**Профессиональное самоопределение старшеклассников**

Ученики старшей школы впервые предпринимают серьезные шаги в профессиональном и личностном самоопределении. Они начинают глубже изучать интересующую область на факультативах, специальных подготовительных курсах. Чтобы их выбор был обдуманным, требуется внимательное отношение старшего поколения к ним.

Важна в этот период полноценная профориентационная подготовка, погружение в обстановку разных [профессий](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/kak-vybrat-professiyu-rebyonku). Для этого организовываются экскурсии, встречи с представителями разных специальностей.

Предстоящий переход от привычного образа жизни за партой к серьезному углублению в выбранную сферу – огромный [стресс](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/kak-snyat-stress). Важно, чтобы педагоги и психологи подготовили старшеклассников к предстоящим переменам. Они должны помочь в профессиональном самоопределении с помощью познавательных уроков, индивидуальных бесед.

Большая ответственность в этот период лежит также на членах семьи будущих студентов. Не стоит отказывать юным личностям в беседах на волнующие их темы, а также навязывать собственное мнение как единственно верное. Создайте атмосферу принятия, доверия, поддержки. Этим вы поможете старшеклассникам убедиться в возможности реализовать собственные образы светлого будущего.

Общепринятой моделью описания жизненного процесса профессионального самоопределения является периодизация Дональда Сьюпера. Он выделил пять этапов самореализации личности:

1. Рост (0-14 лет). Характеризуется формированием детских фантазий, сменой их на предпочтения. Заключительной фазой является самоопределение способностей и субъективная оценка профессий.
2. Исследование (15-24). Личность пробует себя в разных ролях, анализируя степень удовлетворенности, возможность развития в разных сферах.
3. Карьерное становление (25-44). Представляет окончание профессионального самоопределения, составление плана достижения поставленных целей.
4. Сохранение достижений (45-64). Индивид развивается в выбранном направлении, сохраняя и умножая возможности.
5. Пятый этап – спад (65 и старше). Происходит планомерный выход из трудовой деятельности. Человек больше наблюдает за чужой работой, чем занимается собственной.

**Чек-лист заботливого родителя**

Коротко о том, что делать для помощи ребёнку:

* Не настаивать на своём выборе и дать ребёнку самому определиться, что делать.
* Рассказать, какие профессии сейчас нужны.
* Предлагать те профессии, которые заинтересуют ребёнка, а не те, которые подскажет оценка в журнале.
* Дать максимум информации о разных профессиях.
* Показать неочевидные решения: специальности, о которых в вашей области не слышали.
* Не заставлять учиться ради диплома: лучше потратить пару лет на самоопределение, а потом найти идеальную профессию

**Какие тесты на профориентацию есть и как они работают**

Существует две основных методики определения профориентации: тест Климова и тест Голланда. Обе позволяют на основе личностных особенностей подобрать профессию, в которой человек сможет в полной мере раскрыть все свои таланты.

Система Климова направлена на поиск наиболее подходящей профессиональной сферы. Их пять, и они делятся по типам объектов, с которыми придётся иметь дело во время работы:

Человек — человек (учитель, продавец, врач, юрист).

Человек — природа (ветеринар, биолог, физик, геолог).

Человек — техника (инженер, электрик, механик, конструктор).

Человек — знаковая система (программист, лингвист, корректор, топограф).

Человек — художественный образ ( писатель , актёр, музыкант, художник).

Методика Голланда помогает определить тип личности и вид деятельности, к которой человек предрасположен.

 Всего шесть типов:

* Реалистический — практический труд с применением физической силы и ловкости, дающий быстрый результат (плотник, агроном, кондитер).
* Интеллектуальный — научно-исследовательская деятельность и решение абстрактных задач, для которых нужны творческие способности и нестандартное мышление (астроном, философ, математик).
* Социальный — работа, в основе которой лежит взаимодействие с другими людьми, анализ их действий и обучение (менеджер, журналист, воспитатель).
* Артистический — актёрско-сценическая и художественная деятельность, где важны высокая эмоциональная чувствительность, воображение и восприятие (артист, дизайнер, скульптор).
* Предприимчивый — организаторская работа, где необходимы [лидерство](https://yandex.ru/turbo/lifehacker.ru/s/introvert-lider/?parent-reqid=1607326516147535-372628871649854572500163-production-app-host-vla-web-yp-110&utm_source=turbo_turbo) и способность к принятию решений в сложной обстановке (предприниматель, продюсер, директор).
* Конвенциональный — канцелярская деятельность и конкретные задачи, связанные с расчётами и ведением документации (клерк, банкир, секретарь).

Сылка на тест Голланда:

<https://psytests.org/profession/hollandA-run.html>