ПАМЯТКА ВЫБИРАЮЩЕМУ ПРОФЕССИЮ

Выбор профессии — сложный и ответственный шаг в твоей жизни. Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю. Пользуйся информацией профессионалов. Профессию надо выбирать обдуманно, с учетом своих способностей, внутренних убеждений (только равнодушные идут куда придется), реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

С этой целью:

*Изучи глубже самого себя:*

* разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.
* Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.
* Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов.

*Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.*

* Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда. Продумай, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле практически и — действуй!
* Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избранную профессию.
* Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.
* Приняв решение, не отступай перед трудностями. Будь настойчив в достижении намеченных целей.

ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН УЧАЩЕГОСЯ

Главная цель (что я буду делать, каким буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).

1. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).
2. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, поступление в учебное заведение, подготовительные курсы).
3. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
4. Внутренние условия (свои возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
5. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА

* определенность, ясность плана (если человек указывает на единственную профессию и соответствующий тип учебного заведения);
* полнота плана (когда учтены все необходимые факторы выбора профессии: направленность интересов, склонностей, способностей, состояние здоровья, уровень образования и т. д.);
* устойчивость плана (во времени, как уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению);
* реалистичность плана (как опора на реальные социальные и психологические возможности реализации выбора);
* логическая обоснованность и внутренняя согласованность (как соотнесение склонностей и способностей человека с требованиями профессии);
* моральная оправданность плана (если мотивы профессии относятся к содержанию деятельности);
* согласованность плана с потребностями рынка труда.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА

Составляя личный профессиональный план, необходимо:

* определить, какой вид деятельности вам интересен; проанализировать в какой степени выражены склонности к работе в сферах «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»; составить формулу интересующей профессии;
* выяснить, работники каких профессий требуются на рынке труда, в городе, районе, где вы живете;
* сопоставить полученные данные и сделать вывод, в какой области профессиональной деятельности вы могли бы работать;
* ознакомиться с интересующими профессиями, беседуя с их представителями, пользуясь профессиограммами, специальной литературой; посоветоваться с родителями; проконсультироваться с врачом;
* соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями избранной профессии;
* узнать содержание интересующей профессии, условия работы, перспективы профессионального роста;
* ознакомиться с возможными путями освоения профессии; побывать в учебных заведениях на «Днях открытых дверей»;
* проанализировать преимущества и недостатки различных путей получения общеобразовательной и профессиональной подготовки.

ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕК, ВЫБИРАЮЩИЙ ПРОФЕССИЮ

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ. Правильно выбрать профессию может человек, четко осознавший:

* что он хочет (осознающий свои цели, жизненные планы, идеалы, стремления, ценностные ориентации);
* что он есть (знающий свои личностные и физические особенности);
* что он может (знающий свои склонности, способности, дарования);
* что от него потребует работа и трудовой коллектив.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ. Выбираемая профессия должна отвечать (соответствовать) интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества в кадрах.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил в кружках, секциях, на факультативах; чтение литературы, экскурсии, встречи со специалистами, посещение учебных заведений в «Дни открытых дверей», самостоятельное обращение к психологу или профконсультанту.

ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ. Отражает идею необходимости развивать в себе такие качества, которые нужны для любой профессии. Это — психические процессы (мышление, память, внимание) и следующие черты характера: трудолюбие, добросовестность, прилежность, организованность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить неудачи, выдержка, настойчивость.

ОШИБКИ И ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

1. НЕЗНАНИЕ ПРАВИЛ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ:

* выбор профессии за компанию;
* перенос отношения к человеку на саму профессию;
* отождествление учебного предмета с профессией;
* ориентация сразу на профессии высокой квалификации;
* неумение определить путь получения профессии.

2. НЕЗНАНИЕ САМОГО СЕБЯ:

* незнание или недооценка своих физических особенностей;
* незнание или недооценка своих психологических особенностей;
* неумение соотнести свои способности с требованиями профессии;

3. НЕЗНАНИЕ МИРА ПРОФЕССИЙ:

* увлечение только внешней стороной профессии;
* предубеждение в отношении престижности профессии;
* незнание требований профессии к человеку;
* устаревшие представления о характере и условиях труда конкретной профессии.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ

Различают следующие степени профессиональной пригодности:

*1. Непригодность.* Она может быть временной или практически непреодолимой. О ней говорят в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья, несовместимые с работой. При этом дело обстоит не обязательно так, что человек не может работать, а так, что работа в данной профессии может ухудшить состояние человека. Противопоказания бывают не только медицинские, но и психологические: те или иные стойкие личные качества будут помехой для овладения определенной профессией.

