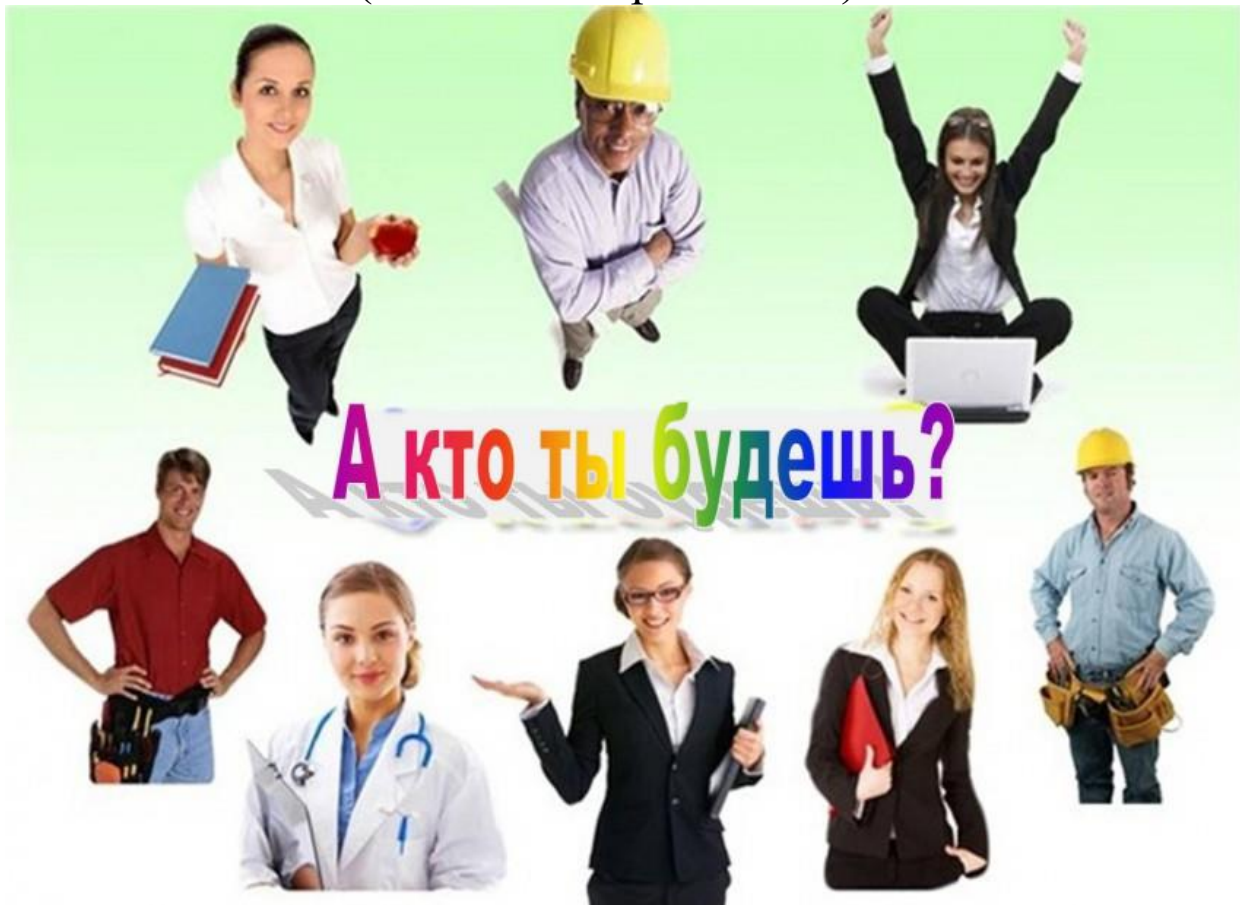


Рекомендации психолога старшеклассникам.

Выбор профессии:

- 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 сотовый телефон и мерседес!".
- Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
- Разузнай больше о той профессии, какую хочешь тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.
- Отдавай себе отчет, 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 медсестрами или медбратьями.
- Постарайся обратить особое внимание на те 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.

Как помочь своему ребенку в выборе профессии (памятка для родителей)



Принятие решения о выборе профессии

Важнейшая задача – помочь ребенку разобраться в своих профессиональных интересах и склонностях, сильных и слабых сторонах своей личности.

На этом этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему обрести уверенность в себе.

Оказывая помощь подростку в выборе профессии, нужно помочь ему избежать типичных ошибок. Знание их оградит молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую для него профессию.

Типичные ошибки при выборе профессии:

Выбор профессии «за компанию»

Часто молодой человек или девушка, не знающие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья.

Выбор престижной профессии

В данный момент престижными считаются профессии экономиста, бухгалтера, юриста, менеджера, переводчика и др. Интерес к ним есть у большинства выпускников школ, но не у всех есть способности к этим профессиям (высокая эрудиция, энергия, коммуникабельность, работоспособность).

Отождествление учебного предмета с профессией

Например, ученица хорошо пишет сочинения и решает, что ее призвание – журналистика. Однако, профессия журналиста предполагает частые поездки, умение вникать в разные сферы деятельности и взаимоотношения людей, а не только написание статей.

Отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится

К примеру, младший брат восхищается старшим, летчиком по профессии. Из любви к брату он тоже решает, что это его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности.

Несоответствие здоровья и условий труда в избранной профессии

Необходимо знать и учитывать особенности организма подростка, условия, в которых придется работать, иначе его может ожидать разочарование или ухудшение состояния здоровья. Ряд профессий предъявляют очень высокие требования к физическому здоровью, а для некоторых профессиональных занятий существует ряд строгих медицинских критериев профессиональной пригодности (например, хорошее зрение для повара, кондитера, водителя).

Устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии

Незнание динамики развития профессий в связи с техническим прогрессом приводит к ошибкам. Нередко под названием профессии скрыт совершенно новый темп и характер труда. Всегда нужно стремиться

узнать именно о современном облике профессии.

Неумение разобратся в себе, своих склонностях, способностях и мотивах

Помощь в самопознании могут оказать психологи, специалисты по профориентации, учителя, родители, специальная литература.

Выбор профессии под давлением родителей

Очень часто родители совершают ошибки, влияющие на правильность профессионального выбора подростка:

- нередко родители активно предлагают, а иногда даже настаивают на выборе варианта, который в силу различных обстоятельств жизни не удалось осуществить им самим. То есть через ребенка они пытаются реализовать свою мечту;
- часто родительские советы можно объединить под рубрикой «полезно для семейной жизни»: «Будь врачом – нас и себя будешь лечить», «Становись поваром – хоть готовить научишься» и т.д.;
- еще одно родительское заблуждение – представление о том, что высшее образование, которое непременно должен получить их ребенок, автоматически разрешит проблемы с нахождением удачной и хорошо оплачиваемой работы. Особенно печально, когда установка на получение высшего образования столь сильна, что в жертву ей приносятся и способности, и склонности, и реальная оценка ситуации. Важно, чтобы молодой человек понимал, что желаемый им уровень образования, в данном случае – высшее образование, может быть достигнут и ступенчатым путем: ПУ – техникум – ВУЗ, или при совмещении работы с заочной формой обучения.

Родителям не нужно забывать о потребностях, интересах, способностях своих детей. Можно помогать, но не заставлять.

Для принятия реалистичного решения о выборе профессии необходимо проанализировать следующие факторы:

Первый фактор – «Хочу»



Помочь подростку оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый день.

Второй фактор – «Могу»

Познакомить ребенка с требованиями, которые может предъявить выбранная им профессия. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

Третий фактор – «Надо»

Узнайте, будет ли востребованна выбираемая профессия на рынке труда и где можно получить профессиональное образование по избранной специальности.

1. Обозначьте несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.
2. Оцените вместе с подростком достоинства и недостатки каждого варианта.
3. Исследуйте шансы его успешности в каждом выборе и просчитать последствия каждого варианта.

4. Продумайте вместе с ребенком запасные варианты на случай затруднения в реализации основного плана.

Профориентация детей и подростков

1 Профессии, специальности, которые вы сможете получить в учебных заведениях Республики Башкортостан

2 Сборник профессиограмм

3 Учебные заведения профессионального образования Республики Башкортостан

3.1 О высших учебных заведениях Республики Башкортостан

3.2 Перечень Вузов, институтов, университетов, академий Уфы

3.3 Перечень профессиональных образовательных организаций Республики Башкортостан. Колледжи.

3.4 Профессиональное образование. Список колледжей Уфы

3.5. ССУЗы Башкортостана на базе 9 класса <http://postupi.info/college/678>

3.6 Список профессиональных образовательных организаций, осуществляющих подготовку квалифицированных рабочих кадров

4 Конкурсы по профессиональной ориентации

5 Методические рекомендации по профессиональной ориентации

5.1 Методика составления резюме

5.2 Методические рекомендации по проектной методике. Пример разработки проекта школой.

5.3 Методические рекомендации по разработке личного профессионального плана учащегося

Популярные Интернет-ресурсы по профориентации

Наименование ресурса	Информация о ресурсе
Специальности СПО	Федеральный портал "Российское образование", раздел "Специальности среднего профессионального образования".
Специальности ВПО	Федеральный портал "Российское образование", раздел "Специальности высшего профессионального образования".
Электронный музей профессий	Информационный ресурс ориентирован на помощь подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. Содержит профессиограммы, статьи, радиопередачи, и др. материалы для помощи подростку в выборе профессии, в поиске своего места в жизни.
Профориентационные уроки «Экскурс в профессию»	Раздел образовательного портала "Моё образование" содержит уроки по профориентации, которые участвовали во Всероссийском профориентационном конкурсе методических разработок «Экскурс в мир профессий»

Справочник профессий	Дается описание профессий различных категорий рабочих и служащих: продавцы, менеджеры, бухгалтеры, мерчандайзеры, маркетологи, техники, инженеры, врачи и др. . Часть описаний в виде должностных инструкций.
----------------------	---

