



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 411  
«Гармония»  
с углубленным изучением английского языка Петродворцового района Санкт-Петербурга  
ул. Ботаническая, д. 6, лит. А, Санкт-Петербург, город Петергоф, 198504,  
тел./факс: (812) 417-38-70, e-mail: [school411@mail.ru](mailto:school411@mail.ru)

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_  
Директор  
\_\_\_\_\_/И.В. Носаева/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **Рекомендации для учеников старших классов «Выбор профессии»**

Составитель:  
педагог-психолог Матренина Е.С.

Санкт-Петербург  
2018

## Памятка для старшеклассников «Выбор профессии»

Ты уже старшеклассник. Перед тобой встала серьезная проблема – выбор профессии. Некоторым старшеклассникам очень повезло, и они точно знают, какая профессия им нравится, чем конкретно они в будущем планируют заниматься, и где конкретно будут учиться. Они счастливики, хотя не исключено, что в дальнейшем не раз поменяют свои планы - многое зависит от того, было их решение обдуманно или они действовали под влиянием настроения, прельстились красивой картинкой с телеэкрана или решили повторить чью-то выдающуюся карьеру. Но так получается далеко не всегда. Большинство старшеклассников оказываются в весьма сложной ситуации. Нравится сразу несколько предметов, часто взаимоисключающих с точки зрения выбора профессии, скажем, математика и история одновременно. Неплохо принять во внимание и востребованность будущей профессии, и зарплату (не святым же духом питаться!), и круг людей, с которыми придется работать, и множество других важных вещей. Некоторые школьники теряются от степени ответственности и запутанности обстоятельств, которые они обязаны принять во внимание, и готовы слушать любого, кто уверенно им что-то советует. Однако не стоит слепо принимать на веру советы всех и каждого, ведь речь идет о твоём будущем, которое, что бы там ни было, в значительной степени зависит от тебя. Перед тобой краткие советы: как не растеряться в обилии книг, которые ты можешь прочитать по этой проблеме, среди множества специалистов, которые готовы тебе помочь (в том числе и в твоей школе). Как справиться с длинным списком важных обстоятельств, которые необходимо учесть (зарплата, востребованность, условия работы и многое другое). Наши рекомендации не избавят тебя от сложной работы, ты все равно будешь читать много информации на эту тему, обращаться к специалистам, выполнять задания школьного психолога, принимать трудное (а иногда и мучительное) решение, но все же начальная ориентировка в этой проблеме нужна.

### **Часть 1. Семь простых правил**

1. Сначала выбирай только сферу деятельности. Профессиональное самоопределение – это не станция, куда нужно прибыть прямо к окончанию средней школы, для многих это длинный путь, который будет продолжаться долгие годы. Конечно, некоторым везет, и они сразу угадывают свое призвание. Но все же большинство оказывается в трясине сомнений и неопределенности. Если нет четкого понимания твоей будущей профессии к концу школьного обучения, выбирай общее направление работы, только сферу, в которой ты хотел бы в будущем работать. Например, «хочу заниматься научной деятельностью, лучше всего биологией». Значит, тебе нужен серьезный университет (выбор хорошего ВУЗа не менее важное дело, чем выбор профессии), в котором есть биологическое направление. Такой подход значительно сужает зону поиска и делает задачу реально выполнимой.

2. Принимай решение самостоятельно. Сегодня помощь в выборе профессии ты можешь получить самыми разными способами: книги

(например, для этих целей выпущена энциклопедия для старшеклассников), специалисты-консультанты по профориентации, люди, уже успешно работающие, которые готовы дать тебе советы, что называется, «изнутри», наконец, ВУЗы, которые устраивают «Дни открытых дверей» и подробно рассказывают о том, чему там будут учить, и куда можно устроиться после их окончания. Все это хорошо и, несомненно, принесет тебе немалую пользу, но решение ты должен принимать сам и только сам. Только ты знаешь, что для тебя важно и интересно, чем тебе не надоедает заниматься, а от чего ты устаешь. Прислушивайся ко всем, но решение принимай только сам.

