**Что могут родители?**

Важнейшая задача – помочь ребенку разобраться в своих профессиональных интересах и склонностях, сильных и слабых сторонах своей личности. На этом этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему обрести уверенность в себе. Оказывая помощь подростку в выборе профессии, нужно помочь ему избежать типичных ошибок. Знание их оградит молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую для него профессию.

Родители могут помочь ребенку, побуждая его думать и анализировать свои склонности, желания и умения, свои сильные и слабые стороны.  
Обсуждая с ребенком его будущую карьеру, имеет смысл следовать **нескольким правилам**:

**Правило первое.**Говорите с ребенком о том, что ему (ей) нравится, интересно, чем хотелось бы заниматься в будущем. Чем это привлекает? Это модно? А может быть, ребенок считает, что у него есть к этой профессии особые способности? Или может быть, недавно он посмотрел фильм, где главным героем был врач или юрист? Основная задача здесь –**побудить ребенка к самонаблюдению и самоанализу.**  
**Правило второе. Не критикуйте** выбор ребенка. Лучше расспросите, что его привлекает в этой профессии. Ведь на критику очень часто может последовать обратная реакция – ребенок станет доказывать вам (а заодно, и себе!), что его выбор самый лучший и правильный. И лишь укрепится в своем мнении. Может быть наоборот, оставив разговор на какое-то время, потом, как бы невзначай, «обнаружить», например, в рейтинге профессий, что его выбранная им специальность стоит в самом низу по оплате.  
Понимать, **что ваш ребенок может.** Есть ли у него ограничения. Медицинская статистика не радует, утверждая, что большинство детей в возрасте 14-15 лет имеют заболевания, которые ограничивают их в выборе некоторых профессий. И это вовсе не обязательно профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью, такие как летчик или военный. Например, если у ребенка плоскостопие (всего лишь, как подумают многие) ему не рекомендованы профессии связанные с долгим стоянием на ногах, а таких профессий очень много – и вовсе не обязательно у станка, преподаватель тоже очень много времени проводит стоя. И это один лишь пример. А аллергии? Или неврологические проблемы, которыми страдают очень многие? Например, быстрая утомляемость и сниженное внимание?  
А сколько ограничений могут добавить психологические проблемы! Получится ли хороший менеджер из неуверенного человека, боящегося принять решение, избегающего ответственности? Сможет ли вести переговоры человек, который боится или не умеет внятно изложить свою точку зрения? И если он плохо понимает собственные мотивы и мотивы другого человека, вряд ли его ждет успех в работе с людьми. К счастью, многие психологические проблемы исправляются проще, чем медицинские.  
Но «может» - это не только об ограничениях, связанных со здоровьем. Ведь некоторые дети имеют, наоборот, выдающиеся способности в чем-то. И надо подумать, где эти способности могут быть наиболее успешно применены.  
Пока мы говорили о «хочу» и «могу». И то и другое относится к внутренним факторам, т.е. к самому ребенку. А теперь поговорим о третьей области – «целесообразно», зависящей так же и от внешних факторов. Где способности вашего ребенка могут быть **востребованы?**  
Предположим, ваш сын мечтает о профессии юриста. Смотрит фильмы об адвокатах, на уроках выступает, изучает книги по логике и риторике. При этом понимает, что сразу после университета его вряд ли ждет адвокатура. Придется поработать лет 5 следователем или рядовым юристом. Т.е. вполне адекватно оценивает свою карьеру, по крайней мере, на несколько лет вперед. И при этом вы где-то прочитали, что как раз лет через 7 (2 года его школы и 5 лет университета) в стране ожидается некоторое «перепроизводство» юристов. Понятно, что им будет труднее найти работу, может упасть уровень их зарплат. Тем не менее, юристы все равно будут нужны, а ваш ребенок, с его заинтересованностью и целеустремленностью, похоже, имеет все основания преуспеть в этом деле. Так пусть дерзает!

**Рекомендации родителям по профориентации**

1. Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе откровенной беседы с ним, ни в коем случае не на бегу. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и искреннюю заинтересованность.

2. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться понять, с чем это связанно.

3. Полезно предложить ребенку поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие.

4. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор.

5. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

6. Помогите своему ребенку подготовить «запасной вариант» на случай неудачи на выбранном пути.

**Как выбрать профессию:**

**1. Поймите, что вас интересует**

Выбор профессии стоит начинать с более глубокого изучения себя: интересов, склонностей, навыков, черт характера, сильных и слабых сторон. Полезно ответить себе на несколько вопросов.

* «Какие ценности для меня важны?» (Например, финансовая стабильность, свободный график, творчество).
* «Что мне интересно?» (Музыка, дизайн).
* «Чем я точно не хочу заниматься?» (Рутинной работой).
* «Какие способности у меня есть от природы?» (Лидерство, общительность, [креативность](https://style.rbc.ru/health/5c34bf629a7947c6fce1afdd)).
* «Чего я жду от будущей профессии?» (Удаленной работы, свободы перемещения, хорошей оплаты?.

«При выборе профессии кроме интересов важно учитывать способности и навыки. Только на первый взгляд кажется: предмет интересен — значит, он легко дается. Для овладения некоторыми предметами важен высокий уровень развития определенных познавательных процессов, например пространственного мышления или зрительной памяти. И если ребенок не обладает этими способностями, ему будет сложно овладеть соответствующими специальностями.

Подобная ситуация и с навыками. Их особенно важно учитывать при выборе творческих профессий: школьник интересуется дизайном, но не умеет рисовать; любит музыку, но не владеет нотной грамотой».

Юлия Холодоваподростковый психолог

Анализ можно провести самостоятельно либо с помощью тестов. [Карта интересов Голомштока](https://psytests.org/work/mapG.html) изучает интересы и склонности человека к различным сферам деятельности. Первый вариант опросника появился еще в 1960-х, но с того времени психологи несколько раз его модифицировали.

Схожая с картой интересов [методика Хеннинга](https://psytests.org/work/henning.html) рассматривает интересы человека не по отдельности, а во взаимосвязи и рассчитана на молодежную аудиторию.

Тем временем оценить уровень интеллектуальных способностей позволяет [тест Вандерлика](https://psytests.org/iq/kotA.html).

**2. Выберите профориентацию**

Тесты на [профориентацию](https://trends.rbc.ru/trends/education/60d093d39a79476354353585) позволят сузить выбор специальности. Есть две популярные методики определения наиболее подходящей профессии — Климова и Холланда. Они появились довольно давно: тест Холланда — около 70 лет назад, а система Климова — в 1980-х, обе не учитывают новые профессии.

[Система Евгения Климова](https://www.profguide.io/test/klimov.html) определяет наиболее подходящую из пяти сфер труда. Они делятся по типам объектов, с которыми работает специалист:

* человек — техника (инженер, механик);
* человек — знаковая система (программист);
* человек — человек (психолог, учитель);
* человек — природа (биолог, ветеринар);
* человек — художественный образ (писатель, артист).

Американский психолог [Джон Холланд](https://psytests.org/typo/riasecA-run.html) (Голланд) выделял шесть профессионально ориентированных типов личности в зависимости от ценностей и интересов человека:

* конвенциональный — обрабатывает информацию, ведет документацию (секретарь, банковский служащий);
* социальный — обслуживает других людей, помогает, обучает, консультирует (журналист, воспитатель);
* реалистический — занимается физическим трудом, использует инструменты и механизмы (строитель, водитель);
* предпринимательский — руководит, организует (бизнесмен, менеджер);
* интеллектуальный — занимается научно-исследовательской деятельностью (аналитик, ученый);
* артистический — представляет творческие профессии (художник, музыкант).

Существуют и более современные методы. Сайт [CareerExplorer](https://www.careerexplorer.com/career-test/" \t "_blank) создал тест с использованием машинного обучения и данных об удовлетворенности карьерой (на английском языке). Важно понимать, что профтесты не дают четкого ответа на вопрос, кем быть, но могут подсказать возможную сферу деятельности.

«Ответы тестов на профориентацию описывают облако специальностей, а не конкретную роль.

Отчет по итогам теста будет выглядеть, например, так: «Вам подойдут специальности, включающие работу с людьми, активную разноплановую коммуникацию, лидерство в команде и организацию работы других, работу с вербальной информацией, задачи по систематизации информации, публичные выступления».

