**Выбор профессии. Советы психолога**



*Делайте то, что любите делать и в Вашей жизни не будет ни одного рабочего дня.*

*Конфуций, 500 г до н.э.*

*Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.*

*Сенека.*

* Выбор профессии — не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.
* Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете.
* Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: «Я буду бизнесменом, у меня будет дорогой сотовый телефон и мерседес!».
* Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдёшь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
* Разузнай больше о той профессии, какую хочется тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придётся работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.
* Отдавай себе отчёт, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены.
* Попробуй протестироваться у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление.
* Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.
* Не поддавайся чувству страха — это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.
* Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсёстрами или медбратьями.
* Постарайся обратить особое внимание на те учебные предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.
* Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.
* Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях — это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

**Семь шагов к взвешенному решению**



**1. Составить список подходящих профессий**

Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересны, 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 своё 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 своё 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.

<http://vashpsixolog.ru>

**Как не ошибиться выбирая профессию? Советы психолога-профконсультанта.**

*Делайте то, что любите делать и в Вашей жизни не будет ни одного рабочего дня Конфуций, 500 г до н.э.*

*Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.*

*Сенека.*

Выбор профессии – одно из важнейших решений, которые человек принимает в жизни, поскольку каждый хочет, чтобы работа соответствовала его интересам и возможностям, приносила радость, и достойно оплачивалась. Однако, когда в 15 — 16 лет молодой человек стоит перед выбором будущей профессии, он не всегда полностью понимает, чем именно ему хотелось бы заниматься. И принимая решение, в какой ВУЗ поступать и какую специальность выбрать, старшеклассник часто опирается на мнение родителей, друзей или школьных педагогов или действует по принципу «куда проще поступить».

Но насколько разумен такой подход к выбору своего профессионального будущего?

Каковы основные типичные ошибки в выборе профессии.

**1. Профессия выбирается по принципу «любимого предмета в школе».**

Вроде бы, что может быть логичнее: всё хорошо с математикой – иди на экономический, нравится биология – в медики, удаётся учить иностранный язык – быть тебе филологом. Однако на деле все не так просто. Даже если тебе очень нравится какой то школьный предмет, далеко не факт, что тебе понравится связанная с ним работа. Возьмём, к примеру, такой предмет, как литература. Одно дело увлечённо обсуждать на уроках поведение литературных героев и совсем другое зарабатывать на жизнь, читая каждый день сотни страниц текста с целью найти в них орфографические ошибки (работа корректора).

А ещё бывает так, что стирается граница между интересом к собственно предмету и интересом к человеку, который этот предмет преподаёт. Попался учитель, увлечённый своим предметом и умеющий увлечь других – и предмет интересен, поменялся учитель – вот и предмет разонравился.

**2. Выбор профессии по внешнему представлению, без учёта того, чем предстоит заниматься большую часть времени.**

Вот насмотрелся школьник фильмов, где показывают громкие судебные разбирательства, и решает стать адвокатом. При этом наивно предполагает, что работа адвоката или юриста заключается в чтении пламенных речей перед аудиторией, больших гонорарах и громкой славе. Однако он совсем упускает из виду, что 90% работы юриста это кропотливая работа с документами, чтение огромного количества законов и лишь 10% — публичные процессы.

Выбирая профессию, нельзя обращать внимание только на её внешнюю привлекательную сторону, стоит как можно больше узнать о ежедневном содержании труда.

**3. Выбор профессии исключительно по признаку «модно» или «престижно».**

На профессии, как и на многие другие жизненные явления, существует мода. Мода означает временное преобладание каких либо вкусов, мнений, точек зрения. Однако далеко не всегда то, что модно и престижно оказывается наилучшим или подходящим для тебя лично. Далеко не каждый может работать финансовым брокером или, скажем, менеджером по связям с общественностью, особенно если к такой работе у него нет склонностей и способностей. К тому же надо учитывать, что мода на профессии, во-первых не соответствует их реальной востребованности (количеству реальных вакансий на рынке труда). И самое главное: мода профессии меняется довольно быстро и, скорее всего, к тому моменту, когда ты закончишь образование и станешь работать, модными и востребованными станут совсем не те профессии, что сейчас.

