

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

А. В. ВАЛЮК, Н. В. КОЛБАСКО

**КАК ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ:
АЛГОРИТМЫ ПОМОЩИ АБИТУРИЕНТАМ
И ИХ РОДИТЕЛЯМ**

Методические рекомендации

Гродно
ГрГУ им. Я. Купалы
2016

УДК 37.04(072)+331.548
ББК 74.200.52
В15

Рекомендовано Советом факультета довузовской подготовки
ГрГУ им. Я. Купалы

Рецензенты:

Курганская Г. В., первый заместитель начальника управления
образования Гродненского облисполкома;

Мысливец Н. Л., кандидат социологических наук, доцент;

Кольшико А. М., кандидат психологических наук

Валюк, А. В.

В15

Как выбрать профессию: алгоритмы помощи абитуриентам и
их родителям : метод. рек. / А. В. Валюк, Н. В. Колбаско. – Гродно :
ГрГУ, 2016. – 31 с.

ISBN 978-985-515-972-9

Сформулированы практические рекомендации для принятия обоснованного
решения выбора профессионального пути, а также доступно и содержательно опи-
саны способы и приемы психологической подготовки к вступительным испытани-
ям в форме централизованного тестирования. Адресовано обучающимся учрежде-
ний общего среднего образования, находящимся на этапе профессионального вы-
бора, их родителям, а также специалистам, занимающимся профориентационной
работой.

УДК 37.04(072)+331.548
ББК 74.200.52

© Валюк А. В., Колбаско Н. В., 2016
© Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», 2016

ISBN 978-985-515-972-9

ВВЕДЕНИЕ

Главная цель данных методических рекомендаций – содействовать своевременному, безошибочному профессиональному выбору лицам, находящимся на этапе формирования профессионального самосознания.

В жизни каждого школьника появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания учреждения образования. Профессиональное самоопределение является одним из центральных ориентиров во всем жизненном пространстве, потому как большую часть времени человек проводит на работе.

Проблема выбора профессии была актуальна для старшеклассников всегда, но на сегодняшний момент в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе, динамичностью нашей жизни, изменчивостью на рынке труда, стремительным развитием информационных технологий, она становится особо значимой. Современная социальная действительность представляет человеку большое количество различных перспектив. Выбрать среди них бывает очень сложно, тем более человеку, у которого нет достаточного личного опыта рационального выбора из имеющихся альтернатив и мало знакомого с переменчивым миром профессий.

В настоящее время значительные изменения произошли и с представлениями подростков о профессиях и, соответственно, с их намерениями. Только незначительная часть старшеклассников имеют целостное представление о профессиональной среде, информационном пространстве интересующей специальности, о предмете труда, особенностях трудового процесса, этапах профессионального становления.

Исследования показывают, что правильно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, влияет на общее качество жизни и усиливает удовлетворенность жизнью. Поэтому так важно сделать правильный, своевременный выбор. При этом следует помнить, что в жизни может появиться необходимость изменить профессию или квалификацию. А для этого необходимо быть готовым к тому, что человеку в течение жизни, возможно, придется переучиваться, заниматься самообразованием, самовоспитанием.

Методические рекомендации позволяют лишь сориентировать старшеклассников и их родителей на начальном этапе становления профессионального пути. В приложениях даны практические рекомендации для принятия рационального решения в профессиональном самоопределении, а также практически направленные способы и приемы психологической подготовки к вступительным экзаменам в форме централизованного тестирования.

1. ЧТО ТАКОЕ УСПЕШНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ?

Если вы удачно выберете труд
и вложите в него свою душу,
то счастье само вас отыщет.

Константин Дмитриевич Ушинский

Какой выбор профессии следует считать успешным? Тот, при котором совпадут три «В» – Возможность, Влечение, Востребованность.

Возможность – наличие способностей именно в данной работе, соответствие особенностей личности специфике выбранной профессии, отсутствие медицинских или психологических противопоказаний к ней.

Влечение – желание выполнять конкретную работу, интерес к ней, увлеченность, направленность именно на эту деятельность.

Востребованность – потребность общества в работниках этого профиля. Определяется спросом на рынке труда и готовностью работодателей платить достойную заработную плату.

Когда три «В» совпадают, человек доволен делом, которым занимается, своим местом работы, должностью, достижениями, видит перспективы для профессионального роста. Увлеченность трудом, возможность раскрыть и совершенствовать в нем свои способности приводят к тому, что профессиональная деятельность оказывается результативной и достигается высокий уровень профессионализма. Профессионал, в отличие от специалиста, является субъектом профессиональной деятельности, а не просто носителем совокупности знаний и умений. Он владеет профессиональной деятельностью в целом, удерживает ее предметность в многообразных меняющихся ситуациях, способен к построению своей деятельности. Как следствие, окружающие довольны таким человеком и его делами, он пользуется заслуженным уважением. Получается «заколдованный круг»: если человек охотно выполняет востребованную в обществе работу, он достигает хороших результатов, обретает материальный достаток и признание окружающих, и, соответственно, его увлеченность трудом еще более возрастает.

Таким образом, *успешно выбранная профессия* – это профессия, соответствующая возможностям человека, его интересам, а также потребностям общества.

На ход профессионального самоопределения человека влияет множество факторов, наиболее важные из которых таковы:

- знание о профессиях и о том, насколько они востребованы;
- склонности (интересы, мотивы труда);
- способности, здоровье (внутренние возможности и ограничения);
- уровень притязаний и самооценка;
- мнение родителей, семьи, сверстников;
- позиции учителей, профессионалов;
- личный профессиональный план – система представлений о том, чего и как человек хочет достичь в профессиональной сфере.

