

## **САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИТУАЦИИ НА ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ РАЗБЕРЕМ ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В КАЖДОМ СЛУЧАЕ**

Проблема выбора профессионального пути, и, как следствие, специальности, ВУЗа, ОГЭ и ЕГЭ встает перед каждым школьником.

В сентябре каждый 9 и 11-классник задается вопросами: кем стать? куда поступать?

Возможно, ты уже подготовился и определился с ответами.

Ну а если нет – эта памятка как раз для тебя!

За годы работы с ребятами твоего возраста мы поняли, что ситуация профессионального самоопределения у каждого своя, и она уникальна. При этом, есть некоторые схожие признаки, мы выделили 4 наиболее часто встречающихся варианта. Читай дальше, «примеряй на себя» и действуй!

## **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 также знакомство с Атласом профессий будущего. Ну ты же умеешь пользоваться Google ))

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, помнишь?

Ну а если тебе нужна дополнительная консультация, ты знаешь куда обращаться!

**КГБОУ ДПО «Красноярский краевой центр профориентации  
и развития квалификаций**

Запись обязательна! тел. +7(391) 201-55-74, +7(391) 201-55-80.

<http://kcp24.ru/>, [https://vk.com/prof\\_centр\\_krsk](https://vk.com/prof_centр_krsk)

## 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. Возможно, ты не привык принимать решения и анализировать последствия, или чаще решения принимают за тебя (родители, друзья...). Кстати, понять уровень зрелости может помочь методика Magellano University. А может у тебя недостаточно опыта и знаний о мире профессий? В любом случае, давай посмотрим, что же делать.

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, мы знаем. 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, взять на себя организацию своего дня рождения, спланировать семейный отпуск и т.п.

2. Анализировать результат своих действий.

Это очень полезная привычка! Она не только развивает навык анализа причинно-следственных связей и планирования, но и повышает самооценку. Проверено!

Ты можешь, по-разному это делать: вести дневник или купить 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. Не забывай себя хвалить и отмечать успехи!

3. Познакомиться с различными профессиональными отраслями.

Вернемся к профессиональному самоопределению. Чтобы определиться, важно иметь представление из чего выбирать :))

Ты можешь общаться со специалистами из разных сфер, интересоваться 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. 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. Раньше особого смысла нет. Как говориться, профориентация без самоопределения – деньги на ветер! Чуть раньше мы уже рекомендовали методику Magellano University. Да-да, она не только уровень зрелости диагностирует, но еще интересы, способности, подходы и стратегии в обучении. Ух! Ну а если тебе нужна дополнительная консультация, ты знаешь куда обращаться!

**КГБОУ ДПО «Красноярский краевой центр профориентации  
и развития квалификаций**

Запись обязательна! тел. +7(391) 201-55-74, +7(391) 201-55-80.

<http://kcp24.ru/>, [https://vk.com/prof\\_centр\\_krsk](https://vk.com/prof_centр_krsk)

## 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, прагматичнее, перспективнее и т.п. (нужное подчеркнуть). 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? Ну и что что готовлюсь стать разработчиком киберпротезов, а сейчас рассматриваю историю искусств» (понимаешь к чему мы такой пример привели, да?).

Что делать: 1. Сформулировать преимущества выбранного направления.

Ты же помнишь, что тебя драйвило, когда ты сделал выбор! Вспомни и запиши все пункты, а лучше держи их перед глазами, так вернее.

2. Составить личный профессиональный план.

Здорово звучит, да? Прямо по-взрослому «профессиональный план»! Да и уверенности придает )) 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 – накидал пункты? 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 (ну, не может же этап подготовка к ЕГЭ выходить за срок сдачи ЕГЭ?).

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.

Тестирование, скорее всего, ничего нового тебе не откроет, но если почувствуешь, что твоей решимости и уверенности нужна поддержка, это «самое то». 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.

Ну а если тебе нужна дополнительная консультация, ты знаешь куда обращаться!

**КГБОУ ДПО «Красноярский краевой центр профориентации  
и развития квалификаций**

Запись обязательна! тел. +7(391) 201-55-74, +7(391) 201-55-80.

<http://kcp24.ru/>, [https://vk.com/prof\\_centр\\_krsk](https://vk.com/prof_centр_krsk)

## **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 :))

Среди наших выпускников профориентационной программы есть парень, увлеченный журналистикой, при этом он получает IT-специальность и пишет статьи на Хабр. И это не единственный случай. Как минимум, подумай об этом.

Ну а если тебе нужна дополнительная консультация, ты знаешь куда обращаться!

**КГБОУ ДПО «Красноярский краевой центр профориентации  
и развития квалификаций**

Запись обязательна! тел. +7(391) 201-55-74, +7(391) 201-55-80.

<http://kcp24.ru/>, [https://vk.com/prof\\_centр\\_krsk](https://vk.com/prof_centр_krsk)