*Выбор профессии – не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.*

*Проблема самоопределения есть, прежде всего,*

*проблема определения своего образа жизни.*

С.Л. Рубинштейн

* **Правила выбора профессии**

Знание того, что вы хотите, и понимание того, как этого добиться – ключ к успеху.

1. Изучите как можно больше профессий. Определите, какие профессии и специальности необходимы сегодня.

2. Изучите глубже самого себя, разберитесь в своих склонностях и способностях, особенностях своего характера и физических возможностях.

3. Выберите наиболее привлекательную профессию.

4. Подробно изучите выбранную профессию.

5. Разузнай больше о той профессии, какую хочется тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где можно получить эту профессию и там, где тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.

6. Сравните полученные знания о профессии со своими проф. возможностями, посоветуйтесь с родителями, учителями, врачом.

7. Постарайся обратить особое внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.

8. Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: КАК поступают, КАК учатся, КАК устраиваются на работу, после окончания учебного учреждения.

9. Старайся участвовать во всех внеклассных мероприятиях – это поможет тебе научиться в общении и правильному поведению в коллективе.

10. Если есть какие-либо ограничения для реализации именно данной профессии, имейте запасной вариант.

11. Не поддавайся чувству страха – это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед сложным выбором.

12. Приняв решение, не отступайтесь перед трудностями. Будьте настойчивы в достижении намеченных целей.

**ДИАГНОСТИКА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

* **Методика «Матрица выбора профессии»**

*(разработана в Московском областном центре профориентации молодежи)*

***Анализ*** производится с помощью нижеследующей таблицы («Матрицавыбора профессии»). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются наиболее близкими интересам и склонностям опрашиваемого.

* **Дифференциально-диагностический опросник**

(Е.А. Климов)**.**

Опросник ДДО используется для оценки профессиональнойнаправленности на основе предпочтений человеком различных по характерувидов деятельности.В основу методики положена схема классификации профессий, всоответствии с которой все профессии делятся на группы по предмету труда: «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ».

***Обработка результатов*** осуществляется в соответствии с «ключом».Вопросы подобраны и сгруппированы таким образом, что в каждом столбцебланка ответов они относятся к профессиям типа *«человек-природа»,**«человек-техника», «человек-другие люди», «человек-знаковые системы»,**«человек-художественный образ»*.

* **Характеристики профессионально важных качеств**

**Опросник профессиональной готовности (ОПГ - 6)** (Л.Н. Кабардова)

Опросник направлен на получение информации о наличии, взаимном сочетании, успешности реализации и эмоциональном подкреплении у оптантов профессионально ориентированных умений и навыков, что позволяет судить о степени готовности оптанта к успешному функционированию в определенной профессиональной сфере.

При интерпретации результатов следует обратить внимание на сочетание, согласование «умения», «отношения» и «желания».

* **Методика оценки склонности к различным сферам профессиональной деятельности**

(Л.А. Йовайши)

***Цель:*** изучение склонностей к различным сферам профессиональной деятельности; используется в условиях индивидуального или группового исследования в целях профессионального самоопределения.

* **Карта интересов**

(А.Е. Голомшток)

В основу данной методики положен принцип самооценки своих интересов к различным видам обучения и деятельности. Методика позволяет уточнить основную направленность профессиональных интересов испытуемого. Интересы представляют собой важную часть направленности личности, её мотивационной сферы и являются формой проявления потребностей. Интерес – форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности. Интерес в динамике своего развития может перерастать в склонность как проявление потребности в осуществлении деятельности, вызывающей интерес. Профессиональный интерес – избирательная направленность личности на профессию как на социально-психологическую роль.

«Карта интересов», состоящая из 40 вопросов, рекомендуется для работы с учащимися 12-14 лет (6-7 класс);

«Карта интересов» на 78 вопросов – для работы с детьми 14-15 лет (8-9класс);

«Карта интересов» на 145-174 вопроса эффективна в работе с учащимися 15-17 лет (9-11 класс).

«Карта интересов» на 174 вопроса может применяться в целях профориентации взрослых людей до 35 лет, желающих изменить свою профессию.

Методика «Карта интересов» даёт возможность получать в определённых интересов, взаимном сочетании групп интересов, что позволяет на основе этих данных судить о степени готовности оптанта к самоопределению в различных областях профессиональной деятельности.

Каждый столбец отражает ту ли иную сферу интересов и профессиональной деятельности. Наибольшее количество баллов показывает сферу доминирующих интересов испытуемого.

* **Методика изучения профессиональной направленности**

(определение профессионально ориентированного типа личности) (Дж. Холланд)

Основу методики составляет разработанная Дж. Холландом психологическая концепция, объединяющая теорию личности с теорией выбора профессии, согласно которой выделяется шесть профессионально ориентированных типов личности:

• реалистический – ориентирован на создание материальных вещей, обслуживание технологических процессов и технических устройств;

• интеллектуальный – на умственный труд;

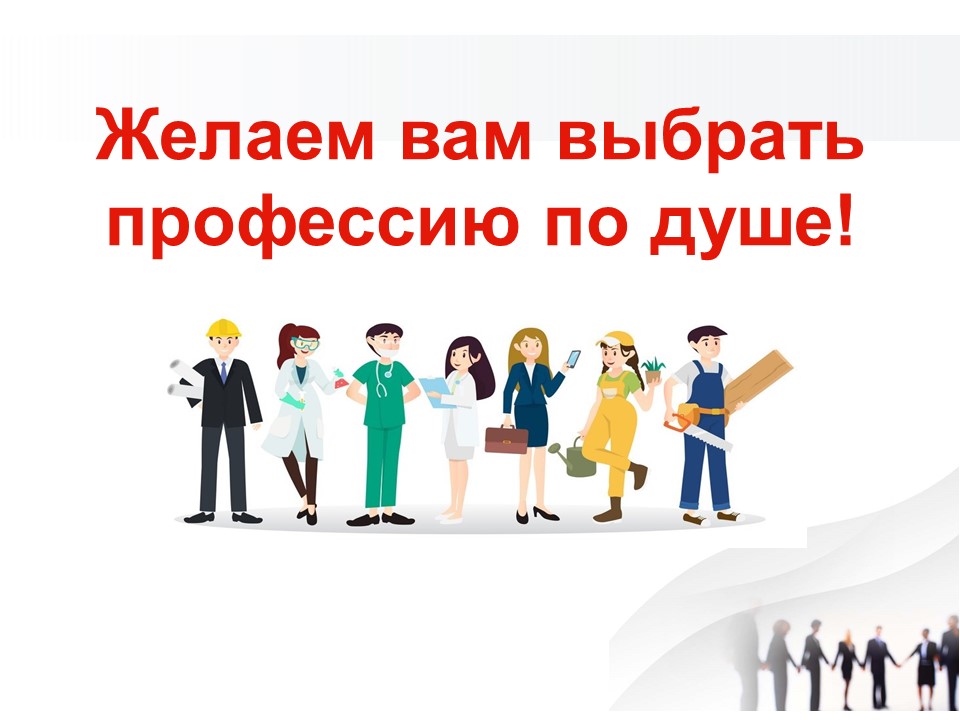
• социальный – на взаимодействие с социальной средой;

• конвенциальный – на четко структурированную деятельность;

• предпринимательский – на руководство людьми и бизнесом;

• художественный – на творчество.



* **Методика «Мотивы выбора профессии»**
* **Анкетирование**
* **Тесты онлайн**
* **Консультация**
* **Видеоролики по профориентации, выбор профессии, ошибки**
* **Занятия**