

профориентация



от А до Я

Что это такое?

Профессиональная ориентация, профориентация, выбор профессии или ориентация на профессию (лат. *professio* — род занятий и фр. *orientation* — установка) — система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии.

Выбор профессии - один из самых серьезных выборов в жизни подростка, который просто поражает своим масштабом. Не секрет, что иногда люди так и не могут определиться с выбором профессии и занимаются «не своим» делом.

Задача профориентации - помочь вам выбрать будущую профессию и найти подходящий ВУЗ. Это, увы, нельзя сделать, основываясь только на рейтингах вузов и содержании разных профессий. Точно так же вам важно понимать собственные способности, склонности, интересы и желания. Именно точка пересечения вашей индивидуальности и требований профессии и должна быть основой для выбора.

Понимание себя помогает вам взглянуть на мир профессий и возможностей по-другому, оценить, что больше или меньше соответствует вашим интересам и ценностям, понять, где найдется место вашим способностям и талантам. Основываясь на этом, профориентация помогает вам сориентироваться в учебных заведениях, выделить те, где учат тому, что вы выбрали.

100 Дорог -



одна твоя!



Схема **построения личного профессионального плана** **учащегося, которая поможет:**

1. Главная цель (что я буду делать, таким буду, где буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).
2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).
3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).
4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.



Что можно сделать самостоятельно при выборе профессии

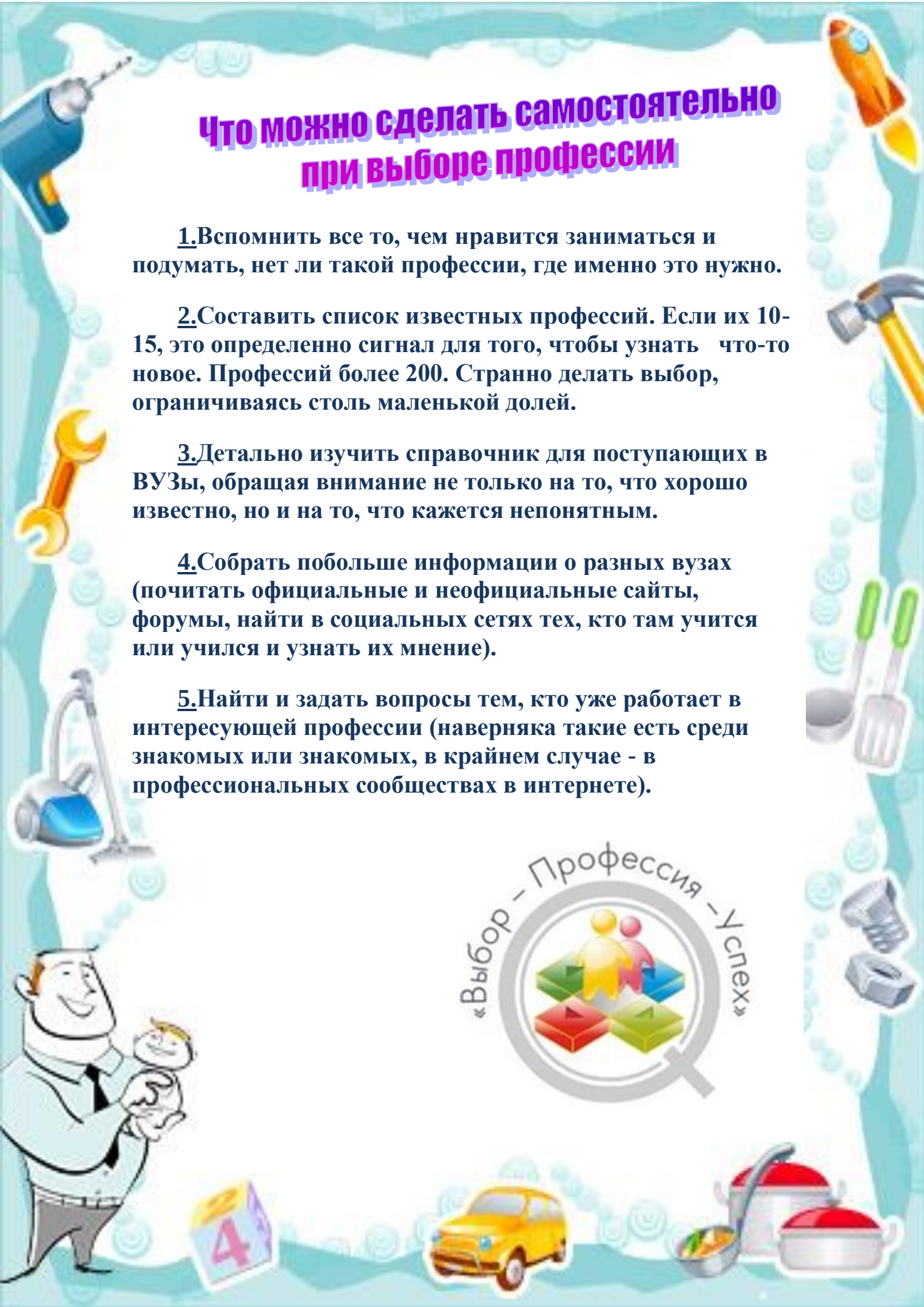
1. Вспомнить все то, чем нравится заниматься и подумать, нет ли такой профессии, где именно это нужно.

