######  Кассина Светлана Алексеевна

######  педагог-психолог МБОУ СОШ с.Красное

###### **Психологические методы и приемы в выборе профессии**

######  Выбрать профессию или дело всей жизни сложно. А между тем родители настаивают, чтобы вы стали хирургом, одноклассники предлагают вместе пойти в политех, а друзья — заработать на бирже. Здесь важно перестать ориентироваться на чужое мнение и найти подходящую профессию по собственным критериям за несколько шагов. Будем использовать психологические методы и приемы.

Итак, сначала рассмотрим, какие шаги необходимо сделать, чтобы определиться с выбором дела жизни.
Шаг1."Познание себя".
 Человек успешен в той деятельности, которая ему интересна. Но одного интереса к какому-либо делу мало, нужно еще, чтобы оно получалось, а для этого нужны определенные способности. Определить свои интересы и склонности можно с помощью психологических тестов, ты можешь пройти онлайн -тестирование или обратится за консультацией к психологам, профконсультантам.

Шаг 2."Изучение мира профессий".
 Информация о профессиях динамична и изменчива, постоянно обновляется. Чтобы ориентироваться в многообразии специальностей расширяй свои знания о
профессиональном мире. В этом тебе помогут информационные ресурсы, ярмарки профессий, тематические выставки.

 Шаг 3."Альтернативы".

 **Начнем с познания себя.**

 Давай начнем с изучения себя. Открой свой внутренний мир: потребности, желания, сильные и слабые стороны, ресурсы
Постарайся дать развернутый ответ на несколько вопросов:
- Что для меня важно, что представляет ценность? (Например, хорошая оплата, стабильность, свободный график, карьерный рост, возможность удаленной работы).
-Что мне интересно? (Музыка, дизайн, медицина, архитектура)

-Какие способности у меня есть от природы? (Лидерство, общительность, креативность, музыкальный слух).
- Чем я точно НЕ хочу заниматься? (Рутинной работой, консультированием людей).
Что меня пугает или настораживает в работе?» (Ответственность, необходимость обзванивать клиентов или принимать звонки, большое число обязанностей или, наоборот, ограниченность деятельности).

 Естественно, каждая специальность требует от человека определенных черт характера, наклонностей, врожденных привычек, склада ума. Где-то нужны гуманитарии, а где-то техники. Психологи считают, что немаловажную роль в выборе будущей профессии играет темперамент. Известно ,что различают четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Попробуем разобраться, к какому типу относятся профессии, как это связано между собой и к каким профессиям по свойствам характера себя соотносить.
**Холерик**
• любит преодолевать сложности;
• нравится создавать что-то новое;
• любит самостоятельность;
• легко включается в процесс и с блеском довершает начатое;
• бывает, себя переоценивает;
• лидер, который не любит подчиняться;
• есть напор, но не настойчив.

Холерик способен легко построить свою карьеру в компании, где нужны кадры, способные концентрировать свое внимание, быть стрессоустойчивым, энергичным. Холерику необходимо выражать свою энергию. Он не способен выполнять монотонную работу. Бухгалтер, цветовод и библиотекарь – этот выбор не для него. Холерику присущи профессии репортера, журналиста, дипломата, хирурга, предпринимателя, режиссера, следователя, геолога и артиста.

**Сангвиник**
• врожденные способности идеального руководителя;
• расчетливый;
• умеет уговорить и расположить к себе;
• не выносит монотонной работы;
• имеет препятствия в технических моментах;
• испытывает сложности в конвейерной деятельности.

Сангвиник – прекрасный стратег и душевный начальник. Однако такие профессии, как делопроизводитель, бухгалтер, радиомонтажник, архивист, реставратор ему совсем не подходят.
Наилучшие рекомендации – это работа психолога, директора предприятия, менеджера среднего или высшего звена, учителя, организатора мероприятий.

**Флегматик**
• неторопливый и скрупулезный;
• всегда достигает результата за счет железного упорства;
• не терпит спешки;
• безынициативный;
• не любит суету и перемены мест;
• обращает внимание на каждую мелочь;
• доводит любое дело до совершенства, если ему позволит время.