И ещё, — неплохо бы понимать, что не существует однозначно «денежных» (высокооплачиваемых) и «безденежных» (низкооплачиваемых) профессий. Ведь можно быть посредственным скромно-оплачиваемым юристом, не любить свою работу и всю жизнь трудиться на вторых ролях, а можно стать талантливым учителем и работать в частной элитной школе с очень достойными условиями труда. Одним словом, умение зарабатывать деньги зависит не от профессии, а от личностных качеств человека: честолюбия, целеустремлённости, умения налаживать контакты.

**4. Игнорирование своих индивидуальных особенностей.**

При выборе профессии очень важно учитывать свои индивидуальные психологические особенности. Тебе нравится общаться с большим количеством разных людей или ты или тебе комфортнее наедине с самим собой? Ты умеешь договариваться с другими людьми? Насколько ты эмоциональный, ранимый человек?

К примеру, не слишком усидчивая, невнимательная, но при этом очень коммуникабельная девушка выбирает профессию бухгалтера. Как Вы думаете, какого ей будет за монотонной работой, требующей высокой концентрации, аккуратности и с весьма ограниченными возможностями для общения?

Или же обратная ситуация. Молодой человек, любящий ручной труд, прекрасно рисующий, с богатой творческой фантазией, но не слишком общительный «по совету друзей» идёт на «престижную специальность» — менеджер-предприниматель. И так и не находит себя в этой профессии. А ведь с его индивидуальными особенностями из него мог бы получиться неплохой дизайнер.

Это то, что касается психологических аспектов личности. Не менее важно учитывать и медицинские противопоказания для некоторых профессий. Повышенные требования к здоровью в целом или к отдельным его аспектам предъявляют очень многие специальности, а совершенно здоровых людей, к сожалению, не так уж и много. Особенно стоит обратить внимание на такие параметры как зрение, слух, дыхательная система и опорно-двигательный аппарат. И даже если для поступления в выбранный ВУЗ не требуется проходить специальную медкомиссию, будет не лишним проконсультироваться с врачом, если имеются хоть малейшие сомнения по поводу того, насколько интересующая тебя профессия совместима с твоим здоровьем.

**5. Выбор профессии «за компанию» или ориентация на мнение случайных людей.**

К сожалению, подобная ситуация является весьма распространённой. Многие молодые люди руководствуются следующим принципом: «Мой друг собрался учиться на инженера, ну и я вместе с ним». Иногда этот выбор может оказаться удачным – ведь дружат, как правило, люди с более или менее похожими склонностями и интересами. Однако чаще получается иначе: выбранная таким образом профессия подходит инициатору (ведь для него это сознательный выбор), а вот его компаньонам не очень.

Кстати обычно выбор профессии «за компанию» или «по совету доброжелателей» связан с тем, что молодой человек или девушка недостаточно уверен в себе, не хочет делать собственный выбор, так как не готов взять на себя ответственность за такой серьёзный шаг. Обычно неопределённость жизненной перспективы вызывает тревогу , а принимать решение все равно приходится, И в такой ситуации хочется быть рядом с тем, кто уверен в себе и в правильности намеченного.

Однако, помни, что если профессия нравится твоему другу – из этого ещё не следует, что она понравится и тебе.

Народная мудрость гласит, нельзя советовать в двух вопросах: кем быть и с кем быть и то и другое человек решает сам. Впрочем, это не относится к рекомендациям профессиональных профконсультантов. Ведь его рекомендации основаны не на житейском опыте, а на профессиональном определении твоих интересов, способностей, психологических особенностях.

*В подготовке статьи использован материал книги Гривцова А.Г. «Выбираем профессию. Советы практического психолога»*

**Что влияет на выбор профессии**

**Какие факторы обусловливают выбор человеком той или иной профессии?**  
На практике оказывается, что склонности учитываются в последнюю очередь, а вот мнение родителей оказывает огромное влияние.