А как, собственно, выпускники школ выбирают профессии, на что они при этом ориентируются? *Выделяют следующие варианты направленности профессионального выбора:*

На профессию. «Хочу быть врачом!» – «А куда поступать будешь?» – «Ну, еще подумаю, где лучше учат и куда у меня больше шансов поступить». Как правило, лучшие специалисты получают именно из таких людей. Естественно, при условии, что профессия действительно выбрана ими осознанно, с учетом своих интересов и способностей.

На уровень образования. Другой вариант выбора места учебы связан с желанием получить образование определенного уровня – обычно высшее, хотя некоторых вполне устраивает и среднее специальное. «Я хочу высшее образование!» – «А где ты его хочешь получать, по какой специальности?» – «Да не суть важна! Все равно по специальности мало кто работает. Так что пойду туда, где проще и интереснее». В наиболее ярком проявлении такой человек вообще ориентируется только на получение диплома о высшем образовании. Многие из тех, кто руководствуется подобным принципом, в дальнейшем пополняют ряды студентов, которые неохотно учатся. Они редко становятся высококлассными специалистами именно в той области, которую изучают, однако совсем не обязательно, что это помешает им хорошо устроить свою жизнь и успешно выстроить карьеру в других областях.

На конкретное учреждение образования. «Хочу учиться в БГУ!» – «А по какой специальности?» – «Да не знаю пока. На какую смогу поступить...» С одной стороны, такую позицию вполне можно понять: в некоторых вузах существуют весьма прочные традиции подготовки качественных специалистов, а их дипломы выше ценятся работодателями. Но, с другой стороны, качество образования и дальнейшая востребованность на рынке труда зависят от места обучения куда меньше, чем это порой

представляется. Само по себе обучение в престижном вузе еще не служит гарантией получения качественного образования – важнее твои собственные способности, трудолюбие, желание учиться и работать. Впрочем, если у тебя профессиональные интересы совершенно не сформированы и ты вообще не знаешь, кем хочешь быть, вариант выбора «сначала вуз – потом профессия» может оказаться оправданным. Обучение по случайно выбранной специальности в известном и престижном университете все же дает некоторые преимущества по сравнению со столь же случайным обучением где-нибудь «на периферии». Но в более выигрышном положении находится тот, кто в первую очередь ориентируется именно на интересующую его профессию и специальность, и лишь во вторую – на конкретное место обучения. Так что, если ты нацелен на получение определенной специальности и оказался перед выбором – обучиться ей в менее престижном или же в более престижном учебном заведении, но по другой специальности, – более оправданной является первая альтернатива.

Иными словами, сначала следует определиться с интересующей вас специальностью, а уже затем выбирать конкретное место учебы.

Если же для кого-то высшее образование – самоцель, а конкретная профессия или специальность не слишком интересна, лучше выбирать такую, владение которой принесет пользу и вне привязки к профессиональной деятельности, а обучение ей будет содействовать общеинтеллектуальному и личностному развитию. Иногда высокий конкурс на некоторые специальности связан с тем, что люди, осознавая этот факт, идут учиться туда, где дают полезные знания для саморазвития, даже если работа по полученной специальности и не входит в дальнейшие их жизненные планы.

А как быть, если ты пока ничего не выбрал и не определился, какую профессию будешь получать и где учиться? Тогда имеет смысл сосредоточить силы на изучении иностранного языка и работе на персональном компьютере. Это те навыки, которые сейчас обязательно требуются от всех работников, рассчитывающих на трудоустройство в серьезной организации на выгодных условиях оплаты. Это поможет стать более конкурентоспособным на рынке труда, независимо от выбора профессии. А возможно, в процессе обучения проявится профессиональный интерес, и эти области сами станут твоей профессией, ведь потребность в таких специалистах высока.

2. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ

Беда, коль пироги начнет печь сапожник,
а сапоги тачать пирожник.
Иван Андреевич Крылов

Если ты с детства мечтал стать педагогом или врачом и до сих пор не сомневаешься в правильности своего выбора – у тебя нет проблем. Что бы ни говорили мама или бабушка, ты с упорством фанатика штудируешь учебники по химии или биологии и хорошо представляешь себе, что будешь делать после окончания школы. Если это так, то ты – счастливчик. Потому что многие старшеклассники совершенно не представляют себе, кем быть и куда поступать и поступать ли вообще, когда прозвенит долгожданный последний школьный звонок.

Хорошо, когда проблема выбора профессии тревожит – это означает твою социальную и психологическую зрелость. Хуже, если тебе пока всё равно: мама за ручку отведёт куда нужно (потому что тебе «как бы нравится» любой ее выбор), а потом окажется, что ты не любишь работать с документами или не желаешь постоянно общаться с людьми.

Трудности профессионального самоопределения возникают обычно у двух категорий старшеклассников.

У первой категории отсутствует сформированная сфера интересов. Так сложилось, что по какой-либо причине у них отсутствует увлеченность определенными школьными предметами, а таланты пока ещё не проявились. Такие ребята могут хорошо учиться, но они не могут определиться, чем хотелось бы заниматься в будущем, потому что из того, что окружает их в мире, ничто не привлекает особенно. Да и из чего выбирать? Как правило, они даже не знают, чем занимаются на работе их родители, и вообще мало ориентируются в мире профессий.

