**Поради психолога щодо профорієнтації учнів**

В наш час одним з найбільш поширених питань звучить так: «як стати щасливим?». Однією з відповідей може стати правильно обрана професія, яка буде приносити задоволення.
 Щоб зробити правильний вибір майбутньої професії слід відповісти собі на питання: Що я хочу? Що я можу?
 Тільки сукупність «хочу», «можу», з уявленням про те, що потрібно зробити для оволодіння професією, допоможе встати на правильну дорогу. Однак, остерігайтеся частих помилок:

1. Орієнтація тільки на престижність тієї чи іншої професії. Не варто орієнтуватися на престижну професію, забуваючи про власні бажання і можливості. Це загрожує отриманням модною, але нелюбимої роботи.

2. Відношення до вибору професії як до незмінного Всі ми маємо право на помилку, і, отримавши професію, можемо зрозуміти, що це не те, що нам потрібно. Але це не повинно зупиняти вас у пошуку саме тієї професії, до якої лежить душа.

3. Тому що туди пішли друзі. Сліпо слідуючи за друзями, Ви ризикуєте вибрати невідповідну професію: адже ви забуваєте про власні «хочу» і «можу».

4. Перенесення ставлення до людини, представника тієї чи іншої професії, на саму професію. Якщо Вам подобається людина - представник професії, то це хороша можливість дізнатися про його діяльність з різних сторін. Однак не варто вибирати професію тільки з симпатії до людини, так як сама робота може не підходити вам.

5. У професії є багато сторін. Часто ми бачимо тільки позитивні сторони професії, забуваючи про «темній стороні медалі». Варто дізнатися про професію якомога більше, щоб розглянути і плюси і мінуси.

6. Ототожнення шкільного навчального предмета з професією або погане розрізнення цих понять. Дуже рідко професія збігається з тим предметом, який вам цікавий. Крім того, улюблені предмети рідко пов'язані тільки з однією професією, і можуть знадобитися в різних сферах діяльності.

7. Застарілі уявлення про характер праці у сфері матеріального виробництва. Не забувайте, що цікава, складна техніка, а так само комп'ютери зараз застосовуються у всіх сферах праці.

8. Невміння / небажання розбиратися у своїх особистісних якостях (схильностях, здібностях). Не знаючи своїх здібностей, ти ризикуєш вибрати невідповідну професію, яка не буде в тебе виходити, не буде приносити задоволення.

9. Не бійся звернутися за допомогою до профконсультанта. Тобі допоможуть, підкажуть у якому напрямку краще рухатися, проте вибір робити тобі.

10. Незнання / недооцінка своїх фізичних особливостей, недоліків, істотних при виборі професії. Можуть існувати професії, протипоказані тобі за фізичними показниками. Варто викреслити їх, адже робота на межі здібностей на шкоду здоров'ю не призводить до успішності.

11. Незнання основних дій, операцій і їх порядку при рішенні, обмірковуванні завдання при виборі професії. Коли Ви вирішуєте задачу з математики, то виконуєте певні дії в певній послідовності. Було б розумно поступити також і при виборі професії.

**Плануючи свою професійну кар'єру, корисно відповісти на наступні питання:**

1. Від яких своїх умінь і здібностей Ви отримуєте найбільше задоволення?

2. Які Ваші основні інтереси і улюблене проведення часу?

3. Які навчальні предмети у Вас улюблені?

4. Чим би Ви хотіли займатися кожен день по 8 годин на день з року в рік?

6. Про яку роботу Ви мрієте?

7. Яким Ви уявляєте своє заняття через 10 років?

8. Яка робота була б для Вас ідеальною? Опишіть її якомога докладніше. Уявіть себе на цій роботі, з ким Ви працюєте, як проводите час?

9. Які Ваші критерії вибору професії? (Обов'язкові та бажані)

10. Які Ваші сильні сторони і навички найбільше дозволяють Вам вважати себе гідною для роботи, яка Вам здається ідеальною?

