

Профориентация

Семь шагов к верному выбору профессии

1. Составить список подходящих профессий.

Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересы, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований выбираемой профессии



Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Рекомендации родителям.

«Как можно помочь своим детям выбрать будущую профессию».

1. **Очень важно, чтобы родители в выборе будущей профессии часть ответственности возложили на детей.** В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор. И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учиться не для себя. Учебу он воспринимает, как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, самоощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

2. **Вместе с тем полная самостоятельность тоже затрудняет профессиональное самоопределение.** Часто, выбирая профессию, подростки имеют весьма приблизительное представление о содержании будущей профессиональной деятельности, о возможных перспективах и профессиональных ограничениях. Жизненный опыт подростка ограничен, его представления о профессиональной деятельности часто имеют неполный или нереалистический характер. И находясь в ситуации выбора, дети часто испытывают растерянность и нуждаются в поддержке взрослых. Хотя подростки могут не говорить об этом прямо, на самом деле для них очень значимо мнение взрослых в таком важном вопросе.

3. **Очень важно не отказываться от роли советчика.** Родитель может выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы подросток сделал выводы самостоятельно.

4. **Особенно ценно для подростков, если взрослые делятся с ними собственным опытом самоопределения, переживаниями и сомнениями собственного отрочества.** Подобные рассказы, особенно если известно, чем завершился выбор профессии, как правило, производят на подростков большое впечатление.

5. **Огромную роль в выборе будущей профессии играет семья, хотя сами подростки этого могут и не осознавать.** Зачастую они ориентируются на профессии родственников. Всем нам известны примеры трудовых династий, когда несколько поколений одной семьи работают по одной специальности, и случаи, когда кто-то становится «врачом, как мама» или «шофером», как папа. Таким образом, если подросток выбирает профессию родителей, важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет.

Пять шагов психологической поддержки вашего ребёнка при выборе профессии

1. В первую очередь найдите «золотую середину» между инициативой ребёнка и вашим активным участием. Крайние позиции: «Пусть всё решит сам!» и «Что он без меня решит!» - в конечном счете, приведут к отчуждению между

- вами. Оценивайте способность вашего ребенка быть ответственным и самостоятельным.
2. Важно выяснить, чем руководствуется ребенок, выбирая профессию, какие её стороны его особенно привлекают: престижность, возможность добиться успеха и славы, высокие заработки, стремление быть похожим на кого-то, любопытство.
 3. Ваш долг помочь ребенку реализовать пока ещё скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.
 4. Помогите ребенку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии. В ходе такого сопоставления ваш ребенок станет думать о своем выборе гораздо реалистичнее.
 5. Помогите ребенку сделать свой профессиональный выбор более конкретным – пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры. Возможно, этот план не будет реальным проектом, важно, чтобы ребенок продумал сделанный им выбор во времени.

Полезные электронные образовательные ресурсы по профориентации

www.proforientator.ru/ - на сайте даны советы, как выбрать профессию.

Словари и описание профессий. ВУЗы, рейтинги специальностей. Тестирование и консультации психолога и многое другое.

www.effecton.ru – тесты по профориентации

[www. MoeObrazovanie.ru](http://www.MoeObrazovanie.ru) – профориентация школьников (ВУЗы, колледжи, курсы)