osiągnięcia w nauce w okresie nastoletnim są ważne ze względu na pozostałe potrzeby rozwojowe, m. in. poczucie bycia kimś ważnym, budowanie pozycji w grupie rówieśniczej. A sama szkoła? Jest przestrzenią do doświadczania siebie poza własną rodziną, czyli tym obszarem, w którym głównie poszukuje się odpowiedzi na pytanie: *kim jestem i jakie jest moje znaczenie?*

Potrzeby nastolatków

W funkcjonowaniu każdego człowieka, a szczególnie dla nastoletniego dziecka w okresie adolescencji istotne są następujące potrzeby:

- **akceptacja** - przyjęcia dziecka z jego uczuciami, zachowaniami, wyglądem, z całą zmiennością nastrojów, niepewnością i kategorycznością wypowiedzi. Jest to sytuacja, w której dziecko czuje, że jako osoba jest akceptowane przez ważne dla niego osoby, że ma prawo do błędów, porażek i sukcesów, że jako dziecko jest OK, choć jego zachowanie nie zawsze jest konstruktywne i może pociągać za sobą różne konsekwencje;
- **bycie wysłuchanym** - wspólne spędzanie czasu, dialog, autentyczna ciekawość tego, co i jak dziecko przeżywa, czego doświadcza, co ma do powiedzenia;
- **stabilizacja** - poczucie bezpieczeństwa wynikające ze stałości pewnych zdarzeń, jak np. możliwość kontaktu ze znajomymi, rodzinne rytuały (nawet te niekoniecznie ulubione);
- **poczucie sensu** - nastolatek, jak mało kto, intensywnie szuka odpowiedzi na pytanie: *po co mam to robić?* Ważna jest dla niego wiedza, wyjaśnienie czemu to ma służyć, żeby był gotów wykrzesać z siebie motywację do działania;
- **autentyczność** - młodzi ludzie są bardzo wyczuleni na sprzeczności, niespójności pomiędzy tym, co ktoś mówi, a tym, co faktycznie robi. Bardzo cenią wiarygodność, spójność i relacje oparte na autentyczności;
- **kontakt/ dialog** - nastolatki potrzebują być traktowani poważnie, *fair*, bez nadmiernej ich chronienia, czy umniejszania ich wartości. Ważny jest dla nich wspólnie spędzony czas, nasza uwaga, zainteresowanie, otwartość na ich opinie, refleksje oraz to, w jaki sposób, kiedy i na jakich zasadach to robimy jako dorośli;
- **granice** - łatwiej jest eksplorować świat zewnętrzny, kiedy wiadomo, że ma się dokąd wrócić i jest ktoś, kto w razie potrzeby będzie gotowy do udzielenia wsparcia. Nastolatki bardzo nie lubią, kiedy dorośli określają im np. godzinę powrotu do domu, stawiają warunki związane z używkami czy zarządzają czas na odpoczynek od telefonu czy komputera. Nie lubią tego, złością się, ale jednocześnie wiedzą, że komuś na nich zależy i nie jest mu wszystko jedno, co się z nimi stanie;
- **doświadczenie własnej sprawczości** - młodzi ludzie mają ogromną potrzebę doświadczania własnego wpływu na rzeczywistość. Ważne jest dla nich to, że coś zależy od nich, że mają wpływ na rzeczywistość, w której żyją i funkcjonują;
- **wsparcie w dążeniu do celu** - młodzi ludzie mają swoje marzenia i cele, które nie zawsze są w zgodzie z oczekiwaniami rodziców. Mogą otrzymywać w szkole trójki lub dwójki,

a jednocześnie być zapalonymi fotografami. Motywacja związana z możliwością wyjazdu w plener, czy kupienia dobrego obiektywu, daje im siłę na spełnienie oczekiwań rodziców w zakresie osiągnięć szkolnych. Bardzo doceniają fakt, że dorośli poważnie traktują ich marzenia i pozwalają im je samodzielnie realizować;

- ➔ **przestrzeń/wolność doświadczania** – jest to trudna do zaakceptowania przez rodziców potrzeba, ponieważ chcieliby uchronić swoje dzieci przed błędami, pomóc im wykorzystać pojawiające się szanse. Dla nastolatków niezwykle ważne są samodzielność oraz uczenie się na podstawie własnego doświadczenia;
- ➔ **przynależność** – potrzeba bycia z innymi, szczególnie z rówieśnikami, potrzeba posiadania znajomych, przyjaciół, chłopaka, dziewczyny. Dla nastolatka, szczególnie w okresie buntu, tak samo ważna jest rodzina jak i grupa rówieśnicza.

Warto zadać sobie pytanie, w jakim stopniu, jako rodzice, możemy zaspokoić potrzeby naszego dziecka? Co, jako rodzic, robię albo czego nie robię, żeby pomóc dziecku zaspokoić jego potrzeby? Odpowiedzi na te pytania umożliwią przybliżoną ocenę, na jakie trudności dziecko może natrafić w zaspokajaniu tych istotnych potrzeb i jak będzie próbowało sobie z nimi radzić. Tegoroczni uczniowie klas VIII szkoły podstawowej i III klas gimnazjum wkroczą w kolejny etap swojego rozwoju z dużą dozą niepewności związanej z ich najbliższą przyszłością. Niektórzy będą potrafili mówić wprost o swoich indywidualnych potrzebach i emocjach, inni zaś nie. Część dzieci potrafi stosunkowo dobrze radzić sobie ze stresem nie mówiąc o swoich emocjach. Zmiana systemowa, nad którą młody człowiek nie ma jednak kontroli, niewątpliwie jest sytuacją stresującą. Warto pamiętać, że nawet jeśli dziecko nie komunikuje swoich emocji, to może je przeżywać w związku ze swoją sytuacją. Naszym zadaniem, jako dorosłych, jest wspomóc dziecko w radzeniu sobie z tymi emocjami.

Główne źródła stresu szkolnego u nastolatków:

- ➔ Sytuacje związane z nauką, oczekiwaniami rodziców w zakresie osiągnięć, wyników egzaminów, wynikające z nadmiaru obowiązków, zmęczenia.
- ➔ Trudne sytuacje w kontaktach z nauczycielami: np. związane z podejściem do ucznia, brakiem zrozumienia, niewywiązaniem się ze zobowiązań.
- ➔ Kłopoty w relacjach z rówieśnikami: m.in. poczucie osamotnienia, niezrozumienia w grupie, rozczarowanie, brak przyjaźni, obawa przed ośmieszeniem się.
- ➔ Konflikty z rodzicami związane z niedostatecznym wywiązywaniem się z obowiązków szkolnych.