2. Составить список известных профессий. Если их 10-15, это определенно сигнал для того, чтобы узнать что-то новое. Профессий более 200. Странно делать выбор, ограничиваясь столь маленькой долей.

3. Детально изучить справочник для поступающих в ВУЗы, обращая внимание не только на то, что хорошо известно, но и на то, что кажется непонятным.

4. Собрать побольше информации о разных вузах (почитать официальные и неофициальные сайты, форумы, найти в социальных сетях тех, кто там учится или учился и узнать их мнение).

5. Найти и задать вопросы тем, кто уже работает в интересующей профессии (наверняка такие есть среди знакомых или знакомых, в крайнем случае - в профессиональных сообществах в интернете).



Как выбрать профессию!

(для начинающих)

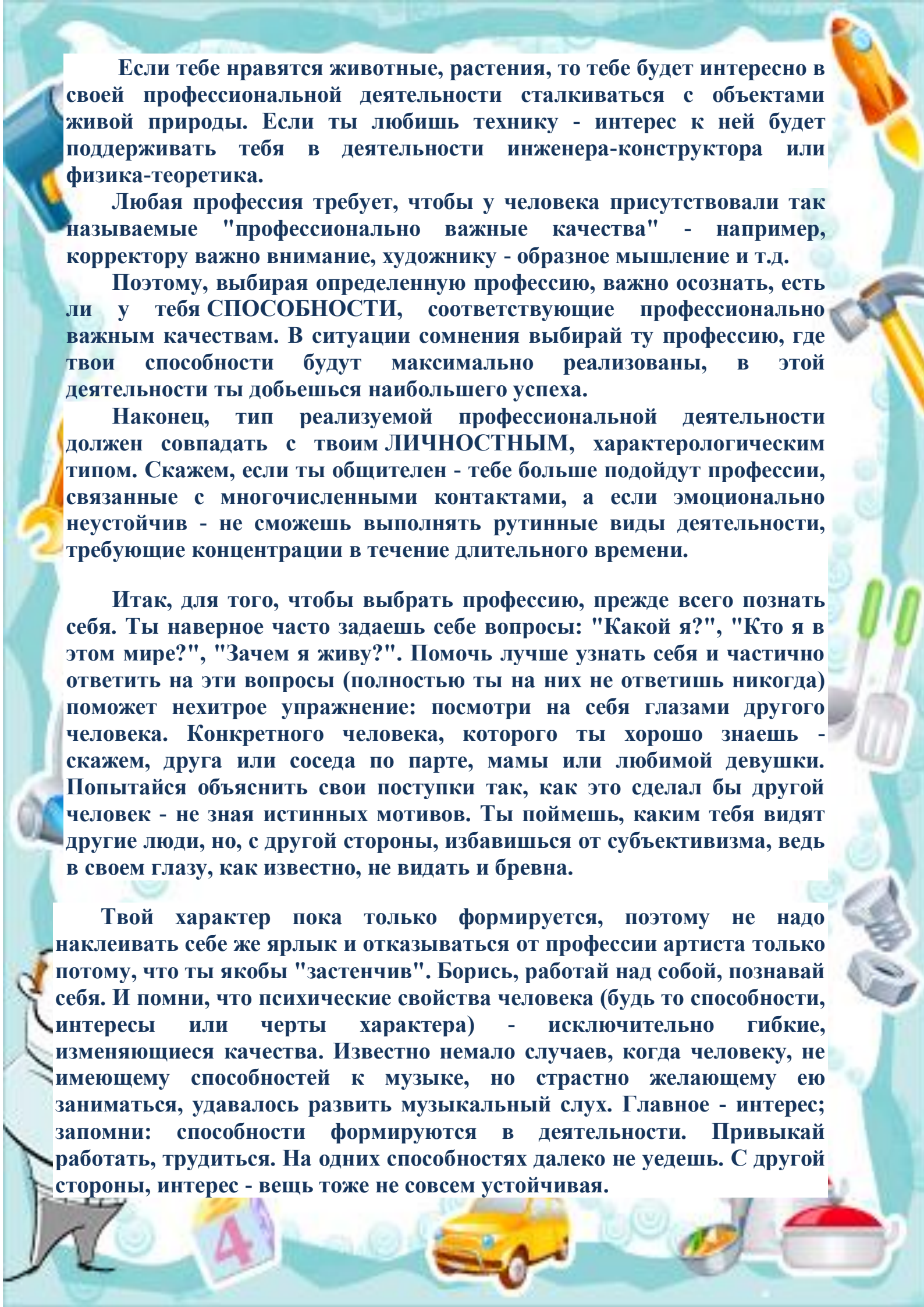
Если ты с детства мечтал стать врачом или космонавтом, и до сих пор не сомневаешься в правильности своего выбора - у тебя нет проблем. Что бы ни говорили мама и бабушка, ты с упорством фанатика штудируешь учебники по химии или биологии, или посещаешь кружок "юный физик" и хорошо представляешь себе, что будешь делать по окончании школы.

