Консультация для родителей

«РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ВОПРОСАХ ПРОФОРИЕНТАЦИИ».

Чугурова Л.Н., педагог-психолог

Родители – это самые близкие люди, которые могут оказать помощь ребенку в вопросах выбора профессии, побуждая его думать и анализировать свои склонности, желания и умения, свои сильные и слабые стороны. Обсуждая с ребенком его будущую карьеру, имеет смысл следовать нескольким правилам.

Говорите с ребенком о профессиях и помогите ответить на следующие вопросы:

1. Что ему (ей) нравится, интересно, чем хотелось бы заниматься в будущем?

2. Что привлекает в данной профессии?

а) «модная» профессия;

б) ребенок считает, что у него есть к этой профессии особые способности;

в) недавно он (она) посмотрел (а) фильм, где главным героем был представитель той или иной профессии.

Основная задача здесь – побудить ребенка к самонаблюдению и самоанализу.

Не критикуйте выбор ребенка.

Лучше расспросить – что его (ее) привлекает в данной профессии, т.к. на критику очень часто может последовать обратная реакция – ребенок станет доказывать вам (а заодно, и себе!), что его выбор самый лучший и правильный. И лишь укрепится в своем мнении.

Оставьте разговор на какое-то время, потом, как бы невзначай, «обнаружить», например, в рейтинге профессий, что его выбранная им специальность стоит в самом низу по спросу на рынке труда.

Самим родителям отчетливо понимать - на что способен ребенок.

Есть ли у него ограничения. Медицинская статистика утверждает, что большинство подростков в возрасте 16-17 лет имеют заболевания, которые ограничивают их в выборе некоторых профессий. И это вовсе не обязательно профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью, такие как летчик или военный.

Например, если у ребенка плоскостопие (всего лишь, как подумают многие) ему не рекомендованы профессии связанные с долгим стоянием на ногах, а таких профессий

очень много – и вовсе не обязательно у станка, преподаватель тоже очень много времени проводит стоя. И это один лишь пример. А аллергии? Или неврологические проблемы, которыми страдают очень многие? Например, быстрая утомляемость и сниженное внимание?

Достаточно ограничений могут добавить психологические проблемы!

Получится ли хороший менеджер из неуверенного человека, боящегося принять решение, избегающего ответственности?

Сможет ли вести переговоры человек, который боится или не умеет внятно изложить свою точку зрения? И если он плохо понимает собственные мотивы и мотивы другого человека, вряд ли его ждет успех в работе с людьми. К счастью, многие психологические проблемы исправляются проще, чем медицинские. Но «может» - это не только об ограничениях, связанных со здоровьем. Ведь некоторые дети имеют, наоборот, выдающиеся способности в различных областях знаний, искусстве, спорте. И надо подумать, где эти способности могут быть наиболее успешно применены.

Где способности вашего ребенка могут быть востребованы?

Предположим, ваш сын или дочь мечтает о профессии юриста. Смотрит фильмы об адвокатах, на уроках выступает, изучает книги по логике и риторике. При этом понимает, что сразу после университета его вряд ли ждет адвокатура. Придется поработать лет 5 следователем или рядовым юристом. Т.е. вполне адекватно оценивает свою карьеру, по крайней мере, на несколько лет вперед. И при этом вы где-то прочитали, что в стране отмечается «перепроизводство» юристов.

Понятно, что им будет труднее найти работу, может упасть уровень их зарплат. Тем не менее, юристы все равно будут нужны, а ваш ребенок, с его заинтересованностью и целеустремленностью, похоже, имеет все основания преуспеть в этом деле. Так пусть дерзает!

Или напротив, вы видите, что увлечение дочери, скажем, дизайном одежды достаточно случайное, она не очень-то представляет всех сложностей этой профессии, и не хочет о них задумываться. Не понимает, что после окончания ВУЗа, вероятно, придется поработать на производстве, а отнюдь не в модной дизайн - студии. Да и характер у нее не тот, чтобы пробиваться в этих весьма специфических и непростых джунглях под названием «мир моды». В этом случае имеет смысл мягко подбрасывать развенчивающую миф информацию.

