



# KARIÉRNÝ KOMPAS

Praktický sprievodca pre rodičov  
deviatakov

Pomôžte svojmu dieťaťu urobiť dobré rozhodnutie.

# Úvodné slovo autora

*Milí rodičia,*

*v období, keď sa naše deti rozhodujú, kam povedie ich ďalší krok, čelíme ako rodičia množstvu otázok. Nejde len o výber školy. Ide o pochybnosti, o tlak okolia, o hľadanie rovnováhy medzi bezpečím a snami. O to, ako byť dieťaťu oporou a dobrým poradcom.*

*Táto príručka vznikla práve preto – aby Vám v tom čase rozhodovania ponúkla pokoj, smer a praktické nástroje. Nie ako návod na „správne“ rozhodnutie, ale ako kompas, ktorý pomôže nájsť to najvhodnejšie riešenie pre Vaše dieťa – so všetkým, čím je jedinečné.*

*Verím, že každý rodič si v nej nájde slová, ktoré otvoria dvere k lepšiemu porozumeniu, k väčšej dôvere a k otvorenejším rozhovorom.*

*S úctou*



**Dominik Hamaj**

autor príručky *Kariérny kompas*

[www.kariernyradca.sk](http://www.kariernyradca.sk)

# Obsah

## 1. Úvod pre rodiča

- 1.1 Ako rodičia ovplyvňujú budúcnosť svojho dieťaťa – vedome aj nevedome
- 1.2 Ako mu byť oporou, nie rozhodcom
- 1.3 Základný princíp: rozhodovať spolu, nie zaňho

## 2. Kto je moje dieťa? (Nie len podľa známok)

- 2.1 Ako odhaliť silné a slabé stránky dieťaťa
- 2.2 Zájmy vs. školský prospech – čo je dôležitejšie
- 2.3 Ako dieťa vidí seba – čo nám napovie osobnostný typ

## 3. Prehľad možností po základnej škole

- 3.1 Typy škôl (gymnázium, SOŠ, učilište, duálne vzdelávanie)
- 3.2 Ako spoznať, čo je pre vaše dieťa vhodné
- 3.3 Časté chyby pri výbere školy
- 3.4 Mýty vs. realita (napr. že učňovka je „pre slabých“)

## 4. Odbory, ktoré majú budúcnosť

- 4.1 Praktické remeslá = istý príjem
- 4.2 IT, technológie, medicína a sociálne služby
- 4.3 Kreatívne odbory a podnikateľské myslenie
- 4.4 Ako rozpoznať, či má dieťa talent pre konkrétny smer

## 5. Ako s dieťaťom hovoriť o budúcnosti bez tlaku

- 5.1 Otázky, ktoré otvoria správnu diskusiu
- 5.2 Ako zvládnuť, keď sa dieťa nevie rozhodnúť
- 5.3 Ako riešiť známy konflikt: „čo chce dieťa vs. čo chcem ja“
- 5.4 Čo robiť, keď je dieťa pasívne alebo bez motivácie

## 6. Pomôcky a cvičenia pre rodiča aj dieťa

- 6.1 Mini dotazník: Poznajte svoje dieťa v 10 odpovediach
- 6.2 Spoločný plán rozhodovania krok po kroku
- 6.3 Zoznam škôl a odborov s odkazmi
- 6.4 Plánovač otvorených dní, termínov a rozhodnutí

## 7. Motivácia a dôvera

- 7.1 Ako budovať v dieťati odvahu rozhodnúť sa
- 7.2 Príklady rodičov, ktorí trafili / netrafili výber
- 7.3 Ako reagovať, keď dieťa zmení smer
- 7.4 Nejde o dokonalosť. Ide o smer a podporu

## 8. Záver

- 8.1 10 najdôležitejších viet, ktoré by mal každý rodič povedať svojmu deviatakovi
- 8.2 Čo ak sa veci nevyvíjajú podľa plánu?

# 1. Úvod pre rodiča

## 1.1 Ako rodičia ovplyvňujú budúcnosť svojho dieťaťa – vedome aj nevedome

Vaše slová, postoje a reakcie sú pre vaše dieťa ako GPS. Aj keď to možno nevidno navonok, každý povzdych typu „z toho sa neuživíš“ alebo „radšej si vyber niečo normálne“ sa zapisuje do jeho rozhodovania. **Nie ste len poradca. Ste hlas, ktorý znie v jeho hlave, aj keď tam práve nie ste.**

Možno máte úprimnú snahu ochrániť ho pred chybou. No niekedy tým **nechtiac brzdíte jeho rast** – keď tlačíte na „istotu“, potláčate zvedavosť. Keď rozhodujete zaňho, **uberáte mu odvahu rozhodovať sa sám.**



### ✓ Čo môžete urobiť hneď teraz:

- *Namiesto hodnotenia sa pýtajte: „Čo ťa na tom zaujalo?“*
- *Ukážte záujem, aj keď nerozumiete jeho výberu*
- *Priznajte si: „Nie je to môj život, je to jeho cesta.“*

🧠 Najväčšia pomoc, ktorú môžete dať? Dôvera, nie diktát.

## 1.2 Ako mu byť oporou, nie rozhodcom

Vaše dieťa práve stojí pred prvým veľkým rozhodnutím v živote. A hoci má len 14–15 rokov, potrebuje **viac dôveru ako direktívu**. Ak sa cítite ako rozhodca, ktorý musí vybrať „správne“, skúste zmeniť rolu: **staňte sa sprievodcom, ktorý mu svieti na cestu, ale po nej nekráča namiesto neho**.

### Dobry sprievodca:

- počúva viac než rozpráva,
- kladie otázky namiesto prikazovania,
- rešpektuje, že výber nemusí byť podľa jeho predstáv.

**Keď ste opora, dávate dieťaťu pocit vlastnej hodnoty.** A práve ten bude potrebovať, keď sa mu (ne)zadarí. Sebavedomé dieťa sa nepochová kvôli chybe – učí sa z nej.



### ✓ Ako byť oporou v praxi:

- Povedzte mu: „Neviem, čo je najlepšie. Ale budem pri tebe, kým na to prídeš.“
- Zdieľajte svoje skúsenosti, aj zlé rozhodnutia – to znižuje jeho stres
- Namiesto: „Mal by si ísť tam...“ povedzte: „Podme spolu zistiť, čo by ti sedelo.“

👉 Rodič ako opora = bezpečie, nie tlak.

## 1.3 Základný princíp: rozhodovať spolu, nie zaňho



Rozhodnutie o strednej škole nepatrí len vám, ani len jemu. Je to spoločný projekt, v ktorom má každý svoju úlohu.

**Vy prinášate životné skúsenosti, on zas vlastné túžby, talenty a sny.**


Ak rozhodnete iba vy, môžete vybrať „rozumné“, ale dieťa to bude robiť bez motivácie. Ak rozhodne iba ono, môže sa stratiť vo výbere bez hraníc.