Вторая категория ребят очень активна и в учёбе, и в спорте, и в общественной жизни. Им интересно все, они посещают одновременно, например, три кружка, пять факультативов и десять спортивных секций. Более того, у них все получается. Как говорится, если человек талантлив – он талантлив во всём. Однако такие старшеклассники также не могут определить, что нравится им больше, с каким видом деятельности хотели бы они связать свою профессиональную жизнь.

Как же разобраться в себе? Психологи считают, что при выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и соответствующими характеристиками профессии. Профессия должна быть ИНТЕРЕСНА. Если тебе нравятся животные, растения, то тебе будет интересно в своей профессиональной деятельности сталкиваться с объектами живой природы. Если ты любишь технику – интерес к ней будет поддерживать тебя в деятельности инженера-конструктора или физика-теоретика.

Любая профессия требует, чтобы у человека присутствовали профессионально важные качества, например: умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память, терпение – качества, необходимые адвокату, психологу, преподавателю, менеджеру, рекламному агенту. Поэтому, выбирая профессию, важно осознать, обладаешь ли ты определенными качествами, отвечающими тем требованиям, которая предъявляет эта профессия к личности работающего. В ситуации сомнения выбирать следует ту профессию, где твои способности максимально реализуются. Именно в этой деятельности велика вероятность, что ты добьешься наибольшего успеха.

Наконец, тип профессиональной деятельности должен совпадать с твоим ЛИЧНОСТНЫМ, характерологическим типом. Например, если ты общителен, то тебе больше подойдут профессии, связанные с многочисленными контактами, а если эмоционально неустойчив – ты не сможешь выполнять виды деятельности, требующие концентрации в течение длительного времени (хирурги, занимающиеся многочасовыми операциями; пилоты, которым иногда приходится вести самолет по десять часов).

Итак, для того, чтобы выбрать профессию, прежде всего, необходимо познать себя. Ты, наверняка, часто задаёшь себе вопросы: «Какой я?», «Кто я в этом мире?», «Зачем я живу?». Помочь лучше узнать себя и частично ответить на эти вопросы (полностью ты на них не ответишь никогда) поможет нехитрое упражнение: посмотри на себя глазами другого, конкретного человека, которого ты хорошо знаешь, например друга, мамы или любимой девушки. Попытайся объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек, не зная истинных мотивов. Попытайся понять, каким тебя видят другие люди, именно таким способом ты можешь избавиться от субъективизма (субъекти-

визм — это точка зрения, которая учитывает мнение только одного человека).

Твой характер пока только формируется, поэтому не надо отказываться от профессии, например, артиста только потому, что ты «застенчив». Борись, работай над собой, познавай себя. И помни, что психические свойства человека (будь то способности, интересы или черты характера) — исключительно гибкие, изменяющиеся качества. Известно немало случаев, когда человеку, не имеющему способностей к музыке, но страстно желающему ею заниматься, удавалось развить музыкальный слух. Главное — интерес! Запомни: способности формируются в деятельности. Привыкай работать, трудиться. На одних способностях далеко не уедешь. С другой стороны, интерес — вещь тоже не совсем устойчивая. Множество ребят думают, что любят какой-то учебный предмет, а на самом деле им очень нравится учитель. Кроме того, трудно понять, понравится ли тебе психология или та же экономика — ты ведь в школе не изучал ничего подобного. Для того чтобы не ошибиться, надо расширять свой кругозор по отношению к миру профессий. Задавай взрослым людям вопросы об их профессиональной деятельности. Как правило, люди с удовольствием рассказывают о своей настоящей работе и о студенческих годах. Тогда ты сможешь осознанно решить, интересна ли тебе данная область, или всё, что ты знаешь о специальности, — это её название...

Итак, разобравшись в своих способностях, интересах и личностных чертах, ты приступаешь к выбору уже не профессии, а учебного заведения. Выясни, какие специальности и специализации соответствуют интересующему тебя виду деятельности. Это не всегда однозначное соответствие (например, чтобы отремонтировать компьютеры, нужно получить специальность «радиоэлектроника»). При принятии решения должны учитываться многие факторы уже не психологического характера: репутация вуза и конкурс, мнение друзей, родителей, стоимость обучения. Не ленись и выпиши на отдельном листочке бумаги плюсы и минусы каждого из вариантов. Проанализируйте данные вместе с друзьями и родственниками. И всегда помни: окончательный выбор только за тобой: выбирая профессию, ты в определенной мере выбираешь судьбу. Профессия должна приносить удовольствие (положительные эмоции тебе) и обеспечивать максимальную реализацию твоих возможностей (пользу обществу).

3. СЕМЬ ШАГОВ К ВЗВЕШЕННОМУ РЕШЕНИЮ

Три пути у человека, чтобы разумно поступать:
первый, самый благородный, – размышление;
второй, самый легкий, – подражание;
третий, самый горький, – опыт.

Конфуций

1. Составить список подходящих профессий.

Составь список профессий, которые тебе нравятся, интересны, которые тебе подходят, кем бы ты хотел работать.

2. Составить перечень требований к выбираемой профессии.

Составь список своих требований к выбираемой профессии и:

- жизненным целям;
- жизненным (личностным) ценностям;
- моим склонностям и способностям;
- желательным уровнем профессиональной подготовки;
- будущему роду занятий;
- реальному трудоустройству по специальности;
- желательным содержанием, характером и условием работы.

3. Определить значимость каждого требования.

Определи, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые можно и не учитывать.

4. Оценить своё соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у тебя к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируй, существуют ли у тебя профессиональные качества, отвечают ли твои интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты.

Проанализируй, какая профессия из твоего списка больше других подходит тебе по всем пунктам.