Sposoby pomagania dzieciom w radzeniu sobie z sytuacjami potencjalnie stresującymi:

- stawianie realistycznych oczekiwań;
- dawanie przestrzeni do wypowiedzenia uczuć i myśli;
- zrozumienie, że życie nastolatka jest pełne wyzwań i emocji;
- dbanie o to, żeby stworzyć dziecku warunki do odpoczynku i regeneracji;
- aktywne włączanie młodych ludzi do innych aktywności domowych, np.: mycia naczyń, pomocy w ogrodzie. Jest to ważny sygnał dla nastolatka, że życie to nie tylko szkoła;
- zachęcanie do aktywności fizycznej, ruchu, ponieważ jest to istotny czynnik wspierający w radzeniu sobie z emocjami i stresem (nawet jeśli jest to spacer z psem czy pójście po zakupy);
- wprowadzanie i przestrzeganie rytuałów rodzinnych, w których nastolatek nie zawsze chce brać udział;
- wspólne spędzanie czasu, poznawanie jego świata, np.: wspólne zakupy czy wspólne oglądanie filmu;
- dystans do tego, co mówi i robi nastolatek;
- wychodzenie naprzeciw marzeniom i potrzebom nastolatka, dbanie o stworzenie mu przestrzeni do relaksu, odprężenia i odpoczynku;
- rozmawianie z innymi dorosłymi, którzy mogą być dla nas źródłem cennych informacji wymiany doświadczeń i wsparcia.

Czego należy unikać?

Poniższe rady nie dotyczą jedynie zachowania w sytuacji zwiększonej liczby kandydatów do szkół ponadpodstawowych. Najlepiej stosować je na co dzień, w kontaktach z dziećmi, tak aby miały więcej sił w radzeniu sobie z różnymi trudnościami:

- Nie wywołuj poczucia winy: *Jak to możliwe, że zrobiłeś coś takiego?; Dlaczego nie pomyślałaś?; Jak można być tak ograniczonym?; Na pewno coś zrobiłaś nie tak.*
- Nie dawaj gotowych recept: *Powinnaś..; Rozwiązaniem w tej sytuacji jest...*

- Nie bagatelizuj: *Przesadzasz; Ja też chodziłam do VIII klasy i dało się żyć; Co ty masz do roboty, tylko uczenie się - dasz radę; Marudzisz.*
- Nie chroń dzieci przed odpowiedzialnością: *Nic się nie przejmuj, to w ogóle nie twoja wina; Mogę za ciebie załatwić te sprawy; Ty biedaku; Zabierzemy cię stąd do innej szkoły.*
- Nie strasz: *Ta szkoła jest beznadziejna!; Ten nauczyciel jest bez sensu; Zmarnują ci życie! Jak się nie weźmiesz do pracy, to zmarnujesz życie!*
- Nie porównuj do innych: *Twoja siostra, świetnie sobie radzi, czemu ty tak nie możesz?*
- Nie stawiaj nadmiernych oczekiwań: *Stać cię na więcej; tylko czwórka? Co to dalej będzie!*

Co warto robić?

- Znajdź czas na rozmowę, słuchaj tego, co dziecko mówi. Warto też dać znać, że wierzymy, że dziecko poradzi sobie z trudnościami i podejmuje słuszne decyzje.
- Zapytaj dziecko, co myśli o swojej najbliższej przyszłości, do jakiej szkoły chce pójść? Czego od ciebie potrzebuje? Czego potrzebuje w sprawie dalszej nauki? Jakie ma pomysły, rozwiązania?
- Oferuj pomoc i sprawdź, czy dziecko wyrazi chęć jej przyjęcia, pomagaj według pomysłu dziecka i na jego zasadach.
- Zadbaj o siebie, poszukaj wsparcia i konstruktywnych rozwiązań w gronie dorosłych, jeśli targają tobą silne emocje, widzisz przyszłość jedynie w czarnych barwach.
- Zastanów się, czego potrzebujesz jako rodzic, żeby czuć się pewniej: może wiedzy o szkołach, o systemie doradztwa zawodowego, konkretnych rozwiązaniach proponowanych przez szkoły, czy może spotkania się z innymi rodzicami?
- Co jest dla ciebie, jako rodzica, najważniejsze, o co chcesz zadbać w kontakcie z dzieckiem?

Współpraca z nauczycielami

Starajmy się współpracować z nauczycielami, psychologami i pedagogami szkolnymi. W kontaktach z dorosłymi szukajmy konstruktywnych rozwiązań, tak aby wzajemnie się nie osłabiać, bo na to również patrzą dzieci i na podstawie obserwacji zachowań dorosłych budują sobie obraz dojrzałości.

Współpraca z nauczycielami ma też ogromne znaczenie w przypadku dzieci posiadających specjalne potrzeby edukacyjne. W takich przypadkach jesteśmy dla nauczycieli bezcennym źródłem informacji, bez których nie będą mieli szans dostosować wymagań do możliwości dziecka. Oczywiście, możemy mieć do czynienia z nastolatkiem, który nie chce, aby rodzice „donosili” na niego w nowej szkole. Warto wtedy wspólnie z dzieckiem ustalić, co i komu zostanie powiedziane i z jakiego powodu to jest ważne. Być może z pewnymi sprawami dziecko będzie chciało sobie poradzić inaczej niż do tej pory. Czasami warto sięgnąć po wsparcie doradców zawodowych lub specjalistów. Jeśli dziecko nie chce pomocy z zewnątrz, zawsze rodzic sam może z niej skorzystać. Rozmawiając ze specjalistami i innymi rodzicami nabieramy sił i poszerzamy własne możliwości udzielenia adekwatnej pomocy dziecku.

WYBÓR SZKOŁY – O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Poznaj swoje dziecko

Zastanawiając się nad podjęciem decyzji o wyborze szkoły, zadajemy sobie pytania: na co zwrócić uwagę? Co jest istotne: zainteresowania, predyspozycje dziecka? Jaka jest dana szkoła? Jakie ma wyniki? Jakie są profile klas? Jakich języków obcych można się w niej uczyć? Jakie są aktywności pozalekcyjne: kółka zainteresowań, zajęcia artystyczne, sportowe? Jacy są pracujący w niej nauczyciele? Może ważne jest to, co o danej szkole mówią inni – uczniowie, rodzice? Może nie ma się nad czym zastanawiać, trzeba wybrać szkołę położoną najbliżej miejsca zamieszkania? Kolejne pytania dotyczą odpowiedzialności za wybór szkoły. Kto ma podjąć decyzję, do jakiej szkoły pójdzie moje dziecko? Czy ma to być moja decyzja, czy mojego dziecka? A może powinniśmy ją podjąć wspólnie? Na jakie problemy związane z reformą systemu oświatowego („podwójny rocznik”) może natrafić dziecko przy wyborze szkoły? Jakie są sposoby, by temu zaradzić lub zminimalizować emocjonalne koszty? Jaki jest nasz, jako rodziców, udział w procesie kształtowania samoświadomości dziecka i wspieraniu jego umiejętności brania odpowiedzialności za własny rozwój? Kto i do kogo może mieć potem uwagi, żal, że coś nie zostało dopilnowane?