1. **факторов выбора профессии по Е.А. Климову:**
2. **Позиция старших членов семьи**. Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.
3. **Позиция товарищей, подруг.** Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живёшь.
4. **Позиция учителей, школьных педагогов.** Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.
5. **Личные профессиональные планы.** Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.
6. **Способности.** О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учёбе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности.
7. **Уровень притязаний на общественное признание.** Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.
8. **Информированность.** Важно позаботиться о том, чтобы приобретаемые тобой сведения о той или иной профессии не оказались искажёнными, неполными, односторонними.
9. **Склонности.** Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. Это – интересы, подкреплённые определёнными способностями.

**В каких учебных заведениях можно получить профессиональное образование?**

Сейчас очень много разных видов учебных заведений. И в них легко можно запутаться. И училища, и лицеи, и колледжи, и институты, и академии, и университеты. Чем они отличаются друг от друга?

Посмотрите на таблицу. Разные учебные заведения дают возможность получить разные уровни профессионального образования.

**Учебные заведения: государственные и негосударственные, получение образования: платное и бесплатное**

Что лучше — государственные или негосударственные учебные заведения? Можно ли учиться и работать одновременно?

В настоящее время наряду с традиционными государственными и муниципальными профессиональными образовательными учреждениями появилось довольно большое количество негосударственных. Учредителями таких профессиональных учебных заведений могут быть частные лица, акционерные общества, общественные организации, различные фонды и т.д. Опыт показывает, что качество образования не зависит от того, является ли учебное заведение государственным или негосударственным. **Эффективность обучения определяется квалификацией преподавателей, конкретным содержанием учебных программ и их материальной базой.**

Поэтому при выборе образовательного учреждения лучше ориентироваться именно на эти признаки.

**Если вы имеете дело с негосударственным профессиональным учебным заведением, имеет смысл сделать два дела.**

* Во-первых, обязательно познакомьтесь с его лицензией на право профессиональной образовательной деятельности.
* Во-вторых, проверьте, имеет ли оно государственную аккредитацию. Если учебное заведение имеет аккредитацию, то у вас есть некоторые преимущества.  
    
  *Во-первых*, вы получаете документы об уровне образования или квалификации государственного образца.  
    
  *Во-вторых*, вы имеете возможность получать от государства возмещение затрат на обучение в данном образовательном учреждении в размерах, определяемых государственными нормативами затрат на обучение в соответствующем типе и виде государственного, муниципального образовательного учреждения.  
    
  *В-третьих*, вы можете быть уверены, что вас обучают в соответствии с государственными образовательными стандартами.

**Где и как можно получить информацию об учебных заведениях?**

Существует довольно много источников информации о профессиональных учебных заведениях. Не все из них доступны во всех городах и регионах России.

Поэтому следует узнать, какие возможности существуют там, где вы живете.

**Справочники для поступающих в учебные заведения** дают наиболее оперативную, полную и точную информацию об учебных заведениях, как правило, государственных, включая названия, адреса и телефоны, перечень профессий и их описания, порядок приема. Как правило, такие справочники выходят ежегодно, но только в крупных городах.

**Телефонные справочники** позволяют установить номера телефонов и адреса большинства местных государственных и негосударственных профессиональных учебных заведений.

**Компьютерные информационно-поисковые программы** позволяют быстро и точно находить нужную информацию. Некоторые из этих программ довольно большие. Часто эти программы можно найти на компьютерных компакт-дисках СВ.

**Компьютерная сеть** Интернет содержит огромное количество информации о многих высших учебных заведениях России и практически всех зарубежных учебных заведениях. Многие вузы России имеют в Интернете свои электронные страницы. К примеру, вы можете обратиться за информацией на официальный сайт Министерства образования РФ по адресу.

**Рекламные объявления в газетах, журналах, специальных буклетах и стендах** представляют собой несистематизированную и непроверенную информацию о большом количестве учебных заведений, чаще всего негосударственных. Кроме того, в них представлены сведения о большом количестве разнообразных курсов по изучению иностранных языков, компьютеров, вождения автомобилей и т.п.