6. Проверить результаты.

Чтобы убедиться в правильности твоих размышлений, обсуди своё решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху.

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

4. ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Хорошо работается, когда любишь свою профессию,
с увлечением занимаешься ею.
Юрий Алексеевич Гагарин

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени.

Проанализируй ситуацию на рынке труда. Обрати внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии. Будь готов к тому, что придётся регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойся того, что выбор профессии сейчас, в 11-м классе, фатальным образом определит твою судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает тебя ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если ты затем передумаешь и найдёшь что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях. Например, первое образование искусствоведа поможет юристу по своему второму образованию разобраться в сложных вопросах наследования антикварных ценностей.

2. Бытующие мнения о престижности профессии.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, дворник).

Экономист или психолог ничуть не более полезен для общества, чем химик или слесарь. Престижность профессии должна учитываться, но после учёта твоих интересов и способностей. Иначе будешь владеть (если будешь) «модной», но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, окажешься непригодным к выполнению основных рабочих функций.

3. Выбор профессии под влиянием друзей (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь.

Чувство группы, ориентация на сверстников – очень позитивные особенности ребят твоего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе, формирования образа «Я» и самооценки. Поэтому оглядывайся на других, СРАВНИВАЯ (себя

с друзьями), а не слепо повторяя. Старайся увидеть, чем ты отличаешься от товарищей, а в чём вы сходны. Это поможет понять, что если Вася хочет быть пожарником (а он – рискованный человек), тебе эта профессия может не понравиться (ты ведь очень осторожный и рассудительный).

4. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.

При выборе профессии надо в первую очередь учитывать особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.

За лёгкостью, с которой актёр создаёт на сцене образ, стоит напряжённый ежедневный труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах, чаще они штудируют массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей, прежде чем подготовят 10-минутное сообщение, которое к тому же озвучит другой (диктор на телевидении).

6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку много – переводчик, экскурсовод, преподаватель и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят. Для этого лучше всего не просто изучить профессиограммы (описание особенностей конкретной профессии, раскрывающих специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к человеку) или словари профессий. Стоит проанализировать вакансии на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной профессии). Например, человек с лингвистическим образованием может работать и преподавателем, и переводчиком, и редактором, и секретарём-референтом. Имей в виду, что профессий существует больше, чем школьных предметов (психолог, юрист, маркетолог и т. д.).

Профессии могут быть ассоциированы с несколькими школьными предметами (обычно соответствуют вступительным экзаменам в учреждения высшего образования при поступлении на эту специальность). Скажем, будущему экономисту в школе может нравиться одновременно и математика, и география.

7. Устаревшие представления о характере труда в сфере материального производства.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда. А знание компьютера сегодня необходимо абсолютно во всех сферах деятельности, вплоть до животноводства.

8. Неумение/нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи. Полезными также могут оказаться психологические тесты, а также статьи и публикации по психологии. Однако имей в виду, что среди них много непрофессиональных, так что относись критически как к результатам тестов, так и к тому, что пишут в психологических книжках. Задача популярных тестов – активизация деятельности по самопознанию (самонаблюдению, самоанализу), а не выдача тебе готового ответа на вопрос о том, кем быть или наклеивание ярлыка о том, какой ты.

9. Незнание/недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

Таких профессий немного, и к ним относятся в основном те, в которых требуется длительное физиологическое напряжение. Компьютерщики, например, сильно напрягают глаза, а лётчики – сердце...

10. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи о выборе профессии.

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определённые действия в определённой последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

5. РОЛЬ СЕМЬИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

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

Семья – это то пространство, где формируется отношение к работе, к профессиональной деятельности. У каждого из нас, взрослых, есть свое представление о работе, которое мы, по-

рой сами того не замечая, передаём ребёнку. Если родители относятся к работе как к значимой части собственной жизни, рассматривают ее как средство самореализации и самовыражения, то ребёнок с раннего детства усваивает, что удовлетворенность жизнью напрямую связана с работой, и наоборот. Важно понимать, что выбор, который ребёнок делает сейчас, не окончателен. Никто не знает, как изменится наша жизнь через десять лет, какова будет ситуация на рынке труда. Возможно, что профессии, которые в настоящее время оплачиваются достаточно высоко, совсем не будут таковыми в будущем.

Многие из нас по разным причинам меняют профессию в течение жизни. Некоторые люди всю жизнь остаются верными избранной профессии, другие пробуют себя в разных областях профессиональной деятельности. Ни тот, ни другой путь не является единственно правильным, и невозможно предсказать, по какому пути пойдут наши дети. Тот выбор, который они делают на данном этапе, отражает их нынешние интересы и потребности. Возможно, выбранный ими профиль обучения или профессия всегда будет им интересна, а может, через некоторое время их предпочтения изменятся. В любом случае остается возможность что-то переиграть или начать заново. И это говорит не о том, что выбор профессии был сделан неудачно, а, напротив, о стремлении человека наиболее полно реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

Всем нам хочется обеспечить благополучное будущее детям. Мы хотим, чтобы они получили надежную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определенные представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительней. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком и полностью зависит от самого старшеклассника, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несет ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии?

Очень важно, чтобы родители **часть ответственности возложили на детей**. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у ребенка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это **его самостоятельный выбор**.

