

## **САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИТУАЦИИ НА ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

Ситуация профессионального самоопределения у каждого своя, и она уникальна. При этом есть некоторые схожие признаки, выделенные в 4 наиболее часто встречающихся варианта. Читай дальше, «примеряй на себя» и действуй!

### **1. МНЕ МНОГОЕ ИНТЕРЕСНО, НЕ МОГУ ВЫБРАТЬ, ЧТО БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ**

Как правило, в такой ситуации оказываются ребята с хорошей успеваемостью, с высоким уровнем способностей, классные или даже школьные активисты. И действительно, сложно сделать выбор, когда многое интересно, да и получается все, стоит только приложить немного усилий. Сложность в том, что в таком случае фокус внимания постоянно меняется, сложно сосредоточиться на чем-то конкретном и направлять усилия по подготовке в действительно нужном направлении. Это может грозить тем, что результат на экзамене будет ниже, чем ты ожидаешь.

#### **Это твой случай, если:**

- у тебя хорошая успеваемость, тебе многое интересно и есть успехи в разных направлениях,
- ты часто меняешь выбор направления для поступления,
- в отличие от сверстников, ты планируешь сдавать большее число предметов (4-5 и более).

#### **Что делать:**

1. Изучи перспективы развития рынка труда. Тебе интересны сразу несколько направлений, и уже есть некоторые успехи в них, выпиши их все. Посмотри, возможно, на пересечении 2-3 самых-самых желанных сфер как раз намечилось появление новой востребованной отрасли! Обрати внимание, какие профессии будут востребованы, а какие скоро исчезнут? Будут ли сложности с трудоустройством? Уровнем дохода? В этом тебе поможет и мнение опытных взрослых, а так же знакомство с Атласом профессий будущего.

2. Исключи неподходящие варианты и больше к ним не возвращайся! Часть вариантов, мы уверены, отпадет после первого пункта. Дальше посмотри, что из оставшихся вариантов не подходит тебе по личным качествам, условиям работы. В этом тебе поможет общение с людьми, которые уже работают в этой отрасли, пообщайся с несколькими специалистами для составления объективной картины, сходи на экскурсию в компанию, устройся на стажировку. Ну и, конечно, проанализируй свои возможности поступления. Попробуй новый сервис на сайте «поступи онлайн».

3. Ограничь список сдаваемых предметов ЕГЭ. Как только с подходящим направлением вопрос будет решен, ты поймешь, что тебе не нужно сдавать такое количество экзаменов (ограничься 3-4 предметами). В этом случае ты сможешь

сфокусироваться на действительно важном и качественно подготовиться. А это повысит твои шансы на поступление!

## 2. МНЕ НИЧЕГО НЕ ИНТЕРЕСНО

Отсутствие интереса хоть к какому-то направлению или профессии, может говорить о недостаточной зрелости. Это может проявляться не только в сфере профессионального самоопределения, но при принятии решений в других сферах твоей жизни.

### **Это твой случай, если:**

- выбор профессионального направления и предметов для сдачи ЕГЭ сделан не самостоятельно (возможно, опираясь на мнение сверстников, родителей, учителей),
- у тебя понижен интерес к учебе, мотивация «на нуле»,
- кажется что тебе ничего не интересно, возможно, еще и низкая успеваемость.

### **Что делать:**

1. Учиться взрослеть, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Это не так просто и на это нужно время. И да, важно будет выйти из зоны комфорта. С другой стороны, если оставить как есть, представь себе перспективу, что за тебя будут принимать решения, где работать, какую одежду носить, кем быть, с кем создавать семью... Оно тебе надо? Если нет, собери волю в кулак. Тебе понадобится помощь семьи, в первую очередь. Договорись, что ты будешь самостоятельно принимать решения по актуальным для тебя вопросам (безусловно, в рамках семейного бюджета): в чем пойти на выпускной, в какое время делать уроки и действительно делать их, где и когда готовиться к ЕГЭ, какие кружки и секции оставить, а от каких отказаться и т.п.

2. Анализировать результат своих действий. Эта очень полезная привычка развивает навык анализа, планирования и повышает самооценку. Проверено! Ты можешь, по-разному это делать: вести дневник или специальный ежедневник, где есть место для записи твоих достижений и результатов за неделю, месяц, год. И помни: даже отрицательный результат – это результат, подумай, какие выводы ты можешь сделать, что ты сделаешь иначе в следующий раз в аналогичной ситуации. И еще: анализируй свой собственный прогресс, важно какие шаги делаешь ты сегодня по отношению к себе в прошлом. Обязательно себя хвали и отмечай успехи!

3. Познакомиться с различными профессиональными отраслями. (Чтобы определиться, важно иметь представление из чего выбирать)) Ты можешь общаться со специалистами из разных сфер, интересоваться в чем заключается их основная деятельность, что нужно, чтобы стать профессионалом в этой сфере, какими качествами обладает подобный специалист и т.п. Вариантов масса – расширяй кругозор в мире профессий! Ты почувствуешь где «ТВОЕ»! Тогда и копай глубже))

4. Пройти профориентационное тестирование. Когда все предыдущие пункты ты уже выполнил, восполни пробелы в познании себя.