**В библиотеках** можно найти не всегда самую оперативную, но, как правило, достаточно полную информацию об образовательных учреждениях, содержащуюся в справочниках, подшивках газет и журналов.

**Работающие в центрах профориентации профконсультанты** обычно имеют необходимую справочную информацию об учебных заведениях, чаще всего государственных, систематизированную по различным профессиям. Кроме того, они, как правило, имеют значительный личный опыт и впечатления о различных учебных заведениях на основе информации от своих клиентов и связи с представителями этих учебных заведений.

**Областные Центры занятости населения** имеют и предоставляют информацию об учебных заведениях, осуществляющих преимущественно повышение квалификации и переобучение взрослых людей.

**Телефонные переговоры и личные встречи** с представителями учебных заведений и преподавателями могут уточнить ваши представления о конкретном учебном заведении. Беседы с учащимися и выпускниками позволяют получить неофициальную информацию об учебном заведении, в том числе их мнение о качестве образования, удовлетворенность предоставляемыми возможностями. Наконец, непосредственный визит в учебное заведение позволит вам получить свое собственное впечатление о материальной базе, учебных программах, условиях обучения.

**О чем нужно узнать, когда выбираешь учебное заведение? Как ничего важного не пропустить?**

Собирая информацию о профессиональных учебных заведениях, следует получить ответы на следующие вопросы:

1. К какому типу относится учебное заведение?
2. Это — профессиональное училище, профессиональный лицей, техникум, колледж, институт, университет, академия?
3. Является ли учебное заведение государственным или негосударственным?
4. Кто его учредители?
5. Какой уровень профессионального образования оно позволяет получить: начальное, среднее, высшее?
6. По каким специальностям осуществляется профессиональная подготовка?
7. Каковы предоставляемые формы обучения: дневная, вечерняя, заочная, экстернат?
8. Какие требования предъявляются к поступающим? Есть ли ограничения по полу, возрасту, образованию, состоянию здоровья, способностям?
9. Каков порядок приема в учебное заведение?
10. Когда нужно подавать заявление?
11. Какие документы представлять?
12. Какие вступительные экзамены необходимо сдавать?
13. Каковы место расположения и транспортная доступность учебного заведения?
14. Имеется ли возможность проживания в общежитии?
15. Какова продолжительность обучения?
16. Размер оплаты за обучение?
17. Содержание лицензии на право профессиональной образовательной деятельности?
18. Имеет ли учебное заведение государственную аккредитацию?
19. Какие условия предоставляет учебное заведение для обучения?
20. Какие имеются помещение, оборудование, учебные материалы, база для прохождения практики?
21. Содержание учебных программ?
22. Преподавательский состав?
23. Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников?

**Девять шагов к взвешенному решению**

Предлагаем помочь вашему ребёнку сделать следующие шаги к взвешенному принятию решения перед выбором будущей профессии:

1. Изучите особенности рынка труда. Какие специальности, по мнению специалистов, ваших друзей и  знакомых наиболее высокооплачиваемые и востребованные

2. Ознакомьтесь с перечнями специальностей и учебных заведений, находящихся в вашем городе. Составьте список подходящих профессий.

3. Составьте список профессий, которые  нравятся, интересны, по которым ваш ребёнок хотел  бы работать, которые ему подходят.

4. Составьте перечень требований выбираемой профессии:

* выбираемая профессия и будущий род занятий;
* выбираемая профессия и жизненные ценности;
* выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
* желательный уровень профессиональной подготовки;
* выбираемая профессия и мои склонности и способности;
* характер и условия работы.

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

6. Оцените  соответствие требованиям (вашего ребёнка) каждой из подходящих профессий. Проанализируйте, развиты ли  профессиональные качества, отвечают ли интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

7. Подсчитайте и проанализируйте результаты. Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит вашему ребёнку по всем пунктам.

8. Проверьте результаты. Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с  психологом, профконсультантом.

