

## Памятка для родителей

### «Как помочь своему ребенку в выборе профессии»

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.

Недаром свыше 60% старшеклассников, по результатам проведенного службой занятости анкетирования, хотели бы обсудить свои планы по выбору профессии именно с родителями.

Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.

В «Памятке для родителей» представлена информация по каждому из ключевых этапов профессионального выбора и рекомендации родителям, желающим оказать своему ребенку посильную помощь в решении вопроса «Кем стать?».

#### **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.

На этом этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему обрести уверенность в себе.

Оказывая помощь подростку в выборе профессии, нужно помочь ему избежать типичных ошибок. Знание их оградит молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую для него профессию.

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

##### ***Выбор профессии «за компанию»***

Часто молодой человек или девушка, не знаящие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья.

##### ***Выбор престижной профессии***

В данный момент престижными считаются профессии экономиста, бухгалтера, юриста, менеджера, переводчика и др. Интерес к ним есть у большинства выпускников школ, 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. Но это далеко не всегда соответствует действительности.

## ***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:

- нередко родители активно предлагают, а иногда даже настаивают на выборе варианта, который в силу различных обстоятельств жизни не удалось осуществить им самим. То есть через ребенка они пытаются реализовать свою мечту;
- часто родительские советы можно объединить под рубрикой «полезно для семейной жизни»: «Будь врачом – нас и себя будешь лечить», «Становись поваром – хоть готовить научишься» и т.д.;
- еще одно родительское заблуждение – представление о том, что высшее образование, которое непременно должен получить их ребенок, автоматически разрешит проблемы с нахождением удачной и хорошо оплачиваемой работы. Особенно печально, когда установка на получение высшего образования столь сильна, что в жертву ей приносятся и способности, и склонности, и реальная оценка ситуации.

## ***Постановка слишком завышенной или слишком заниженной планки***

Часто профессия выбирается, исходя из ложной оценки своих способностей: «Я мечтаю стать хирургом, но я дура, я не справлюсь. Лучше пойду в продавщицы». Обратный вариант: «Я классно пою в хоре, и никакая карьера, кроме звезды эстрады, меня не устраивает». Такая позиция относится скорее к разряду неврозов, чем к адекватной оценке своих возможностей.

Важно, чтобы молодой человек понимал, что желаемый им уровень образования, в данном случае – высшее образование, может быть достигнут и ступенчатым путем: ПУ – техникум – ВУЗ, или при совмещении работы с заочной формой обучения.

Родителям не нужно забывать о потребностях, интересах, способностях своих детей. Можно помогать, но не заставлять.

**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. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

***Третий фактор – «Надо»***

Узнайте, будет ли востребована выбираемая профессия на рынке труда и где можно получить профессиональное образование по избранной специальности.

1. Обозначьте несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.
2. Оцените вместе с подростком достоинства и недостатки каждого варианта.
3. Исследуйте шансы его успешности в каждом выборе и просчитать последствия каждого варианта.
4. Продумайте вместе с ребенком запасные варианты на случай затруднения в реализации основного плана.

**2 этап. Выбор учебного заведения.**

Итак, после серьезных раздумий и совместных обсуждений профессия выбрана. Следующий шаг – знакомство со структурой учебных заведений города, уровнем получаемого в них образования, вступительными экзаменами. В этом вам могут помочь информационные справочники для абитуриентов, встречи с представителями учебных заведений, Дни открытых дверей, ежегодно организуемые учебными заведениями.

Особого внимания заслуживает вопрос обучения в коммерческих учебных заведениях и обучение на коммерческой основе в государственных учебных заведениях.

Вузы, имеющие государственный статус, существуют много лет и реализуют возможность получения профессионального высшего образования в соответствии с государственными образовательными стандартами.