**Rozhodovanie spolu znamená:**

- počúvať a byť vypočutý,
- vnímať potreby aj možnosti,
- hľadať riešenia, nie presadzovať názory.

### ✓ Ako na to v praxi:

- Sadnite si spolu a urobte zoznam: „Čo chceš ty?“ a „Čo vidím ja?“
- Hľadajte prieniky, nie kompromisy z donútenia
- Používajte slová ako „spolu vyberieme“, nie „rozhodol som“

 Ak dieťa kráča po ceste, ktorú si vybralo s vami, má väčšiu šancu na vytrvalosť aj úspech.

SOŠT Kukučínova, Poprad v spolupráci s firmou  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s. r. o. od školského roka 2021/2022

# Duálne vzdelávanie



Projekt duálneho vzdelávania realizujeme v týchto odboroch:

- obrábač kovov
- strojní mechanik
- mechanik strojov a zariadení
- programátor obrábacích a zváracích strojov a zariadení
- pripravujeme odbor mechanik číslicovo riadených strojov

Praktické vyučovanie v systéme duálneho vzdelávania  
v našej spoločnosti Ti prinesie tieto výhody:

- zabezpečené stravovanie
- vstupnú zdravotnú prehliadku
- osobné ochranné pracovné prostriedky
- štipendium až do výšky 105 eur mesačne
- odmena za produktívnu prácu
- príprava na povolanie v reálnych podmienkach
- získavanie pracovných návykov priamo počas štúdia
- získanie cenných skúseností od odborníkov
- začlenenie do pracovného kolektívu budúceho zamestnávateľa
- pracovné miesto po skončení štúdia
- získaš konkurenčnú výhodu pri uplatňovaní sa na trhu práce

Duálne vzdelávanie

1.Ročník  
Teoretické a praktické  
vyučovanie v škole

Od 2.ročníka  
Teoretické vyučovanie v škole,  
praktické vyučovanie u  
zamestnávateľa

Chceš zarábať už počas štúdia na strednej škole?

*Pridaj sa k nám!*

V prípade záujmu nás kontaktuj mailom alebo telefonicky:  
[lednicka.b@strojchem.sk](mailto:lednicka.b@strojchem.sk), [strojchem@strojchem.sk](mailto:strojchem@strojchem.sk),  
Tel.: +421 52 715 2553

# 2. Kto je moje dieťa? (Nie len podľa známok)

## 2.1 Ako odhaliť silné a slabé stránky dieťaťa

Vaše dieťa nie je súčtom známok. Je kombináciou talentov, záujmov, postojov a spôsobu myslenia. Niektoré silné stránky uvidíte hneď – napríklad manuálnu zručnosť, empatiu, schopnosť riešiť problémy. Iné sú skryté a čakajú, kým im niekto pomôže vyjsť na svetlo. **Tým niekým ste často vy.**

Silné a slabé stránky nezistíte z vysvedčenia, ale z pozorovania, rozhovorov a bežných situácií. Aj to, ako reaguje na kritiku, ako rieši stres, alebo či rád pomáha ostatným, je dôležitá informácia.



### ✓ Ako ich začať objavovať:

- *Sledujte, čo robí s radosťou bez toho, aby ste mu to povedali*
- *Spýtajte sa: „V čom si myslíš, že si fakt dobrý?“ (a počúvajte bez úsudku)*
- *Povedzte mu: „Všimol som si, že ti ide...“ – možno si to sám neuvedomuje*

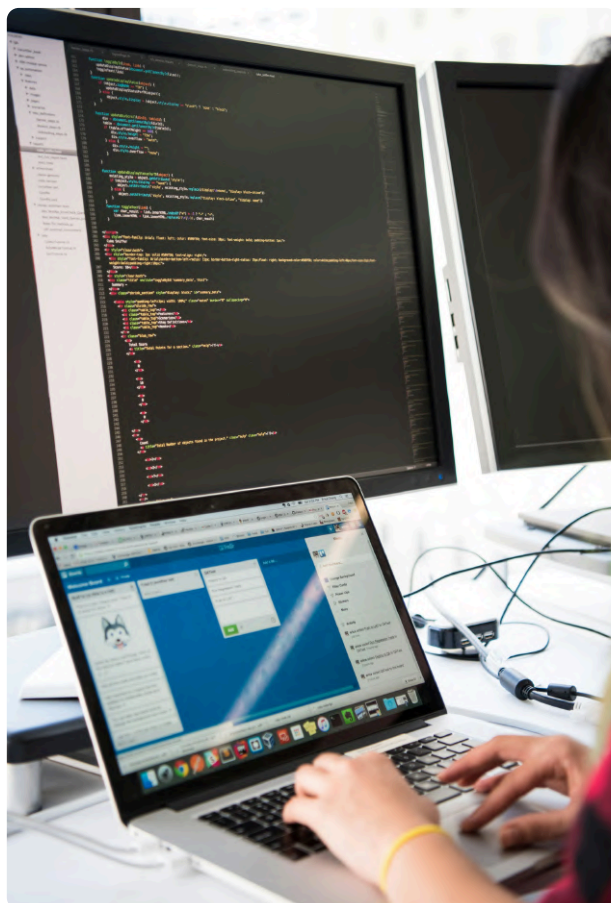
🧠 Keď dieťa pochopí svoje silné stránky, začne veriť, že má čo ponúknuť.

## 2.2 Zájmy vs. školský prospech – čo je dôležitejšie

Známky ukazujú, ako dieťa zvláda systém. Zájmy ukazujú, kam ho to ťahá prirodzene. **A práve táto prirodzenosť často rozhoduje o budúcom naplnení a úspechu.**

Mnohí žiaci nemajú výborný prospech, no doma skladajú PC, natáčajú videá alebo opravujú bicykle. To sú signály, ktoré netreba prehliadnuť.

Školský prospech má svoj význam – otvára alebo zatvára určité dvere. No **záujem je motor**, ktorý ženie dieťa vpred aj vtedy, keď je ťažko. Smerovanie podľa známok je logické. Smerovanie podľa záujmov je často oveľa udržateľnejšie.



### ✓ Ako s tým pracovať ako rodič:

- *Namiesto: „Matematiku potrebuješ, bodka.“ vyskúšajte: „Čo ťa na tom odbore/zájme najviac baví?“*
- *Spýtajte sa sami seba: „Poznám skutočné záujmy svojho dieťaťa?“*
- *Nehľadajte školu podľa vysvedčenia – hľadajte smer podľa iskry v očiach.*

🔥 Známky možno rozhodnú o prijatí. Záujem rozhodne o výdrži.