Если это так, то ты - счастливчик. Потому что многие ребята 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 все равно: мама за ручку отведет в юридический институт (потому что тебе "как бы нравится" история), а потом окажется, что ты терпеть не можешь перебирать нудные бумажки и общаться с людьми.

Трудности профессионального самоопределения возникают обычно у двух категорий ребят. Первые пока не нашли в этой жизни ничего интересного. Так сложилось, что учителя не сумели создать у них любовь к каким-либо предметам, а таланты пока еще зарыты в землю. Такие ребята могут хорошо учиться, но они ничем не увлекаются, жизнь их довольно скучна или просто монотонна. Вот и не могут определиться, чем хотелось бы заниматься - потому что из того, что окружает их в мире, ничто не влечет особенно. Да и из чего выбирать? Как правило, они не знают, кем работает их папа, кто такой ихтиолог - и вообще мало ориентируются в мире профессий. Вторая категория ребят очень активна и в учебе, и в различных других формах активности. Им интересно все, они посещают одновременно три кружка, пять факультативов и десять спортивных секций. Более того, у них все получается. Как говорится, если человек талантлив - он талантлив во всем. За что ни возьмется этот чудо-ребенок - во всем добивается успеха. Однако... он тоже не может определить, что нравится ему больше, с чем он хотел бы связать свою 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 так называемые "профессионально важные качества" - например, корректору важно внимание, художнику - образное мышление и т.д.

Поэтому, выбирая определенную профессию, важно осознать, есть ли у тебя СПОСОБНОСТИ, соответствующие профессионально важным качествам. В ситуации сомнения выбирай ту профессию, где твои способности будут максимально реализованы, в этой деятельности ты добьешься наибольшего успеха.

Наконец, тип реализуемой профессиональной деятельности должен совпадать с твоим ЛИЧНОСТНЫМ, характерологическим типом. Скажем, если ты общителен - тебе больше подойдут профессии, связанные с многочисленными контактами, а если эмоционально неустойчив - не сможешь выполнять рутинные виды деятельности, требующие концентрации в течение длительного времени.

Итак, для того, чтобы выбрать профессию, прежде всего познать себя. Ты наверное часто задаешь 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 человека. Конкретного человека, которого ты хорошо знаешь - скажем, друга или соседа по парте, мамы или любимой девушки. Попытайся объяснить свои поступки так, как это сделал бы другой человек - не зная истинных мотивов. Ты поймешь, каким тебя видят другие люди, но, с другой стороны, избавишься от субъективизма, ведь в своем глазу, как известно, не видать и бревна.