*2. Годность.* Характеризуется тем, что нет противопоказаний, но нет и очевидных показаний. Иначе говоря, ни за, ни против. «Можешь выбирать эту профессию. Не исключено, что станешь хорошим работником». Примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профессиональной пригодности.  
*3. Соответствие.* Нет противопоказаний и есть некоторые личные качества, соответствующие требованиям профессии. Например, есть выраженный интерес к определенным объектам труда (технике, природе, людям, искусству) или успешный опыт в данной области. При этом не исключено соответствие другим профессиям. «Можешь выбрать эту профессию. И весьма вероятно, что ты будешь хорошим работником».

*4. Призвание.* Это высший уровень профессиональной пригодности. Он характеризуется тем, что во всех элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям избираемого вида труда. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди своих сверстников, находящихся в равных условиях обучения и развития. «В этой и именно в этой области труда ты будешь наиболее нужен людям».

Чтобы открыть в себе призвание, важно смело «примеривать» себя к самым разным профессиям, необходимо практически пробовать свои силы в разных видах труда.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Возможно, выбранную вами профессию можно получить в нескольких учебных заведениях. В таком случае возникает проблема выбора учебного заведения. Правильный выбор можно сделать, узнав все об этих учебных заведениях.

Собирая информацию об учебном заведении, следует получить ответы на следующие вопросы:

* Какой уровень образования позволяет получить учебное заведение (профессионально-техническое, среднее специальное, высшее)?
* По каким специальностям и специализациям осуществляется профессиональная подготовка?
* Какая квалификация присваивается по окончании учебного заведения?
* Каковы предоставляемые формы обучения (дневная, вечерняя, заочная)? Платное или бесплатное обучение? Размер оплаты?
* Какие требования предъявляются к поступающим (возраст, состояние здоровья, пол, уровень образования)?
* Каков порядок приема в учебное заведение (сроки подачи документов, сроки сдачи экзаменов, льготы поступающим)?
* Какова продолжительность обучения?
* Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников?
* Есть ли подготовительные курсы. Когда они начинают работать и какая оплата?
* Когда проводятся «Дни открытых дверей» в учебном заведении?
* Адрес учебного заведения и его полное название?

УСЛОВИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

- зона оптимального выбора.  
ХОЧУ — стремления личности (желания, интересы, склонности, идеалы).  
МОГУ — возможности личности (состояние здоровья, способности, уровень знаний, характер, темперамент).  
НАДО — потребности общества в кадрах, и осознания необходимости затратить определенные усилия для достижения жизненно важных целей.

*Планируя свою профессиональную карьеру, полезно ответить на следующие вопросы:*

* От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?
* Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?
* Какие учебные предметы у вас любимые?
* Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год?
* О какой работе вы мечтаете?
* Каким вы представляете свое занятие через 10 лет?
* Какая работа была бы для вас идеальной? Опишите ее как можно подробнее. Представьте себя на этой работе, с кем вы работаете, как проводите время?
* Каковы ваши критерии выбора профессии? (обязательные и желательные)
* Какие ваши сильные стороны и навыки более всего позволяют вам считать себя подходящим для работы, которая вам кажется идеальной?
* Какие пробелы в своих знаниях и умениях вам необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную для вас работу?
* Если работа, идеальная для вас недостижима в настоящее время, то какую работу вы могли бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?
* С кем можно посоветоваться, чтобы получить полезную для планирования карьеры информацию?
* И, наконец, запишите ваши ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры и действуйте.

ТЕМПЕРАМЕНТ И СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Каждый учащийся должен сделать выбор, где он будет продолжать обучение после школы. И для того, чтобы не ошибиться, необходимо учитывать свои индивидуальные особенности. Такие индивидуальные особенности как интересы, склонности весьма непостоянны и изменчивы. Поэтому нужно стимулировать их развитие. Однако есть и другой тип индивидуальных особенностей, которые изменить практически нельзя, но невозможно и не обращать на них внимания, т.к. они влияют на деятельность, на поведение, на взаимоотношения с окружающими. К таким особенностям и относится темперамент.

