## [Памятка выбирающему профессию](http://www.kem.by/psihology/%d0%bf%d0%b0%d0%bc%d1%8f%d1%82%d0%ba%d0%b0-%d0%b2%d1%8b%d0%b1%d0%b8%d1%80%d0%b0%d1%8e%d1%89%d0%b5%d0%bc%d1%83-%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%84%d0%b5%d1%81%d1%81%d0%b8%d1%8e/)

**Каждый школьник рано или поздно задается вопросами «Кем быть?», «Где учиться?», «Как выбрать профессию?». Самостоятельно найти ответы иногда бывает очень сложно. А ведь выбор профессии – сложный и очень ответственный шаг в жизни, поэтому не предоставляйте выбор своей будущей профессии случаю.**

Будущую профессию надо выбирать обдуманно, учитывая свои склонности, способности, интересы, внутренние убеждения, состояние здоровья, реальные возможности, взвешивая все «за» и «против». Для этого предлагаем основные этапы выбора профессии, подходящей именно вам.

### **Основные этапы построения личного профессионального плана**

**1 этап.** Постановка главной цели (что делать, каким быть, чего достигнуть, идеал жизни и деятельности).

**2 этап.** Построение цепочки ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, какие существуют перспективы повышения мастерства и т. п.).

**3 этап.** Определение путей и средств достижения ближайших целей (проба сил, самообразование, поступление в учебное заведение, подготовительные курсы).

**4 этап.** Изучение внешних условий достижения целей (какие могут быть трудности, возможные препятствия).

**5 этап.** Изучение внутренних условий (индивидуальные возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности и т. п.).

**6 этап.** Разработка запасных вариантов 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 (уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению).
* Реалистичность плана (опора на реальные социальные и психологические возможности реализации выбора).
* Логическая обоснованность и внутренняя согласованность (соотнесение склонностей и способностей человека с требованиями профессии).
* Моральная оправданность плана (если мотивы профессии относятся к содержанию деятельности).
* Согласованность плана с потребностями рынка труда.

**Составляя личный профессиональный план, необходимо:**

* Определить, какой именно 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».
* Выяснить, какие специалисты требуются на рынке труда (в городе/районе, в котором 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.
* Соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями избранной профессии.
* Узнать содержание интересующей профессии, условия работы, перспективы профессионального роста.
* Проанализировать преимущества и недостатки различных путей получения общеобразовательной и профессиональной подготовки.

Подробнее рассмотрим этапы формирования личного профессионального плана на примере алгоритма выбора будущей профессии. Чтобы выбор будущей профессии был взвешенным и основательным, придерживайтесь следующих рекомендаций:

**Составьте описание вашей идеальной профессии**. Опишите в деталях, какой вы ее видите. Выделите, что в будущей профессии для вас будет наиболее важно. Можно начать с нижеперечисленных требований и расширить список своими.

* Условия работы.
* Направление деятельности.
* Уровень заработной платы.
* Уровень требуемого обучения.
* Содержание и характер работы.
* Сложность/легкость трудоустройства по специальности.
* Сфера деятельности.
* Любые другие важные для вас требования.

**Определите степень значимости каждого требования.** Проранжируйте каждое требование по шкале от 1 до 10 или разбейте любым другим удобным для себя способом на те, которые являются жизненно важными, и те, которыми можно пренебречь в пользу других. Возможно, получится избавиться от тех или иных требований, которые показались важными лишь на первый взгляд.

**Составьте список профессий, которые вам нравятся.** **Среди них н**аметьте предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.

**Соотнесите свой список требований с интересующими вас профессиями.** Необходимо учитывать и тот факт, что кроме списка ваших требований к идеальной профессии существуют и требования самих профессий. Возможно, что в какие-то профессии путь окажется закрыт по объективным причинам, а справляться с другими будет намного проще.

**Изучите глубже самого себя.** Чтобы сделать правильный выбор профессии, необходимо тщательно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны. Изучите свои интересы, склонности, особенности своего характера, физические возможности. Необходимо четко знать свои желания и цели. Правильная мотивация и интерес – это основа всей будущей профессиональной жизни. Если при выборе профессии исключить эту часть или не придать ей должного внимания, то значительно увеличивается вероятность неправильно выбрать профессию и не поступить в учебное заведение на выбранную специальность.