## 2.3 Ako dieťa vidí seba – čo nám napovie osobnostný typ (s linkmi na jednoduché testy)



Vaše dieťa nie je tabuľa, na ktorú sa píšú známky. Je to osobnosť s jedinečným pohľadom na svet – možno tichý pozorovateľ, možno rodený líder, možno tvorivý rojko. Ak chcete dieťa lepšie pochopiť (a pomôcť mu rozhodnúť sa), zistíte, ako samo seba vníma. Práve tu pomáhajú **osobnostné testy**.

Nie ako nálepka, ale ako zrkadlo. Výsledky testov môžu dieťaťu ukázať jeho silné stránky, spôsob myslenia, štýl práce a aj typ prostredia, kde sa bude cítiť dobre.

### ✓ **Odporúčané testy pre deti od 13 rokov:**

- [16personalities.com/sk](https://16personalities.com/sk) – zábavný MBTI test s popismi a odporúčaním povolání
- [test-osobnosti.riasec.sk/test-otazky/](https://test-osobnosti.riasec.sk/test-otazky/) – slúži na zistenie profesijného typu človeka

### 💬 **Ako to premeniť na rozhovor:**

- Spýtajte sa: „Sedí ti ten výsledok? Prečo áno/nie?“
- Diskutujte o odporúčaných oblastiach alebo povolaniach
- Nesúďte – načúvajte


⚠️ Osobnostný test nevyberie zaňho školu. Ale pomôže mu vybrať správny smer.





# 3. Prehľad možností po základnej škole


## 3.1 Typy škôl (gymnázium, SOŠ, učilište, duálne vzdelávanie)

Výber strednej školy nie je o tom, čo *znie najlepšie*, ale o tom, čo *najviac sedí konkrétnemu dieťaťu*. Rodičia často tlačia na „bezpečné“ gymnázium, no **skutočne dobrý výber je ten, ktorý zohľadňuje záujmy, schopnosti a tempo vášho dieťaťa**.

 **Gymnázium:** Univerzálne zameranie. Ideálne pre študentov, ktorí sa chcú venovať ďalšiemu štúdiu, no ešte nevedia presne čo. Teoretické, veľa učenia, minimum praxe.

 **Stredná odborná škola (SOŠ):** Maturita + praktické zameranie (ekonómia, IT, zdravotníctvo, cestovný ruch...). Dobrá voľba, ak dieťa má konkrétny záujem.

 **Stredné odborné učilište (SOU):** Zamerané na remeslá a technické odbory. Kto má šikovné ruky, môže byť do 18-ťky pripravený na dobre platenú prácu. Možnosť získať výučný list, prípadne aj maturitu.

 **Duálne vzdelávanie:** Spája školu s praxou priamo vo firme. Dieťa sa učí reálne zručnosti, dostáva odmenu a po škole má často isté pracovné miesto.

### **Ako to uchopiť doma:**

- Urobte si doma porovnávaciu tabuľku (silné stránky dieťaťa vs. typ školy)
- Nehodnoťte školu podľa mena, ale podľa toho, či sedí vášmu dieťaťu
- Spýtajte sa: „Chce sa učiť teóriu, robiť rukami, alebo kombinovať?“

 Správna škola nie je tá „najlepšia v rebríčkoch“. Je to tá, kde vaše dieťa rastie, nie trápí sa.

## 3.2 Ako spoznať, čo je pre vaše dieťa vhodné

Nie podľa známok. Nie podľa našich nesplnených snov. **Ale podľa toho, kým vaše dieťa skutočne je.** To najdôležitejšie nie je, na akú školu má, ale kde bude rásť a nezhasne mu iskra v očiach.

### Všímajte si:

- Čo robí vo voľnom čase? (Dobrovoľne, s nadšením)
- V čom ho chvália učitelia alebo kamaráti?
- Ako reaguje na tlak, neúspech, výzvy? (Tiché typy môžu prevapit v praxi)

A hlavne: **nečakajte, že odpoveď príde sama.** Pomôžte mu hľadať. Chodte spolu na dni otvorených dverí, rozprávajte sa s absolventmi, ukážte mu reálne pracovné prostredie.



### ✓ Ako začať hneď:

- Spýtajte sa ho: „Vieš si predstaviť, čo by si robil celý deň, keby si si mohol vybrať?“
- Vytvorte si doma „mapu záujmov“ – kreslenú alebo tabuľkovú
- Pozorujte nie známky, ale zápal a výdrž

📎 To, čo je vhodné, nespoznáte podľa systému. Spoznáte to podľa vášho dieťaťa.

### 3.3 Časté chyby pri výbere školy



Pri výbere strednej školy sa často nerobí zlé rozhodnutie z nevedomosti, ale z tlaku, zvyku alebo strachu. Tu sú najčastejšie chyby, ktorým sa ako rodič môžete vyhnúť:

✗ **Výber školy podľa známosti alebo mena** – To, že „tam chodila sesternica a je spokojná“ neznamena, že to sadne aj vášmu dieťaťu.

✗ **Tlačiť na gymnázium „pre istotu“** – Ak dieťa nemá motiváciu študovať všeobecne, gymnázium môže byť krok do frustrácie, nie do budúcnosti.

✗ **Podceniť učilištia a SOŠ** – Remeslá, technické odbory či prakticky zamerané školy dnes ponúkajú istotu uplatnenia aj slušný príjem.

✗ **Rozhodnúť za dieťa** – Dieťa sa prispôsobí, ale často bez nadšenia. Rozhodnutie bez jeho hlasu je len splnenie si povinnosti, nie nakopnutie jeho kariéry.

#### ✓ Ako tomu predísť:

- Pýtajte sa, pre koho tú školu vyberáte – pre seba, alebo preňho?
- Spoločne si spíšte: „Prečo by si tam chcel ísť?“ a „Čo ti tá škola dá?“
- Budte otvorení aj možnostiam, ktoré ste predtým zavrhlí.

⊘ Najväčšia chyba? Vybrať „bez chyby“ a zadusiť pritom v dieťati vašeň.

## 3.4 Mýty vs. realita (napr. že učňovka je „pre slabých“)

„Učňovka je pre tých, čo na nič iné nemajú.“ Tento mýtus pretrváva roky – a pritom absolútne nezodpovedá realite dneška. Pravda je taká, že **remeslá a odborné odbory dnes ponúkajú viac istoty ako niektoré akademické smery.**

Skúsený elektrikár, inštalatér či zámočník si dnes **zarobí viac než človek s dvoma titulmi**, ak má zručnosti a prax. A hlavne: ak robí niečo, čo ho baví a v čom je dobrý.

### 🔴 **Ďalšie rozšírené mýty:**

- „Duálne vzdelávanie ťa zviaže.“ – Nie, ponúkne ti štart v realite a často aj pracovné miesto.
- „SOŠ má menšiu hodnotu.“ – Hodnotu má to, či ťa pripraví na život a prácu.
- „Vysoká škola je cieľ.“ – Nie vždy. Pre niekoho je cieľ uplatniť sa hneď a s radosťou.

