МКОУ «Каменская средняя общеобразовательная школа»

 ***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА***

# *Рекомендации по профориентации учащимся*

**Ошибки в выборе профессии**

**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 прошел начальные ступени.

**Бытующие мнения о престижности профессии.**В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например: мусорщик).

**Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).**Профессию мы выбираем по своему "вкусу" и "размеру" так же, как одежду и обувь.

**Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.**При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

**Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.**За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд.

**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, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

**Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.**Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

**Неумение/ нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).**Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

**Незнание/ недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.**Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

**Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии.**Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить также и при выборе профессии.

**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 учетом своих способностей, внутренних убеждений (только равнодушные идут куда придется), 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 побольше книг, статей, журналов.

- Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.

* - Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся 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 учебными заведениями, 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.

**ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН УЧАЩЕГОСЯ**

* 1. Главная цель (что я буду делать, каким буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).
	2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).
	2. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, поступление в учебное заведение, подготовительные курсы).

3. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
4. Внутренние условия (свои возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
5. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА:**

* определенность, ясность плана (если человек указывает на единственную профессию и соответствующий тип учебного заведения);
* полнота плана (когда учтены все необходимые факторы выбора профессии: направленность интересов, склонностей, способностей, состояние здоровья, уровень образования и т. д.);
* устойчивость плана (во времени, как уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению);
* реалистичность плана (как опора на реальные социальные и психологические возможности реализации выбора);
* логическая обоснованность и внутренняя согласованность (как соотнесение склонностей и способностей человека с требованиями профессии);
* моральная оправданность плана (если мотивы профессии относятся к содержанию деятельности);
* согласованность плана с потребностями рынка труда.

**ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА**

Составляя личный профессиональный план, необходимо:

* определить, какой вид деятельности вам интересен; проанализировать в какой степени выражены склонности к работе в сферах «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»; составить формулу интересующей профессии;
* выяснить, работники каких профессий требуются на рынке труда, в городе, районе, где вы живете;
* сопоставить полученные данные и сделать вывод, в какой области профессиональной деятельности вы могли бы работать;
* ознакомиться с интересующими профессиями, беседуя с их представителями, пользуясь профессиограммами, специальной литературой; посоветоваться с родителями; проконсультироваться с врачом;
* соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями избранной профессии;
* узнать содержание интересующей профессии, условия работы, перспективы профессионального роста;
* ознакомиться с возможными путями освоения профессии; побывать в учебных заведениях на «Днях открытых дверей»;
* проанализировать преимущества и недостатки различных путей получения общеобразовательной и профессиональной подготовки.

**ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕК, ВЫБИРАЮЩИЙ ПРОФЕССИЮ**

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ. Правильно выбрать профессию может человек, четко осознавший:

* что он хочет (осознающий свои цели, жизненные планы, идеалы, стремления, ценностные ориентации);
* что он есть (знающий свои личностные и физические особенности);
* что он может (знающий свои склонности, способности, дарования);
* что от него потребует работа и трудовой коллектив.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ. Выбираемая профессия должна отвечать (соответствовать) интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества в кадрах.
ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил в кружках, секциях, на факультативах; чтение литературы, экскурсии, встречи со специалистами, посещение учебных заведений в «Дни открытых дверей», самостоятельное обращение к психологу или профконсультанту.
ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ. Отражает идею необходимости развивать в себе такие качества, которые нужны для любой профессии. Это — психические процессы (мышление, память, внимание) и следующие черты характера: трудолюбие, добросовестность, прилежность, организованность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить неудачи, выдержка, настойчивость.

**ОШИБКИ И ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ**

1. НЕЗНАНИЕ ПРАВИЛ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ:

* выбор профессии за компанию;
* перенос отношения к человеку на саму профессию;
* отождествление учебного предмета с профессией;
* ориентация сразу на профессии высокой квалификации;
* неумение определить путь получения профессии.

