

Поради психолога

Як обрати професію?

ПОРАДИ СТАРШОКЛАСНИКАМ

Для багатьох старшокласників, в житті настає важливий момент, а саме — вибір професії. Для сучасного старшокласника визначитись з вибором майбутньої професії, а отже, і власної долі, є завданням дуже складним.

Якщо ви ще не визначились з професійним напрямком, можна зробити наступне:

-  Запишіть усі професії, які подобаються.
-  Оберіть з них, ті, які максимально збігаються з власними бажаннями та можливостями (можливо їх буде декілька).
-  Запишіть якості, якими ви володієте для обраної професії.
-  Запишіть чого ви зможете досягнути в обраній професії.
-  Пройдіть профорієнтаційне тестування, для визначення професійної направленості.
-  Порадьтеся з батьками, щодо обраних професій, але пам'ятайте — вибір за вами.

Якщо вже приблизно з вибором визначились, то можна зробити наступний крок:

-  Відвідати Дні відкритих дверей різних навчальних закладів, там можна отримати більш детальну професійну інформацію щодо професії.
-  Поспілкуватись зі студентами, які закінчують навчання.
-  Зібрати якомога більше інформації про обрану професію.

Оцінити свій вибір за допомогою формули вибору професії

Щоб прийняти правильне рішення, необхідно врахувати безліч факторів, а саме: свої бажання, психологічні особливості й можливості, потреби суспільства.

ХОЧУ — бажання, інтереси, прагнення.

МОЖУ — здібності, таланти, стан здоров'я.

ТРЕБА — стан ринку праці, перспективи та соціально-економічні проблеми регіону.

Зона оптимального вибору професії перебуває в ділянці перетину особистих бажань, інтересів людини, її здібностей і соціально-економічних потреб суспільства в спеціалістах певної професії.

Потрібно врахувати також помилки, яких припускаються при виборі професії:



Вибір професії "за компанію" (під впливом товаришів).

Буде добре, якщо ваші інтереси збігаються з інтересами вашого товариша. Тоді й вибір виявиться правильним. В іншому разі, робота не принесе ні радості, ні задоволення і вас чекає розчарування. І обов'язково настане момент, коли ви вимушені змінити попередній вибір. Врахуйте особливості свого характеру, здібності, навички, а не просто слідуєте за своїм товаришем.



Існуючі думки про престижність професії.

Ви з дитинства, напевно, пам'ятаєте слова: "Всі професії важливі, всі професії потрібні". В суспільстві існують професії, які є важливими, але неprestижними. Проте, на жаль, не завжди оволодіння модною

професією означає, що вона буде приносити задоволення, відповідатиме вашим здібностям та інтересам. Ви просто змарнуєте час.

 ***Перенесення ставлення до людини, представника тієї або іншої професії, власне на професію.***

При виборі професії слід звернути увагу на особливості певного виду діяльності, а не обирати професію тільки тому, що тобі подобається людина, яка займається тим видом діяльності. Приємна в спілкуванні людина, яка може із захопленням розповісти про свою роботу, це чудово. Але це не означає, що ви отримувати від подібної роботи таке ж задоволення.

 ***Захоплення тільки зовнішньою стороною професії.***

За легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть напружена, буденна праця. Тому серйозний підхід до вибору професії припускає вивчення її з усіх сторін.

 ***Застарілі уявлення про характер праці у сфері виробництва.***

За сучасних умов виробництва практично всі професії тією або іншою мірою пов'язані з використанням комп'ютера, організаційної техніки, впровадження інноваційних технологій. Тому, за колишньою назвою професії ховається цілком новий її вигляд. Це інший характер, інші умови праці, інші вимоги до знань, здібностей людини.

 ***Невміння або небажання розбиратися у своїх особистісних якостях (схильностях, здібностях).***

Не бійтеся й не лінуйте розібратися у своїх здібностях, схильностях. У разі необхідності зверніться за консультацією до психолога, спробуйте свої сили в різних напрямках діяльності. Можна оцінити свої здібності, пройшовши психологічні тести на профпридатність.

Це може зміцнити вашу думку щодо обраної професії або, навпаки.



Недооцінювання своїх фізичних особливостей.

Існують професії, до яких висуваються певні медичні вимоги. Медичні протипоказання можна з'ясувати у медичних працівників.

