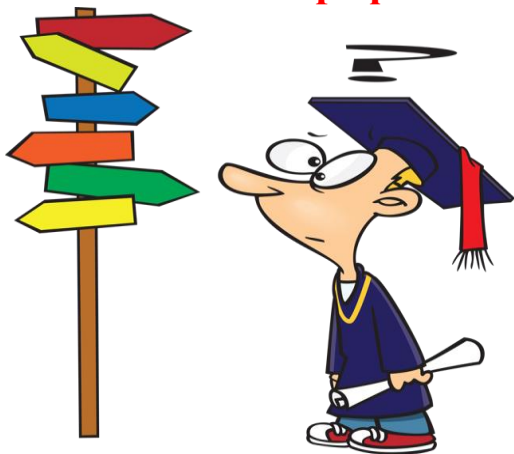


## Профессиональное самоопределение. Советы психолога.



*«Найти свою дорогу, узнать свое место в жизни — в этом всё для человека, это для него значит сделаться самим собою». Виссарион Григорьевич Белинский*

Выбор профессии – это очень ответственный шаг, от которого зависит вся ваша дальнейшая жизнь, и потому подходить к этому вопросу необходимо взвешенно и обдуманно. Почему так важно не ошибиться в выборе? Когда человек занимается «не своим» делом, работой которую не любит, и к которой у него нет предрасположения, она, чаще всего, у него не ладится, не получается продвигаться вперед, и человек начинает ощущать себя неудовлетворенным собой и своей жизнью. Что впоследствии может привести к тяжелым депрессиям, нервным срывам и различным болезням. При профессиональном самоопределении лучше всего прислушаться к советам психолога.

**Как же правильно выбрать профессию? Самое главное, чтобы при решении этого вопроса вы исходили только из своих личных интересов!**

### **Какие бывают ошибки при выборе профессии:**

1. Нельзя выбирать будущую специальность «за компанию» с другом или по принципу «куда возьмут». Нужно верить в свои силы и возможности.
2. Нельзя ориентироваться на внешнюю привлекательность, престижность профессии. Рынок труда изменчив и уже завтра эта специальность может стать не такой востребованной и высокооплачиваемой.
3. Основная ошибка при выборе профессии – это уступка родителям, которые пытаются реализовать свои мечты через детей. Выбор специальности – это сугубо личное дело человека, это его жизнь, он может только выслушать мнение родителей по этому поводу.
4. Отказ от профессии, к которой «лежит душа», по причине кажущейся ее недостаточной серьезности или непопулярности. Здесь важно понимать, что любая профессия рабочего или ученого, водителя или банкира равноценно нужна обществу и достойна уважения, главное – быть профессионалом своего дела.
5. Ошибочно увлечение только внешней стороной профессии, ведь, например, за легкостью, с которой актер играет на сцене, стоит напряженный, будничным труд.
6. Многие совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира (спортсмена, актера, политика и пр.) или авторитетного для него человека.
7. Неправильная оценка некоторых своих физических особенностей и недостатков – это тоже серьезная ошибка при выборе профессии, ведь если у человека, например, существуют некоторые проблемы со здоровьем, то стать космонавтом или летчиком у него не получится.

### **Как выбрать профессию?**

Часто, но не всегда в выборе профессии помогают тесты на профориентацию, если вы решили прибегнуть к их помощи, обратите внимание на тесты, которые были специально разработаны в МГУ. Но лучше, если вы самостоятельно начнете исследовать собственную личность на предмет своих склонностей и способностей.

1. Для этого возьмите лист бумаги, выпишите на него все свои увлечения и мечты, начиная с самого детства, не давая при этом им никакой оценки! Ведь то, что на первый взгляд может показаться несерьезным, на деле может быть вашим предназначением. Записывайте абсолютно всё. Вы любите ухаживать за цветами или животными – пишите, любите читать философские трактаты – тоже пишите, и так пишите обо всем, что вам интересно, что вас увлекает и приносит чувство удовлетворения. Помните, что людям нравится делать то, что у них хорошо получается.
2. Подумайте, в каких сферах деятельности это может быть использовано. Сопоставляем свои интересы с выбором будущих профессий. Можно напротив каждого увлечения выписать все подходящие профессии. Например, если вы любите животных и готовы за ними ухаживать, тогда вам, возможно, подойдет профессия ветеринара, зоолога, зоопсихолога, кинолога или дрессировщика. И так необходимо подобрать подходящие к вашим интересам и увлечениям все сферы деятельности.
3. Далее действуем методом исключения – необходимо зачеркнуть те специальности, которые по каким-то причинам вам не интересны. Например, если из профессий, связанных с работой с животными вам понравился лишь ветеринар, то остальные смело вычеркивайте. Таким образом, ваш список сократится, и вы станете ближе к поставленной цели.
4. Далее оцениваем свои профессиональные качества. Так если вы, например, любите петь, но при этом у вас проблемы со слухом и голосом, то профессию певца можно сразу вычеркнуть. И так необходимо проанализировать каждый пункт вашего списка, задавая себе вопрос: есть ли у вас для этого необходимые качества и можно ли их развить для достижения поставленной цели. Ведь известны множество фактов, когда для достижения своей мечты люди способны преодолеть массу препятствий путем упорных занятий.
5. Теперь, когда ваш список сократился ещё на несколько пунктов, просмотрите его внимательно, останавливаясь на каждом пункте в отдельности. Прделайте несложное упражнение, подключив при этом свою фантазию: сядьте удобно, расслабьтесь и представьте себя человеком уже состоявшимся в этой профессии. Так, например, если у вас в списке есть пункт «учитель», представьте себя учителем. Вы стоите у доски и объясняете своим ученикам новую тему урока, постарайтесь представить это с подробностями – как вы одеты, как оформлен класс, почувствуйте в своей руке мел или указку, а потом задайте себе очень важный вопрос: **ЧТО Я ПРИ ЭТОМ ЧУВСТВУЮ?** Вы счастливы или вам стало как-то неуютно, или вы не чувствуете ни каких эмоций? Слушайте ваше сердце – оно никогда не обманывает. Если в этом случае вы не ощутили себя счастливым и довольным жизнью, то эта профессия не для вас! Пройдитесь так по всем пунктам, каждый раз слушая своё сердце. Вам опять придётся вычеркивать некоторые профессии.
6. А теперь, глядя на оставшиеся в вашем списке пункты, подумайте, возможно, все они могут объединиться в одну профессию. Далее задайте себе самый важный вопрос к каждому пункту: **КАКИМ ДЕЛОМ Я СТАНУ ЗАНИМАТЬСЯ С ОГРОМНЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ДАЖЕ БЕСПЛАТНО?** Ответ на этот вопрос и будет итогом ваших изысканий.

*Помните, что каждому из нас ещё от рождения даны способности и таланты, которые мы должны развивать, чтобы быть полезными обществу, чтобы реализовать себя в этой жизни и быть счастливыми.*