Определите основные практические шаги к успеху. Итак, вы приняли решение, теперь важно определить, в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как будете развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

**Что могут родители?**

Родители могут помочь ребенку, побуждая его думать и анализировать свои склонности, желания и умения, свои сильные и слабые стороны.   
Обсуждая с ребенком его будущую карьеру, имеет смысл следовать нескольким правилам.  
**Правило первое.**Говорите с ребенком о том, что ему (ей) нравится, интересно, чем хотелось бы заниматься в будущем. Чем это привлекает? Это модно? А может быть, ребенок считает, что у него есть к этой профессии особые способности? Или может быть, недавно он посмотрел фильм, где главным героем был врач или юрист? Основная задача здесь –**побудить ребенка к самонаблюдению и самоанализу.**  
**Правило второе. Не критикуйте** выбор ребенка. Лучше расспросите, что его привлекает в этой профессии. Ведь на критику очень часто может последовать обратная реакция – ребенок станет доказывать вам (а заодно, и себе!), что его выбор самый лучший и правильный. И лишь укрепится в своем мнении. Может быть наоборот, оставив разговор на какое-то время, потом, как бы невзначай, «обнаружить», например, в рейтинге профессий, что его выбранная им специальность стоит в самом низу по оплате.  
<>Понимать, **что ваш ребенок может.** Есть ли у него ограничения. Медицинская статистика не радует, утверждая, что большинство детей в возрасте 14-15 лет имеют заболевания, которые ограничивают их в выборе некоторых профессий. И это вовсе не обязательно профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью, такие как летчик или военный. Например, если у ребенка плоскостопие (всего лишь, как подумают многие) ему не рекомендованы профессии связанные с долгим стоянием на ногах, а таких профессий очень много – и вовсе не обязательно у станка, преподаватель тоже очень много времени проводит стоя. И это один лишь пример. А аллергии? Или неврологические проблемы, которыми страдают очень многие? Например, быстрая утомляемость и сниженное внимание?  
А сколько ограничений могут добавить психологические проблемы! Получится ли хороший менеджер из неуверенного человека, боящегося принять решение, избегающего ответственности? Сможет ли вести переговоры человек, который боится или не умеет внятно изложить свою точку зрения? И если он плохо понимает собственные мотивы и мотивы другого человека, вряд ли его ждет успех в работе с людьми. К счастью, многие психологические проблемы исправляются проще, чем медицинские.   
Но «может» - это не только об ограничениях, связанных со здоровьем. Ведь некоторые дети имеют, наоборот, выдающиеся способности в чем-то. И надо подумать, где эти способности могут быть наиболее успешно применены.  
Пока мы говорили о «хочу» и «могу». И то и другое относится к внутренним факторам, т.е. к самому ребенку. А теперь поговорим о третьей области – «целесообразно», зависящей так же и от внешних факторов. Где способности вашего ребенка могут быть **востребованы?**  
Предположим, ваш сын мечтает о профессии юриста. Смотрит фильмы об адвокатах, на уроках выступает, изучает книги по логике и риторике. При этом понимает, что сразу после университета его вряд ли ждет адвокатура. Придется поработать лет 5 следователем или рядовым юристом. Т.е. вполне адекватно оценивает свою карьеру, по крайней мере, на несколько лет вперед. И при этом вы где-то прочитали, что как раз лет через 7 (2 года его школы и 5 лет университета) в стране ожидается некоторое «перепроизводство» юристов. Понятно, что им будет труднее найти работу, может упасть уровень их зарплат. Тем не менее, юристы все равно будут нужны, а ваш ребенок, с его заинтересованностью и целеустремленностью, похоже, имеет все основания преуспеть в этом деле. Так пусть дерзает!

**Рекомендации родителям по профориентации**

1. Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе откровенной беседы с ним, ни в коем случае не на бегу. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и искреннюю заинтересованность.

2. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться понять, с чем это связанно.

3. Полезно предложить ребенку поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие.

4. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор.

5. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

6. Помогите своему ребенку подготовить «запасной вариант» на случай неудачи на выбранном пути.