3. Опирайся, прежде всего, на свои интересы, на свою любовь к конкретной деятельности. Прежде, чем принимать решение, подумай - что тебе интересно делать, что у тебя хорошо получается. Вспомни, что может увлечь тебя настолько, что ты забываешь о времени и других делах? От каких занятий ты получаешь удовольствие? Что пробуждает твою любознательность? Скорее всего, сейчас эти занятия не занимают основную часть твоего времени (вероятно, сейчас оно больше посвящено учебе, общению, досугу), однако именно от них стоит отталкиваться при выборе профессии. Ведь будущая профессия – это дело, которым ты будешь заниматься очень долго (не исключено, что всю жизнь).

Ты, наверняка, заметил, что изучать неинтересные для тебя предметы гораздо труднее, чем те, что тебя увлекают. Поверь, работать на неинтересной, скучной (пусть даже престижной, стабильной и высокооплачиваемой) работе сложнее в тысячу раз. Так что первым делом - твои собственные интересы и предпочтения. Все другие причины, по которым ты принимаешь решение, уже второстепенные. Зарплата, степень востребованности твоей будущей профессии в обществе, конечно, важны, но, честно говоря, опыт показывает, что очень хороший специалист, работая даже в малобюджетной области, зарабатывает достаточно, а уж условия труда он, в конечном счете, выбирает сам. Правда, для этого надо быть действительно хорошим специалистом. Кроме того, не забывай, что жизнь быстро меняется, и та специальность, что вчера была престижной и высокооплачиваемой, завтра окажется не особенно нужной. Перепроизводство специалистов – тоже реальная вещь. Так что выбирай себе профессию, ориентируясь, прежде всего, на свой интерес.

4. Серьезно занимайся проблемой выбора профессии. Интуиции следует доверять. Но все-таки этого мало. Спроси себя, что вообще ты знаешь о мире профессий? Попробуй записать все профессии, которые ты знаешь. Набралось десятка два? А на самом деле их несколько тысяч. Это серьезное дело и этим вопросом надо серьезно заниматься.

С налету такие вещи не решают. Основная твоя цель на данном этапе - сбор информации. Читай книги, обратись к специалистам по профориентации, поговори с школьным психологом - у него найдется несколько тестов, чтобы определить твои профессиональные склонности, то, чем ты обладаешь, чтобы быть успешным в какой-либо профессии. Это все полезная информация, к тому же в процессе ее сбора ты можешь найти

неожиданное решение проблемы, которая раньше выбивала почву из-под ног (например, если тебе нравится и математика, и история, то ты узнаешь, что применение математических методов в исторических исследованиях - одно из перспективных направлений современной науки).

Не стесняйся задавать вопросы тем, кто, так или иначе, связан со сферой твоих интересов. Словом, собирай информацию по профессиям всюду, где можешь, – это полезно. Но не забывай, что самое главное – нравится тебе будущее твоё дело или нет.

5. Старайся получить о будущей профессии конкретную информацию. Информации вокруг много, но иногда важно посмотреть, как все это работает на практике. Если у тебя есть знакомые, которые занимаются тем, что, как тебе кажется, может стать твоей профессией, попроси разрешения прийти к ним на работу (в большинстве случаев это вполне реально), посмотреть, в каких условиях они работают, что делают, что от них требуется. Старую поговорку «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» никто не отменял.

6. Воля человека творит чудеса, но с реальностью надо считаться. Бывает так, что ты чувствуешь, что профессия твоя, ты для нее рожден, а психолог говорит, что это не твое (хочешь стать ученым, а учишься из рук вон плохо, стать полевым геологом, а здоровье слабое, стать выдающимся дизайнером, но компьютер используешь лишь для веб-серфинга и общения в социальных сетях и т.д.). Запомни, что существует два взаимодополняющих утверждения: «с реальностью надо считаться» и «воля человека делает чудеса».

