

## Рекомендации родителям по профориентации старшеклассников

### Вместе, но не вместо

Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Мы хотим, чтобы они получили надёжную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определённые представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком зависит от самого подростка, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несёт ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии?

Для родителей важно отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него. Помогают - потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший ребенок подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. **Кто выбирает, тот и отвечает.** И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учёба его тяготит, он воспринимает её как скучную, тягостную обязанность. И, наоборот, само ощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

Профессиональное самоопределение - событие, которое часто в корне меняет все течение жизни, затрагивая все ее сферы. Любимая работа - важнейшая составляющая жизни. Заниматься в жизни любимым делом – значит, жить в согласии с собой. Люди, нашедшие «свою работу», могут четко осознавать: «Я на своем месте, это верно сделанный выбор».

**Выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором, то есть, сам подросток!**

## 7 шагов к решению

Итак, задача родителей - не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать?

**ШАГ 1.** Составьте таблицу профессиональных предпочтений. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание.

Разумеется, такой способ профориентации - не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику самостоятельно поразмышлять (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

**ШАГ 2.** Расширяйте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем, очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Задача родителя - выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает.

К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

**ШАГ 3.** Больше информации! Активно (и вместе с подростком!) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

**ШАГ 4.** От слов - к делу. Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «порепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе.

**ШАГ 5.** Предложите ребенку пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но, прежде всего, познать себя - свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. Данное профориентационное тестирование старшекласснику можно пройти в кабинете социально-психологической службы Лицея.

**ШАГ 6.** В институт - на экскурсию. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в вуз - и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в вуз просто как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое».

**ШАГ 7.** Обсуждайте альтернативы. Говоря с ребенком о будущей профессии, не закливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном варианте не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу.

Материал подготовила педагог-психолог

Лицея - С.А. Алексейчук

## **Советы родителям, заинтересованным в успешной сдаче экзаменов своими детьми**

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- ✓ Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- ✓ Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- ✓ Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

### **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо.

Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

!!! Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроения и отношения родителей!***