



Как сделать выбор?



«Труд избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды».
Вольте

Педагог-психолог Газиева Н.В.



Профессия - это род деятельности, связанный с определенной областью общественного производства.

Специальность - вид занятий в рамках одной профессии, ограниченный и связанный со спецификой орудий труда, способов действий, получаемых результатов

Должность - это название статуса в структуре конкретного учреждения, предприятия



Выбирая профессию, сориентируйся в трех вещах



- Определи, каковы твои профессиональные интересы и склонности (Я - хочу);
- Оцени, каковы твои профессионально важные качества: здоровье, профессиональная квалификация и способности (Я - могу);
- Узнай, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу (Я - надо).

Я - хочу



*«Берись за то, к чему ты годен,
Коль хочешь, чтоб в делах
Успешный был конец».*

И.Крылов



Ситуация-проба «Джинн»

- Представьте себе, что перед вами вдруг появился то, что пришло вам в голову. После этого подумайте и сделайте новые три «хочу». Сравните их с первыми.
Социально-приемлемые позиции:
- не торопиться с выбором;
- согласовывать свои решения с окружающими;
- «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». волшебник-джинн и сказал: «Здравствуйте. Загадайте три желания в любых раздумий».
- Задание. Быстро запишите



Я - МОГУ

**«Как важно в жизни,
помня о желаниях,
возможностей своих
не забывать!»**

Э. Асадов.



Любая профессия предъявляет определенные требования к здоровью, физиологическому и психологическому состоянию, уровню и качеству образовательной подготовки человека.

Поэтому одним из первых вопросов, на который следует ответить, при выборе профессии является «Могу ли я, способен ли я?».

Профессионально-важные качества профессий



Так, для профессионалов-спортсменов имеют значение **рост, вес, физическая подготовка, гибкость и др.**

Быстрота реакции нужна водителям транспорта, кинодублерам, испытателям.

Координация движений имеет важное значение для многих видов труда (тонкая обработка материалов, прикладные искусства).

Выносливость необходима космонавтам, гонщикам, водолазам, т.е. людям, работающим в сложных условиях (давление, шум, перегрузки и т.п.).



Психические качества личности

- **Внимание (внимательность)** – способность следить за окружающей обстановкой, ее изменениями, произвольно управляя различными параметрами восприятия, - необходимо в любой профессии.
- **Память** – способность воспринимать, хранить и воспроизводить информацию, - необходима для любой профессии.
- **Мышление** – деятельность мозга, основанная на способности человека познавать окружающий мир не только образами, которые воспринимаются органами чувств, а и узнавать скрытые от них связи и отношения предметов и явлений, - необходимо для всех профессий,
- **Воображение** – способность человека представлять что-либо в своем сознании мысленно, важно для людей творческих профессий. Упражнение на развитие воображения.



Связь свойств внимания с различными профессиями

- **Объем** – количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.
Профессии: машинистка, телеграфист, стенографист, диктор, корректор, бухгалтер, экономист, агроном, оператор и др.
- **Концентрация** – степень сосредоточенности на объекте.
Профессии: микробиолог, часовой, мастер, хирург, скульптор, токарь и др.
- **Устойчивость** – длительное сосредоточение внимания на объекте.
Профессии: чертежник, художник, фрезеровщик, швея, конструктор и др.
- **Переключение** – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.
Профессии – воспитатель детского сада, следователь, продавец, водитель, учитель и др.
- **Распределение** – возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов; выполнять несколько различных видов действий.
Профессии: летчик, диспетчер сложных систем, оператор, педагог, водитель, наладчик и др.

«Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Для воспитания характера важны хорошие привычки



- Упражнений на развитие силы воли, которые вы должны выполнять дома.
 1. «Прогулка». Выйдя из дому, вернитесь ровно через час (допустимая ошибка 2 мин). Это упражнение развивает чувство времени и ответственности. Продолжительность прогулки может меняться.
 2. «Будильник». После звонка будильника сосчитайте до 35 и встаньте. Каждый день убавляйте счет на 5 и через неделю вставайте на счет «3». Упражнение будет считаться освоенным, если три недели подряд вы будете вставать на счет «3».
 3. «Зарядка». Начинайте зарядку с 10 минут. Прибавляя каждый день по 1 минуте, доведите ее до 17 мин. Упражнение будет освоено, если в течение 3—4 недель вы регулярно будете делать зарядку.



Я - надо

**«Не так живи, как
хочется,
а так живи, как Бог
велит».**

Поговорка



Общественное производство представлено различными видами труда, профессиями (более 104).

Система разделения труда в обществе создает рынок труда. Поэтому профессиональное самоопределение есть одновременно и самоограничение.



Упражнение «Учет обстоятельств»

- Составьте представление о себе в профессиональной области с учетом требований рынка труда, условий для обучения, а также индивидуальных ограничений.



=

- Требования рынка труда
- Условия для обучения
- Семейно-бытовые условия
- Ограничения по здоровью
- Ограничения по способностям



Ваш выбор: могу + хочу + надо

**«У меня растут года,
Будет мне семнадцать.
Где работать мне тогда,
Чем заниматься?»**



В.Маяковский

Выбор профессии -

это оптимальное (лучшее в данных условиях) решение задачи, причем задачи со многими неизвестными, а иногда – приближенными, неверными данными. Поэтому не исключена ошибка.

Чтобы вероятность ошибки была минимальной надо:

1. Решить какой путь избрать после окончания школы.

В современных социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;
- местная инфраструктура профессионального образования (наличие учебных заведений).

2. Выбрать ту профессию и специальность, которую вы хотите (**Я- хочу**). Следует ознакомиться с профессиограммой выбранной специальности, изучить требования, которые она предъявляет к человеку.



3. Учесть свои возможности (**Я –могу**):

- интересы и склонности;
- успехи в учебе и потенциальные способности;
- свои сильные и слабые стороны;
- состояние здоровья.

Задача заключается в сознательном ограничении, ущемлении своего «Я -хочу»: оно должно быть адекватно «Я –могу» и учитывать требования социальной среды «Я –надо».

Упражнение «Оптимальный вариант»



Попробуйте найти такие профессии, которые бы удовлетворяли всем трем факторам (могу, хочу, надо).



Представьте свое

Я –хочу, могу, надо.





Удачи в выборе!