С первого взгляда кажется, что медлительный человек – это не плюс для будущей профессии. Тем не менее, отсутствие спешки для флегматика – это его сильная сторона. Анализировать ситуацию, не паникуя, находя решения в сложных вопросах, способен только флегматик. В связи с такими особенностями характера флегматик без лишней суеты может стать прекрасным врачом-терапевтом, главным бухгалтером, научным сотрудником или экономистом. Также ему легко добиться карьеры профессора физики или математики, но абсолютно претит быть ведущим шоу, дирижером или коммерсантом. Профессии, требующие эмоциональных перегрузок, физической активности, скорости принятия решений, флегматика будут тяготить.

**Меланхолик**
• постоянные перепады настроения;
• ежедневные смены энергетических полюсов;
• быстро устает и плохо адаптируется в новом коллективе;
• требует постоянной поддержки и отдыха;
• обладает невероятной наблюдательностью;
• склонен к детализации и мелочам.

Меланхолику нельзя работать с людьми. Он не выносит постоянного общения. Ему приятнее проводить время с такими молчаливыми предметами, как компьютер. Меланхолику опасно для жизни (своей и окружающих) быть водителем автобуса или подъемного крана. Меланхолик в любой момент может задуматься, потерять концентрацию внимания, что повлечет за собой страшные аварии. Хирург, спасатель, летчик, диспетчер – это тоже смело можно исключать, потому что нервные и физические перегрузки могут серьезно пошатнуть здоровье меланхолика. Наиболее рекомендуется ему работать педагогом, деятелем искусств, художником, композитором, писателем, ветеринаром, агрономом.

Чистые холерики или истинные флегматики встречаются достаточно редко. Психологи уверены, что в человеке присутствуют все виды темперамента, но преобладает какой-нибудь один. Невозможно выбрать себе тип темперамента. Так же, как и не существует хорошего и плохого. Просто имея определенный психотип, можно выполнять одну работу лучше, а на другой работе будет все валиться из рук. Жаль, что многие выпускники не принимают во внимание особенности своего темперамента, сопоставляя его с будущим выбором профессии. И затем, все свое рабочее время для них становится настоящей мукой, а не сбывшейся мечтой Для этого предлагаем упражнение на определение типа темперамента.

Упражнение «Выявление своего типа темперамента»

1. Любите ли вы ходить в гости?
2. Легко ли вам обратиться на улице к незнакомому человеку?
3. Нравиться ли вам работа, требующая быстрой реакции?
4. Любите ли рассказывать анекдоты?
5. Доводилось ли вам разыгрывать своих знакомых?
Подсчитайте свои ответы «Да» и запишите промежуточный результат:
От 0 до 2- ваш тип «M»
От 3 до 5- ваш тип «N»
Теперь ответьте ещё на 5 вопросов:
1. Бывают ли у вас резкие и внезапные перепады настроения?
2. Часто ли вам приходиться жалеть из-за того, что вы что-то сказали или сделали не подумав?
3. Легко ли вас обидеть?
4. Беспокоитесь ли вы о своём здоровье?
5. Волнует ли вас мнение окружающих?
Подсчитайте свои ответы «Да» и запишите промежуточный результат:
От 0 до 2 – ваш тип «O»
От 3 до 5 – ваш тип «P»
Теперь сложите результаты вместе, и вы узнаете свой темперамент:
«MO» - вы флегматик
«MP» - вы меланхолик
«NO» - вы сангвиник
«NP» - вы холерик.
Следует признать, что темпераменты «в чистом виде» почти не встречаются в жизни. Гораздо чаще в людях сочетаются черты разных темпераментов. Также нет «плохих» и «хороших» темпераментов. Уже сам факт их существования на протяжении тысячелетий подтверждает их жизнеспособность и целесообразность

 Можно продолжить изучение личности с использованием теста Климова по типам профессий и тестом Голланда по типу личности.

 **Изучение мира профессий, свойственных типам темперамента**

 При выборе профессии очень важно учитывать особенности характера и темперамента человека. Каждый человек рождается с уже заложенным в нем природой высшим типом нервной деятельности, который определяет его темперамент. Это своеобразный фундамент, на основе которого формируется личность человека.

 Темперамент — совокупность индивидуальных свойств человека, отвечающих за его эмоциональные реакции, тип умственной деятельности и характерные поведенческие реакции.