### ✅ **Čo môže urobiť rodič:**

- Prestante hodnotiť školy podľa spoločenského statusu – pozerajte sa na realitu trhu práce a potenciál dieťaťa.
- Porovnajte konkrétne odbory a ich uplatnenie (napr. cez [profesia.sk](https://www.profesia.sk)).
- Ukážte dieťaťu príklady ľudí, ktorí sú šťastní v remesle alebo praxi.

🔧 Učňovka nie je pre slabých. Je pre tých, ktorí chcú byť silní v praxi.



# 4. Odbory, ktoré majú budúcnosť

## 4.1 Praktické remeslá = istý príjem

Kým niektorí maturanti hľadajú prácu celé mesiace, šikovní remeselníci majú zákazky naplánované na rok dopredu. **Elektrikár, murár, inštalatér, automechanik, kuchár – to nie sú “plány B”. To sú odbory, ktoré sa živia samy.**

Moderné remeslo nie je o špinavých rukách – je o zručnostiach, spoľahlivosti a schopnosti riešiť reálne problémy. Navyše, v mnohých odboroch je **vážny nedostatok ľudí**, a to znamená dve veci: viac príležitostí a lepší zárobok.

### 💡 **Vedeli ste, že:**

- *remeselník s dobrou povestou si vie zarobiť viac než bežný úradník?*
- *v duálnom vzdelávaní má študent odmenu už počas školy?*
- *šikovný absolvent učilišťa si často do 20 rokov rozbieha vlastný biznis?*

### ✅ **Čo ako rodič urobiť hneď teraz:**

- *Prestaňte vnímať remeslo ako „plán pre slabších“*
- *Zistite, aké firmy v okolí ponúkajú duálne vzdelávanie a prax*
- *Spýtajte sa dieťaťa: „Vieš si predstaviť, že by si robil niečo rukami a bol v tom najlepší?“*


🔧 Remeslo má zlaté dno – ale iba pre tých, ktorí ho neprehliadnu včas.




## 4.2 IT, technológie, medicína a sociálne služby

Niektoré odbory sú viac než trend – sú **nevyhnutné**. Svet sa digitalizuje, populácia starne, a zároveň rastie dopyt po technicky zdatných a empatických ľuďoch.


Kto si dnes zvolí IT, technické odbory, zdravotníctvo alebo sociálnu prácu, **investuje do budúcnosti, ktorá nezanikne**.

 **IT a technológie:** Správa systémov, kybernetická bezpečnosť, robotika... Nie sú len pre „géniov“. Stačí logické myslenie, chuť učiť sa a trpezlivosť.

 **Medicína a starostlivosť:** Zdravotnícki asistenti, ošetrovatelia, laboranti, fyzioterapeuti či opatrovatelia budú potrební stále viac. Empatia je tu rovnako dôležitá ako vedomosti.

### **Ako to uchopiť ako rodič:**

- *Sledujte, či dieťa rado rieši problémy, hrá logické hry, alebo pomáha druhým – to sú signály.*
- *Pozvite ho pozrieť si zdravotnú školu, IT krúžok alebo deň otvorených dverí v technickej škole.*
- *Povedzte mu: „Ak chceš stabilnú prácu a možnosť rásť, toto sú smery, ktoré sa len tak nestratia.“*

 Technológie a sociálna práca nie sú len odbory. Sú to základné piliere zajtrajška.



## 4.3 Kreatívne odbory a podnikateľské myslenie



Nie každé dieťa je „technický typ“. Niektoré tvoria, kreslia, navrhujú, píšú, fotia, hrajú sa s farbami, módou či zvukom.

**Kreatívne odbory nie sú len o umení – sú o nápadoch, ktoré sa dajú premeniť na hodnotu.** A keď sa spoja s podnikavosťou, vzniká silná kombinácia.

Dizajn, video tvorba, marketing, sociálne siete, barbestvo, make-up... To všetko môže byť nie len hobby, ale **seriózna kariérna cesta**, ak ju dieťa rozvíja cielene a s chuťou.

A ak má v sebe podnikateľské myslenie – teda schopnosť niečo vymyslieť, zorganizovať a ponúknuť druhým – má potenciál **vytvoriť si vlastné miesto na trhu**.

### ✓ Ako podporiť dieťa v tejto oblasti:

- *Namiesto: „To ťa neuživí.“ vyskúšajte: „Ako by si to vedel robiť profesionálne?“*
- *Dajte mu priestor skúšať – nech vytvorí logo, upraví video, spraví miniprojekt, ostrihá kamoša...*
- *Učte ho, že kreativita bez disciplíny je len chaos – ale s plánom sa z nej stáva biznis.*

🧠 Kreativita + podnikavosť = sloboda tvoriť a zároveň sa tým živiť.

## 4.4 Ako rozpoznať, či má dieťa talent pre konkrétny smer

Talent nie je len o tom, že je niekto „geniálny“ – je to **prirodzená schopnosť robiť niečo ľahšie, rýchlejšie a s väčším nadšením než ostatní**. U detí sa často prejavuje nenápadne: tým, čo robia vo voľnom čase, ako premýšľajú, čo ich frustruje a čo ich naopak „nabíja“.

**Kľúč k odhaleniu smeru? Pozorujte. Pýtajte sa. Vnímajte opakujúce sa vzorce.**

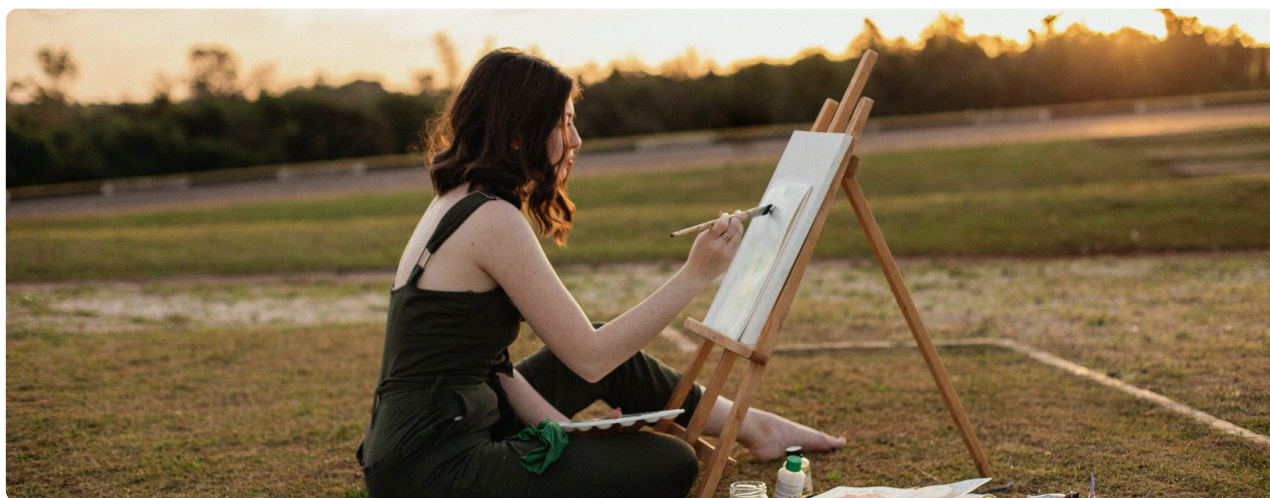
### 🔍 Signály, že dieťa má pre niečo talent:

