



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Киров, 2010

Рекомендации подготовлены Психологической службой
МОУ Гимназии имени Александра Грина г.Кирова

Составитель: педагог-психолог Кожевникова М.В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Что влияет на выбор профессии?

1. *Позиция членов семьи.* Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается ваша жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о вашей будущей профессии.

2. *Позиция друзей, подруг.* Дружеские связи в вашем возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общую рекомендацию: правильным будет решение, которое соответствует вашим интересам и совпадает с интересами общества.

3. *Позиция учителей, школьных педагогов.* Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает об учениках много того, что скрыто даже от них самих.

4. *Личные профессиональные планы.* Под планом в данном случае подразумеваются ваши представления об этапах освоения профессии.

5. *Способности.* О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности.

6. *Уровень притязаний.* Планируя свой трудовой путь, важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. *Информированность.* Важно позаботиться и о том, чтобы приобретаемые вами сведения о той или иной профессии не оказались искаженными, неполными, односторонними.

8. *Склонности.* Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. Это — интересы, подкрепленные определенными способностями.

Алгоритм поиска профессии

ШАГ ПЕРВЫЙ - СБОР ИНФОРМАЦИИ

Профессия - это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности. Прежде, чем выбрать профессию, необходимо достаточно хорошо познакомиться с миром профессий, собрав информацию.



Источники информации:

Попросите рассказать о профессиях знающих людей: своих родителей, родственников, знакомых, учителей, библиотекарей, соседей и др.

В некоторых случаях можно понаблюдать за трудовой деятельностью специалистов на их рабочем месте (на экскурсиях, во время каникул, на работе родителей и пр.).

Иногда можно попробовать себя, самостоятельно поработав.

Вы имеете много возможностей узнать о профессиях из кино- и видеофильмов, посредством телевидения, Интернета, радио, прочитать в книгах, журналах, газетах, справочниках, энциклопедиях.

Составьте для себя список, каталог профессий, которые так или иначе заинтересовали вас.

Для того, чтобы у вас создалось достаточно полное и исчерпывающее представление о профессии, вам нужно узнать ее наиболее важные, существенные характеристики. Условно их разделяют на 5 категорий:

1. Технологические:

- на что направлена трудовая деятельность специалиста (каков предмет труда - природа, техника, информация, другие люди, искусство);
- в чем заключаются цели труда (материальное производство, создание духовных ценностей, обслуживание и уход за людьми, техникой, природой);
- какие средства используются в процессе труда (ручные, механизированные, автоматизированные, функциональные);
- какие трудовые операции выполняются (физические, умственные, социальные действия);
- каковы условия труда, режим работы.

2. Экономические:

- в каких отраслях экономики существует профессия;
- каков спрос на нее на рынке труда;
- каков характер оплаты труда.

3. Педагогические:

- каковы требования к уровню и содержанию образования, какие знания, умения и навыки необходимы для успешной профессиональной деятельности;
- в каких учебных заведениях можно получить необходимую профессиональную подготовку.

4. Медицинские:

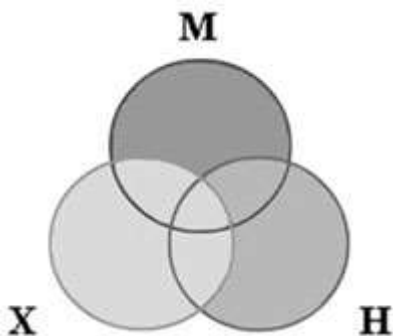
- какие медицинские противопоказания существуют для данной профессии;
- какие неблагоприятные условия труда сопутствуют ей.

5. Психологические (какие требования предъявляет профессия к человеку):

- к его органам чувств - зрительному, слуховому, осязательному восприятию;
- к двигательным качествам (силе, выносливости, скорости и точности движений, подвижности, ловкости);
- к умственным способностям (концентрации внимания, уровню развития памяти и воображения, наглядно-действенному и абстрактно-логическому мышлению);
- к чертам характера (общительности, решительности, настойчивости, ответственности, самостоятельности).

ШАГ ВТОРОЙ - САМОПОЗНАНИЕ

Осознанный выбор профессии человек делает в том случае, если он учитывает три компонента: **«Хочу»** - свои желания, интересы; **«Могу»** - собственные возможности и **«Надо»** - потребности общества, востребованность профессии на рынке труда. Самонаблюдение в данном случае означает оценку соотношения своих **«Хочу»** и **«Могу»**, а также анализ ситуации на рынке труда (**«Надо»**).