## **2. ВЫБОР СДЕЛАН, НО Я СОМНЕВАЮСЬ**

Зачастую, страх ошибиться порождает «метания», причем, чем ближе к экзаменам, тем сильнее «раскачивание лодки». Ты уже выбрал направление по душе, а сейчас тебе может казаться, что выбор сверстников привлекательнее, интереснее, обдуманнее, перспективнее и т.п. Эти «метания» могут привести к расфокусировке, снижению темпа подготовки к экзаменам. Это может грозить тем, что результат на экзамене будет ниже, чем ты ожидаешь.

### **Это твой случай, если:**

- ты определился с направлением и уже во всю готовишься к ЕГЭ,
- у тебя возникают мысли «мне очень нравится это направление, НО...»
- периодически ты начинаешь перебирать другие направления «А вдруг найду что-то еще лучше?»

### **Что делать:**

1. Сформулировать преимущества выбранного направления. Вспомни и запиши все-все пункты, а лучше держи их перед глазами, так вернее.

2. Составить личный профессиональный план. Проанализируй какие сильные стороны у тебя есть для данного профессионального направления, над какими зонами развития стоит поработать. Какие возможности открывает перед тобой это направление, какие могут быть угрозы (риск для здоровья, автоматизация и роботизация процессов и перспектива стать безработным, все что угодно подходит для тщательного анализа). А теперь подумай, как максимально использовать свои сильные стороны, что делать с проработкой зон развития, как минимизировать угрозы? Проверь, они написаны в действиях (действия описывают глаголы)? Осталось все это поместить на временную шкалу, чтобы план стал планом. Помни о ключевых событиях: срок сдачи ЕГЭ, срок подачи документов в ВУЗ и т.п. продумай, чтобы нужные пункты уложились в важные сроки.

3. Выбрать ВУЗ(ы) и сходить на день открытых дверей. Посетив ВУЗ, ты познакомишься с его атмосферой, сможешь пообщаться со студентами и преподавателями, задать все-все волнующие тебя вопросы. Это может сыграть немаловажную роль в принятом тобой решении! И помни, у тебя есть возможность подавать документы в 5 ВУЗов. Да-да, стоит продумать запасные варианты.

4. Пройти профориентационное тестирование. При выборе тестирования обязательно проверь, предусмотрена ли консультация консультанта-профориентолога! Почему? Да, просто консультант, в отличие от родных, друзей, учителей и близких, – это независимый эксперт, та самая незаинтересованная сторона, которая максимально объективно поможет интерпретировать результаты тестирования и «скажет как есть», а еще поможет сориентироваться на рынке труда и ключевых трендах выбранного тобой направления.

### **3. ЕСТЬ ДВА СИЛЬНО РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯ, НИКАК НЕ МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ**

IT или журналистика, маркетинг или архитектура, актер или физик-ядерщик, комбинации могут быть самые разнообразные. Во-первых, ответь сам себе: оба эти направления твой выбор? Иногда бывает так, что одно направление – это настоятельная рекомендация родителей, друзей и т.п. Если это не твой случай, и тебе действительно интересны оба эти направления, идем дальше.

#### **Это твой случай, если:**

- возможно, в одном из направлений тебя привлекает не «что делать», а «сколько смогу зарабатывать» или другие внешние признаки,
- ты выбрал два направления, и они сильно различаются,
- кто-то из твоего окружения мягко «продвигает» одно направление или уж очень заразительно о нем рассказывает, приводя позитивные истории успеха.

#### **Что делать:**

1. Собрать максимум информации об этих профессиональных направлениях и предстоящем обучении. Чем больше информации у тебя будет, тем проще будет определиться. Ты можешь пообщаться со специалистами из этих сфер, поинтересоваться, в чем же заключается их основная деятельность, что нужно, чтобы стать профессионалом в этой сфере, какими качествами обладает подобный специалист и т.п. Ходи на экскурсии в компании, устройся на стажировку – «попробуй» профессию. Собери информацию о ВУЗах (здесь тебе в помощь сайты «учеба.ру», «поступи онлайн» и т.п.), сходи на дни открытых дверей, пообщайся со студентами и преподавателями. Возможно, одно из направлений померкнет на фоне другого.

2. Заранее оцени свои шансы на поступление. Для этого есть пробные ЕГЭ, а если направление творческое – пробный творческий конкурс тоже о многом тебе скажет (пробный творческий конкурс можно пройти на курсах по подготовке абитуриентов в творческих ВУЗах). Таким образом, ты сможешь оценить, стоит ли прилагать усилия сразу в двух направлениях.

3. Задайся вопросом: может одно из направлений – твоё хобби и обучение в ВУЗе не нужно? Вероятно, этот пункт стоило поставить на первое место. Как минимум, подумай об этом.

Источник: сайт "PRO:Я ПРОФОРИЕНТАЦИЯ"