- *Robí to bez nátlaku a nechce s tým prestať*
- *Učí sa v tej oblasti rýchlo, intuitívne*
- *Samo si hľadá nové informácie, návody, videá, výzvy*
- *Očividne pri tom „žije“ – má iskru v očiach*

### ✅ Čo môže urobiť rodič:

- *Položte mu otázku: „Pri akej činnosti zabudneš na čas?“*
- *Všímajte si, čo ho baví tvoriť, opravovať, skúmať, riešiť alebo rozprávať*
- *Dajte mu priestor – aj keď vám tá činnosť nedáva zmysel. Možno práve tam sa skrýva jeho budúcnosť.*

⚠️ Talent je ako signál. Ale počuť ho dokáže len ten, kto nehovorí príliš nahlas.



# 5. Ako s dieťaťom hovoriť o budúcnosti bez tlaku

## 5.1 Otázky, ktoré otvoria správnu diskusiu

Namiesto monológov o „rozumných rozhodnutiach“ skúste niečo oveľa silnejšie: **dobré otázky v správnom čase**. Tlak zatvára. Zvedavosť otvára. Keď dieťa cíti, že sa ho nepýtate preto, aby ste ho usmernili, ale preto, že vám na ňom úprimne záleží, začne hovoriť.

**Dobré otázky neradia. Dobré otázky spúšťajú premýšľanie.**

### 🎯 Skúste niektoré z týchto:

- „Kedy máš pocit, že si fakt dobrý?“
- „Čo by si robil, aj keby ti za to nikto neplatil?“
- „Akú prácu by si nikdy nechcel?“ A prečo?
- „Poznáš niekoho, koho práca ťa zaujala?“
- „Kde by si chcel byť o 5 rokov – aspoň približne?“

### ✅ Tipy pre rodiča:

- Pýtajte sa mimo stresu – pri prechádzke, v aute, pri jedle.
- Nereagujte hneď – najprv počúvajte, potom diskutujte.
- Nesúďte odpovede. Berte ich ako materiál na ďalší rozhovor.

💬 Otvorené otázky = otvorená myseľ. A tam sa začína skutočný rozhovor o budúcnosti.



## 5.2 Ako zvládnuť, keď sa dieťa nevie rozhodnúť



Ak vaše dieťa stále nevie, kam po základnej škole, **nie je pokazené**. Je len mladé – a rozhodnutie, ktoré od neho svet žiada, je preň často príliš veľké.

Tlačiť na odpoveď za každú cenu môže viesť len k ústupu, vzdoru alebo výberu „naslepo“.

Práve v tomto bode **potrebuje pokoj, čas a vašu dôveru**.

Nečakajte hotové rozhodnutie – pomôžte mu vytvoriť obraz, čo ho zaujíma, čo určite nechce a aké má možnosti.

### ✓ Čo funguje v praxi:

- Zúžte výber: miesto otázky „Kam chceš ísť?“ skúste: „Pozrime sa spolu na 3 možnosti a porovnajme si ich.“
- Dajte mu skúsiť reálne veci – deň otvorených dverí, mini stáž, rozhovor s človekom z praxe.
- Zavedte toto jednoduché pravidlo: *Nemúsiš vedieť presne, ale musíš hľadať.*

**🔄** Nerozhodnosť nie je slabosť. Je to signál, že ešte neprišiel ten správny smer – a práve vtedy vás potrebuje najviac.



## 5.3 Ako riešiť známy konflikt: „čo chce dieťa vs. čo chcem ja“



Tento konflikt nie je zlyhanie. Je to **prirodené napätie medzi skúsenosťou a snom.**

Vy chcete bezpečie, istotu a zmysluplný smer. Dieťa chce skúsiť niečo, čo mu možno ešte ani poriadne nevie vysvetliť.

Namiesto boja treba hľadať spoločný stred – dialóg, nie direktívu.

Ak budete tlačiť, možno vás poslúchne – ale vo vnútri sa vypne. Ak ho necháte úplne bez smeru, môže sa stratiť. **Úlohou rodiča nie je vyhrať spor, ale pochopiť dôvod.**

### ✓ Ako riešiť rozdielne predstavy:

- Spýtajte sa: „Čo ťa na tom smere naozaj láka?“ a úprimne počúvajte.
- Vyjadrite svoj pohľad bez manipulácie: „Bojím sa, že...“ namiesto „To je hlúposť.“
- Hľadajte kompromis: napr. odborná škola s maturitou = istota + zameranie.

⚖ Z konfliktu môže byť konštruktívny rozhovor – ak v ňom nechcete zvíťaziť, ale porozumieť.



## 5.4 Čo robiť, keď je dieťa pasívne alebo bez motivácie

Ak vaše dieťa na všetko len pokrčí plecami, **nie je lenivé** – možno je len zmätené, neisté alebo má za sebou sériu malých sklamaní.

Pasivita nie je vzdor, ale obrana. Vtedy **tlačenie nefunguje** – ale pozornosť, záujem a konkrétne impulzy áno.

Dieťa potrebuje **zažiť pocit zmyslu a úspechu**, hoci aj v malej veci. Potrebuje vidieť, že budúcnosť nie je strašiak, ale možnosť.

### ✓ Ako naštartovať dieťa bez tlaku:

- *Namiesto otázky „Kam chceš ísť?“ vyskúšajte: „Podme sa spolu pozrieť, čo existuje.“*
- *Zoberte ho na deň otvorených dverí, workshop alebo exkurziu – zážitok > rozprávanie.*
- *Ukážte mu príbehy ľudí, ktorí sa „našli“ až neskôr – aby vedelo, že rozhodnutie nemusí byť dokonalé.*

γ Motivácia nezačína veľkým plánom. Začína malým záujmom, ktorý niekto zobral vážne.



# 6. Pomôcky a cvičenia pre rodiča aj dieťa

## 6.1 Mini dotazník: Poznajte svoje dieťa v 10 odpovediach

Rodičia si často myslia, že poznajú svoje dieťa dokonale. Ale skúste mu položiť pár cieľených otázok a možno budete prekvapení.