*Темпераментом*называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Сегодня существует несколько разных типологий темперамента, но чаще всего наблюдаются те четыре типа, которые известны нам из классического учения о темпераментах: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический.  
В большинстве случаев в людях сочетаются черты всех четырех типов темперамента, один из которых выражен сильнее, а другие слабее. Можно говорить не о темпераменте, а о «темпераментной структуре», которая включает в себя все типы.  
Темперамент непосредственно сказывается на стиле работы, хотя степень его влияния на труд зависит от производственных условий и подготовленности рабочего или учащегося к данному виду труда и его направленности.

*Стиль работы* — это совокупность манер поведения работника в труде, выражающаяся в целеустремленности, интересе, продолжительности врабатываемости, в темпе и производительности труда, в ритмичности трудового процесса, в требовательности к качеству результатов труда.

*Сангвиник* может быть надежным в любой работе, кроме автоматической, однообразной и медлительной. Он более способен к живой, подвижной деятельности, требующей смекалки, находчивости и активности. Сангвиник обычно целеустремлен, работает не ради самой работы по необходимости, а с определенной целью достичь желаемого, причем настойчиво и терпеливо добивается намеченного результата. Но эта целеустремленность и настойчивость проявляются им, когда работа разнообразна и удовлетворяет его склонность к смене впечатлений. Во всех делах в меру сдержан и спокоен. Однако не терпит помех в работе с чьей-либо стороны. В случае таких задержек в работе часто «опускает руки», проявляет уже безразличие к делу и даже апатию.

*Холерик* наиболее успешно выполняет работы с ярко выраженной цикличностью, где в какие-то периоды рабочего цикла требуется максимальное напряжение сил, а потом деятельность сменяется более спокойной работой другого характера до следующего цикла. Но он может со временем приспособиться и к равномерному ритму работы, которую хорошо освоит, и будет иметь в ней неизменный успех. Следует иметь в виду, что холерический темперамент более других способствует напряженности при выполнении опасных и ответственных действий, в которых допускаются те или иные неточности. Поэтому очень важно побуждать и укреплять его уверенность в успехе. Ему свойственно плохое самообладание. В случаях неудач — а они в период обучения у него бывают часто — он может принять опрометчивые решения.  
Холерикам предписывается деятельность, позволяющая установить нормальный порядок в труде и отдыхе, работу умеренно-деятельную, поскольку утомляющие физические и умственные занятия неблагоприятны для представителей данного типа темперамента. Вместе с тем они не должны выбирать профессию, требующую сидячего образа жизни, а также занятий, связанных с длительным пребыванием у огня (горны, печи) и, вообще, с высокими температурами, так как это тоже вредно для их здоровья.

*Флегматику* наиболее соответствует такая учебная и производственная работа, где нет необходимости в быстром выполнении сноровистых и разнообразных действий. Флегматик приступает к работе не спеша, но готовится к ней обстоятельно, ничего не упуская из поля своего внимания. Врабатывается в нормальный ритм сравнительно долго. Темп работы не высок. Однако благодаря обстоятельной подготовке к работе, упорству и настойчивости производительность его труда может быть вполне удовлетворительной. Он требователен к качеству своей работы, но не стремится сделать больше и лучше, чем от него требуется. Не склонен к смене видов деятельности и их целей. Более расположен к однообразной, хорошо им освоенной работе.  
Флегматика приходится поторапливать. И при этом, учитывая его упорство и настойчивость в работе, а также то, что он и без понукания работает с большим, хотя и не ярко выраженным, напряжением, его нельзя упрекать в медлительности, потому что это его свойство не зависит от его воли. Его нужно поторапливать, помогая и подбадривая, но не лишая самостоятельности в действиях и излишне не опекая.

*Меланхолик* в отношении эмоциональной возбудимости и впечатлительности — полная противоположность флегматику. Некоторое сходство их можно заметить лишь в вялом реагировании на раздражители, поступающие из окружающей среды, и в медлительности действий, хотя причины вялости и медлительности у них различны. Он может вполне успешно работать в спокойной и безопасной обстановке, не требующей от него быстрых реакций и частой смены характера деятельности. Однако длительное время, переживая обиды и даже незначительные «уколы» самолюбия, часто отвлекается в своих мыслях от выполняемой работы, допуская невнимательность и ошибки, поэтому врабатывается в нормальный ритм труда медленно и сохраняет его недолго в результате периодических появлений апатии и вялости. Темп работы непостоянен. Плодотворность труда может быть весьма высокой при бодром настроении и низкой — при подавленном.  
Предпочитает работать в одиночку. Благодаря своей высокой чувствительности, он легко улавливает и понимает тонкости в поведении людей, окружающем его мире, а так же в искусстве, литературе, музыке. Меланхолику подходит работа, требующая внимания, умения вникнуть и проработать мельчайшие детали. Ему противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями.