 Каждый вид темперамента проявляется в соотношении между определенными качествами нервной системы человека*.*Для определения типов темпераментов существуют специальные тесты, которые легко можно найти в Интернете или у школьного психолога. Но примерное представление о собственном темпераменте можно составить на основе словесного портретов каждого из типов, особенно если подключить к этому процессу родных и близких друзей.

**Холерик**

**Холерик** - чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

***Профессии для холерика.*** Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где значим человеческий фактор, где важно уметь устанавливать контакты и располагать к себе. Холерик легко включается в новую для себя деятельность, быстро приспосабливается к переменам. И, наоборот, с трудом переносит однообразную монотонную деятельность, быстро уставая от нее. Холерику трудно дается необходимость досконального изучения какого-то предмета или оттачивания нужного навыка. Высокая устойчивость к стрессам позволяет холерикам быть хорошими руководителями.

Подойдут холерику профессии репортера, ведущего радио и телевидения, режиссера, менеджера по продажам, специалиста по PR, гида-переводчика, дизайнера, рекламного и страхового агента и, безусловно, ряд других. Из холериков часто получаются хорошие предприниматели, бизнесмены

Важно выбирать профессии и место работы, где эффективность оценивается не по отработанному времени, а по результатам: холерику проще работать по своему собственному графику. Потому важен выбор не только непосредственно профессии, но и специализации вкупе с местом работы.

**Меланхолик**

**Меланхолик** - чувствителен, раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен. Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.

***Профессии для меланхолика.*** Меланхолики успешны в деятельности, требующей внимания к деталям и наблюдательности, но не связанной с большим количеством общения. Предметом труда меланхолика может стать техника, информация, художественные образы. Меланхолик может состояться и как писатель, художник или кинокритик, и как программист, бухгалтер или архитектор. Много меланхоликов среди талантливых ученых.

Меланхолику подойдут профессии:  аудитора, аналитика, программиста, литературного редактора и, безусловно, ряд других.  Профессия, категорически не подходящая меланхолику, может быть, например, профессия рекламного агента.

**Сангвиник**

**Сангвиник** - воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он беспокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредоточиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

***Профессии для сангвиника.*** Стабильная работоспособность, практически не зависящая ни от внешних, ни от внутренних факторов, позволяет сангвиникам успешно реализоваться во многих профессиях, где используется как физический, так и умственный труд. Коммуникативные навыки помогают в профессиях сферы услуг, позволяют стать хорошим руководителем.

Подойдут сангвинику профессии педагога, администратора, журналиста, продавца, официанта, экономиста, технолога, адвоката, менеджера по персоналу и, безусловно, ряд других. Работа, требующая повышенного внимания к деталям и постоянной сосредоточенности (диспетчер, ювелир, токарь и т. п.), хоть и доступна для сангвиника, но будет ему, вероятнее всего, неинтересна.

В целом этот тип темперамента наиболее универсален с точки зрения выбора профессии – сангвиник может найти себя практически в любой деятельности, в соответствии со своими интересами, способностями, полученными навыками.

**Флегматик**

**Флегматик** - это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца..

***Профессии для флегматика.*** Флегматик – рекордсмен по работоспособности, он как никто другой может долго и качественно выполнять любую монотонную работу, работу, требующую тщательности. Невозмутимость флегматика полезна во всех сферах деятельности, где требуется хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Флегматик незаменим в производстве, администрировании и везде, где требуется поддерживать процессы в стабильном состоянии.

Флегматику хорошо подойдут профессии диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, системного администратора, ювелира, корректора, оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий.

Образом профессии, противопоказанной флегматику, может быть, например, профессия ведущего шоу или секретаря. Для флегматика важна работа по четкому графику, в соответствии с понятными алгоритмами, ясно поставленными задачами и точными сроками их реализации.

При выборе профессии важно руководствоваться целым комплексом различных факторов. И даже если какая-то профессия очень для вас привлекательна, но не подходит вам с точки зрения вашего темперамента, не стоит расстраиваться. Современный мир профессий и специальностей настолько разнообразен, что всегда можно найти компромисс, где ваши способности, интересы и особенности темперамента и характера будут адекватно востребованы.