Podjmując razem z dzieckiem decyzje o wyborze szkoły ponadpodstawowej dobrze jest wziąć pod uwagę jego zainteresowania i predyspozycje. Warto rozmawiać z dzieckiem - pod kątem przygotowania go do życia zawodowego w przyszłości - o jego zdolnościach, cechach charakteru, zdrowiu, wartościach. Nie wolno zapominać, że jako rodzice mamy za sobą dłuższy okres życia i możemy wyciągać wnioski z podjętych w przeszłości wyborów. Nastolatek ma ten okres życia dopiero przed sobą i nie jest w stanie myśleć jak „dorosły z doświadczeniem”. Dlatego warto wspierać go w autonomii decyzji, dyskutować o różnych perspektywach, lecz nie oczekiwać, że wybierze rozwiązania, które my uznajemy dla niego za najlepsze. W rodzinach, w których rodzice wypracowali dobrą relację z dziećmi i są dla nich autorytetami, takie rozmowy prowadzi się dużo łatwiej.

Zainteresowania

Identyfikacja zainteresowań dziecka ułatwia poszukiwanie szkoły o profilu odpowiadającym obszarom zawodowym, które te zainteresowania mogą rozwijać. Dotyczy to zarówno przedmiotów szkolnych, jak i pasji dziecka.

Zdolności

Każde dziecko posiada zarówno rozwinięte w różnym stopniu zdolności ogólne, do których zaliczamy, np. inteligencję, kreatywność, sprawności fizyczne oraz zdolności ukierunkowane przedmiotowo, np. artystyczne, językowe, matematyczne czy sportowe. Dobrze jest przeanalizować, w jakich dziedzinach dziecko jest bardzo dobre, czego uczy się szybko i z przyjemnością.

Umiejętności

Wybierając szkołę ponadpodstawową warto również zastanowić się, co dziecko potrafi, jakie ma szczególne umiejętności, czy towarzyszy rodzicom, znajomym w wykonywaniu pewnych czynności zawodowych, np. naprawach motoryzacyjnych, opiece nad zwierzętami. Warto też pomyśleć, jakie umiejętności psychospołeczne (tzw. umiejętności miękkie) posiada nasze dziecko. Mogą to być, m.in.: komunikacja międzyludzka, umiejętność radzenia sobie ze stresem, analiza danych, zarządzanie czasem.

Wartości

Każdy z nas kieruje się w swoim życiu określonym zestawem wartości, które również leżą u podstaw decyzji dotyczących wyboru wykonywanego zawodu. Jeżeli obserwujemy, że dziecko chętnie angażuje się, np. w działania wolontariatu młodzieżowego, może warto pomyśleć o szkole i zawodzie, który pozwoli mu rozwinąć kompetencje społeczne.

Temperament

Temperament to zespół cech, takich jak: emocjonalność (wrażliwość lub odporność na bodźce wywołujące reakcję emocjonalną), aktywność (poszukiwanie działań mocno stymulujących), wrażliwość zmysłowa (wyczulenie na słabe bodźce) i wytrzymałość (zdolność adekwatnego reagowania na bodźce długotrwałe lub silnie stymulujące). Cechy te są zdeterminowane genetycznie i stanowią podstawę kształtowania się i rozwoju osobowości. Osobowość można scharakteryzować z kolei przez pięć cech. Są to (nie)stabilność emocjonalna (odzwierciedlającą przystosowanie emocjonalne lub emocjonalne niezrównoważenie); ekstrawersja (nastawienie na świat zewnętrzny) lub introwersja (nastawienie na świat wewnętrzny); otwartość na doświadczenie (czyli ciekawość poznawcza, tolerowanie nowości, pozytywne nastawienie do przeżywania świata) lub zamknięcie na doświadczenie; generalnie pozytywne lub negatywne nastawienie do innych ludzi; sumienność (stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji w działaniach zorientowanych na cel) lub jej brak. Indywidualny obraz osobowości opisujemy jako zespół cech charakteru. Ujawniają się one w zachowaniu, sposobie bycia, usposobieniu. Rodzice, którzy dobrze znają cechy osobowości i temperament swoich dzieci, mogą być dla nich wsparciem przy wyborze dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Warto, by zwracali nastolatkom uwagę na charakterystykę danej profesji, jej dynamikę, tryb, konieczność lub brak współpracy w zespole, etc. Warto też zachęcać dzieci, by zastanowiły się nad cechami swojego charakteru i rozmawiać z nimi o tym, czy ich osobowość odpowiada wymaganiom danego zawodu lub specjalności.

Możliwości intelektualne

Zastanawiając się nad wyborem szkoły ponadpodstawowej, warto przeanalizować, jaki jest potencjał intelektualny dziecka i jego zdolność uczenia się. Jakie ma wyniki w nauce? W jakim stopniu potrafi adaptować się do nowych warunków i wykonywania nowych zadań? Jak radzi sobie w sytuacjach trudnych, czy potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. Czy jest gotowe na długoletni wysiłek związany z przygotowaniem do zawodu wymagającego ukończenia studiów wyższych?

Czy może zasadne jest wybranie ścieżki dającej możliwość zdobycia kwalifikacji zawodowych na poziomie szkoły średniej?

Stan zdrowia

Bardzo ważnym elementem procesu podejmowania decyzji o wyborze szkoły ponadpodstawowej jest analiza stanu zdrowia i potrzeb dziecka. Należy pamiętać, by nie wybierać szkoły, która kształci do zawodu, do wykonywania którego nastolatek ma przeciwwskazania zdrowotne.