Помощь психологов, специалистов по профориентации может заметно облегчить трудоемкий процесс выбора профессии. А главное, сделать его гораздо более точным. Вот основные методы, которые мы применяем:

1. **Специальные тренинги, в ходе которых мы наблюдаем за поведением ребенка в различных играх и упражнениях.**

Именно через игру ребенок познает себя и мир. Для нашей цели игры должны быть смоделированы так, чтобы ребенок мог проявить и развить определенные способности и навыки.

Дети пробуют себя в разных ролях и в **разных видах деятельности**. Иногда им приходится брать на себя функцию лидера, иногда командного игрока. Участвовать в переговорах и разрешать конфликтные ситуации.

Создавать план и претворять его в жизнь.

Проявлять разные аспекты своего творчества. И в результате мы можем увидеть:

- Склонен ли он брать на себя ответственность?
- Насколько развита его способность к самоорганизации и самодисциплине?
- Может ли он организовать деятельность других людей?
- Каковы скорость переключения и объем внимания, и прочие когнитивные функции?
- Какова его работоспособность в различных условиях?

Исследование в процессе тренинга полезно тем, что позволяет **не только увидеть умения и особенности ребенка, но и помогают ему улучшить свои навыки, понять свои ошибки и исправить их.**

Очень важна здесь помощь квалифицированного психолога, который после окончания игры помогает детям осознать, что они чувствовали, как вели себя в тех или иных игровых ситуациях, что нужно изменить в своем поведении, чтобы быть более успешными. Под руководством психолога дети делятся впечатлениями и размышлениями друг с другом. Огромная польза такого обмена мнениями между детьми в том, что друг от друга они готовы воспринять зачастую больше, чем от назидательных взрослых. В результате обучения в тренинге дети расширяют и накапливают знания о себе и о разных видах деятельности. О том, что у них получается лучше, что им интереснее, какие качества и целесообразно в себе развивать.

2. Тестирование, направленное на выявление мотивации ребенка, его системы ценностей и личностных особенностей. С помощью тестов также определяются способности, интересы и склонности ребенка. Тесты проводятся многократно, и это позволяет увидеть тенденции развития, скорректировать план обучающих мероприятий.

3. Обратная связь психолога с родителями. Это возможность получить консультацию специалиста, которая помогает родителям лучше увидеть возможности ребенка и его дальнейшие шаги в выборе профессии, обсудить возникающие вопросы и вместе разработать дальнейший план.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Выбор профессии – задача не из легких даже для взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более сложной она является для старшеклассников, поэтому, помощь родителей в ее решении велика. Родители способствуют формированию интересов, привычек, лучше чувствуют, знают особенности характера, способности своего ребенка и готовы первыми прийти на помощь».

В «Памятке для родителей» представлена информация по ключевым этапам профессионального выбора и даны 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 данном этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему приобрести уверенность в себе и снизить уровень тревожности. При оказании помощи подростку в выборе профессии, необходимо помочь ему избежать типичных ошибок.

Таким образом, знание ошибок поможет оградить молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую профессию».

Типичные ошибки при выборе профессии:

Выбор профессии «за компанию».

Часто молодой человек или девушка, не имея представления о своих возможностях и способностях, не желая расставаться с друзьями, поступает в учебное заведение «за компанию».

Выбор «престижной» профессии.

Многие родители ориентируют своих детей на «престижные профессии», не учитывая при этом - является ли она востребованной на рынке труда. В данный момент востребованными являются рабочие профессии, но многие родители считают, что такие профессии не для их ребенка и глубоко ошибаются. Не могут же все быть руководителями, бизнесменами, юристами и экономистами, возможно, рабочая профессия может стать первой ступенью к руководящей должности в будущем.

Отождествление учебного предмета с профессией.

Например, ученица хорошо пишет сочинения и решает, что её 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.

К примеру, младший брат восхищается старшим - летчиком по профессии. Из любви к брату он тоже решает, что данная профессия его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности.

Несоответствие состояния здоровья и условий труда по избранной профессии.