Конечно, сделать это непросто. Представления детей о мире профессий имеют неполный и отрывочный характер. Часто их

привлекают модные и популярные профессии, например, мальчик может хотеть стать музыкантом, а девочка – манекенщицей, даже если у них нет для этого необходимых данных. И в такой ситуации может показаться, что наиболее правильный путь – самому решить, какая профессия будет для сына или дочери оптимальной. Возможно, с определенной точки зрения это действительно так. Но в ситуации, когда мы, взрослые, целиком берем на себя ответственность за профессиональное определение детей, есть оборотная сторона.

Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. **Кто выбирает, тот и отвечает.** И если старшекласснику кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учеба его тяготит, он воспринимает ее как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию он выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития. Вместе с тем, полная самостоятельность тоже затрудняет профессиональное самоопределение. Часто, выбирая профессию, дети имеют весьма приблизительное представление о содержании будущей профессиональной деятельности, о возможных перспективах и профессиональных ограничениях. Жизненный опыт старшеклассника ограничен, его представления о профессиональной деятельности часто имеют неполный или нереалистичский характер. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. У ребенка могут возникать вопросы о содержании профессиональной деятельности, о месте возможной работы, об уровне зарплаты, он может смешивать понятия «профессия» и «должность», например, заявлять: «Хочу быть начальником». Находясь в ситуации выбора, дети часто испытывают растерянность и нуждаются в поддержке взрослых. Хотя дети могут не говорить об этом прямо, на самом деле для них очень значимо мнение взрослых в таком важном вопросе.

Как родители могут поддержать своего ребенка при выборе профессии? Очень важно не отказываться от роли советчика. Родители могут выступать как эксперты и поделиться той информацией, которой они владеют: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы Ваш ребенок сделал выводы самостоятельно, например: «Знаешь, одна моя одноклассница так хотела стать археологом, институт закончила, но всю

жизнь работала бухгалтером, потому что было невозможно найти работу по специальности». Особенно ценно для детей, 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 детей большое впечатление.

Не стоит ограничиваться рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки зачастую скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Большое впечатление может произвести общение со специалистами той профессии, которую Ваш ребенок выбрал. Например, если он размышляет, не стать ли ему экономистом, а среди Ваших знакомых как раз есть экономисты, можно попросить их пообщаться с Вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может как подтолкнуть старшеклассника к выбору профессии, так и заставить его задуматься о том, насколько он в действительности сможет работать по выбранной специальности.

Хорошо если в ситуации выбора профессии у ребенка имеется запасной вариант. Как правило, сами старшеклассники об этом варианте не задумываются, и наша задача – поставить перед ними вопрос: что они будут делать, если по каким-то причинам им не удастся реализовать намеченные планы? *Наличие запасного варианта* позволяет снизить напряжение в ситуации выбора профессии и тревогу ребенка. Обсудить со старшеклассником пути его будущего можно по-разному. У кого-то можно спросить прямо: «А что ты будешь делать, если у тебя не получится стать переводчиком?» Тревожному ребенку можно предложить пофантазировать: «Давай представим, какие еще профессии ты мог бы выбрать», или обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Саша всю жизнь мечтал стать футболистом, но получил травму, и ему пришлось уйти из спорта. Теперь он думает, кем быть».

Огромную роль в выборе будущей профессии играет семья, хотя сами дети этого могут и не осознавать. Зачастую они ориентируются на профессии родственников. Всем нам известны примеры трудовых семейных династий, когда несколько поколений работают по одной специальности, и случаи, когда кто-то становится «врачом, как мама» или «шофером, как папа». С одной стороны, семейная традиция может ограничивать вероятный выбор. Юноша или девушка как бы идет по инерции, не пытаясь понять, насколько профессия родителей действительно

соответствует его собственным интересам и склонностям. С другой стороны, он очень хорошо представляет данную профессию и отдает себе отчет в том, какие качества для нее требуются. Например, дети врачей прекрасно знают, что медицинская профессия подразумевает срочные вызовы и сверхурочную работу, а также просьбы о помощи со стороны знакомых и соседей, а дети учителей – что необходимо готовиться к урокам и проверять тетради. Таким образом, если ребенок выбирает профессию родителей, важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет.

Ребенок должен иметь опыт сопротивления родителям, опыт спора с родителями. И хорошо, если родители дают сыновьям и дочерям такую возможность – иметь свое мнение, отличное от их, родительского. И хорошо, если дети не боятся его высказать. И уже после этого взвешивать все «за» и «против».

Советоваться, получать информацию ребятам можно и нужно любыми способами. Родители чаще всего лучший из источников. Но решение всегда остается за детьми, ведь они определяют свою судьбу.

6. ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Каждому человеку в течение дня
предоставляется не менее десяти возможностей
изменить свою жизнь. Успех приходит к тому,
кто умеет их использовать.

Андре Моруа

Профориентационная консультация – это помощь в профессиональном самоопределении, в выборе профессионального пути с учетом психологических особенностей и возможностей человека, а также потребностей рынка труда (совмещение «хочу», «могу» и «надо»). Профконсультирование характеризуется двумя признаками: количеством консультируемых и целями. По количеству консультации могут быть индивидуальными и групповыми (размер группы зависит от целей консультаций и организационных возможностей, но не должен превышать 30 человек). В зависимости от возраста могут быть различные цели консультации: начиная с психологической подготовки к выбору профессии, заканчивая конкретными рекомендациями на пути профессионального самоопределения посредством комплексной оценки личностных и ха-

рактологических особенностей. Более подробно виды профориентационных консультаций представлены в таблице.