Czynniki decydujące o wyborze szkoły

Pomocne w wyborze dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej nastolatka mogą być wyniki, przeprowadzonego w roku 2015, przez Biuro Marketingu Miasta, na zlecenie Biura Edukacji m.st. Warszawy, badania *Moja szkoła*. Badanie dotyczyło czynników decydujących o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej i poziomu zadowolenia uczniów z dokonanego wyboru. Uczestniczący w badaniu uczniowie szkół gimnazjalnych zostali zapytani o motywacje, którymi mieli zamiar kierować się podczas wyboru szkoły ponadgimnazjalnej. Z kolei uczniowie szkół ponadgimnazjalnych zostali poproszeni o przedstawienie czynników, którymi kierowali się podejmując decyzję o wyborze szkoły, do której się dostali. Odpowiedzi uczniów zebrano w 6 kategorii: zainteresowania, opinie o szkole, poziom szkoły, atmosfera i bezpieczeństwo, wygoda oraz przypadek. Uczniowie ówczesnych gimnazjów, mówiąc o głównych czynnikach związanych z wyborem szkoły ponadgimnazjalnej, deklaruwali, że w pierwszej kolejności kierowali się poziomem szkoły (73%), osobistymi zainteresowaniami oraz opiniami o szkole (62%). Ważne było dla nich również bezpieczeństwo i atmosfera panująca w szkole (60%). Z kolei uczniowie szkół ponadgimnazjalnych jako najważniejsze czynniki, którymi kierowali się podczas wyboru szkoły wskazywali: wygodę (55%), opinie o szkole (53%) oraz zainteresowanie określonym profilem, programem nauczania (49%). Takie elementy, jak: poziom kształcenia, atmosfera szkoły oraz poziom bezpieczeństwa otrzymały odpowiednio po 42% wskazań.

Ciekawych danych dostarczają również odpowiedzi na pytanie o źródła informacji o ówczesnych warszawskich szkołach ponadgimnazjalnych. Wyniki ww. badania pokazały, że głównymi kanałami informacji o szkole dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych były wyszukiwarki internetowe oraz strony szkół (54%), jak również rankingi (41%). Duża grupa uczniów przyznała, że uczestniczyła w dniach otwartych (40%). Część korzystała z porad kolegów (39%), a jedna czwarta uczestników badania wzięła udział w targach edukacyjnych (25%). Warto podkreślić, że aż 93% gimnazjalistów przygotowujących się w 2015 r. do wyboru szkoły planowała konsultację swojej decyzji, z czego 82% przyznało, że będzie tę decyzję podejmować wraz z rodzicami, a 47% planowało konsultować wybór szkoły w grupie rówieśniczej.

PODSUMOWANIE

Jak wynika z wyżej przytoczonych przykładów zdanie rodziców jest dla nastolatków bardzo ważne. Należy pamiętać, że dla dorastającego dziecka wsparcie rodziców w podejmowaniu decyzji o wyborze szkoły nie polega tylko na przekazywaniu informacji. Ważne jest, w jaki sposób i w jakiej atmosferze taka rozmowa przebiega: jakie pytania zadają rodzice, czy rodzice znają źródła informacji o szkołach i mogą podpowiedzieć dziecku, gdzie ich szukać; czy mają czas na słuchanie dziecka; czy rodzice znają obecną strukturę systemu edukacji, metody nauczania i zdobywania zawodu; czy zadają dziecku pytanie, co chciałoby w życiu robić i z ciekawością czekają na jego odpowiedź, nie koncentrując się jedynie na wyborze szkoły.

Dlatego warto, abyśmy sami się zorientowali, jak wygląda oferta edukacyjna warszawskich szkół. W jakich zawodach może obecnie kształcić się młodzież. Warto zastanowić się, jak, od czasów naszej młodości, zmienił się świat, jakie są obecne trendy edukacyjne, jakie powstają nowe profesje. Wysiłki, które podejmujemy starając się przygotować dzieci do życia w świecie, który sami znamy, stanowią prawdziwe wyzwanie, bo przecież młodzi ludzie będą tworzyć i budować swoją, zupełnie inną, nową rzeczywistość. Może okazać się też, że obecne zmiany w systemie edukacji nie będą dla naszych dzieci takim dużym problemem, jak nam się to teraz wydaje. Być może ważniejsze będą dla nich inne, z naszego punktu widzenia błahe lub nieoczywiste sprawy.

Pamiętajmy, że dla nastolatków rodzice są najważniejszym punktem odniesienia na mapie świata. Bardzo ważne jest to, co o nich myślą, w jakiej są kondycji, jak bliskie są relacje rodzinne i czy są one oparte na wzajemnym zrozumieniu. Nie zapominajmy, że w nadchodzących miesiącach, najistotniejsze jest, aby dzieci dostały naszą uwagę i wsparcie oraz czuły naszą obecność i akceptację.



PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI EDUKACYJNO-ZAWODOWEJ DZIECKA



PLANOWANIE I PODEJMOWANIE DECYZJI

Proces wyboru szkoły i zawodu

Planowanie przyszłości edukacyjno-zawodowej jest procesem, w którym możemy wyróżnić, co najmniej cztery etapy:

- ➔ Poznanie siebie: swoich zainteresowań, umiejętności, uzdolnień oraz rozpoznanie swoich możliwości i ograniczeń w zakresie wykonywania zadań zawodowych i uwzględnienie ich w planowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej.
- ➔ Poznawanie świata zawodów i rynku pracy: zebranie informacji o zawodach, potrzebnych kwalifikacjach, zrozumienie znaczenia pracy w życiu człowieka, poznanie trendów współczesnego rynku pracy.
- ➔ Poznanie rynku edukacyjnego i uczenie się przez całe życie: zapoznanie się z ofertą szkół ponadpodstawowych i szkół wyższych, sprawdzenie kryteriów rekrutacyjnych, zapoznanie się z systemem edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej w perspektywie uczenia się przez całe życie.
- ➔ Planowanie własnego rozwoju i podejmowanie decyzji edukacyjno-zawodowych: określenie celów i planów edukacyjno-zawodowych z uwzględnieniem posiadanych zasobów, konsekwencji podejmowanych wyborów, współpraca z osobami i instytucjami wspomagającymi planowanie ścieżki edukacyjno-zawodowej.