11. Які прогалини у своїх знаннях і уміннях Вам необхідно ліквідувати, щоб отримати ідеальну для роботу?

12. Якщо робота, ідеальна для Вас недосяжна в даний час, то яку роботу Ви могли б виконувати, щоб просуватися в обраному напрямку?

13. З ким можна порадитися, щоб отримати корисну для планування кар'єри інформацію?

14. І, нарешті, запишіть Ваші найближчі і довгострокові цілі в області кар'єри і дійте!

Алгоритм професійного самовизначення

*Крок 1*

Подумай, що тебе цікавить у житті, до чого ти прагнеш, чим тобі подобається займатися, що б ти хотів робити, які професії тобі подобаються, які умови праці тебе приваблюють, що ти хотів би отримувати від своєї майбутньої професії? Давши відповідь на ці питання, ти зробиш перший крок до правильного, свідомого вибору професії.

*Крок 2*

Якщо ти не можеш визначити професії, які тобі подобаються, тоді уважно вивчи класифікацію професій за предметом, метою, знаряддями і умовами праці.

*Крок 3*

Визнач свій професійний тип та відповідне професійне середовище, яке тобі підходить найкраще, та узгодь його з професіями, які ти визначив для себе в попередньому кроці.

*Крок 4*

Вивчи свої професійні інтереси і нахили, мотиви вибору професії, скориставшись методиками [Карта інтересів](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/karta/), [ДДО](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/ddo/), [ПДО](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/pdo/), [Мотиви вибору професії](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/motiv/) і співстав їх з професіями, які тобою були визначені в попередніх кроках. Якщо там були професії, які не співпали з твоїми інтересами і нахилами, то викресли їх зі свого списку, залишивши тільки ті, які потрібно поглиблено вивчити.

*Крок 5*

Вивчи детально описи відібраних професій; поговори, якщо є можливість, з представниками цих професій та з’ясуй, в чому зміст їхньої праці, чим вони їм подобаються. Познайомся з характером і умовами їх праці, поцікався, де вони отримували цю професію і які реальні можливості працевлаштування за ними. Спробуй, випробувати себе в цих професіях, хоча би в змодельованих професійних ситуаціях.

*Крок 6*

Склади перелік вимог, які висувають визначені тобою професії до людини, до її психофізіологічних і фізичних якостей та запиши. Визнач, наскільки всі записані тобою вимоги важливі – можливо, є менш важливі вимоги, які, за великим рахунком, можна і не враховувати.

*Крок 7*

Вивчи самого себе якомога глибше, тобто визнач свої задатки, здібності, темперамент, риси характеру, вольові якості, трудові навички (за результатами вивчення шкільних предметів та занять у гуртках, секціях тощо); визнач свій фізичний розвиток і стан здоров’я.

*Крок 8*

Дізнайся в міському (районному) та обласному центрах зайнятості про професії та спеціальності, які потрібні на ринку праці сьогодні та реальне працевлаштування за спеціальностями, які ти визначив для себе, та визнач бажаний рівень професійної підготовки за ними.

*Крок 9*

Оціни свою відповідність вимогам кожної з професій, які ти визначив і проаналізував: чи розвинені в тебе професійні якості, чи відповідають твої здібності, психологічні особливості, стан здоров’я вимогам професій, які ти хотів би обрати. Визнач, яка професія із всього списку найбільше тобі підходить за всіма пунктами вимог. Якщо вони, в основному, співпадають, або є можливість їх подальшого розвитку, тоді ти на правильному шляху. Якщо вони частково не співпадають, тоді з’ясуй, у чому причина, та розроби план самовиховання і саморозвитку необхідних для цієї професії якостей. Якщо вони, на твій погляд, повністю не співпадають, тоді тобі необхідно порадитись зі спеціалістом-психологом або професійним консультантом. Враховуючи його поради, відкоригуй подальший план своїх дій.