**Альтернативы**

Ты узнал о своих способностях и склонностях, проанализировал информацию о рынке труда - все это позволит составить представление о дальнейшем пути профессионального самоопределения.
Но не менее важны представления о внешних условиях достижения намеченной цели, то есть трудности, возможные препятствия. Подумай об альтернативе. Запасные варианты , на случай возникновения непреодолимых трудностей, позволят предотвратить неприятные ситуации и избавят от лишних переживаний.
Таким образом, на основании полученных сведений о себе, о мире профессий ты сможешь сделать профессиональный выбор.

## Какие психологические техники можно попробовать, если есть трудности с выбором профессии

Ремарка: в терапии, прежде чем предложить конкретные техники и инструменты, проводится исследование трудностей, которые привели к обращению к специалисту. Методы работы в каждом случае подбираются индивидуально.

Вот какие упражнения может предложить психолог:

* **«Нарисовать» будущее.** Например, представьте, что получили грант на любое обучение. Куда бы поступили? Может, выбрали бы повышение квалификации или сместили бы вектор?
* **Кратко опишите биографии пяти, десяти людей, которые вас восхищают**, и подробно напишите, чем именно. После проанализируйте, какими качествами и навыками из выделенных вы уже обладаете, а к каким стремитесь. Это поможет определить свои сильные стороны и поверить в их применимость — кумир смог, значит, и вы сможете.
* **Вспомнить ситуации, где вы проявили экспертность.**Наверняка к вам обращались за советом. Вспомните, в каких областях. За что вас благодарили после? Почему другие верят, что вы подскажете лучшее решение? А по каким вопросам хотелось бы давать советы?

Иногда причина трудностей при выборе профессии — чрезмерная ориентация на чужой опыт. Хочется быть таким же успешным, богатым и экспертным, как любимые блогеры или бывшие одноклассники, хвастающиеся фотографиями идеальной жизни в соцсетях. Но стоит остановиться и напомнить себе: вы не знаете бэкграунда красивой картинки. Требовать от себя повторения чужих успехов — сомнительная стратегия. У каждого свой «стартовый капитал» жизненных обстоятельств, внутренних ресурсов и бытовых возможностей. Будьте на своей стороне и помните: вы всегда делаете лучшее, что можете в своих условиях.

**Что делать, если у тебя недостаточно идей по выбору профессии?**

##### Упражнение «Выберите отрасль»

Всю профессиональную деятельность можно разделить на 3 сферы: промышленный сектор, торговля, услуги. Предварительно задайте себе несколько вопросов:

* 1. Вам нравится работать руками или головой?
* 2. Что у вас получается делать хорошо, а что не очень?
* 3. Сколько времени вы готовы уделять работе?
* 4. Какую зарплату хотите получать?

Например, вы хотите работать головой, хорошо решаете задачи по алгебре, отлично знаете английский язык, а сочинения удаются с трудом. Вы уверены, что готовы работать очень много: мечтаете о высокой заработной плате и карьерном росте. В этом случае стоит присмотритесь к профессиям в сфере IT. Вы лечите всех домашних, вам интересно все знать о новинках медицины, вам даются отлично химия и биология, раздавленная лягушка вас не пугает, от вида крови у вас желание помочь, забинтовать, присмотритесь к медицине.

* **Шаг 1. Узнайте, какие специальности есть в выбранной сфере.** Разберитесь, в чем заключается смысл работы
* **Шаг 2. Соберите информацию по выбранной специальности.** Прочитайте статьи, посмотрите видео, пообщайтесь с профессионалами в чатах. Задавайте вопросы и прислушивайтесь к себе. Вам интересно? Хочется разбираться дальше? Или сложно и непонятно?
* **Шаг 3. Изучайте неделю новую специальность.** Цель — понять, интересно ли вам это направление, легко ли вы усваиваете информацию и ориентируетесь в ней. И отказаться от профессий, которые не вдохновляют.
* **Шаг 4. Попробуйте применить новые знания на практике.** Проведите собственный небольшой эксперимент. На этом этапе вы максимально приближены к реальным рабочим задачам. Не перегружайте себя теорией, лучше быстрее получите опыт по выбранному направлению.

 Современный мир профессий и специальностей настолько разнообразен, что всегда можно найти компромисс, где ваши способности, интересы и особенности темперамента и характера будут адекватно востребованы. Надеюсь, что предложенные методы и приемы помогли направить вас в правильное русло.