Необходимо знать и учитывать особенности организма подростка, условий, в которых придется работать, иначе его может ожидать ухудшение состояния здоровья и разочарование. Ряд профессий предъявляют очень высокие требования к состоянию здоровья, например, хорошее зрение, хороший уровень координации необходимы повару, водителю, машинисту тепловоза и т.д. Для некоторых видов профессиональной деятельности существует ряд строгих медицинских противопоказаний, например, при наличии аллергии на лекарства, пух, шерсть, пыльцу растений – противопоказано работать ветеринаром, садовником, врачом.

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 может оказать психолог, 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, так через ребенка они пытаются реализовать свою мечту;

- часто родительские советы можно объединить под рубрикой - «полезно для семейной жизни»: «Будь врачом - будешь лечить нас и себя», «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 оплачиваемой работы. Особенно печально, когда установка на получение высшего образования столь сильна, что в жертву ей приносятся способности, склонности и реальная оценка ситуации.

Важно, чтобы молодой человек понимал, что желаемый им уровень образования, в данном случае - высший, может быть достигнут и по ступеням: начальное

профессиональное образование – техникум, колледж – высшее учебное заведение; как один из вариантов - работа и заочная форма обучения.

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

Стратегия выбора профессии

Проанализируйте три основных фактора, влияющих на реализацию профессионального плана.

Первый фактор «Хочу»

Необходимо помочь подростку оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый трудовой день.

Второй фактор «Могу»

Познакомьте ребенка с требованиями, которые может предъявить выбранная им профессия. Помогите ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их при овладении выбранной профессии.

Третий фактор «Надо»

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

- **Обозначьте** несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.

- **Оцените вместе с подростком** достоинства и недостатки каждого варианта.

- **Исследуйте** шансы его успешности в каждом профессиональном выборе и просчитайте последствия каждого варианта.

- **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, района, определение уровня получаемого в них образования, правилами сдачи вступительных экзаменов. Для получения информации, необходимо использовать информационные справочники для абитуриентов, встречи с представителями учебных заведений, профориентационные мероприятия, «Дни профориентации», мини-ярмарки, проводимые специалистами центров занятости населения, «Дни открытых дверей», ежегодно организуемые учебными заведениями.

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

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

Абитуриентам, планирующим поступление в негосударственный ВУЗ,

необходимо выяснить: кто является его учредителем, какое время учебное заведение существует на рынке образовательных услуг, имеет ли государственную аккредитацию, которая дает право ведения образовательной деятельности и означает, что работу учреждения проверяла государственная аттестационная комиссия. Комиссия определяет соответствие содержания, уровня и качества обучения требованиям государственного образовательного стандарта и гарантирует студенту по окончании обучения получение диплома государственного образца.

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

3 этап Поступление в учебное заведение

Когда вся необходимая информация собрана, шансы оценены и 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 не меньше, чем Вы, так как он в определенной мере несет ответственность за результат».

В-третьих, если поступление в этом году не состоялось, не спешите обрушивать на голову ребенка поток своих сожалений и обвинений. Нужно совместно разобраться в причинах неудачи, определить «слабое звено», провести работу над ошибками, 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 подъемы и спады, т.е., когда усталость объективно обусловлена - нужно выделить время для отдыха и определить 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 состояния 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 твое 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-х – 4-х разовое питание. 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 - ребенок стал студентом. В период обучения в учебном заведении, молодой человек готовится стать профессионалом и ему необходимо приложить все усилия для получения качественного образования. Кроме теоретической подготовки желательно получать практические навыки при прохождении ознакомительной, производственной практики и уже начать готовится к острой конкуренции за право получения работы по профессии.

Ближе к моменту окончания учебного заведения нужно заранее начать подготовку к поиску работы. Как правильно это сделать?

Нужно:

- оценить навыки, способности, сильные стороны характера;

- 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 потенциально может быть подходящая работа;

- готовиться к собеседованию с работодателями;

- осуществлять активный поиск работы;

- при положительном решении вопроса трудоустройства – пройти испытательный срок, заключить трудовой контракт и начать работу в организации.

Какую помощь могут оказать родители?

Помогите будущему молодому специалисту сформировать четкое представление о работе, которую он хотел бы получить. В этом поможет проведенный совместно анализ предпочтений, которым полезно заниматься 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 как конкретно он будет их добиваться, какие дополнительные навыки он должен для этого получить, какие умения развить, какие профессионально важные качества приобрести.

В этом поиске родители – самые надежные и верные помощники!