**Tento mini dotazník nie je test. Je to vstupenka k hlbšiemu rozhovoru – bez tlaku, bez známok, bez hodnotenia.**

### 10 otázok, ktoré odhalia viac než vysvedčenie:

1. Čo ťa baví tak veľmi, že pri tom zabudneš na čas?
2. Ktorý predmet máš najradšej a prečo?
3. Čo by si nikdy nechcel robiť ako prácu?
4. Čo ti ide samo od seba, aj bez veľkého snaženia?
5. V čom ti často ľudia hovoria, že si dobrý?
6. Radšej pracuješ s ľuďmi, alebo sám?
7. Chceš skôr praktickú prácu, alebo premýšľať a plánovať?
8. Ak by si mohol navštíviť jednu firmu alebo povolanie, čo by to bolo?
9. Čo ťa naposledy našťvalo v škole – a prečo?
10. Kde sa vidíš o pár rokov – aj keď len približne?

### Ako s dotazníkom pracovať:

- Povedzte dieťaťu, že nejde o správne odpovede, ale o úprimnosť.
- Odpovede si môžete zapísať a porovnať s typmi škôl či odborov.
- Nehodnoťte – len počúvajte a ďalej sa pýtajte „Prečo práve to?“

 Niekedy jedna odpoveď povie viac než hodina presvedčania.

## 6.2 Spoločný plán rozhodovania krok po kroku

Rozhodnutie o strednej škole nemusí byť stresujúca lotéria. Keď má dieťa aj rodič jasný plán, vzniká pokoj, dôvera a priestor pre rozumné rozhodnutie. Tento plán nie je o rýchlosti, ale o postupnosti. Každý krok má svoj význam – a spolu dávajú zmysel.

### 🕒 Plán rozhodovania v 5 krokoch:

**Poznajte, kým je:** Vyplňte spolu mini dotazník (viď 6.1) alebo si len sadnite a porozprávajte sa o jeho silných stránkach a záujmoch.

**Zmapujme možnosti:** Vyberte 3–5 škôl alebo odborov, ktoré prichádzajú do úvahy. Neposudzujte ich hneď – len si ich spoločne spíšte.

**Zažime to naživo:** Navštívte dni otvorených dverí, pozrite si video z praxe, porozprávajte sa s niekým, kto daný odbor študuje alebo robí.

**Porovnajme a zhodnotme:** Spoločne si položte otázku: „Ktorá škola alebo odbor najviac sedí tvojmu typu, tempu a tomu, čo ťa baví?“

**Rozhodnutie = tímová dohoda:** Rozhodnutie nech má finálnu podobu vo forme: „Dohodli sme sa, že...“ Nie: „Povedal som ti, že ideš sem.“

✓ Keď má rodina plán, dieťa má oporu. Keď má dieťa oporu, nebojí sa rozhodovať.



## 6.3 Zoznam škôl a odborov s odkazmi



Mnoho rodičov aj detí sa stráca už pri prvej otázke: **„Kde vlastne môžem študovať to, čo ma zaujíma?“**

Preto existujú praktické zoznamy, ktoré vám pomôžu zorientovať sa rýchlo, efektívne a bez zbytočného googlenia.

Výber strednej školy je jednoduchší, keď máte pred sebou konkrétne názvy a odkazy.

**Nemusíte vedieť hneď, kam pôjdete – stačí vedieť, z čoho vyberať.**

### ✓ Čo také zoznamy obsahujú:

- Odbory podľa zamerania (IT, zdravotníctvo, remeslá, obchod, doprava...)
- Prehľad stredných škôl v kraji s priamym odkazom na ich web
- Info o duálnom vzdelávaní a kde ho nájsť

Linky na oficiálne databázy môžete nájsť napr. na [www.kamnastrednu.sk](http://www.kamnastrednu.sk), [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk) alebo na krajských portáloch.

### 🎯 Ako s tým pracovať:

- Pozrite si zoznam najprv spolu – nech dieťa samo označí, čo ho zaujalo.
- Vytvorte si doma „shortlist“ škôl – 3 až 5, ktoré stoja za hlbšie preskúmanie.
- Naplánujte si termíny dní otvorených dverí – ako výlet, nie ako povinnosť.

🔗 Keď máte pred sebou reálne možnosti, rozhodnutie prestáva byť strašiacom a stáva sa cieľom.

## 6.4 Plánovač otvorených dní, termínov a rozhodnutí

Rozhodnutie o strednej škole nie je jednorazová veta. Je to **proces, ktorý si vyžaduje čas, informácie a dobrú organizáciu**. Ak ho zvládnete spolu s rozvahou, bez stresu a nie na poslednú chvíľu, dieťa získa silný zážitok: „Rozhodol som sa vedome a s podporou.“

Jednoduchý plánovač vám pomôže udržať si prehľad o všetkom dôležitom – od dní otvorených dverí, cez termíny prihlášok, až po finálne rozhodnutie.

### 📅 Čo by mal plánovač obsahovať:

- Názov školy / odboru
- Dátum otvorených dverí
- Webová stránka / kontakt
- Termín na podanie prihlášky
- Váš spoločný dojem:  zaujíma nás /  nie je pre nás

### ✅ Tip pre rodičov:

- Vytlačte si plánovač a dajte ho na viditeľné miesto (chladnička, nástenka).
- Po každej návšteve si sadnite a spoločne zapíšte dojmy – čerstvé pocity sú najcennejšie.
- Nechajte dieťa dopĺňať plánovač – získa pocit zodpovednosti za svoj výber.

👉 Chaos vytvára tlak. Prehľad vytvára pokoj. Plánovač je vaša mapa k správnejmu rozhodnutiu.

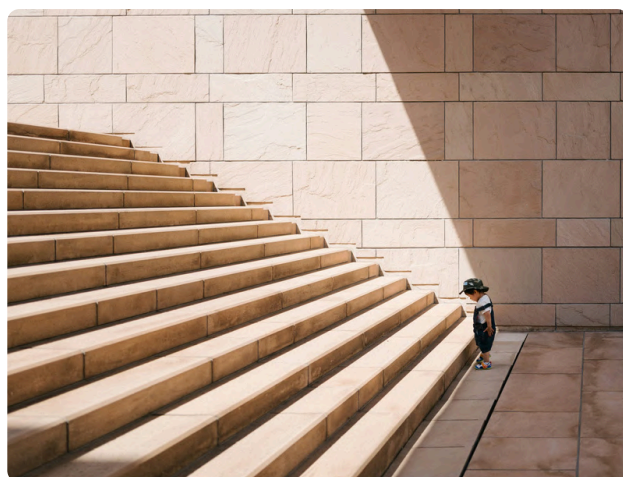


# 7. Motivácia a dôvera

## 7.1 Ako budovať v dieťati odvahu rozhodnúť sa

Rozhodnutie o strednej škole nie je len o voľbe odboru. Je to **prvý veľký krok, kde si dieťa začne uvedomovať, že má moc ovplyvniť vlastný život**. A práve vtedy najviac potrebuje pocit, že sa môže rozhodnúť — a že je v poriadku aj trochu sa báť.