2. НЕЗНАНИЕ САМОГО СЕБЯ:

* незнание или недооценка своих физических особенностей;
* незнание или недооценка своих психологических особенностей;
* неумение соотнести свои способности с требованиями профессии;

3. НЕЗНАНИЕ МИРА ПРОФЕССИЙ:

* увлечение только внешней стороной профессии;
* предубеждение в отношении престижности профессии;
* незнание требований профессии к человеку;
* устаревшие представления о характере и условиях труда конкретной профессии.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ**

Различают следующие степени профессиональной пригодности:
**1. Непригодность.** Она может быть временной или практически непреодолимой. О ней говорят в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья, несовместимые с работой. При этом дело обстоит не обязательно так, что человек не может работать, а так, что работа в данной профессии может ухудшить состояние человека. Противопоказания бывают не только медицинские, но и психологические: те или иные стойкие личные качества будут помехой для овладения определенной профессией.
**2. Годность.** Характеризуется тем, что нет противопоказаний, но нет и очевидных показаний. Иначе говоря, ни за, ни против. «Можешь выбирать эту профессию. Не исключено, что станешь хорошим работником». Примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профессиональной пригодности.

**3. Соответствие.** Нет противопоказаний и есть некоторые личные качества, соответствующие требованиям профессии. Например, есть выраженный интерес к определенным объектам труда (технике, природе, людям, искусству) или успешный опыт в данной области. При этом не исключено соответствие другим профессиям. «Можешь выбрать эту профессию. И весьма вероятно, что ты будешь хорошим работником».
**4. Призвание.** Это высший уровень профессиональной пригодности. Он характеризуется тем, что во всех элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям избираемого вида труда. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди своих сверстников, находящихся в равных условиях обучения и развития. «В этой и именно в этой области труда ты будешь наиболее нужен людям». Чтобы открыть в себе призвание, важно смело «примеривать» себя к самым разным профессиям, необходимо практически пробовать свои силы в разных видах труда.

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Возможно, выбранную вами профессию можно получить в нескольких учебных заведениях. В таком случае возникает проблема выбора учебного заведения. Правильный выбор можно сделать, узнав все об этих учебных заведениях.
Собирая информацию об учебном заведении, следует получить ответы на следующие вопросы:

* Какой уровень образования позволяет получить учебное заведение (профессионально-техническое, среднее специальное, высшее)?
* По каким специальностям и специализациям осуществляется профессиональная подготовка?
* Какая квалификация присваивается по окончании учебного заведения?
* Каковы предоставляемые формы обучения (дневная, вечерняя, заочная)? Платное или бесплатное обучение? Размер оплаты?
* Какие требования предъявляются к поступающим (возраст, состояние здоровья, пол, уровень образования)?
* Каков порядок приема в учебное заведение (сроки подачи документов, сроки сдачи экзаменов, льготы поступающим)?
* Какова продолжительность обучения?
* Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников?
* Есть ли подготовительные курсы. Когда они начинают работать и какая оплата?
* Когда проводятся «Дни открытых дверей» в учебном заведении?
* Адрес учебного заведения и его полное название?

**Планирую свою профессиональную карьеру, полезно ответить на следующие вопросы**

* От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?
* Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?
* Какие учебные предметы у вас любимые?
* Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год?
* О какой работе вы мечтаете?
* Каким вы представляете свое занятие через 10 лет?
* Какая работа была бы для вас идеальной? Опишите ее как можно подробнее. Представьте себя на этой работе, с кем вы работаете, как проводите время?
* Каковы ваши критерии выбора профессии? (обязательные и желательные)
* Какие ваши сильные стороны и навыки более всего позволяют вам считать себя подходящим для работы, которая вам кажется идеальной?
* Какие пробелы в своих знаниях и умениях вам необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную для вас работу?
* Если работа, идеальная для вас недостижима в настоящее время, то какую работу вы могли бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?
* С кем можно посоветоваться, чтобы получить полезную для планирования карьеры информацию?
* И, наконец, запишите ваши ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры и действуйте.