Таблица – Виды консультаций, предоставляемых в региональном центре тестирования и профессиональной ориентации молодежи факультета довузовской подготовки Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

<i>Виды консультаций</i>	<i>Основные блоки консультации</i>
Информационная консультация	предоставление информации о содержании и перспективах развития рынка профессий, о требованиях, которые профессии предъявляют к человеку, об особенностях поступления в высшие и средние специальные учреждения образования, о специальностях Гродненского государственного университета имени Янки Купалы
Индивидуальная профориентационная консультация	- диагностика профессиональных намерений и личностных особенностей (выбор методик определяется профконсультантом на основе запроса клиента); - консультация по результатам диагностики; - информационно-справочный блок
Групповая профконсультация	- групповая работа с диагностическими профориентационными методиками; - рекомендации для каждого участника по результатам профессиональной диагностики; - информационно-справочный блок

Как проходит профориентационная консультация.

1. Беседа.

Консультация начинается с беседы с психологом-профконсультантом, в ходе которой выясняются цель твоего посещения, уровень образования (в каком классе учишься), занимаешься ли в каких-либо кружках, секциях, какова ситуация с выбором профессии (ничего не нравится или, наоборот, не можешь выбрать из нескольких привлекательных вариантов).

2. Выбор теста.

В соответствии с беседой психолог-профконсультант выберет психологические методики. Используются как опрос интересов, способностей, склонностей (они задают ориентир, некую структуру склонностей и позволяют очертить круг потенциально

подходящих профессий), так и тесты по определению индивидуально-личностных особенностей человека.

3. Процесс тестирования.

Тестирование проводится на бланках или на компьютере. Обычно содержит от 50 до 180 вопросов. Вопросы бывают разные: это и задачки, это и просьбы выбрать наиболее привлекательную для себя альтернативу, оценить объекты по заданным параметрам, вспомнить, как ты ведешь себя в тех или иных ситуациях. Обычно ограничений по времени на прохождение теста не задается. Возможно, рядом с тобой тестирование будут проходить другие люди. Важно не отвлекаться и полностью сосредоточиться на процессе тестирования, задав себе определенный темп и ритм. Инструкция, прилагаемая к тесту, обычно призывает отвечать «по первому впечатлению». Наиболее эффективным тестирование будет, если ты не будешь долго задумываться над каждым вопросом, да и тест пройдешь быстрее.

4. Результаты тестирования.

Если ты проходил бланковую версию (не на компьютере) – результат будет готов через некоторое время или на следующий день (бланковые тесты проходят в групповых условиях, например, тестируется целый класс, и результаты обрабатываются позднее). В случае с компьютерной версией, результаты теста окажутся перед тобой на экране мгновенно – это сведения о твоих сильных и слабых сторонах, рекомендации по исправлению слабостей и предложение использовать сильные стороны в тех или иных профессиях.

Но самый важный результат находится в руках у психолога-профконсультанта – это профиль твоих способностей, интересов, черт характера. По этому профилю психолог-профконсультант может сказать о тебе неизмеримо больше, чем компьютер в своих стандартных формулировках.

5. Обсуждение результатов и вопросы.

Завершается консультация беседой с психологом-профконсультантом. Это более продолжительный, нежели вначале, разговор. Не стесняйся, если у тебя уже были какие-то варианты, кем быть (пусть и несерьезные, по мнению мамы, детские мечты) – спроси специалиста, насколько рассматриваемые тобой варианты соответствуют выявленным склонностям. Есть ли у тебя способности, возможности реализации в этих профессиях? Что у тебя могло бы получиться лучше всего? Будет ли тебе интересна эта работа, будет ли удовлетворение от работы? Наконец, согласи, соответствует ли твоему уровню выбранное учреждение об-

разования, а если нет, то какое из учреждений высшего (среднего специального) образования по той же специальности подходит больше.

Уважаемые старшеклассники! Приглашаем Вас в региональный центр тестирования и профессиональной ориентации молодежи факультета довузовской подготовки Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, где квалифицированные психологи-профконсультанты помогут Вам ответить на следующие вопросы:

- какие профессии и почему подходят лично Вам на основе анализа интересов, способностей и особенностей характера;
- как соотносятся Ваши индивидуально-личностные особенности с требованиями той или иной профессии;
- в каких учреждениях образования можно получить соответствующую профессию, квалификацию, специальность;
- как психологически подготовиться к централизованному тестированию.

Запись на профориентационную консультацию осуществляется в региональном центре тестирования и профессиональной ориентации молодежи факультета довузовской подготовки Гродненского государственного университета имени Янки Купалы по адресу: г. Гродно, ул. Октябрьская, 5, каб. № 107 (либо по телефону 8 (0152) 73-01-01).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Делайте маленькое дело, но овладевайте им в совершенстве
и относитесь к нему как к делу великому.
Андре Моруа



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА. ВМЕСТЕ ДУМАЕМ О БУДУЩЕМ

1.1. Памятка выбирающему профессию



Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в твоей жизни. Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю. Пользуйся информацией профессионалов.

Профессию надо выбирать обдуманно, с учётом своих способностей, внутренних убеждений, реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

С этой целью:

- Изучи глубже самого себя: разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.
- Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.
- Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти больше книг, статей журналов. Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.
- Побеседуй с представителями избираемых профессий, попытайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда. Продумай, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле практически – и действуй!
- Ознакомься с учреждениями образования, в которых можно получить избранную профессию.
- Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.
- Приняв решение, не отступай перед трудностями. Будь настойчив в достижении намеченных целей.

И всегда помни: окончательный выбор только за тобой, ибо выбирая профессию, ты выбираешь судьбу. Профессия должна приносить удовольствие и положительные эмоции и прежде всего – тебе.

Желаем успеха!