Odvaha sa nerodí z istoty, ale **z podpory**. Keď dieťa vie, že môže zlyhať, hľadať, zmeniť názor – a že ho napriek tomu budete rešpektovať, začne si veriť.



### ✓ Ako mu v tom pomôcť:

- Povedzte mu jasne: „Nemúsiš to mať hneď celé premyslené. Dôležité je, že hľadáš.“
- Pripomeňte mu, že zmeniť smer nie je zlyhanie, ale súčasť cesty.
- Zdieľajte vlastné rozhodnutia a chyby – aby videlo, že odvaha je aj v neistote.

💬 Najväčšia istota, ktorú mu môžete dať? Že ho budete podporovať, aj keď sa rozhodne inak než vy.

## 7.2 Príklady rodičov, ktorí trafili / netrafili výber

Každý rodič chce, aby jeho dieťa trafilo „správnu“ školu. No realita ukazuje, že úspech nespočíva v presnosti výberu, ale v tom, ako sa s ním narába ďalej.

### **Eva, mama remeselníka:**

„Chcela som, aby šiel na gympeľ. On chcel ísť na technickú. Dala som mu šancu. Dnes má vlastnú dielňu a zarába viac ako ja. Nikdy som nevidela, že by sa do niečoho púšťal s takým nadšením.“


### **Peter, otec gymnazistky:**

„Tlačil som na gymnázium, hoci chcela ísť na hotelovku. V druhom ročníku prestúpila – a odvtedy ožila. Uvedomil som si, že dobrý rodič neznamenať mať pravdu, ale vedieť ustúpiť.“



### **Ako s tým pracovať doma:**

- Podel'te sa s vlastným príbehom – aj s chybami, ktoré ste ako mladý spravili.
- Nebojte sa priznať, že niečo neviete – vytvoríte bezpečný priestor na rozhovor.
- Pripomeňte si: nie je to o tom, či trafíte na prvýkrát, ale či viete reagovať, keď treba opraviť smer.

 Správna cesta sa nepozná podľa názvu školy. Pozná sa podľa toho, že dieťa po nej kráča s vlastnou vôľou.

## 7.3 Ako reagovať, keď dieťa zmení smer



Zmena smeru nie je zlyhanie. Je to znak, že dieťa **začalo rozmýšľať, dozrievať a hľadať vlastnú cestu.**

Niektoré veci jednoducho zistíme až v praxi – a to platí aj pre školu. Dôležité nie je to, že zmení rozhodnutie, ale **ako na to zareagujete vy.**

Ak ho za to skritizujete, uzavrie sa. Ak mu dáte priestor a dôveru, posilní sa.

✓ **Ako reagovať s rozumom a rešpektom:**

- *Povedzte: „OK, povedz mi, čo ťa k tomu vedie.“ – nie „Si normálny?!“*
- *Spoločne prehodnotte dôvody a alternatívy – nie v hneve, ale v pokoji.*
- *Uistite ho, že zmeniť smer je bežná súčasť života, nie hanba.*

🔗 [Aj dospelí menia zamestnania, partnerov či bývanie. Prečo by 15-ročný nemohol prehodnotiť výber školy?](#)

Zmena môže byť to najlepšie, čo sa stane – ak pri nej dieťa necíti vinu, ale podporu.

## 7.4 Nejde o dokonalosť. Ide o smer a podporu.

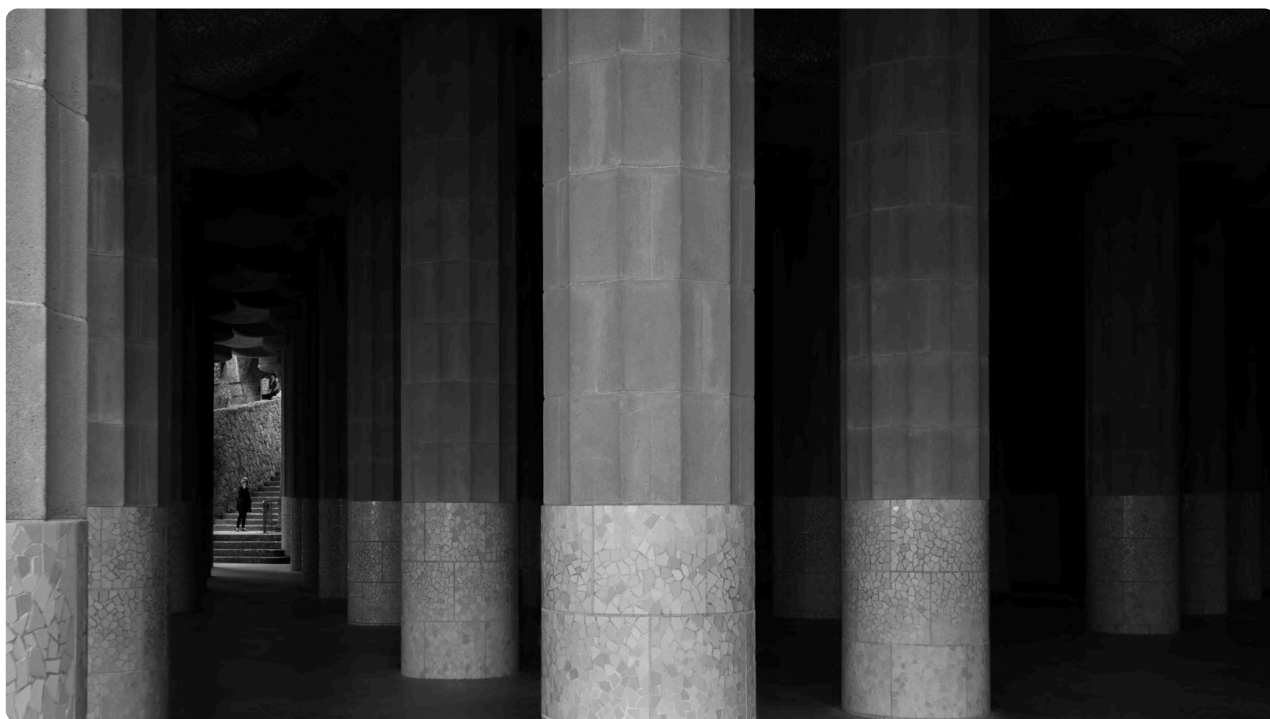
Rodičia chcú pre svoje dieťa to najlepšie – to je prirodzené. Ale snaha nájsť „ideálnu školu“ alebo „dokonalý odbor“ môže vytvárať zbytočný tlak. Pravda je jednoduchá: neexistuje perfektný výber. **Existuje len výber, ktorý dáva zmysel v tejto fáze života.**

Dôležité je, aby dieťa nevstupovalo do budúcnosti so strachom zo zlyhania, ale s vedomím, že má pri sebe niekoho, kto mu verí. Dokonalosť nie je cieľ. **Smer, ktorý má zmysel a rodič, ktorý nehodnotí, ale sprevádza** – to sú piliere zdravého rozhodovania.