**Учитывайте свои личные особенности, а также физические особенности.** Оцените свое с**остояние здоровья. Это**важный пункт, который, тем не менее, часто забывают. Для одних профессий состояние здоровья не играет большой роли, для других же такие особенности, как слабое зрение, дальтонизм, плоскостопие или общая физическая подготовка играют решающую роль, иначе человек не сможет работать по такой профессии. Даже если в требованиях к той или иной профессии не указаны противопоказания по здоровью, старайтесь соотнести свои физические особенности с процессом будущей работы. Затем сопоставьте свои личные качества и возможности с особенностями тех профессий, которые вас заинтересовали. Рассматривайте темперамент, особенности характера и прочие личностные качества, как положительные, так и отрицательные. Выявить их помогут психологические тесты, беседа с психологом-профконсультантом или простые вопросы к друзьям и знакомым. При выборе профессии такие особенности личности играют значительную роль в удовлетворении от работы и ее комфортности. Например, замкнутым людям не стоит выбирать профессии, связанные с большим количеством общения с другими людьми или бурными рабочими процессами. В то время как активные люди вряд ли смогут полноценно реализовать себя на однообразной, монотонной работе. Проанализировав особенности, оцените свое соответствие требованиям каждой из выбранных профессий.

**Проанализируйте, какая из профессий подходит вам больше.**Найдите больше информации об этих профессиях, посетите ярмарки вакансий. Будет хорошо, если удастся побеседовать со специалистами в данной отрасли. Постарайтесь побывать на их рабочих местах, ознакомьтесь с характером и условиями их труда. Продумайте, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле на практическом уровне. Совокупность полученной информации еще больше подскажет вам, какой из вариантов лучше всего вам подойдет.

**Изучите рынок труда.**Неразумно выбирать профессию, которая не востребована на рынке труда или постепенно теряет свою значимость. Точно предсказать перспективность профессии через несколько лет иногда бывает довольно сложно, но общие тенденции предугадать вполне возможно. Вы должны понимать, что рынок труда всегда находится в движении, а с развитием технологий постоянно появляются новые профессии, что приводит к постепенному отмиранию старых. Даже после получения образования и успешной работы необходимо совершенствоваться и повышать свою квалификацию, чтобы оставаться конкурентоспособным и успешным специалистом в своей профессиональной области.

**Ознакомьтесь с учебными заведениями,** в которых можно получить выбранную профессию, обязательно посетите дни открытых дверей, пообщайтесь с преподавателями данных учебных заведений и со студентами, которые там обучаются. Задайте им все интересующие вас вопросы, чтобы получить полную информацию не только о выбранной профессии, но и о процессе обучения.

**Обсудите результаты со значимыми людьми.**Обсудите свой выбор с родителями, друзьями, учителями, психологом-профконсультантом. Узнайте их мнение и аргументы в пользу той или иной профессии. Можно пройти профориентационную консультацию или профориентационные онлайн-тесты для подтверждения правильности своего выбора.

**Определите основные практические шаги к получению профессии.**Если удалось определиться с будущей профессией, то можно начинать искать информацию о том, в каком учебном заведении вы будете ее получать. Также узнайте о перечне экзаменов, которые требуются для поступления, какие профессиональные требования и навыки стоит развить, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда и т. д. Очень важно продумать и «запасные» варианты, если вдруг не получится поступить в выбранное учебное заведение.

**Будьте решительны и настойчивы в своих целях.**Приняв определенное решение, не отступайте перед трудностями и у вас обязательно все получится!

### **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.

1. **Незнание самого себя:**

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

1. **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.

### **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, таланты);
* 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 сыграют: 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**

Необходимо развивать в себе такие качества, которые нужны для любой профессии. Это психические процессы (мышление, память, внимание) и такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, прилежность, организованность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить неудачи, выдержка, настойчивость.

**Объективно оценив все компоненты, шанс неправильного выбора профессии значительно уменьшится, а достигнуть профессионального успеха и стать востребованным специалистом будет намного проще. Вы сможете найти такую профессию, которая будет для вас одновременно интересной, легкой и приятной в освоении, а также пользоваться спросом на рынке труда.**

**Удачи вам в этом нелегком труде!**

**Взгляд из прошлого на выбор профессии**

***В разные века выбор профессии совершался по разным философским основаниям. Сейчас с многими из них можно не согласиться. Но осознавать, что они существовали, не будет лишним.***

***В средние века из-за табу на кровь нечистыми профессиями считались ремесла мясника, палача, хирурга, цирюльника, солдата. Из-за табу на грязь не слишком уважались сукновалы, красильщики и повара. Религиозное стремление отрешиться от материального поддерживало табу на деньги и заставляло общество недолюбливать купцов и ростовщиков.***

***Мартин Лютер, идеолог протестантизма, уделял особое внимание понятию «призвание». Это было высокое слово! Выполнять свое мирское профессиональное призвание – это самая главная задача, выше которой ничего не было в нравственной жизни человека.***

***А вот конфуцианцы выступали за идею непрерывного обучения. Они считали обязательным постоянно развиваться в своем профессиональном направлении, получать новые знания и не останавливаться на достигнутом, независимо от того, какую именно человек выбрал профессию.***

***Еще Платон с Аристотелем думали о душе. Под душой можно понимать что-то такое, что просто есть, – тогда ты работаешь и стараешься, чтоб ей, душе, было хорошо. Душу можно представлять себе и по-другому: протяженным процессом, ростом, работой, становлением, развитием, трудом… И самым главным делом жизни…***