Dobry wybór szkoły i/lub zawodu to proces. Warto, aby podjęta decyzja była zgodna z zainteresowaniami, predyspozycjami, znajomością zarówno swoich mocnych stron jak i ograniczeń, a także z uwzględnieniem znajomości rynku pracy i oferty edukacyjnej. Teoretycy rozwoju zawodowego człowieka podkreślają, że wybór zawodu nie jest wynikiem jednorazowej decyzji, lecz ciągu decyzji podejmowanych w czasie całego życia. Teoria D.E. Supera, zakłada, że rozwój zawodowy człowieka składa się z kilku okresów, przez jakie przechodzi każdy z nas, ustalając swoje preferencje zawodowe. Z punktu widzenia wyboru ścieżki edukacyjnej przygotowującej do życia zawodowego w przyszłości ważne są dwie pierwsze fazy rozwoju:

1. Faza wzrostu (dzieciństwo)

Jest to pierwszy okres rozwoju człowieka trwający do 14 roku życia, w czasie którego dziecko kształtuje swój charakter oraz rozwija się dzięki budowaniu więzi z rodziną oraz osobami ważnymi dla niego w szkole. W fazie tej, około 12 roku życia, kształtują się zainteresowania i umiejętności, które następnie stają się wskaźnikiem aspiracji i przyszłej aktywności zawodowej młodego człowieka.

2. Faza poszukiwań (wczesna dorosłość)

Okres ten rozpoczyna się około 15 roku życia, a kończy w wieku lat 24. W początkowej fazie tego okresu młody człowiek szuka swojej roli społecznej, uczy się wyrażać własne zdanie, określać potrzeby, rozwija zainteresowania, kształtuje swoje wartości. W późniejszym okresie zaczyna interesować się rynkiem pracy, wymaganiami zawodowymi i biznesowymi aspektami podejmowanych decyzji. Ważnym momentem w tej fazie jest wybór pierwszej pracy, zdobywanie kwalifikacji zawodowych oraz identyfikacja przyszłego zawodu.

Kolejne fazy to tzw. faza zajęcia pozycji, która trwa do około 44 roku życia, w czasie której człowiek skupia się na znalezieniu stałej pracy dającej satysfakcję i bezpieczeństwo socjalne. Pierwsze dziesięciolecie tej fazy cechują liczne zmiany zawodu spowodowane poszukiwaniem ścieżki zawodowej, jednocześnie jest to okres najbardziej twórczy i wydajny w zawodowym życiu człowieka. Kolejna faza konsolidacji związana z osiągnięciem pełnej dojrzałości to okres stabilizacji i pionowego rozwoju kariery zawodowej. Ostatnią fazą jest faza schyłku, rozpoczynająca się po 65 roku życia, którą charakteryzuje ograniczenie lub zakończenie aktywności zawodowej.

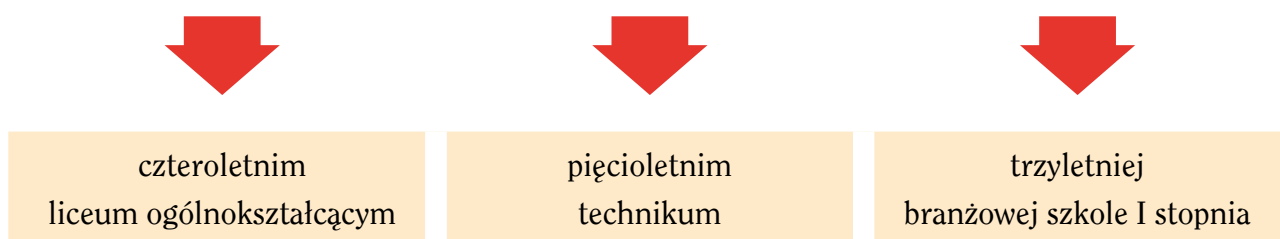
Zastanawiając się razem z dzieckiem nad wyborem szkoły i/lub zawodu warto skonsultować się z doradcą zawodowym, który specjalizuje się w rozpoznawaniu predyspozycji młodych ludzi. Wspiera młodzież i dorosłych w wyborze dalszej drogi kształcenia i zawodu, może być wsparciem zarówno dla samych uczniów, jak również ich rodziców i nauczycieli. Warto zwrócić się po poradę do nauczyciela lub doradcy zawodowego w szkole. Można też szukać pomocy w placówkach oświatowych, których działalność związana jest bezpośrednio z rynkiem pracy. Więcej informacji na str. 38.

MOŻLIWOŚCI KSZTAŁCENIA PO UKOŃCZENIU SZKOŁY PODSTAWOWEJ LUB III KLASY GIMNAZJUM

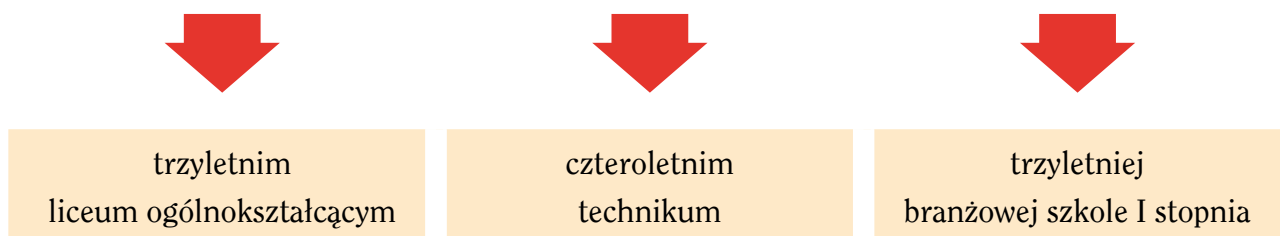
W niniejszej części Poradnika znajdą Państwo informacje dotyczące możliwych ścieżek dalszej nauki waszych dzieci od roku szkolnego 2019/2020: w jakich szkołach tegoroczni ósmoklasiści i uczniowie III klas oddziałów gimnazjalnych mogą kontynuować swoją edukację, jakie świadectwa i/lub kwalifikacje będą mogli uzyskać w efekcie ukończenia wybranej przez siebie szkoły ponadpodstawowej oraz jakie, dzięki temu, będą mieli możliwości dalszego kształcenia lub podjęcia pracy.

Zgodnie z obecnie obowiązującą strukturą systemu edukacji:

Absolwenci szkół podstawowych mogą kontynuować naukę w:



Absolwenci oddziałów gimnazjalnych mogą kontynuować naukę w:



Nauka w liceum ogólnokształcącym

Jeśli Twoje dziecko wybierze naukę w liceum ogólnokształcącym, w efekcie kształcenia może uzyskać:

- świadectwo ukończenia liceum ogólnokształcącego;
- świadectwo dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego.

Pełna lista warszawskich szkół ponadpodstawowych, w tym liceów ogólnokształcących znajduje się na stronie:

<http://www.edukacja.warszawa.pl/placowki/szkoly-ponadgimnazjalne>

Oferta edukacyjna na rok szkolny 2019/2020 poszczególnych placówek będzie dostępna bezpośrednio na stronach internetowych szkół.