Твой характер пока только формируется, поэтому не надо наклеивать себе же ярлык и отказываться от профессии артиста только потому, что ты якобы "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; помни: 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, чтоб 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 все, что ты знаешь о специальности, на которую подаешь документы - это ее название...

Итак, разобравшись в своих способностях, интересах и личностных чертах, ты приступаешь к выбору уже не профессии - а ВУЗа или факультета. Выясни, какие специальности и специализации соответствуют интересующему тебя виду деятельности. Это не всегда однозначное соответствие (например, чтобы отремонтировать компьютеры, нужно получить специальность "радиоэлектроника"). Принятие решения должно основываться на многих факторах 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, ибо выбирая профессию, ты выбираешь судьбу. Профессия должна приносить удовольствие (положительные эмоции тебе) и обеспечивать максимальную реализацию твоих возможностей (пользу обществу).



11 подсказок, как не ошибиться после школы при выборе

Волнуетесь о своем учебно-профессиональном будущем? Конечно: вы же еще никогда не оканчивали школу и не поступали в вуз – а теперь всё это предстоит проделать! Несколько актуальных советов помогут вам совершить осознанный выбор.

Подсказка 1. Осознайте себя человеком, который умеет принимать решения. Самое важное – принимать решение по-взрослому. Это не значит «никого не слушать». Это значит «уметь рассуждать». По-настоящему решительные люди вовсе не безрассудны. Когда судьба бросает им вызов, они быстро приходят в уравновешенное состояние и не дают себя запутать. Они прислушиваются к своему сердцу. Они уверены, что справятся. А если что-то непонятно, они стараются максимально прояснить вопрос, прежде чем действовать. Пространством для взрослого выбора может стать даже элементарная покупка хлеба в магазине. Невзрослый человек, сколько лет ему бы ни было, покупает то, что «все обычно берут», взрослый – изучает состав на этикетке. Если покупатель просто импульсивно хватается приглянувшуюся ему выпечку, но при этом готов к тому, что приобретение окажется на самом деле невкусным, то это также вариант взрослого выбора, потому что такой покупатель отвечает за свои поступки. То же относится и к выбору профессии – да и вуза, конечно.

Подсказка 2. Настройтесь на победу

Вы не знаете, чего хотите? Вы сомневаетесь в своих талантах? Вам лень затевать что-то новое? Вы бросаете очередное хобби при первых трудностях? Вы часто сталкиваетесь с одергиванием и критикой со стороны окружающих? У вас низкая самооценка? Вы пока не видите перспектив? Нельзя просто так взять и найти идеальную профессию прямо из этого состояния. Потребуется и успокоиться, и вдохновиться. Дайте себе право на ошибку, примите себя вместе со своими недостатками – и одновременно поймите, что на самом деле вам многое под силу. Это целительная мысль, а от нее и до вдохновения недалеко. Поверьте в себя. Выбирать профессию можно и нужно с удовольствием!

Подсказка 3. Выбирайте сначала профессию, а потом вуз

Современная система приема в вуз по результатам ЕГЭ ломает нормальную последовательность «сначала выбираем профессию, потом – высшее учебное заведение». Вам позволено самим определять, какие экзамены сдавать? Это обстоятельство не может не нравиться. Вот только потом не сразу разберешься, какой же вуз всё-таки примет результаты «по биологии с обществознанием». А о направлении подготовки тут порой и подумать-то некогда! И всё же начните с ответа на вопрос, чем вам хотелось бы заниматься. Может быть, в детстве вы предпочитали играть в какую-то определенную профессию? Или еще до школы мечтали стать космонавтом – а почему бы, кстати, и нет?

Детские игры и мечты – самый верный ориентир в выборе профессии. Теперь осталось найти их в новом виде – в виде направлений подготовки в вузах или ссузах. Затем узнайте, результаты каких экзаменов рассматривает вуз, предлагающий это направление. Если среди них есть «неприемлемые» для вас учебные дисциплины, сделайте над собой усилие и всё-таки подтяните эти предметы: изначально недостаточное понимание предмета преодолимо, оно не должно быть поводом отказываться от интересной профессии! И последний шаг в выборе – сравнение одинаковых направлений подготовки в разных вузах. Вот что такое выбор вуза на самом деле!