1.2. Советы родителям



- Родители, помните о том, что заниматься нелюбимым делом – очень тяжело, даже если этому делу посвящены уже годы, деньги, надежды.
- Профессию надо выбирать не только головой, а всем существом.
- Дайте возможность сыну или дочери возражать Вам по существу.
- Не стоит игнорировать (пренебрегать) выбор Вашего ребенка. Желаемый выбор дает силы к достижению, а значит, принесет ему успех, деньги и славу.
- Профессия должна доставлять удовольствие телу, глазам, должен нравиться даже запах работы.
- Чего хотят родители для детей? Они хотят, чтобы дети выросли успешными, профессионалами своего дела. Все родители хотят, чтобы их дети устроились в жизни как можно лучше.
- Самое главное для наших детей, как бы они ни стремились к самостоятельности, – это ощущение поддержки со стороны взрослого. Для детей важно, что по трудному пути самоопределения они идут не одни, что рядом находится взрослый, который поддержит в трудную минуту и поможет, какой бы путь они не выбрали. Это ощущение придает уверенность в своих силах и побуждает к достижениям, теперь уже не учебным, а профессиональным.

Желаем успеха!

ОБРАЗОВАНИЕ – ВАША ДОРОГА В БУДУЩЕЕ!

**2.1. Памятка абитуриенту
по подготовке к участию в централизованном
тестировании**



Успешность выполнения любой деятельности определяется состоянием психологической готовности к ней. Психологическая готовность – это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Централизованное тестирование (далее – ЦТ) рассматривается как сложный вид деятельности, который требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам, происходит проверка человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к централизованному тестированию, необходимо рассмотреть специфику предстоящей деятельности.

Особенности процедуры централизованного тестирования:

- ЦТ предполагает проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.
- ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.
- Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.
- Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.
- Процедура ЦТ – это длительное напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.
- Процедура ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями.
- Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.

Уважаемые выпускники! Процесс подготовки к ЦТ длительный и многогранный. Следует выделить три его основных этапа:

- повторение и изучение учебного материала, знакомство с процедурой тестирования;
- организация самоподготовки накануне ЦТ;
- участие в ЦТ.

Рекомендации по подготовке к ЦТ:

1. Использовать время на подготовку к ЦТ максимально эффективно: заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям; составить план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.



2. Полезно составлять план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.

3. Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.

4. Подготовить место для занятий: убрать все лишнее, что может отвлечь, удобно расположить учебные материалы, в интерьере использовать желтые и фиолетовые тона.

5. Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.

6. Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.

7. Труднозапоминающийся материал повторять несколько раз (утром и вечером).

8. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

9. Во время подготовки учитывать свои индивидуальные особенности:

- тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);

- тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику –

верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).

10. Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.

11. Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самопоощрение во время подготовки к ЦТ.

12. Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения:
– проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры;

– в перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета – вдох, на 2 счета – задержка дыхания, на 5-6 счетов – выдох), дышать животом в течение 1-й минуты;

– использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе»;

– быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», – писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!;

– соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха (60–90 минут занятий, 15–20 минут активного отдыха);

– организовать правильное регулярное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, мелиссы), рыбу, мясо, шоколад. Исключить из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки;

– отдыхать на природе;

– принять участие в репетиционном тестировании с целью адаптации к ЦТ.



Накануне дня тестирования:

– Бегло повторить материал, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.

– Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – адрес пункта тестирования, время прибытия в пункт тестирования и т. д.

– Подготовить все необходимое: одежду, пропуск на ЦТ, паспорт (или вид на жительство, удостоверение беженца, справку, выданную в случае утраты (хищения) документа, удостоверяющего личность), черную гелиевую ручку (можно несколько ручек).

– Настроиться на успех (все будет хорошо).

– Хорошо выспаться.

– Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать массаж головы, ушных раковин, рук, 10–15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.

– Рассчитать время, прибыть в место проведения тестирования за 45–30 минут до начала ЦТ (так как необходимо время для проверки документов в процессе запуска в корпус и аудиторию, сдачи вещей в гардероб, поиска аудитории).

Эффективные способы выполнения теста:



Помни, что уверенность в собственных силах — это необходимое условие для успешного выполнения теста. Будь уверен в себе — и ты справишься!

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования (занять указанное место, заполнить бланк ответов...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. Сконцентрироваться:
 - мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос;
 - сконцентрироваться на дыхании («Как я дышу?»), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4).
4. Контролировать время, распределив свою работу.
5. Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
6. Четко осознать условия задачи.
7. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания — пометить их в черновике знаком сложности (очень сложно — «?», средний уровень сложности — «!»), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен — отвечай, не уверен — рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся — выбери тот, что ближе).

8. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2–3 минуты.

9. Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание.

*Уважаемые выпускники,
если завтра Вы хотите владеть тем, чего у Вас нет
сегодня, то уже сегодня Вы должны знать то,
чего не знали вчера.
Теперь Вы знаете, как лучше готовиться
к централизованному тестированию, но самый главный
экзамен – это ясное решение: кем же всё-таки быть!*

2.2. Главная задача родителей в ходе подготовки к централизованному тестированию



Самая главная задача родителей в ходе подготовки к централизованному тестированию – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

В этом может помочь следующая информация:

1. Ребенку всегда передается волнение родителей, поэтому **не повышайте тревожность ребенка** накануне тестирования – это мо-

жет отрицательно сказаться на его результате. Помните, что количество баллов, которые ребенок получит на тестировании, не является совершенным измерением его возможностей.