Каждое из них – правда. Слабый здоровьем Суворов стал великим полководцем, а известнейший отечественный физик Я.Б. Зельдович стал академиком, не имея за плечами даже среднего образования. Но для таких чудес необходимо огромное желание и железная воля. С другой стороны, гораздо проще достичь цели, заранее ознакомившись с «картой местности». Излишне проявлять чудеса упорства и пытаться пробить стену, не замечая, что рядом находится дверь. Другими словами, реальность предоставляет огромное число возможностей, одна из которых окажется подходящей именно для тебя, достаточно лишь применить более широкий взгляд на вещи. А в тех случаях, когда преграда на пути к профессии кажется «непреодолимой», твоя воля может оказаться способной на чудо.

7. Напиши план работы и веди регулярные записи. Если ты хочешь вопрос выбора профессии решать серьезно, то составь план работы: в произвольной форме, но обязательно продумай и запиши, что прочитать, что посмотреть в Интернете, к кому обратиться за советом, какие вопросы задать специалистам.

Напиши свое предварительное решение, составь список вопросов, на которые тебе надо получить ответ, что осталось невыясненным. Такой план нужен не потому, что ты можешь что-нибудь забыть (не сомневаюсь, память у тебя отличная), а потому, что в процессе составления плана работы и дальнейших записей многое становится более четким и понятным (если это

конечно, не делается формально, «для галочки»). По мере продвижения на этом пути, делай записи, кто и что посоветовал тебе, что ты об этом думаешь. Это тебе пригодится. Можешь эти записи делать в своем дневнике, если ты его уже ведешь. Кстати, полезная вещь – личный дневник, неслучайно его вели многие выдающиеся люди (если не подавляющее большинство). Попробуй, быть может, он станет и для тебя необходимым.

## **Часть 2. Несколько шагов в будущую профессию.**

А теперь – что конкретно нужно делать для того, чтобы к концу обучения знать, куда и зачем идти учиться. В сущности, выбор профессии состоит всего из нескольких шагов, но их надо пройти вдумчиво и максимально ответственно. Шаг первый. Разберись в своих интересах. Чтобы правильно выбрать профессию, надо хорошо знать всего две вещи: какой ты и что именно ты любишь делать. Начни с интересов. Подойдет любая анкета, направленная на их выявление. Можешь взять анкету Е.А. Климова, анкету А. Голомштока (они есть у школьного психолога, а также в Интернете). Главное – разберись, что ты любишь делать, что у тебя не получается сейчас, но ты понимаешь, веришь, что если очень постараться, то получится. Словом, определись, что тебе отчетливо нравится, а что нет. Шаг второй. Определи, какие профессии соответствуют твоим интересам. Если, скажем, ты очень любишь общаться и у тебя это хорошо получается, ищи, какие профессии соответствуют твоим склонностям, это может быть профессия менеджера или психолога-практика, учителя-воспитателя или даже специалиста по гостиничному управлению (есть и такая нужная профессия). Найди справочник «99 популярных профессий» или другие книжки о профессиях (некоторые из них перечислены в конце наших рекомендаций), советуйся с людьми, определяя, какие именно профессии тебе подходят. Словом, действуй.

**Шаг третий. Попробуй разобраться, какие нужные качества у тебя есть.**

А теперь самое трудное. Каждая профессия предъявляет свои собственные требования к человеку. Попробуй понять, что потребует от тебя твоя будущая профессия. Прочитай в книгах, посоветуйся с психологами. А дальше посмотри, какие из этих необходимых качеств у тебя есть. А если нет, хватит ли у тебя желания и воли это развить. Развить в юности можно многое, но, конечно, если очень захочешь... Есть анкета уровня развития воли, посмотри ее. Развить волю тоже можно, но это тяжелый труд. Если ты можешь на это решиться - дерзай.

## **Шаг 4. Прими предварительное решение.**

Посмотри, что тебе дали первые три шага. Прими начальное, предварительное решение о самом характере деятельности. Предположим, ты решил, что тебе лучше заняться научной деятельностью - тебе нравится анализировать сложную информацию, нравится размышлять, что получится, нравится продумывать эксперименты, анализировать результаты (с условием, что ты не просто читал об этой деятельности в книжках, а в своей школе выполнял какие-то работы проектно-исследовательского характера). Если это

так, то тебе может подойти деятельность ученого. Готовить себя к научной работе – это уже очень большой шаг в профессиональном самоопределении, следующие шаги можно сделать уже поближе к выпуску. Или наоборот, ты хочешь заняться вполне конкретной, практической деятельностью. Это уже очень важная часть решения о будущей профессии. Ты уже готов идти дальше.