Po zdanej maturze uczeń może wybrać następujące rodzaje studiów:

- studia pierwszego stopnia, które pozwalają uzyskać wykształcenie wyższe zawodowe. Zazwyczaj studia te trwają 3-4 lata. Absolwent po ich ukończeniu uzyskuje tytuł zawodowy licencjata lub inżyniera;
- uzupełniające studia magisterskie, trwające 2 lata. Po ich ukończeniu absolwent uzyskuje tytuł zawodowy magistra (kierunek tych studiów może być inny od kierunku studiów pierwszego stopnia);
- jednolite studia magisterskie, które trwają 5-6 lat. Po ich ukończeniu absolwent uzyskuje tytuł zawodowy magistra uprawniający do wykonywania wybranych zawodów, np. prawo.

Informacje o kierunkach studiów proponowanych przez poszczególne uczelnie w Polsce i za granicą można znaleźć na stronach internetowych właściwych szkół wyższych.

Bez świadectwa maturalnego można kontynuować naukę:

- w szkołach policealnych. Informacja o ofercie edukacyjnej tych szkół znajduje się na stronie:

<http://www.edukacja.warszawa.pl/ksztalcenie-zawodowe/ksztalcenie-ustawiczne>

lub

- na kwalifikacyjnych kursach zawodowych, z ofertą których można zapoznać się na stronie:

<http://www.edukacja.warszawa.pl/ksztalcenie-zawodowe/kwalifikacyjne-kursy-zawodowe>

Edukacja zawodowa

W niniejszej części Poradnika znajdują Państwo informacje o zawodach oraz kwalifikacjach zawodowych, które można zdobyć w warszawskich szkołach branżowych I stopnia (BS I) oraz technikach.

Pełna lista warszawskich szkół ponadpodstawowych, w tym techników i branżowych szkół I stopnia znajduje się na stronie:

<http://www.edukacja.warszawa.pl/placowki/szkoly-ponadgimnazjalne>

Poniżej prezentujemy listę zawodów, w których kształcą warszawskie szkoły zawodowe:

Zawody branży gastronomicznej, hotelarskiej, turystycznej, ekonomicznej:

Kelner, technik żywienia i usług gastronomicznych, technik hotelarstwa, technik technologii żywności, technik obsługi turystycznej, technik ekonomista, technik handlowiec, technik organizacji, reklamy technik eksploatacji portów i terminali, technik lotniskowych służb operacyjnych, technik automatyk – od 2018, technik logistyk, technik spedytor, cukiernik – BS I, kucharz – BS I, sprzedawca – BS I.

Zawody branży budowlanej:

Technik budownictwa, technik inżynierii sanitarnej, monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie – BS I, technik renowacji elementów architektury – od 2018 r.

Zawody branży samochodowej:

Technik pojazdów samochodowych, lakiernik – BS I, elektromechanik pojazdów samochodowych – BS I, mechanik pojazdów samochodowych BS I, mechanik motocyklowy – BS I, blacharz samochodowy – BS I, kierowca mechanik – BS I.

Zawody branży elektrycznej, elektronicznej, mechanicznej, informatycznej:

Technik elektryk, technik elektroenergetyk transportu szynowego, technik elektronik, technik informatyk, technik mechatronik, technik teleinformatyk, technik energetyk, technik telekomunikacji, technik szerokopasmowej komunikacji elektronicznej, technik urządzeń dźwigowych, elektryk – BS I, elektronik – BS I, elektromechanik – BS I, elektronik – BS I, mechatronik – BS I, monter sieci telekomunikacyjnych- BS I.

Inne zawody - różnych branż:

Technik fotografii i multimediiów, technik analityk, technik architektury krajobrazu, technik awionik, technik chłodnictwa i klimatyzacji, technik budowy dróg, technik gazownictwa, technik geodeta, technik geolog, technik księgarstwa, technik mechanik lotniczy, technik ochrony środowiska, technik ogrodnik, technik optyk, technik procesów drukowania, technik grafiki i poligrafii cyfrowej, technik przemysłu mody, technik technologii drewna, technik usług fryzjerskich, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, technik weterynarii, technik realizacji nagrań i nagłośnień, ogrodnik – BS I, fotograf – BS I, drukarz – BS I, fryzjer – BS I, złotnik – jubiler – BS I, optyk - mechanik – BS I.

Informacje dotyczące techników, branżowych szkół I stopnia (BS I) można również znaleźć na stronie projektu Bliżej Rynku Pracy <http://informator.brp.edu.pl/>, po zalogowaniu się jako „gość” w tzw. strefie open.

Absolwent technikum może uzyskać:

- świadectwo ukończenia technikum;
- dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie, (dyplom można odebrać z suplementem Europass, prezentującym umiejętności zawodowe i kompetencje w sposób uznawany na terenie Unii Europejskiej);
- świadectwo dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego.

Gdzie można się dalej kształcić po ukończeniu technikum?

Po zdanej maturze można wybrać następujące rodzaje studiów:

- studia pierwszego stopnia, które pozwalają uzyskać wykształcenie wyższe zawodowe. Zazwyczaj studia te trwają 3-4 lata. Absolwent po ich ukończeniu uzyskuje tytuł zawodowy licencjata lub inżyniera;
- uzupełniające studia magisterskie, trwające 2 lata. Po ich ukończeniu absolwent uzyskuje tytuł zawodowy magistra (kierunek tych studiów może być inny od kierunku studiów pierwszego stopnia);
- jednolite studia magisterskie, które trwają 5-6 lat. Po ich ukończeniu absolwent uzyskuje tytuł zawodowy magistra uprawniający do wykonywania wybranych zawodów, np. prawo.

Absolwent branżowej szkoły I stopnia może uzyskać:

- świadectwo ukończenia branżowej szkoły I stopnia;
- dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w danym zawodzie.

Po ukończeniu branżowej szkoły I stopnia istnieje możliwość dalszego kształcenia w dwuletniej branżowej szkole II stopnia lub w liceum dla dorosłych.

REKRUTACJA DO WARSZAWSKICH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2019/2020

Informacje ogólne

Postępowanie rekrutacyjne do szkół ponadpodstawowych na rok szkolny 2019/2020 będzie prowadzone odrębnie dla absolwentów 8-letniej szkoły podstawowej oraz absolwentów ostatniej klasy gimnazjum. Informacje dotyczące rekrutacji będą publikowane na stronie internetowej Biura Edukacji www.edukacja.warszawa.pl/dla-uczniaw-i-rodzicaw/rekrutacja. Tam też znajdą Państwo wykaz szkół, które będą dokonywały naboru na rok szkolny 2019/2020: http://www.edukacja.warszawa.pl/dla-uczniaw-i-rodzicaw/rekrutacja/po-szkole-podstawowejpo-gimnazjum/20336_rekrutacja-do-szkol.