Знайти своє покликання – джерело щастя

Обираючи професію:

- Ознайомтесь з інформацією про світ професій, визначте сферу діяльності, яка вас цікавить.
- Складіть уявлення про свої інтереси, здібності, нахили.
- З'ясуйте, чи відповідає стан вашого здоров'я вимогам обраної професії.
- Довідайтесь, де можна здобути професію відповідної кваліфікації.
- Визначте кілька професій, які подобаються, до яких є потяг, існують принципові можливості успішного їх освоєння й працевлаштування.
- Прислухайтесь до думки батьків, вчителів, друзів, та аналізуйте їх.
- Визначте фізичні та психологічні якості, необхідні для кожної професії.
- За бажанням можете звернутися до психолога з проханням визначити (дослідити) ваші інтереси, здібності, тип темпераменту, особливості пам'яті, уяви тощо.
- Прислухайтесь до власних відчуттів та інтуїції.
- Зробіть свій вибір.
- Упевнено йдіть до мети.
- ***Професійних вам успіхів і досягнень!***

Рекомендації вчителям для роботи з учнями середнього шкільного віку

1. Слід пам'ятати, що лише в умовах творчого підходу можливий розвиток здібностей дитини. Будьте захопленими своєю справою, не бійтеся виявляти свої здібності не пов'язані з професійною діяльністю. Намагайтеся підтримувати неординарність і творчість своїх вихованців.

2. Враховуйте в педагогічній діяльності вікові психологічні особливості розвитку пізнавальної та інтелектуальної сфери:

- у цьому віці логічна пам'ять, а також довільна і опосередкована є провідними. Слід стимулювати розвиток логічної пам'яті. Для дітей запам'ятовувати- означає мислити, встановлювати логічні зв'язки в рамках матеріалу. Дітям необхідно давати завдання, які потребують створення плану усного чи письмового тексту.

- у роботі враховувати те, що мислення та мовлення взаємопов'язані й розвиток одного впливає на розвиток іншого.

3. Виявлення здібностей має відбуватися обов'язково і не пізніше 6-7 класу.

4. Пам'ятайте, що лише в навчальній діяльності формуються здібності. Це відбувається за рахунок засвоєння понять, уміння ними оперувати, розвитку логічного та абстрактного мислення.

Рекомендації для роботи з дітьми старшого шкільного віку

1. Необхідно стимулювати процес становлення практичних умінь та навичок для вдосконалення професійних здібностей.

2. Слід надавати учням можливість працювати в таких сферах діяльності, де вони можуть виявити себе з кращого боку, реалізувати свій потенціал.

3. Враховувати в педагогічній діяльності психологічні особливості розвитку пізнавальної та інтелектуальної сфери.

· У цьому віці думка остаточно поєднується зі словом. Слід стимулювати становлення мислення за допомогою риторичних вправ на формування вміння планувати, писати самостійні роботи та виступати перед аудиторією, відповідати на запитання.

Надзвичайно велике значення мають різні форми письмового викладу. Використовувати таку форму роботи не лише на заняттях з мови і літератури, а й на заняттях з таких предметів, як історія, географія, біологія, іноземна мова.

· Необхідно навчити учнів самостійно знаходити визначення понять та оперувати ними. Для формування таких умінь слід враховувати індивідуальні особливості кожного учня, давати їм матеріал, який потребує додаткового самостійного опрацювання. На заняттях працювати над визначенням понять, а не давати їх у готовому вигляді.

· Сприяти формуванню внутрішнього плану дій за допомогою спеціальних вправ. Наприклад, під час розв'язування задачі спочатку створювати план дій, а потім практично їх розв'язувати.

· Сприяти розвитку таких показників творчого мислення, як гнучкість, швидкість, точність, оригінальність.

Давати учням завдання, які потребують використання перелічених показників. Швидкість – здатність висловлювати максимальну кількість ідей. Гнучкість – здатність висловлювати різноманітні ідеї. Оригінальність – здатність генерувати нові, нестандартні ідеї. Точність – здатність удосконалювати чи надавати завершеного вигляду своїм ідеям. Наприклад:

Природничі науки. Назвати максимальну кількість предметів, які працюють на електриці, або розповісти про всі можливі варіанти використання води.

Мова. Описати сферу життя уявної істоти.

Математика. Назвати предмети, які існують парами, розповісти про можливі варіанти класифікації таких предметів.

Музика. Показати, наскільки по-різному може звучати певний музичний інструмент.

Художня творчість. Намалювати фантастичну тварину, виготовити один і той самий предмет з різного матеріалу.