То есть речь идет не о списке конкретных специальностей, а о наборе компетенций, и его уже нужно прикладывать к актуальному рынку труда. Если десять лет назад это могла быть профессия преподавателя или тренера, то сейчас — руководителя IT-проекта».

Дарья Кудрявцевадиректор по персоналу IT-аутсорсинговой компании Selecty

**3. Изучите существующие профессии**

Важно учитывать актуальность профессии. Исследовательская компания Oxford Economics посчитала, что к 2030 году роботы заменят около 20 млн рабочих мест в промышленном производстве [[4]](https://resources.oxfordeconomics.com/how-robots-change-the-world?source=homepage-hero). Некоторые профессии [могут исчезнуть](https://trends.rbc.ru/trends/education/5d8ba02a9a7947fec16449a4): в зоне риска бухгалтеры, корректоры, банковские работники, водители, нотариусы.

Разнообразие видов деятельности и [профессиональных маршрутов](https://www.rbc.ru/life/news/632b5ede9a7947cb273cb267) для многих школьников совсем не очевидно, считает подростковый психолог Юлия Холодова. Поэтому полезно будет ознакомиться с набором существующих специальностей.

В этом помогут профессиограммы. В них содержится описание специальностей, перечень знаний, умений и качеств, которые требуются для их освоения, пути получения профессий и медицинские противопоказания. На сайте [«Работа России»](https://trudvsem.ru/proforientation/professiogram) профессиограммы разделены по сферам деятельности, которые выделены в тесте Климова, и расположены в алфавитном порядке.

[10 самых высокооплачиваемых профессий в России](https://www.rbc.ru/life/news/62cd73679a7947299d884d94)

Агентство стратегических инициатив и Московская школа управления «Сколково» создали [«Атлас новых профессий»](https://atlas100.ru/upload/pdf_files/atlas.pdf). В нем описано, какой будет работа через несколько лет: всего более 300 профессий в 28 отраслях. «Атлас» ориентирован на подростков, рассказ о специальностях будущего сопровождают художественные истории о девочке Нике, задания и кейсы. В книге также есть раздел для родителей и учителей.

**4. Изучите доступные программы обучения**

Определившись со сферой деятельности, можно приступать к поиску подходящих образовательных программ. Искать нужную информацию о колледжах и вузах, днях открытых дверей и условиях поступления стоит напрямую на сайтах или в социальных сетях учебных учреждений, а также на порталах «Поступи Онлайн», «Учеба.ру», Vuzopedia.ru и других. Карта и каталог вузов есть на сайте [Рособрнадзора](https://map.obrnadzor.gov.ru/" \t "_blank).

**Что стоит учитывать при выборе учебного заведения:**

* наличие подходящей образовательной программы;
* условия поступления (баллы ОГЭ или ЕГЭ, дополнительные вступительные испытания, творческий конкурс);
* удаленность от дома и готовность к переезду;
* наличие аккредитации;
* количество бюджетных мест и стоимость обучения;
* возможности для стажировок и трудоустройства;
* рейтинг учебного заведения и отзывы.

Российские и зарубежные вузы представлены в мировых списках [Times Higher Education](https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings/2023/world-ranking" \l "!/page/0/length/-1/locations/RUS/sort_by/rank/sort_order/asc/cols/scores" \t "_blank), [QS World University Rankings](https://www.educationindex.ru/articles/university-rankings/qs/). Также есть рейтинг локальных вузов по регионам России, составленный агентством [RAEX](https://raex-rr.com/education/local_university_rating/local_university_rating_DVFO/2023/analytics/local_rankings_2023/).

**5. Изучите понравившуюся профессию с разных сторон**

Психологи рекомендуют общаться с выпускниками и представителями профессий, ходить на стажировки, смотреть интервью и документальные фильмы, посещать профессиональные сообщества, чтобы глубже узнать выбранную специальность.

«Самый верный способ не разочароваться — получить информацию о негативных сторонах профессии непосредственно от ее представителей: через интервью со специалистами (обязательно из разных компаний), стажировки (когда можно понаблюдать в деле). Далее вы примеряете на себя, насколько готовы мириться с негативными сторонами».