Подсказка 4. Профессий гораздо больше, чем вы думаете

Никто ведь не сказал, что вы можете подать документы только в 2 вуза, правда? Тогда зачем многие ребята ограничивают себя одним-двумя возможными направлениями подготовки? Тут ведь по сути то же самое! Альтернатива «стать физиком» или «стать психологом» далеко не единственная из возможных. Стоит узнать о максимальном количестве существующих профессий – и лишь затем приступить к свободному выбору, чтобы в итоге совершить этот выбор точно и почувствовать себя на своем месте. Тот факт, что максимальное количество ребят с вашего двора поступает в один и тот же вуз, здесь вообще не важно. Понятно, что хочется какой-то информационной опоры, но мнение большинства малоинформированных ровесников, пусть даже это хорошие друзья, выступать в качестве единственного источника информации не может. Равно как не могут претендовать на истинность дискриминационные утверждения, что профессии, получаемые не в системе высшего профессионального образования, якобы второсортны.

Подсказка 5. Ищите лучшие учебники

Не пренебрегайте большим количеством упражнений и задач, не ленитесь повторять материал и хвалить себя за каждый маленький успех. Ну а если вы заметили, что, несмотря на усердную работу, вам стало скучно? Разным людям подходят разные учебники и разные методы преподавания предмета. Если вы не понимаете уже который по счету параграф, то, может быть, навязанный вам учебник не годится конкретно для вас? Учебные пособия не бывают одинаковыми: они различаются манерой подачи материала, манерой изложения, подбором упражнений, а самое главное – взглядом на изучаемую дисциплину в целом. Если хорошо поискать, то всегда отыщется такая книга, которая придется вам по вкусу. И, кстати, какой учебник нравится преподавателям того вуза, куда вы собрались поступать? Это очень важный вопрос для ожидающей вас учебы в вузе, потому что представители разных учебных заведений часто принадлежат к разным научным школам, непохожесть которых друг на друга может проявляться даже в элементарных терминах и определениях.

Подсказка 6. Помните о вашем карьерном плане

Карьерный план – это нечто большее, чем просто выбранная профессия. Ах, вы еще его не составили? А между тем предстоящие годы учебы должны вписываться в общую траекторию планируемой вами карьеры: это логично, не так ли? Разумеется, очень трудно планировать карьерное развитие, не имея ни трудового опыта, ни хотя бы нескольких лет профессионального образования.

Однако постарайтесь всё-таки вообразить себе, чем вам интересно было бы заниматься на работе и чему ради этой цели стоило бы научиться в высшем учебном заведении. Усилия оправдаются – в этом случае вам будет интереснее посещать факультет, чем если бы условия по окончании учебы так и оставались эфемерными. Именно долгосрочные карьерные цели способны мотивировать вас на то, чтобы вы научились разбираться в собственной профессии детально – это докажет всем, что вы настоящий профессионал. А профессионализм, в свою очередь, потребует от вас работать ответственно и старательно. Куда хуже, если бы такие требования оставались внешними, формальными и не встречали бы в вас искреннего отклика.

Подсказка 7. Ничего не решайте под давлением

Родители и учителя тоже переживают – «добавляют нервов». Поступить желательно в первый же год, а вот дальше возможны варианты: иначе они расстроятся вместе с вами, но поддержат вас, когда вы соберете волю в кулак и попробуете поступить снова, – или иначе скандал. Всех можно понять, но не надо выбирать под давлением возможного скандала ту профессию, которая вам не нравится, и тот вуз, который вас не привлекает. Не поддавайтесь на манипуляции и оставляйте себе право на тайм-аут, чтобы всё обдумать. Если вы видите, что родителям крайне важно, чтобы вы остановили свой выбор на не интересной вам профессии, уважайте их пожелание, не уходите от разговора, обсудите ее с ними, узнайте о ней больше – но итоговое решение принимать вам! Не нужно общаться при помощи ультиматумов, будь то с родительской либо с вашей стороны. Лучше ведите аргументированные переговоры и дотошно сравнивайте все варианты.

