

## **Профессиональная ориентация девятиклассников. Как помочь подростку выбрать профессию?**

Выбор профессии – задача не из легких даже для взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более она сложна для старшеклассников, поэтому помощь родителей в ее решении просто неоценима. Ведь именно родители лучше чувствуют и знают своего ребенка, наблюдают его характер, привычки и интересы в течение многих лет, да и просто готовы прийти на помощь первыми.

### **1 этап. Принятие решения о выборе профессии**

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

#### **Типичные ошибки при выборе профессии:**

**Выбор профессии «за компанию».** Часто парень или девушка, не знаящие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья.

**Выбор престижной профессии.** Интерес к престижным профессиям есть у большинства выпускников, 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.

**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 разобраться 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.

**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.

**Третий фактор – «Надо».** Узнайте, будет ли востребованна выбираемая профессия на рынке труда и где можно получить профессиональное образование по избранной специальности.

## **2 этап. Выбор учебного заведения**

### **3 этап. Поступление в учебное заведение**

Когда вся необходимая информация собрана, шансы оценены, окончательное решение принято, начинается один из самых ответственных моментов – экзаменационная пора. Чем родители могут быть полезны своему ребенку в этот важный период?

Во-первых, абсолютной верой в его силы, возможности и способности. Вместо того, чтобы акцентировать внимание на сложностях и повышенной ответственности экзаменов, необходимо сосредоточиться на позитивных моментах подготовки: возможности систематизировать знания, сделать понятными неясные вопросы и т.п.

Во-вторых, в некоторых случаях полезно просто не мешать и не пытаться активно руководить процессом подготовки. Вовремя подготовленный ужин или совместная прогулка могут оказаться полезнее нравоучений. Поверьте, ваш ребенок осознает значимость ситуации ничуть не меньше, чем вы, так как он ответственен за ее исход.

В-третьих, если поступление в этом году не состоялось, не спешите обрушивать на голову ребенка поток своих сожалений и обвинений. Нужно совместно разобраться, в чем причина неудачи, где в подготовке было «слабое звено».

Важно, чтобы ребенок был уверен в том, что неудача не умаляет его человеческого достоинства, а процесс подготовки можно совершенствовать и добиваться положительного результата.

Чтобы сохранить высокую работоспособность, надо уметь отдыхать. Помогите ребенку организовать свой рабочий день, эффективно чередуя время занятий и отдыха.

Первое, что необходимо знать, - это физиологические спады и подъемы, говоря проще, когда усталость объективно обусловлена, и действительно нужно отдохнуть, а когда наиболее благоприятное время для занятий.

Существуют регулярные колебания дневной работоспособности:

- физиологические подъемы: 5 ч., 11 ч., 16 ч., 20 ч., 24 ч.;
- физиологические спады: 2 ч., 9 ч., 14 ч., 18 ч., 22 ч.

К сожалению, ни один человек не может избежать чувства усталости и напряжения. Но уменьшить его, сделать легко переносимым, можно и нужно.

Для обретения уверенности и силы могут помочь «ресурсные образы»: «Попробуй вспомнить или придумать место, где тебе хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берега моря, поляны в лесу и т.п. Представь, что ты находишься именно в этом месте, ощущаешь запахи, слышишь шелест травы или шум волн, видишь голубое небо!

И последнее, организуйте своему ребенку в период подготовки к экзаменам регулярное 3 – 4-разовое питание. Именно в этот период в рационе особенно важны овощи и фрукты. Очень благотворно на работу мозга влияет фосфор, т.е. употребление рыбы, сыра, бобовых, молочных продуктов.. Вместо кофе и чая лучше пить соки, компоты или молоко.