Абитуриентам негосударственного ВУЗа необходимо выяснить:

- кто является его учредителем;
- какое время ВУЗ существует на рынке образовательных услуг;
- имеет ли ВУЗ лицензию на право ведения образовательной деятельности, которая дает гарантию, что у ВУЗа есть материально-техническая база и преподавание ведут квалифицированные преподаватели;
- имеет ли ВУЗ государственную аккредитацию, которая означает, что его работу проверяла государственная аттестационная комиссия. Комиссия определяет соответствие содержания, уровня и качества обучения требованиям государственного образовательного стандарта. Свидетельство о государственной

аккредитации гарантирует, что, окончив учебу, студент получит диплом государственного образца.

Негосударственный ВУЗ, имеющий лицензию на право ведения образовательной деятельности, выдает диплом государственного образца лишь после того, как учебное заведение сделает 2 выпуска студентов.

### **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». Возможно, следует скорректировать планы?

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 снятия напряжения незаменима вода. Можно посоветовать уставшему ребенку встать под душ с теплой водой и расслабиться. Предложить мысленно выполнить упражнение: «Представь, что поток воды уносит с собой твою усталость и напряжение, почувствуй облегчение, сделай напор воды более сильным, а саму воду – более прохладной. Теперь ощути, как каждая струйка наполняет твоё тело энергией и силой».

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! Представь, что все это твое и может быть доступно тебе в любое время».

И последнее, организуйте своему ребенку в период подготовки к экзаменам регулярное 3 – 4-разовое питание. Мы не откроем ничего нового, если скажем, что именно в этот период в рационе особенно важны овощи и фрукты. Нужно заменить конфеты и булочки на яблоки, гранаты, орехи, изюм. Очень благотворно на работу мозга влияет фосфор, т.е. употребление рыбы, сыра, бобовых, молочных продуктов. Теплое молоко с медом перед сном действует лучше всякого снотворного. Вместо кофе и чая лучше пить соки, компоты или молоко.

#### **4 этап. Подготовка будущего профессионала.**

Итак, необходимый результат достигнут, и ребенок стал студентом. Начало процесса обучения – это начало самого важного этапа – подготовки будущего профессионала, который должен быть готов выдержать острую конкуренцию за право получения хорошей работы.

Как родители могут помочь ребенку, ставшему студентом? Необходимо понять, что, обучаясь в учебном заведении, молодой человек в то же время готовится к поиску работы. Как правильно это сделать?

- Оценить свои навыки, способности, сильные стороны.
- Поставить определенную и реальную цель, составить четкое представление о том, какую работу и на каких условиях он хотел бы иметь.
- Соотнести свои возможности с требованиями рынка труда по его специальности.
- Подготовить информацию о себе, составить резюме.
- Определить сферы деятельности и предприятия, где может быть подходящая работа.
- Подготовиться к собеседованию с работодателем.
- Осуществлять активный поиск работы.
- Пройти испытательный срок, заключить трудовой контракт, и начать работу в организации.

Сформировать четкое представление о работе, которую хотел бы получить молодой человек, поможет совместный анализ его предпочтений, который полезно проводить на протяжении всего периода обучения студента. Какие предметы и спецкурсы вызывают наибольший интерес? Какие аспекты изучаемых дисциплин привлекают повышенное внимание – теоретические, исследовательские, прикладные?

Помогите, если это возможно, при организации производственной практики. Ее роль в ходе обучения бесценна:

- она дает представление о содержании и условиях работы;
- предоставляет опыт, который можно анализировать: что получается лучше, и почему? В чем затруднения, и какими причинами они обусловлены? Как преодолеть трудности и развить необходимые для работы умения?

Если практикант проявит себя как перспективный работник и удовлетворит строгим требованиям работодателя, это может стать впоследствии вариантом постоянного трудоустройства.

К моменту окончания учебного заведения молодой человек должен сформировать четкие цели поиска работы и представление о том, как они могут быть реализованы, какие

дополнительные навыки он должен для этого получить, какие умения развить, какие профессионально важные качества приобрести.