Подсказка 8. Ищите поддержку

Умение противостоять манипуляциям, конечно, похвально, однако оно не может быть единственной основой позитивных изменений. Можно видеть опору только в собственных знаниях и уверенности, а можно учиться просить о поддержке – у родителей, учителей, друзей, а впоследствии – у преподавателей университета. Весьма дальновидно – искать среди ровесников новых единомышленников, которых интересует та же профессия, что и вас. Формируйте свою будущую профессиональную среду! Пока это стоит делать постепенно, потому что пока важнее всё же поступить в вуз. Однако и откладывать надолго столь значимый вопрос не стоит. Обрести союзников вам поможет позитивный настрой, вера в будущее и чувство юмора.

Подсказка 9. Собирайте информацию

Составьте себе как можно более полное предварительное представление о будущей профессии (прочтите ее описание в Интернете) и о вузе (посетите его сайт и изучите его, почитайте отзывы в Сети, найдите выпускников и поговорите с ними). Очень важно иметь четкое представление о том, куда вы идете. Списки экзаменов, совпадающих с теми ЕГЭ, которые вы выбрали, тут недостаточно. Чему вас будут учить, предстоят ли вам какие-то особенно трудные предметы и суровая практика, а так же куда в основном трудоустраиваются бакалавры и магистры по этому направлению – вдруг какие-то из ответов не придутся вам по нраву изначально?

Подсказка 10. Используйте возможности для профессионального становления

Олимпиады, конкурсы, выставки, кинопоказы – конечно, если вы вот-вот окончите 11-й класс, то сейчас не лучшее время всем этим увлекаться. Однако в обычном учебном режиме стоит искать в подобных возможностях вполне вероятные пересечения с выбранной вами профессией. Да и свободные летние дни можно проводить с пользой. Не упускайте шансов принять участие в разнообразных состязаниях, не считайте, что конкурсы – это для кого-то другого, а не для вас. В студенческом возрасте к ним добавятся особые стипендиальные программы и стажировки... Все эти мероприятия не только выбиваются из стандартного графика – они учат вас мыслить нестандартно, а значит, воспитывают из вас уникального специалиста. А кроме этого они повышают вашу уверенность в себе. Нет, речь не о том, чтобы повесить на стену очередную грамоту. Получив опыт участия в соревнованиях, вы можете сравнить себя настоящего с собой прежним и убедиться, что ваша личность развивается!

Подсказка 11. Не забывайте отдыхать

Нет, это не призыв лениться. Обычный учебный день состоит из уроков и перемен, а стандартная структура рабочей недели подразумевает выходные дни, и без перерывов в учебе и работе действительно никому не обойтись. Тем более вам ни к чему нервные срывы на подступах к профессии. Ложитесь вовремя, не превращайтесь в «сову», высыпайтесь, организуйте физическую активность – обо всех этих вроде бы очевидных истинах всё-таки нужно себе напоминать. И не только для того, чтобы сохранить работоспособность на долгие годы, но и для того, чтобы точнее чувствовать свою интуицию – и принимать правильные решения!



Определиться с выбором профессии помогут следующие интернет – ресурсы

1. Справочник профессий. Каталог профессий
http://www.moeobrazovanie.ru/professions_all.html
2. Профориентация школьников (анкеты, классные часы, полезная информация для школьников, учителей, родителей).
<http://vashpsixolog.ru/areer-oriented-high-school>
3. Мое образование. Профориентация школьников (готовые профориентационные уроки, тестирование, выбор профессии).
http://www.moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html
4. Пропуск в профессию. Онлайн-тесты на профориентацию для школьников.
<http://proekt-pro.ru/program/tests/>
5. Учеба.ру (подобрать специальность, выбрать институт, подготовиться к ЕГЭ, институт на этом сайте можно выбрать по городам).
<http://www.ucheba.ru/prof>
6. Классификатор специальностей среднего профессионального образования
<http://www.edu.ru/abitur/act.11/index.php>
7. ПрофВыбор.ру (каталог профессий, тестирование, электронный музей профессий).
<http://www.psykonvoy.ru/deyatelnost/obrazovatelnye-proekty/profvibor.html>
8. Центр тестирования и развития. Профориентация: Кем стать, г. Москва. Профессии — Профориентация: кем стать. Выбор профессии, вуза, подготовка к ЕГЭ, тренинги.
<http://www.proforientator.ru/profession>