#### **Шаг пятый. Обратись к специалисту по профориентации.**

Теперь самое время идти к специалистам. Узнай, работает ли в вашей школе психолог, готов ли он проконсультировать тебя по этой проблеме. Если нет, то обратись в Центр карьеры, или районный психолого-педагогический центр (словом, посмотри, что для тебя будет удобнее и ближе). Заранее подготовь вопросы, которые ты хотел бы задать. Специалисты по профориентации дадут тебе информацию о конкретных профессиях, о возможных местах и условиях работы, о спросе на специалистов, о программах подготовки и т.д. Не забудь спросить о возможных негативных сторонах профессий, которые показались тебе интересными. Внимательно слушай все, что тебе скажут, но помни правило, которое мы обозначили самым первым в рекомендациях – решение ты должен принимать только сам. Да, не забудь поговорить с родителями, их не меньше тебя волнует этот вопрос. На этом этапе уже, может быть, у тебя появится более конкретное решение по поводу будущей профессии. Ты определишь не только область профессиональных интересов, но и конкретную профессию.

#### **Шаг шестой. Встречайся с профессионалами в выбранной тобой профессии.**

Попробуй встретиться с людьми-профессионалами в избранной тобой области деятельности. Поищи в Интернете тематические форумы, на которых общаются специалисты, они будут рады дать тебе несколько советов и поделиться опытом. Попроси родителей помочь тебе, узнай, есть ли публичные лекции по выбранной тобой тематике (посмотри на сайте [www.polit.ru](http://www.polit.ru) - там представлено много публичных лекций по самым разным специальностям). Если получится, сходи на лекцию, наберись храбрости и задай вопрос специалисту – учись. Задавать вопросы – немаловажная часть многих профессий, так что начинай учиться этому уже сейчас.

#### **Шаг седьмой. Куда пойти учиться? Ты уже выбрал свою будущую профессию?**

Теперь самое время узнать, где и как ты будешь учиться. Посмотри в Интернете, какие ВУЗы готовят по твоей будущей специальности, когда в них проходят «Дни открытых дверей». И снова готовь вопросы. У активного человека существенно меньше вероятность сделать ошибку. Сходи в два – три, четыре вуза, посмотри, где тебе больше нравится климат (психологический, эстетический и любой, который тебя волнует), обрати внимание на то, сколько времени занимает дорога до учебного заведения, представь в перспективе, что тебе придется ездить туда каждый день по утрам.

### **Шаг восьмой. Двери не закрываются...**

Ты думаешь, что ты прошел путь профессионального выбора до конца, – это вряд ли. Сейчас время другое. Многие психологи даже советуют менять, если не профессию, то тип и форму деятельности каждые 5–7 лет. Чтобы не появлялись стереотипы, которые мешают творчеству, чтобы не было так называемого «выгорания», когда тебе твоя работа кажется тяжелым грузом, чтобы научиться чему-то новому. Ведь только тогда, когда мы учимся и делаем что-то новое, мы развиваемся. Так что твой путь выбора профессии, выбора себя еще очень длинный. Счастливого тебе пути!

#### **Ссылка на источник:**

Памятка для старшеклассников «Выбор профессии». Ссылка на источник: [http://sch1150zg.mskobr.ru/vospityvayuwaya\\_deyatel\\_nost/proforientacionnaya\\_rabota/pamyatka\\_dlya\\_s\\_tarsheklassnikov\\_vybor\\_professii/](http://sch1150zg.mskobr.ru/vospityvayuwaya_deyatel_nost/proforientacionnaya_rabota/pamyatka_dlya_s_tarsheklassnikov_vybor_professii/) (Дата обращения