Каталог интернет-ресурсов о профориентации

Адрес веб-сайта	Комментарий	Оценка
www.proforientator.ru	Сайт центра тестирования и развития "Гуманитарные технологии". На сайте можно найти информацию о профессиях, получить оперативные новости о днях открытых дверей и образовательных выставках, пройти экспресс-профориентационные тесты. На этом сайте содержатся тематические статьи по вопросам выбора профессии. Приводится описание большого количества профессий, которые по различным рейтингам являются наиболее востребованными на современном рынке труда. В отдельном разделе есть описания вузов, профильных школ, подготовительных курсов.	
www.profvibor.ru	Сайт центра социально-трудоустройственной адаптации и профориентации "Гагаринский". На сайте содержится каталог профессий, тематические статьи о профессиях. На сайте учащиеся могут пройти профориентационные тесты, получить консультацию психолога, задать интересующие их вопросы на форуме. На сайте есть раздел для ответственных за профориентационную работу в школе.	
www.e-executive.ru/career/trades	"E-executive.ru: справочник профессий". Раздел сайта "E-executive" содержит как общие описания профессий, так и специфические описания позиций для таких областей профессиональной деятельности, как "Реклама и PR", "Клиентские отношения", "Администрирование", "Работа с персоналом", "Маркетинг и продажи" и др.	
www.uceba.ru/prof	На сайте представлено более 600 описаний наиболее востребованных на сегодняшний день профессий, квалифицированных по разделам. Кроме того, Учеба.ру - крупнейший портал, посвященный обучению и образованию, содержащий информацию о лучших вузах, школах, лицеях,	

	детских садах Москвы и России. Образование за рубежом, рейтинги учебных заведений и предложения от репетиторов.	
www.znanie.info	Официальный сайт проектов оргкомитета международных выставок "Образование и карьера - XXI век". На сайте находится информация о справочниках: "Высшее профессиональное образование в России", "Среднее и начальное профессиональное образование в Москве и Московской области", "Энциклопедия "Карьера".	
www.examen.ru	Сайт содержит базу данных по вузам Москвы с информацией о вступительных экзаменах, подготовительных курсах, специальностях обучения, наличии военной кафедры и отсрочки от армии, изучаемых иностранных языках и материально-технической базе. На сайте также можно найти информацию об организациях, занимающихся обучением за рубежом, а также публикации, нормативные документы и новости, относящиеся к высшему образованию.	
www.edu.ru	"Российское образование". Сайт содержит ссылки на федеральные образовательные порталы, информацию о государственных образовательных стандартах, новости образовательных сайтов и сведения об основных мероприятиях в области образования.	
www.proforientir42.ru	Информационно-справочный ресурс «ПРОФОРИЕНТИР» — профориентационный портал Кузбасса - путеводная нить для детей в их поиске своего призвания, выбора профессии и определения места в жизни. Целью проекта является оказание качественной, квалифицированной помощи не только школьникам, но и родителям, педагогам, психологам, работодателям в психолого-педагогическом сопровождении профессионального самоопределения и профессиональной ориентации.	
www.kemdetki.ru	"Детки" - сайт для родителей. Профориентация в Кемерово. Центр "ТВОЯ КАРЬЕРА". (Детские психологи и профориентация)	

Список литературы.

1. Климов, Е.А. Как выбрать профессию / Е.А. Климов. – М. Просвещение, 1990. - 653с.
2. Потемкина, О.Ф., Тесты для подростков / О.Ф. Потемкина, Е.В. Потемкина Е.В. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с.: ил.
3. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт.
4. Агеева И. Д. Парад профессий: весёлые, познавательные игры для учащихся 5-10 классов / И. Д. Агеева // Последний звонок.- 2007.- № 7.- С. 3-8.
5. Дейстер, И. В. Все работы хороши - все профессии важны: семейная сценка/ / И. В. Дейстер // Последний звонок.- 2008.- № 12.- С. 2-3.
Сценка может быть показана ко Дню защитника отечества (на семейном совете выбирают профессию 16-летнему мальчику).
6. Загашев, И. О. Занятия по профориентации в библиотеке / И. О. Загашев //
7. Зелинская, М. Экскурсии и профориентация: методический материал / М. Зелинская // Начальная школа: Прил. к газ. "Первое сентября".- 2007.- № 22 / 16-30 нояб.- С. 28-29:
8. Загашев, И. Формы и методы профориентационной работы в школьной библиотеке. Лекция 5: личностные и биографические факторы выбора профессии. / И. Загашев // Библиотека в шк.: Прил. к газ. "Первое сент.".- 2005.- № 21 / 1-15 нояб.- С. 40-47.
9. Загашев, И. Формы и методы профориентационной работы в школьной библиотеке. Лекция 6: "Анатомия" профессии: схема описания профессии / И. Загашев // Библиотека в шк.: Прил. к газ. "Первое сент.".- 2005.- № 22 / 16-30 нояб.- С. 41-46.
10. Загашев, И. Формы и методы профориентационной работы в школьной библиотеке. Лекция 8: Портфолио будущего профессионала / И. Загашев // шк.: Прил. к газ. "Первое сент.".- 2005.- № 24 / 16-31 дек.- С. 35-42.
11. Загашев, И. Формы и методы профориентационной работы в школьной библиотеке.