### ✓ Ako to uchopiť v praxi:

- Povedzte dieťaťu: „Nemusíš trafiť na prvý raz. Dôležité je, že hľadáš.“
- Namiesto otázky „Si si istý?“ skúste: „Cítiš, že to dáva zmysel?“
- Pripomínajte si: rozhodnutie o škole nie je nezvratné – ale postoj k sebe si buduje už teraz.

♥ Deti nepotrebujú, aby ste im vybrali dokonalú cestu. Potrebujú vedieť, že po nej môžu kráčať s vašou dôverou.




# 8. Záver

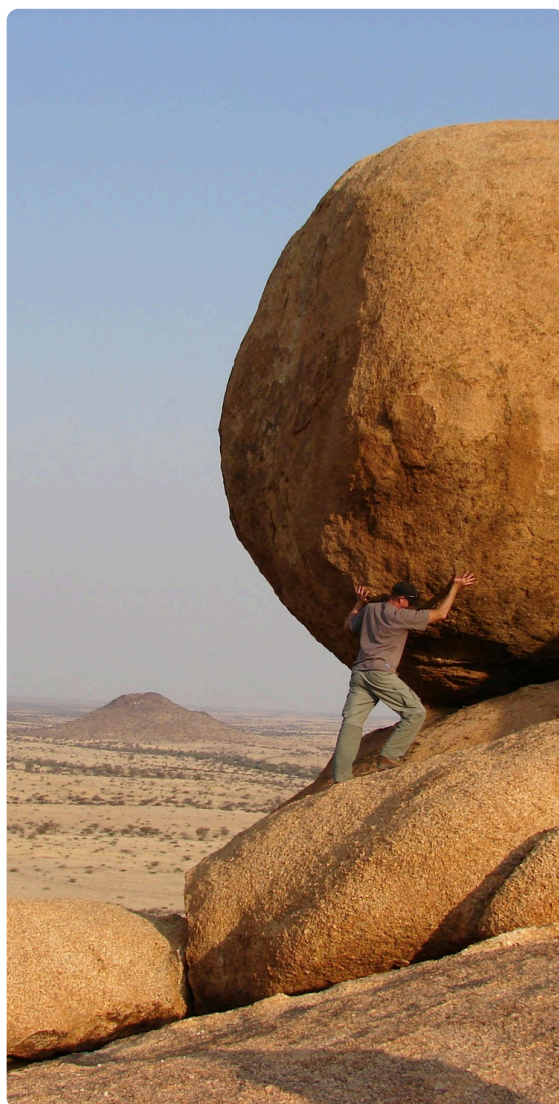
## 8.1 10 najdôležitejších viet, ktoré by mal každý rodič povedať svojmu deviatakovi

Slová rodiča v období rozhodovania môžu dieťa posilniť – alebo zablokovať. V tomto veku **nepotrebuje dokonalé rady, ale jasné signály podpory, dôvery a rešpektu.**

**Tu je 10 viet, ktoré môžu zmeniť spôsob, ako dieťa vníma samo seba aj svoju budúcnosť:**

1. *„Som pri tebe, nech sa rozhodneš akokoľvek.“*
2. *„Nemusíš to mať všetko vyriešené hneď.“*
3. *„Verím, že nájdeš svoju cestu.“*
4. *„Nie si tvoj prospech v škole. Si omnoho viac.“*
5. *„Chcem ťa počúvať, nie hodnotiť.“*
6. *„Ak sa rozhodneš inak, bude to v poriadku.“*
7. *„Chcem pochopiť tvoj pohľad.“*
8. *„Spolu to zvládneme.“*
9. *„Záleží mi na tom, čo si o tom myslíš ty.“*
10. *„Nie si na to sám/sama.“*

 Správne slová v správny čas môžu byť silnejšie než perfektný plán. Niekedy dieťa nepotrebuje odpoveď – len vedieť, že mu veríte.



## 8.2 Čo ak sa veci nevyvíjajú podľa plánu?



Plán je výborný štart – ale život má vlastný scenár. Môže sa stať, že sa dieťa nedostane na vysnívanú školu. Alebo nastúpi, a po pár mesiacoch zistí, že to nie je ono. To neznamená zlyhanie. Znamená to vývoj.

Najdôležitejšie nie je všetko hneď trafiť. **Najdôležitejšie je vedieť, že sa môžeme rozhodnúť znova.**

Dieťa potrebuje počuť, že plány môžeme upravovať – že **zmena smeru nie je hanba, ale odvaha**. A že každé rozhodnutie je skúsenosť, z ktorej sa dá vychádzať.

### ✓ Čo ako rodič urobiť, keď sa „niečo pokazí“:

- *Zachovajte pokoj – vaša reakcia nastaví tón situácie.*
- *Povedzte: „OK. Podme sa pozrieť, čo teraz vieme urobiť.“*
- *Spolu prehodnoťte možnosti – prestup, nový smer, plán B.*
- *Pripomeňte mu: „To, že si zmenil cestu, neznamená, že si sa stratil.“*

🔄 Budúcnosť sa netvorí jedným rozhodnutím. Tvorí ju postoj, ktoré dieťa buduje s vašou pomocou.




## Váš podpis ako rodiča, ktorý podporuje, nie riadi

Na konci tejto cesty nezostáva len výber školy. Zostáva vzťah medzi vami a vašim dieťaťom. **Bude si pamätať, ako ste sa správali, keď bolo neisté.** Či ste mu diktovali, alebo dôverovali. Či ste chceli rozhodnúť zaňho, alebo ste ho naučili rozhodovať sa samostatne.

**Byť rodičom, ktorý podporuje, neznamená byť pasívny. Znamená to byť prítomný, pevný a zároveň rešpektujúci.** Dieťa sa potrebuje oprieť – nie byť tlačené. A práve vy mu môžete ukázať, že aj keď veci nie sú dokonalé, má vo vás stabilný bod.

### ✓ Váš symbolický „podpis“ na záver:

 „Som rodič, ktorý nepíše dieťaťu scenár. Ale som pri ňom, keď si ho píše samo.“

Ak to pochopí dnes, ponesie si to celý život.

# KARIÉRNÝ KOMPAS



Školský rok  
2025/2026