«Хочу». Проанализируйте список профессий, желательных для вас, задумайтесь, чем они вас привлекают. Что для вас самое важное в будущей деятельности? И ваш составленный список профессий может сократиться.

Теперь вам необходимо оценить свои профессиональные возможности, то есть ваше **«Могу»**. Любая профессия предъявляет к человеку определенные требования. Это могут быть требования к квалификации, профессиональным способностям, к состоянию здоровья. Они называются **профессионально важные качества**.

На этом этапе вам нужно собрать информацию и о будущей профессиональной учебной базе.

Источники информации об учебных заведениях:

В школах, центрах профориентации, в библиотеках есть каталоги и справочники, из которых можно узнать:

- в каких профессионально-технических училищах, колледжах, лицеях, техникумах, институтах, университетах, академиях можно получить ту или иную профессию и специальность;

- каковы условия приема, сроки обучения и др.

Стоит посетить фестивали «Образование XXI век», которые проводятся в городе, сами учебные заведения в «Дни открытых дверей», их приемные комиссии.

Обратитесь к взрослым, выпускникам, чтобы получить полную и достоверную информацию об учебных заведениях, качестве обучения в них.

После оценки соответствия ваших «Хочу» и «Могу» ваш список профессий может еще уменьшиться.

Вам осталось собрать информацию о компоненте **«Нужно»**, то есть оценить потребности общества в выбранной вами профессии, реальную ситуацию на рынке труда. Это необходимо для того, чтобы составить представление о возможностях трудоустройства после приобретения профессии.

Существуют профессии, которые востребованы всегда, спрос на другие то увеличивается, то уменьшается в силу различных причин. Есть профессии, которые появляются и исчезают.

Поэтому ситуация на рынке труда очень изменчива. Часто человек не может повлиять на нее, но чем лучше он ориентируется в ней, тем легче ему спрогнозировать свое профессиональное будущее.

Вам необходимо побольше узнать о предприятиях и учреждениях, где работают специалисты выбранной вами профессии:

- какие это предприятия;
- сколько их;
- имеются ли там вакансии в настоящее время;
- что можно предположить о том, будет ли спрос на вашу профессию к моменту окончания вами учебного заведения;
- какова репутация этих предприятий;
- каковы возможности на предприятии для профессионального роста;
- каковы условия труда, зарплата, психологический климат и т.д.

Источники информации на рынке труда:

- СМИ (газеты, радио, телевидение и др.);
- Государственная Служба занятости;
- агентства по подбору персонала;
- центры профориентации;
- личные контакты с информированными людьми.

Вот теперь ваш список профессий стал вполне реальным. Вы готовы сделать следующий шаг.

ШАГ ТРЕТИЙ - ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ



Процесс принятия решения может иметь такую последовательность:

1. Определите цель. Она должна быть максимально конкретной и укладываться в определенные временные рамки:

- чего я хочу добиться (моя квалификация, должность, уровень оплаты, что еще?).

- в течение какого времени я добьюсь этого?

2. Определите средства:

- чем вы воспользуетесь для достижения своей цели?

- что вам необходимо - знания, умения, навыки, квалификация, личные качества, помощь других людей, что-то еще?

3. Выработайте варианты. Определите конкретные места учебы и работы, благодаря которым вы достигнете своих целей.

4. Оцените варианты позитивно:

- соответствуют ли они вашей общей цели?

- Проранжируйте варианты по желательности для вас.

- Проранжируйте их по реалистичности.

- Определите наилучший, следующий и "запасной".

5. Оцените возможности неудач:

- Насколько вероятна неудача наилучшего варианта? Что произойдет, если он «сорвется»? Насколько быстро можно устранить последствия неудачи? Какими средствами?

- Насколько вероятна неудача «запасного» варианта? Что произойдет, если он «сорвется»? Насколько быстро можно устранить последствия неудачи? Какими средствами?

6. Примите решение. Обсудите его с авторитетным для вас человеком.

7. Примите окончательное решение и составьте план действий.

В заключении спросите себя:

- я действительно готов действовать по плану?
- я действительно подготовлен к этому?
- я точно знаю, чего я хочу?

Методика выбора профессии



1. Условия труда, в которых вам хотелось бы жить и работать:

1.1. Географические условия.

1.2. Характер рабочего места.

