**ГУО «Средняя школа №1 г. Сенно имени З.И. Азгура»**

**«Ты и**

**профессия»**

**Памятка для учащихся**



**Выбор профессии: несколько важных шагов**

# **Первый шаг – изучить себя**

Выбор профессии — ответственный шаг. Какой бы прекрасной не была специальность, если она вам не подходит, работа не принесет ни радости, ни прибыли. Начинать поиск нужно с себя, чтобы выявить все свои наклонности, увлечения и противопоказания. У каждого человека есть такие моменты в жизни, которые он не способен терпеть, как бы ни старался.

**Важно!** Именно противопоказания к работе имеют большое практическое значение. Если вас утомляет долгое общение с людьми, то работа учителем, к примеру, просто загубит

ваше здоровье, психологическое и физическое.

В этом отношении могут помочь следующие источники:

o тесты на выявление особенностей характера и личности; o общение с практикующим психологом.

Сейчас на книжных полках масса литературы посвящена выбору своего жизненного пути — в том числе тому, как осуществить выбор профессии в жизни, однако не стоит доверять любой взятой в руки книжке. Следует выбрать несколько авторитетных изданий и сборников тестов, и полагаться на совокупный результат исследования. И для начала избегайте тестов, в конце которых по десятку ответов предлагаются на выбор готовые профессии. Ваша задача на первых порах изучить себя, свои особенности без ориентации на специальность.

Например, мой первый тест при выборе профессии гласил, что мне подойдут специальности учителя или актрисы. И если роль учителя мне не нравилась изначально, то уж представить себя на сцене я просто не смогла. А в соседних разделах были прописаны профессии, которые мне так хотелось примерить к себе!

Но после более тщательного выбора литературы я узнала о себе много нового и даже поняла, почему не смогла работать по своей первой специальности. Получив эти базовые знания, я отправилась к психологу для того, чтобы убедиться в их объективности. Психолог поможет вам понять, какие черты присущи вашей личности изначально, а какие являются плодом воспитания. При необходимости можно подкорректировать себя перед выполнением следующего шага.

# **Выбор профессии – теория**

И вот перед вами оказываются списки всех существующих на рынке образования и труда профессий. Часть из них вы уберете из списка сразу, как противопоказанные вашей личности и совершенно не интересные.

**Важно!** Очень удобно действительно составить список специальностей, причем в том виде, в каком они значатся на рынке труда. Записывайте даже самые абсурдные варианты, опросите друзей и родных.

Как работать со списком:

* Сядьте поудобнее в свободное время, в тишине.
* Вычеркните сначала те профессии, которые никак вам не подходят. Эта

работа легкая, возможно она даже заставит вас улыбнуться или зевнуть. Подниматель пингвинов, повар суши, танцовщик – делая это, вы настраиваетесь на серьезный лад и готовитесь более вдумчиво сканировать другие варианты.

* Теперь вычеркивайте те специальности, которые в теории вам нравятся, но

имеют существенные недостатки.

* Пройдитесь по списку так несколько раз, оставляя только те профессии, которые вам действительно нравятся.

Что делать дальше с этим списком, и как он может помочь сделать правильный выбор профессии? Разбираемся дальше.

В итоге у вас на руках останется небольшой список тех занятий, которые вам больше всего подходят. Как понять, что это они? Мысленно представьте ситуацию, в которой вы попали на небольшой остров, а там из работ только эта. Вызывает эта мысль только положительные или отрицательные эмоции? Конечно, нужны положительные.

И вот на каждую оставшуюся профессию распишите возможности обучения. Какие институты учат этому или похожему? Сколько

это стоит? В каком городе придется жить? Какие есть формы обучения? Не поленитесь обзвонить учебные заведения и составить реалистичную базу данных. Теперь вы видите, какую специальность на практике можно получить, а за какой надо отправляться в далекие дали, продав для оплаты все имущество.

После такой работы на руках у вас останется сильно укороченный список из одного, двух или трех вариантов. Причем на каждом этапе работы психологи советуют постараться как можно сильнее отгородиться от мыслей, понравится ли специальность родителям, друзьям, близкому человеку. Часто окружение не лучшим образом влияет на наш выбор.

**Практика: что такое «погружение в реальность»?**

То, что я сделала после первых двух шагов, и определило мое будущее. Этой задумкой я горжусь, хотя она и не принадлежит мне. Ее впервые использовали в очень широкой практике немецкие психологи.

Когда выбор профессии сделан, нужно поискать в окружении человека с такой же специальностью, работающего в ней. Ваша задача – напроситься на максимально близкий контакт с ним. Согласится ли он по доброте душевной или возьмет за это плату – постарайтесь убедить его вам помочь.

Иногда это может быть долгий разговор, во время которого человек вам расскажет о своих буднях. В лучшем случае вы получите возможность прийти к нему на работу и посидеть в уголке целый день, а то и несколько, впитывая детали обыденности. Вы можете узнать о специальности многое – перспективы зарплаты, [БОНУСЫ](http://psysovet24.ru/106-kakuyu-vybrat-professiyu/#14930327)[,](http://psysovet24.ru/106-kakuyu-vybrat-professiyu/#14930327) интересные моменты – но из серых будней будет складываться год за годом.

Узнайте о них как можно больше, и если они не пугают вас, выбор сделан. Если же при мысли о такой жизни становится неуютно, беритесь за следующую специальность в вашем мини-списке. Например, я отказалась от мысли о работе в больнице не при виде крови, а просто оценив объем бумажной возни за день, просидев всего четыре часа на обычном приеме.

Конечно, описанная стратегия займет не один день, но в итоге вы отправитесь учиться в ту сферу, которая вас устраивает полностью и не несет в себе неприятных неожиданностей. Выбирая профессию таким способом, вы благотворно влияете на свое будущее на долгие, долгие годы.