Рекомендації батькам для роботи з дітьми

1. Цікавтеся інформацією про навчальні заклади, розширюйте уявлення про коло професій, доступних старшокласникам, допомагайте дітям правильно оцінити свої можливості.
2. Не привчайте дітей до думки, що все вирішите за них самі.
3. Формуйте відповідальне ставлення до професійного вибору, зробленого самостійно.
4. Намагайтеся відшуковувати інформацію про умови праці і їх особливості.
5. Схвалюйте перебування вашої дитини у різноманітних гуртках та секціях, що допоможе їй краще пізнати себе, свої інтереси та здібності.
6. Ознайомлюйтесь самі і ознайомлюйте дітей зі станом ринку праці в регіоні, а також вищими навчальними закладами.
7. Відвідуйте місцевий центр зайнятості та інші установи й організації для проведення просвітницької роботи.
8. Ознайомлюйтесь з основними психологічними чинниками, що сприяють успішній діяльності людини в певній сфері (психофізіологічні особливості, здібності, мотивація тощо), найважливішими вимогами професій типу "людина – людина", "людина – техніка", "людина – художній образ", "людина – природа", "людина – знакова система".
9. Використовуйте у навчанні та вихованні дітей теоретичні засади виявлення здібностей дитини, шляхи їх розвитку.

10. Вивчайте особливості своєї дитини, зчиняйте вплив на формування її світогляду, сприяйте її особистісному та професійному самовизначенню.
11. Створіть умови для розвитку здібностей, організуйте діяльність дитини так, щоб вона була творчою, не рутинною, що саме по собі стимулює розвиток мислення.
12. Спрямовуйте діяльність на активізацію пізнавальної потреби шляхом підтримки природної допитливості.
13. Стимулюйте розвиток потреби досягнення успіхів. Викорінюйте потребу у втечі від невдач, пояснюйте, що невдачі – це теж позитивний результат діяльності.
14. Враховуйте психологічні особливості пізнавального та інтелектуального розвитку дитини певного віку.
15. Не забувайте у навчанні та вихованні використовувати метод похвали.
16. Сприяйте самостійності дитини у її вчинках, думках , ідеях.
17. Схвалюйте ініціативність вашої дитини.
18. Відокремлюйте негативні вчинки вашої дитини від її особистості.
19. Приділяйте якомога більше уваги запитанням і зацікавленностям дитини.

Рекомендації учням у справі профільного самовизначення

1. З метою профільного самовизначення відвідуйте зустрічі з спеціалістами, ходіть на екскурсії, здобуйте професійну інформацію та професійні консультації.
2. Будьте активними учасниками роботи у Малій Академії Наук, беріть участь у різноманітних олімпіадах, спартакіада, конкурсах, КВК (так як вже сам процес написання наукової роботи розвиває спеціальні уміння: збирати і аналізувати інформацію, організовувати та проводити дослідження, поглиблює знання про професію, напрям діяльності, сприяє свідомому вибору майбутньої професії) .
3. Відвідуйте уроки, курси за вибором, спецкурси, факультативи, гуртки та секції.
4. Беріть активну участь у психодіагностичній роботі психолога вашого навчального закладу, дізнавайтеся про її результати, отримуйте консультації , включайтесь до просвітницької роботи.
5. Вивчайте психологічні особливості свого віку, можливості їх застосування .
6. Беріть участь у концертах, виставах, інших виховних заходах.
7. Намагайтеся якомога більше читати, так як читання розширює кругозір, розвиває мислення , формує активний словник людини, покращує пам'ять та ерудицію.
8. Навчайтеся початкових навичок у своїх батьків у процесі різних видів домашньої роботи (це можуть бути сільськогосподарські, ремонтні, кулінарні роботи, побутова праця).
9. Самостійно працюйте з періодичною пресою, науково-популярною, довідковою, енциклопедичною літературою з

тих питань, що вас цікавлять, це сприяє поглибленню спеціальних знань .

10. Для того, щоб не помилитися у виборі слід скористатися системою розподілення професій за предметом праці, розробленою академіком Є. Климовим . Він поділив професії на 5 типів :

- 1 тип : "людина – природа". Предмет праці – рослини, тварини, мікроорганізми . Важливі: спостережливість, терплячість, акуратність, фізична витримка, дбайливе ставлення до природних об'єктів.
- 2 тип : "людина – техніка". Предмет праці – технічна система, матеріали, об'єкти. Важливі: інтелектуальні якості, координація рухів, технічне мислення, зорова і слухова чутливість, використання схем, графіків, креслень, точність, плавність рухів , швидке переключення і розподіл уваги.
- 3 тип: "людина – людина". Предмет праці – люди, групи, колективи, об'єднання людей. Важливі: моральність, вміння налагоджувати взаємини, емоційна стійкість, комунікативні навички , товариськість.
- 4 тип: "людина – знакова система". Предмет праці – умовні знаки, цифри, коди , натуральні та штучні умови. Важливі: комп'ютерна грамотність, гарна пам'ять, точність сприймання, стійка концентрація уваги.
- 5 тип : "людина – художній образ". Предмет праці – художні образи, умови їх побудови. Важливі: розвинений художній смак, художні і творчі здібності, багата уява – поява нових образів.

11. Пам'ятайте про те, що ви можете об'єктивно перевірити свої здібності та уміння за допомогою спеціальних тестів та вимірювань.