В этом пункте необходимо составить список желаемых качеств для каждого подпункта. Нужно перечислить как желаемые качества, так и такие, которые для вас неприемлемы.

Каким должно быть ваше рабочее место (близость к дому, его удобство, комфорт с климатической точки зрения и т.д.). Здесь нужно указать качества-плюс и качества-минус. Последние преобразовываются в плюсовые. Постарайтесь, чтобы ваш список получился законченным и полным.

2. Эмоциональная и духовная атмосфера работы.

Опишите все желаемые и все отрицательные качества эмоциональной атмосферы работы (преобразовывая последние в положительные). Например, дружелюбие, заинтересованность, конструктивизм, целеустремленность, поддержка. Чем больше качеств вы получите, тем лучше и точнее будет результат.

3. Знания, с которыми вы хотели бы работать.

Перечислите здесь все области знания, с которыми вам хотелось бы работать. Например: экономика, бухгалтерия, делопроизводство, психология, логистика, консалтинг, аудит.

4. Люди, с которыми вам хотелось бы работать:

4.1. Коллеги.

4.2. Клиенты.

Здесь можно указывать любые социальные характеристики членов рабочего коллектива: возраст, пол, доход, вероисповедание, уровень образования и численность (микроколлективы, малые коллективы или же большие коллективы). Кто они — математики, гуманитарии, творческие люди? Пишите все, что найдете нужным включить в свой список, все, что вас волнует.

То же самое касается и клиентов. Какого пола? Какого возраста? Какой веры? Уровень их доходов? Образование?

5. Информация, с которой вам хотелось бы работать.

Перечислите все источники, с помощью которых вы хотели бы получать информацию: телефон, Интернет, телевидение,

сплетни и слухи, газеты, радио, книги, обучающие семинары и тренинги. Что еще?

6. Предметы и вещи, с которыми вам хотелось бы работать.

Какие предметы и вещи вы хотели бы использовать в своей работе (хирургический скальпель, лазерный луч, стамеску, компьютер, калькулятор...)?

7. Действия, которые вы хотели бы совершать на работе.

Например, оперировать, если это скальпель; производить подсчеты, если это калькулятор. Опишите все те действия, которые вы хотели бы совершать на рабочем месте.

Типичные ошибки при выборе профессии

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. Обратите внимание на то, что с каждым годом на рынке труда появляются все новые профессии. Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас фатальным образом определит всю вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если вы потом передумаете и найдете что-то более привлекательное, подойдет в неожиданных ситуациях.

2. Бытующее мнение о престижности профессии.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например,

мусорщик). Престижность профессии должна учитываться — но только после учета ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть «модной», но не приносящей удовольствия специальностью.

3. Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу». Чувство группы, ориентация на сверстников — позитивные особенности вашего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе, формирования своего «Я» и самооценки. Поэтому оглядывайтесь на других, сравнивая, а не слепо повторяя.

4. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.

При выборе профессии надо учитывать, прежде всего, особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что вам нравится человек, который занимается данным видом труда. Кроме того, часто старшеклассники совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира — спортсмена, политика, журналиста, артиста.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный каждодневный труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах — чаще они анализируют массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей, прежде чем подготовят 10-минутное сообщение, которое к тому же озвучит диктор на телевидении.

6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различие этих понятий.

При выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

Для этого лучше всего не просто изучить профессиограммы (описания профессий) или словари профессий. Стоит проанализировать газеты с вакансиями на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной вакансии). Тем более, следует иметь в виду, что профессий существует больше, чем школьных предметов. Профессии могут быть ассоциированы с несколькими школьными предметами (обычно соответствуют вступительным экзаменам в вуз при поступлении на эту специальность).

7. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.

Во все профессии, и, прежде всего, в рабочие, внедряется сложная техника, повышается культура труда. А компьютер внедряется абсолютно во все сферы деятельности.

8. Неумение/нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).

Разобраться в себе помогут профконсультанты, психологи, родители, учителя, товарищи. Полезным также может оказаться выполнение психологических тестов, чтение статей и публикаций на соответствующую тему.

9. Незнание/недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

Существуют профессии, которые могут быть противопоказаны, так как они могут ухудшить состояние здоровья. Таких профессий немного и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение физиологических систем (например, программист сильно напрягает глаза).

10. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи выбора профессии.

Четкие алгоритмы выбора профессии уже приведены в этом пособии!

Желаем успехов в построении профессионального будущего!