



Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области –  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям  
ГБУ НСО «ОЦДК»

## Как помочь старшекласснику сделать профессиональный выбор.



**Иголина Татьяна Анатольевна,  
педагог-психолог**

# Кем быть?

## Родитель

- переживает,
- помогает,
- желает успеха,
- рекомендует,
- не вмешивается,
- требует.



## Подросток



- не торопится с выбором,
- думает,
- боится,
- сомневается.

# Современный подросток: трудности выбора



- снижение интереса к школьным предметам;
- высокая загруженность;
- игнорирование авторитетов;
- страх поражения и неудачи;
- отдаленное и устаревшее представление о профессиях.



# Профориентация - профессиональное самоопределение



**Самоопределение**  
внутренняя готовность к  
выбору профессии.

**ХОЧУ-МОГУ-НАДО**

**Профориентация**  
самостоятельное  
проектирование карьерной  
траектории, оценка  
ощущений, расчёт  
возможностей,  
принятие решения.

**Лучшая профориентация**  
профессиональная проба.





# Первые шаги к профессиональному выбору

**Ранний возраст**  
интерес  
любопытность

**Дошкольник**  
расширение ролей в игре

**Младший школьник**  
понимание важности  
профессии

**Подросток**  
профориентационная  
работа

**Старшеклассник**  
профессиональная  
направленность



# Ориентиры выбора: что влияет?



**профессиональная династия**



**отношение взрослых к профессии**



**внешний эффект**



**влияние друзей**



**протест**

# Такие разные родительские стратегии...

- Я не вмешиваюсь: выбирай сам...
- Я соглашаюсь с выбором, но очень переживаю...



- Я никогда это не приму, а ты этого не сделаешь!
- Я попробую переориентировать его любым способом!



Я подскажу, помогу, поддержу!

# Почему современному подростку трудно выбрать профессию?

Найти дело жизни – непростая задача!

**Недостаток качественной информации**

- курсы по профориентации,
- проф. сообщества в соц.сетях,
- общение с представителем профессии.



**Неуверенность в себе и плохое знание своих способностей**

- консультация психолога или профконсультанта,
- профориентационная диагностика.



# Почему современному подростку трудно выбрать профессию?

**Нежелание подростка выходить из зоны комфорта**

- обсуждение будущего выбора,
- осознание жизненных планов,
- поддержка желаний и интересов.



**Ориентация на идеальный образ профессии или на кумира**

- конструктивный разговор с подростком,
- профессиональная проба.

**Широкий круг интересов**

- совместное определение более значимых дополнительных занятий,
- внимание к профессиям на стыке разных интересов и увлечений.

# Помощники в выборе профессии

- ДДО,
- тест Голланда,
- тест Йовайши,
- карта интересов Голомштока,
- опросник профессиональных склонностей»  
Г. Резапкиной.



# «Разговоры о важном»: как разговаривать с подростком о будущем

Зачем?

Когда?

Как?



**Обсуждаем, думаем, совместно решаем!**

# **«Разговоры о важном»: как подготовиться к разговору**

**оцените уровень доверия подростка к Вам**

**определите результат разговора для подростка и для Вас**

**определите свою роль в разговоре**

**изучите информацию о профессиях и рынок труда**

**будьте готовы к отказу от разговора**

**если необходимо, обратитесь к специалистам**



# Рекомендации родителям: поддерживаем, заинтересовываем, помогаем.

■ создаем домашнюю среду  
и помогаем

прислушиваться к себе,  
видеть детали,  
не бояться изменений,  
любить учиться;

■ совместно смотрим и  
обсуждаем видеоролики  
и фильмы;

■ поддерживаем **в**  
проектах **по**  
профориентации;



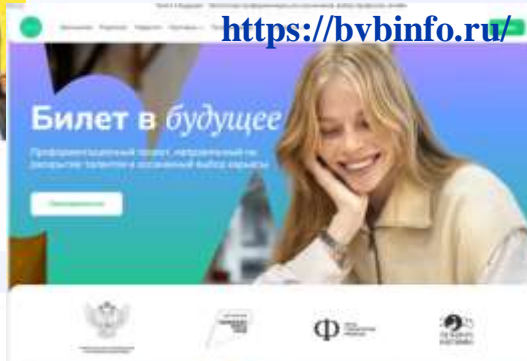
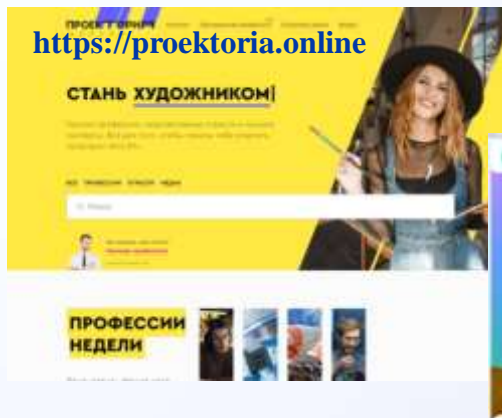
■ с пользой проводим  
время:

совместно составляем семейное  
дерево профессий (автор Г. Резапкина),



используем техники  
«Хочу, могу, надо».

# Путеводители в мире профориентации



<https://шоу профессий. рф/>



<https://prof-karyera.ru/>



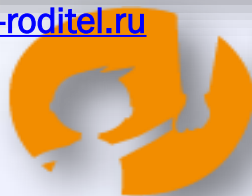
# Полезные ресурсы: где и как получить ПОМОЩЬ

<https://растимдетей.рф>

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •

<http://www.ya-roditel.ru>

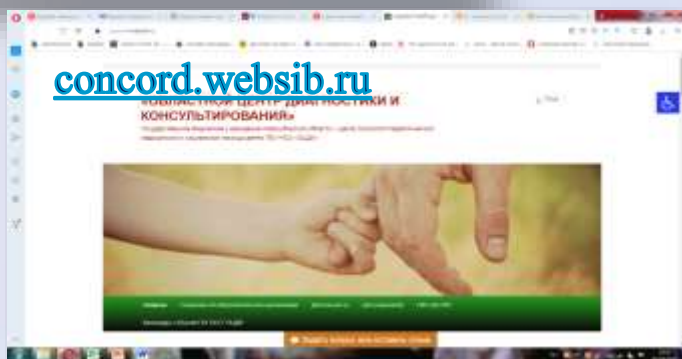


Я - родитель

<http://parents.university/>



Родительский университет



Федеральный проект  
«Современная школа» национального  
проекта «Образование»

**БЕСПЛАТНЫЕ** консультации в очном и  
дистанционном режиме  
**психолога, дефектолога, логопеда,  
методиста, специалистов медицинского  
профиля.**

Запись на консультацию через единую  
систему on-line или по т. 8(383)212-09-99,  
сот. 8 951-366-34-00

Адреса консультационных пунктов  
г. Новосибирска и Новосибирской области  
на сайте ГБУ НСО «ОЦДК»



# Помогать, а не решать, предлагать, а не выбирать!