Planowana liczba oddziałów i miejsc w szkołach będzie proporcjonalna do liczby uczniów szkół podstawowych i gimnazjów kończących edukację w danym typie szkoły. Każda szkoła utworzy klasy dla absolwentów szkół podstawowych i III klas gimnazjów. Za weryfikację wniosków i ostateczne wyniki postępowania rekrutacyjnego będzie odpowiadać komisja rekrutacyjna powołana przez dyrektora danej szkoły. W roku szkolnym 2018/2019 w warszawskich szkołach było przygotowanych prawie 19 tys. miejsc dla uczniów, natomiast na rok szkolny 2019/2020 zostało przygotowanych ponad 43 tys. miejsc.

Tegoroczni absolwenci szkół podstawowych i gimnazjów będą mogli składać dokumenty do dowolnej liczby szkół średnich, a w nich – do dowolnej liczby oddziałów. Jeśli kandydatowi zabraknie punktów, by dostać się do placówki, którą wskazał na początku swojej listy, będzie miał możliwość zakwalifikowania się do szkoły, którą wybrał na dalszej pozycji.

Schemat podziału punktów w postępowaniu rekrutacyjnym

Rekrutacja do szkół ponadpodstawowych

Kryteria dla absolwentów szkoły podstawowej	Maksymalna liczba punktów*
Punkty za świadectwo	100 pkt
Ocena z języka polskiego (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z matematyki (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z I przedmiotu (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z II przedmiotu (za ocenę celującą)	18 pkt
Szczególne osiągnięcia	18 pkt
Świadectwo ukończenia szkoły podstawowej z wyróżnieniem	7 pkt
Aktywność społeczna	3 pkt
Punkty za egzamin ósmoklasisty	100 pkt
Wynik z języka polskiego	100% x 0,35 = 35 pkt
Wynik z matematyki	100% x 0,35 = 35 pkt
Wynik z języka obcego nowożytnego	100% x 0,30 = 30 pkt

Rekrutacja do szkół ponadgimnazjalnych

Kryteria dla absolwentów gimnazjum	Maksymalna liczba punktów*
Punkty za świadectwo	100 pkt
Ocena z języka polskiego (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z matematyki (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z I przedmiotu (za ocenę celującą)	18 pkt
Ocena z II przedmiotu (za ocenę celującą)	18 pkt
Szczególne osiągnięcia	18 pkt
Świadectwo ukończenia gimnazjum z wyróżnieniem	7 pkt
Aktywność społeczna	3 pkt
Punkty za egzamin gimnazjalny	100 pkt
Wynik z języka polskiego	100% x 0,2 = 20 pkt
Wynik z historii i wiedzy o społeczeństwie	100% x 0,2 = 20 pkt
Wynik z matematyki	100% x 0,2 = 20 pkt
Wynik z przedmiotów przyrodniczych	100% x 0,2 = 20 pkt
Wynik z języka obcego nowożytnego na poziomie podstawowym	100% x 0,2 = 20 pkt
Wynik z języka obcego nowożytnego na poziomie rozszerzonym	Nie przelicza się

Źródło: Materiały informacyjne zamieszczone na stronie MEN:

<https://www.gov.pl/web/edukacja/rekrutacja-na-rok-szkolny-20192020>, dostęp: 31 stycznia 2019 r.

* przelicznik ocen na punkty w postępowaniu rekrutacyjnym: celująca – 18 pkt.; bardzo dobra – 17 pkt.; dobra – 14 pkt.; dostateczna – 8 pkt.; dopuszczająca – 2 pkt.

Kalendarz egzaminów zewnętrznych po szkole podstawowej i III klasie gimnazjum w roku szkolnym 2019/2020

Terminy egzaminu ósmoklasisty:

w terminie głównym:

15 kwietnia poniedziałek godz. 9.00 Język polski	16 kwietnia wtorek godz. 9.00 Matematyka	17 kwietnia środa godz. 9.00 Język obcy nowożytny
--	--	---

w terminie dodatkowym:

3 czerwca poniedziałek godz. 11.00 Język polski	4 czerwca wtorek godz. 11.00 Matematyka	5 czerwca środa godz. 11.00 Język obcy nowożytny
---	---	--

Terminy egzaminu gimnazjalnego:

w terminie głównym:

10 kwietnia środa Część humanistyczna godz. 9.00 z zakresu historii i wiedzy o społeczeństwie godz. 11.00 z zakresu języka polskiego	11 kwietnia czwartek Część matematyczno-przyrodnicza godz. 9.00 z zakresu przedmiotów przyrodniczych godz. 11.00 z zakresu matematyki	12 kwietnia piątek Język obcy nowożytny godz. 9.00 na poziomie podstawowym godz. 11.00 na poziomie rozszerzonym
--	---	---

w terminie dodatkowym:

3 czerwca poniedziałek Część humanistyczna godz. 9.00 z zakresu historii i wiedzy o społeczeństwie godz. 11.00 z zakresu języka polskiego	4 czerwca wtorek Część matematyczno-przyrodnicza godz. 9.00 z zakresu przedmiotów przyrodniczych godz. 11.00 z zakresu matematyki	5 czerwca środa Język obcy nowożytny godz. 9.00 na poziomie podstawowym godz. 11.00 na poziomie rozszerzonym
--	--	---

Terminy ogłoszenia wyników egzaminu ósmoklasisty i egzaminu gimnazjalnego:

14 czerwca piątek Ogłoszenie wyników	14 czerwca piątek Przekazanie szkołom wyników oraz zaświadczeń	21 czerwca piątek Wydanie zaświadczeń oraz informacji zdającym
---	---	---

Harmonogram rekrutacji na rok szkolny 2019/2020 zawierający terminy przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego na rok szkolny 2019/2020, w tym terminy składania dokumentów dla kandydatów do oddziałów publicznych liceów, techników, szkół branżowych I stopnia, szkół dla dorosłych i szkół policealnych znajduje się na stronie Kuratorium Oświaty w Warszawie:

<http://www.kuratorium.waw.pl/pl/rodzice-i-uczniowie/rekrutacja-do-szkol/13413.Harmonogram-rekrutacji-na-rok-szkolny-20192020.html>

OSOBY I INSTYTUCJE WSPOMAGAJĄCE PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNO-ZAWODOWEJ UCZNIĄ

Uczeń zarówno przy wyborze szkoły, jak i planowaniu dalszego rozwoju zawodowego, może skorzystać z pomocy doradcy zawodowego. Zachęcamy do umawiania się na spotkania w:

- szkołach (w każdej szkole można uzyskać informacje od doradcy zawodowego lub koordynatora doradztwa zawodowego),
- rejonowych poradniach psychologiczno-pedagogicznych (na spotkania należy umawiać się telefonicznie),
- Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń (WCIES), umawiając się na spotkanie z doradcą zawodowym mailowo: crdz@wcies.edu.pl,
- Centrum Informacji i Doradztwa Młodzieżowego w Pałacu Młodzieży po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie: tel. 22 656 66 48 lub e-mail: ciidm@pm.waw.pl.