2. Задолго до экзаменов **обсудите с ребенком**, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему. Эта информация поможет совместно создать план подготовки: на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

3. **Наблюдайте** за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, и своевременно предотвратить его.

4. **Обратите внимание на питание** своего ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима сбалансированная разнообразная пища. Правильное питание, богатое витаминами и минералами, стимулирует работу головного мозга. Важно, чтобы Ваш ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), поскольку нервная система перед экзаменами перенапряжена.

5. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал **короткие перерывы**. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Немало вреда могут принести и попытки сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

6. В выходной, когда Вы никуда не торопитесь, устройте ребенку **репетицию письменного экзамена (ЦТ)**. Например, возьмите один из вариантов ЦТ по математике (сборник). Договоритесь, что у ребенка будет 2 или 3 часа, освободите рабочее место (стол) от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы ребенка **не отвлекали** телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

7. Договоритесь с ребенком, что вечером **накануне экзамена** он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и **ляжет спать вовремя**. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

8. Научите своего ребенка **использовать стресс в его интересах!** Напомните ему, что хорошая подготовка к тесту вселяет уверенность в своих силах и не позволяет тревожности и волнению влиять на результат тестирования.

Помощь взрослых очень важна, поскольку детям, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к участию в централизованном тестировании.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамен, независимо от его результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

Желаем успеха!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА*

1. Абульханова-Славская, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Бендюков, М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации / М. А. Бендюков, И. Л. Соломин – СПб. : Речь, 2006. – 240 с.
3. Гейжан, Н. Ф. Теория и практика профессиональной консультации / Н. Ф. Гейжан. – М. : Прогресс, 1991. – 120 с.
4. Деревянко, Ю. Н. Современный подход к профориентационной работе в вузе / Ю. Н. Деревянко, С. В. Селицкая, Н. В. Шамукова // Высшая школа. – 2013. – № 6. – С. 40–42.
5. Климов, Е. А. Как выбирать профессию / Е. А. Климов. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с.
6. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – М. : Изд. центр «Академия», 2010. – 304 с.
7. Куровская, С. Н. Помощь родителям детям и подросткам в профессиональной ориентации / С. Н. Куровская // Планета-семья. – 2012. – № 5. – С. 6–9.
8. Павлова, Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости / Т. Л. Павлова. – М. : Сфера, 2006. – 118 с.
9. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» / Н. В. Афанасьева [и др.] ; под ред. Н. В. Афанасьевой. – СПб. : Речь, 2007. – 365 с.
10. Пряжников, Н. С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8–11 классы) / Н. С. Пряжников. – М. : Вако, 2006. – 288 с.
11. Резапкина, Г. В. Поколение «Мне!» – меньше труда, больше денег... / Г. В. Резапкина // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 6. – С. 27–33.
12. Резапкина, Г. В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника / Г. В. Резапкина. – М. : Генезис, 2007. – 140 с.
13. Романова, Е. С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 460 с.
14. Соломин, И. Л. Методика психосемантической экспресс-диагностики мотивации / И. Л. Соломин // Школьные технологии. – 2008. – № 1. – С. 159–168.
15. Чистякова, С. Н. Новые подходы к формированию профессионального самоопределения школьников в условиях непрерывного образования / С. Н. Чистякова // Школа и производство. – 2013. – № 1. – С. 9–12.
16. Шалима, Н. А. Изучение профессиональных намерений учащихся – одна из форм профориентационной работы / Н. А. Шалима, Г. Е. Григорьева // Адукацыя і выхаванне. – 2013. – № 12. – С. 32–34.

* Литература из данного списка была использована при подготовке издания.

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования Республики Беларусь: www.minedu.unibel.by
2. Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь: www.mintrud.gov.by
3. Национальный институт образования: www.adu.by
4. Республиканский институт контроля знаний: www.rikc.by
5. Республиканский институт профессионального образования: www.ripo.unibel.by/
6. Региональный центр тестирования и профессиональной ориентации молодежи факультета довузовской подготовки Гродненского государственного университета имени Янки Купалы: www.fdp.grsu.by

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Что такое успешный выбор профессии?	4
2. Как правильно выбрать профессию.....	7
3. Семь шагов к взвешенному решению.....	10
4. Ошибки при выборе профессии.....	11
5. Роль семьи в выборе профессии.....	13
6. Помощь специалиста в выборе профессии.....	17
Приложения.....	21
Приложение 1. Советы психолога. Вместе думаем о будущем.....	22
1.1. Памятка выбирающему профессию.....	22
1.2. Советы родителям.....	23
Приложение 2. Образование – ваша дорога в будущее.....	24
2.1. Памятка абитуриенту по подготовке к участию в централизованном тестировании.....	24
2.2. Главная задача родителей в ходе подготовки к централизованному тестированию	28
Рекомендуемая литература.....	30
Интернет-ресурсы.....	31

Учебное издание

ВАЛЮК Аксана Владимировна
КОЛБАСКО Нина Всеволодовна

**КАК ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ:
АЛГОРИТМЫ ПОМОЩИ АБИТУРИЕНТАМ
И ИХ РОДИТЕЛЯМ**

Методические рекомендации

Редактор *Е. С. Франко*
Компьютерная вёрстка: *М. И. Верстак*
Дизайн обложки: *О. В. Канчуга*

Подписано в печать 25.02.2016. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Ризография. Гарнитура JournalSans.
Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,0. Тираж 200 экз. Заказ 021.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/261 от 02.04.2014.
Ул. Ожешко, д. 22, 230023, Гродно.

ISBN 978-985-515-972-9



9 789855 159729 >