

## Как выбрать профессию

У каждого человека возникает необходимость выбора профессии и места, где можно освоить выбранную профессию. Выбор профессии - один самых частых запросов к психологу, который работает с детьми и подростками, первое место здесь уверенно держат неуспеваемость и плохое поведение во всех его проявлениях.

За кого-то выбор делают родители, за кого-то жизнь, кого-то профессия выбирает сама, кто-то следует модным течениям, кто-то идет выбранным путем еще в детстве. Кто-то в итоге меняет несколько профессий, кто-то работает по специальности всю жизнь, кто-то мучается от нереализованности. Поэтому к выбору профессии и жизненного пути нужно подходить спокойно, особенно, когда не знаешь, какая профессия придется по вкусу.

Как правило, с вопросом выбора люди в первый раз сталкиваются в возрасте 13-14 лет, когда нужно решить, куда пойти учиться – в колледж или остаться в школе, затем в 16-17 лет, когда нужно понять, какой ВУЗ выбрать, какую профессию получать.

Как быть, когда вокруг столько интересного и всё хочется попробовать, когда со всех сторон спрашивают, куда пойдешь учиться, когда сам не понимаешь, какие способности есть и вообще есть ли они?

Что делать если родители советуют одно, а я хочу другое? А можно ли вообще совместить несовместимые на первый взгляд профессии?

Примерно такие вопросы обычно задают себе дети и подростки, когда выбирают профессии, да и взрослые тоже не отстают, с одним лишь отличием, в юном возрасте мешает отсутствие богатого в некоторых сферах жизненного опыта, в более зрелом возрасте, мешает, наоборот, очень богатый опыт.

Так как же можно понять, где приложить свои силы, где раскрыть свой потенциал?

Самый первый способ - это метод проб и ошибок. Позволяет получить много опыта, иногда очень странного и не всегда востребованного, часто

приводит к разочарованиям и занимает много жизненного времени, а время, пожалуй, единственный ресурс, который нельзя возобновить и повернуть вспять. Однако, совсем сбрасывать со счетов его не стоит.

Следующее, что приходит на ум – это пройти тестирование у психолога. Иногда не самый дешевый способ с неочевидным результатом, равно как и консультация с психологом или карьерным консультантом. Хотя, пожалуй, самый эффективный и совершенно точно самый интересный.

Но что делать, если рядом нет человека, который может помочь советом и поддержать выбор. Если нет времени или денег на работу с психологом, а решение принимать надо, кому-то по причине окончания школы, кому-то, потому что нет желания заниматься тем, чем занимался раньше и хочется попробовать себя в чем-то другом вплоть до смены профессии.

Иногда человек может найти свое призвание, случайно попробовав себя в какой-либо деятельности или превратив хобби в профессию, но так бывает нечасто и как это применить к себе не совсем понятно, особенно в подростковом возрасте.

Так, какие же шаги можно предпринять, чтобы приблизиться к пониманию и понять, какую профессию выбрать? Это не так сложно, как кажется на первый взгляд, к тому же это еще и приятно.

Для этого понадобится листок бумаги и карандаш или ручка. Можно обойтись и без них, но ведение записей позволяет фиксировать в памяти сделанное и сохранять сфокусированность мышления.

Первым делом сядьте поудобней и запишите на листе то, чем вы любите заниматься, что приносит вам удовольствие, чем вы можете гордиться, что у вас хорошо получается.

Из этого можно составить список способностей, которыми вы обладаете. Уже на этом этапе вы увидите направление, в котором вы можете двигаться.

Далее подумайте и запишите, как вообще вы понимаете, что сделанный выбор верный. Без разницы, что вы выбираете. Где в теле это откликается, какие эмоции возникают, какие мысли сопровождают процесс? Например, вы однажды выбирали велосипед или фотокамеру, каким образом вы смогли

понять, что выбранная модель – это то, что вам нужно? Что из этого можно применить к выбору профессии?

Теперь ответьте на вопрос, что вы делали и делаете, чтобы понять, куда пойти учиться, что из этого было особенно полезным?

Следующим этапом подумайте и опишите, что появится в вашей жизни, когда вы поймете, какую профессию выбрать? Что вы будете делать больше или по-другому, или будете делать, что-то новое?

Подумайте, как то, чем вы собираетесь заниматься повлияет на ваше восприятие себя, как к этому отнесутся окружающие? Почему работать по этой профессии важно для вас? Что это говорит о вас, как о человеке? Нравится ли вам это?

Итак, мы выяснили, в чем состоят наши сильные стороны и поняли, куда нам двигаться, определили, что помогает нам принимать решения в пользу разных возможностей и нарисовали желаемое будущее. Что же дальше?

А дальше надо действовать. Вы уже предпринимаете какие-то попытки для выбора профессии, что-то из того, что вы делаете более эффективно, продолжайте это делать. Подумайте, что еще могло бы помочь вам с выбором? Что вы сделаете в первую очередь, чтобы понять чего вы хотите?

Может быть, вы сходите на день открытых дверей в учебное заведение, которое обучает по выбранной специальности, может быть, узнаете что-то об интересующей профессии: уровне образования, содержании профессии и т.д., может быть, пойдете пробовать себя в выбранном профессиональном направлении.

Какую бы профессию вы не выбрали, помните, что это всегда процесс самопознания, расширения собственных возможностей, а любой выбор - это всегда ваш выбор. И выбор этот должен быть приятен, а результат должен приносить удовольствие.

Автор: Павел Гришель, психолог.

Оригинал статьи: <http://artspaceblog.ru/>