Следует отметить, что любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. Меланхолики первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. Холерики выполняют функции бесстрашных разведчиков. Сангвиники являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. Флегматики анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

Таким образом, влияние свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности) и связанных с ними типологических особенностей личности на мотивацию деятельности проявляется в том, что у людей с определенным темпераментом обнаруживается предпочтение определенному типу профессиональной деятельности.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ, ВЫБИРАЯ ПРОФЕССИЮ?

Все мы знаем, что проблема профессионального самоопределения является сложной в жизни каждого молодого человека, однако особенно труден выбор профессии для лиц, имеющих хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья. Это связано как с неосведомленностью многих подростков о необходимости учитывать состояние здоровья при выборе профессии и наличии каких-либо законодательных ограничений при этом, так и c переоценкой своих сил и возможностей, нежеланием считаться с имеющимися нарушениями здоровья как причиной этих ограничений. Кроме того, многие молодые люди недостаточно осведомлены о санитарно-гигиенических особенностях труда в разных, в том числе и наиболее массовых профессиях, о возможном отрицательном влиянии производственных факторов на течение имеющихся у них заболеваний и нуждаются в квалифицированной помощи врачей и физиологов. Не имея четких представлений о характере профессий, а также не учитывая состояние здоровья, многие подростки делают ошибки в своем профессиональном выборе.

С чем же связано ограничение возможности выбора профессии при наличии каких либо заболеваний? Во-первых, сама профессия предъявляет определенные требования к состоянию здоровья, и прежде всего, к анализаторам. Например, работа с мелкими деталями требует хорошей остроты зрения. Имеется также целая группа работ, при выполнении которых необходимо различение цвета, т.е. требуется сохранность функции цветоощущения. С другой стороны, известно, что любая профессиональная деятельность осуществляется в определенных производственных условиях, которые в ряде случаев оказывают отрицательное влияние на организм и могут привести к обострению имеющихся заболеваний. К неблагоприятным производственным факторам относятся большие физические нагрузки, вынужденная рабочая поза, значительное нервно-психическое напряжение, неблагоприятный микроклимат (высокие или низкие температуры, повышенная влажность), пыль, шум, вибрация, токсические вещества.

Для того, чтобы помочь молодым людям, имеющим хронические заболевания или функциональные отклонения в состоянии здоровья, правильно выбрать профессию и избежать негативного влияния производственных факторов на организм, в РЦПОМ осуществляется профессиональное консультирование, включающее подбор профессий и специальностей для профессионального обучения с учетом состояния здоровья.

Ниже приводится примерный перечень противопоказанных факторов производственной среды и трудового процесса, влияние которых необходимо учитывать при выборе профессии подросткам, имеющим хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| *Болезни* | *Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса* |
| *органов дыхания* | неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия (повышенные температура, влажность, давление воздуха, пониженная температура), пыль, токсические вещества раздражающего и сенсибили-зирующего действия, значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение |
| *сердечно-сосудистой системы* | выраженное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, предписанный темп работы, длительная ходьба, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические факторы, токсические вещества, повышенные уровни шума и вибрации, работа на высоте |
| *нервной системы* | значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, контакт с токсическими веществами, повышенная опасность травматизма, шум, вибрация |
| *органов пищеварения* | значительное физическое напряжение, токсические вещества, шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, вынужденное положение тела, связанное с напряжением брюшного пресса, невозможность соблюдения режима питания |
| *почек* | значительное физическое напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, вынужденная рабочая поза, воздействие вибрации, контакт с токсическими веществами, невозможность соблюдения режима питания |
| *костно-мышечной системы* | значительное физическое напряжение (подъём и переноска тяжестей), длительное пребывание на ногах, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины |
| *органа зрения* | работа, связанная с повышенным напряжением зрения, вынужденная (резко согнутая) рабочая поза, значительное физическое напряжение; работы, в которых не допускается использование корригирующих очков |
| *органа слуха* | работа, требующая хорошего слуха; повышенные уровни интенсивности шума и вибрации |
| *кожи* | токсические и раздражающие кожу вещест-ва, пыль, неблагоприятные метеорологиче-ские условия; необходимость в процессе ра-боты постоянного увлажнения, загрязнения и охлаждения рук |