Informacje o wsparciu doradców zawodowych z Centrum Rozwoju Doradztwa Zawodowego WCIES znajdują się na stronie: <http://crdz.wcies.edu.pl/index.php/aktualnosci>. Oferta Centrum obejmuje m.in. warsztaty dla rodziców pt.: *Projektowanie kariery dzieci* czy spotkania informacyjne pt.: *Jak wspierać dziecko w projektowaniu kariery?*

Konsultacje z doradcami zawodowymi są również możliwe podczas:

1. Dyżurów doradców zawodowych w Pałacu Młodzieży w pokoju 355 (wejście do Pałacu Młodzieży od strony ul. Świętokrzyskiej/ul. E. Plater), po uprzednim umówieniu się przez stronę internetową: <http://crdz.wcies.edu.pl/index.php/aktualnosci/104-wsparcie-doradcow-zawodowych-z-centrum-rozwoju-doradztwa-zawodowego-wcies> w dniach:
 - wtorek 14.00–19.00
 - piątek 14.00–19.00
 - sobota 9.00–13.00

Na indywidualne konsultacje zgłasza się rodzic/opiekun prawny razem ze swoim niepełnoletnim dzieckiem.

2. Dni Otwartych Doradztwa Zawodowego w Ogrodzie Zimowym Pałacu Młodzieży (bez wcześniejszych zapisów) w dniach:
 - 23–24 lutego 2019 r. w godz. 10.00–15.00
 - 30–31 marca 2019 r. w godz. 10.00–15.00
3. Targów Edukacyjnych m.st. Warszawy, które jak co roku odbędą się w Pałacu Kultury i Nauki (plac Defilad 1, IV p.). W tym roku ze względu na opuszczające szkoły dwa roczniki absolwentów

Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy wydłużyło termin prezentacji liceów i techników. W ramach *Miasteczka zawodów* promowane będzie szkolnictwo zawodowe. Zapoznanie się z ofertą edukacyjną liceów i techników oraz branżowych szkół I stopnia m.st. Warszawy będzie możliwe:

- 5–6 marca 2019 r. – prezentacje dla uczniów szkół podstawowych,
- 7–8 marca 2019 r. – prezentacje dla uczniów oddziałów gimnazjalnych,
- 9 marca 2019 r. – dzień odwiedzin rodzinnych.

W trakcie targów, na zapleczu Sali Rudniewa na IV piętrze PKiN, będzie funkcjonował punkt konsultacyjny prowadzony przez doradców zawodowych, z którymi będzie można porozmawiać o swoich zainteresowaniach i wyborze dalszej ścieżki kształcenia.

WSPARCIE DLA RODZICÓW I OSÓB PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI

Wsparcie dla rodziców i osób pracujących z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) na terenie Warszawy bezpłatnie oferują specjaliści ze Specjalistycznych Punktów Konsultacyjnych (SPK).

Można tam uzyskać pomoc w zakresie:

- diagnozy problemu,
- wsparcia psychologicznego,
- psychoedukacji,
- interwencji kryzysowej,
- rozwiązania problemu.

Szczegółowe informacje na temat działalności SPK są dostępne na stronie Biura Edukacji: <http://www.edukacja.warszawa.pl> oraz <http://www.spk.waw.pl/>

Wsparcia w zakresie doradztwa zawodowego dla uczniów z SPE udzielają doradcy zawodowi zatrudnieni w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, a także pracujący w Centrum Rozwoju Doradztwa Zawodowego WCIES przy ul. Starej 4. Kontakt do doradców zawodowych CRDZ: crdz@wcies.edu.pl

GDZIE MOŻNA ZNALEŹĆ INFORMACJE POMOCNE W WYBORZE SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ?

- Biuro Edukacji Urzędu m.st. Warszawy (Informator o szkołach zawodowych oraz Warszawskim Systemie Doradztwa Zawodowego)*:
www.edukacja.warszawa.pl/ksztalcenie-zawodowe
- Strona systemu rekrutacji do szkół ponadgimnazjalnych/ponadpodstawowych
<https://warszawa.edu.com.pl>
- Okręgowa Komisja Egzaminacyjna: www.oke.waw.pl
- Centralna Komisja Egzaminacyjna: www.cke.edu.pl
- Ministerstwo Edukacji Narodowej:
<https://www.gov.pl/web/edukacja/rekrutacja-na-rok-szkolny-20192020>
- Kuratorium Oświaty w Warszawie: www.kuratorium.waw.pl
- Informacje o zawodach, rankingi szkół: www.perspektywy.pl
- Informacje o szkołach, kształceniu zawodowym i ogólnym: www.ore.edu.pl
- Informacje o rynku pracy: www.barometrzwodow.pl
- Centrum Rozwoju Doradztwa Zawodowego przy WCIES <http://crdz.wcies.edu.pl>
- Projekt Bliżej Rynku Pracy, informator on-line (branże, zawody), harmonogramy, rekrutacja: www.brp.edu.pl
- Informacje o uczelniach, kierunkach studiów:
www.uczelnie.info.pl; www.otouczelnie.pl; www.wybierzstudia.nauka.gov.pl
- Olimpiada z Wiedzy o Planowaniu i Zarządzaniu Karierą Zawodową oraz Ogólnopolski Tydzień Kariery: www.sdsiz.com.pl
- Mobilne Centra Informacji Zawodowej OHP: www.ohp.pl
- Informacja o zawodach i specjalnościach na rynku pracy:
www.psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci

* Informator na rok szkolny 2019/2020 będzie dostępny na stronie Biura Edukacji Urzędu m.st. Warszawy od 5 marca 2019 r.

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

