1. **Что такое профориентация (развернуть-свернуть)**

В жизни каждого ребенка существует немало ключевых этапов: адаптация в детском саду, школе, становление собственной личности, осознание своего места в современном обществе. Наряду с этим можно назвать факт профессионального самоопределения. Именно от того в какое учебное заведение поступит ваш ребенок, какую специальность он выберет, зависит его дальнейшая карьера. **Родители часто уделяют внимание изучению рынка труда:** какие профессии наиболее востребованы на данный момент, какие специальности принесут больший доход. Но вместе с тем **важно уделять внимание способностям и желаниям вашего ребенка**.

Нужно отнестись к процессу профессиональной ориентации серьезно, знать, что этот процесс сложный, противоречивый, длительный. Школа делает многое в формировании профессиональных намерений. В процессе обучения на каждом уроке, будь то биология или литература, обучающиеся знакомятся с содержанием самых разных профессий. На уроках технологии дети узнают, какими профессиональными качествами должен обладать представитель той или иной профессии, учатся оценивать свои психофизические особенности. Кроме того, в школе работает психолог, который оказывает помощь учащимся в их самоопределении.

Но, несмотря на такой большой объем профориентационной работы, проводимой в школе, все же на профессиональные намерения учащихся в большой степени влияют и семейные традиции.

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.

Роль родителей в профориентации своих детей велика. Их жизненный и трудовой опыт, авторитет, уровень материального обеспечения семьи оказывает большое влияние на выбор будущей профессии. Хорошее отношение к своей работе со стороны отца, матери, старших братьев, сестер, их удовлетворенность своей профессией, часто являются достаточным моральным стимулом для того, чтобы подросток заинтересовался содержанием их труда и в дальнейшем выбрал одну из «семейных» профессий.

1. **Рекомендации родителям по профориентации(развернуть-свернуть)**

**Главное для родителей – отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться,** а вовсе не определяются вместо него. Помогают – потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший малыш подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. Важно, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил. Ведь если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и учится он не для себя, воспринимая учебу как скучную и тягостную обязанность.

**Выбор профессии – дело, без сомнения, важное и ответственное, но не стоит относиться к нему как к процессу необратимому.** Тот выбор, который делают наши дети сегодня, отражает лишь их нынешние интересы и потребности. Замечательно, если выбранная специальность всегда будет им интересна, ну а если их предпочтения изменятся – в этом нет никакой трагедии. Специалисты отмечают, что выбор профессии один раз и на всю жизнь уходит в прошлое. Мы живем в мире, который стремительно меняется. Невозможно предсказать, какова будет ситуация на рынке труда, скажем, лет через десять.  
   Не исключено, что специальности, которые в настоящее время востребованы и высоко оплачиваются, совсем не будут таковыми и наоборот. Но в любом случае у каждого остается возможность что-то переиграть или начать заново.

**Основные ошибки на пути к правильному выбору**

 Каждый человек обладает неповторимым букетом способностей, интересов, ценностей и целей. Каждый рождается, чтобы реализовывать свои уникальные способности на благо мира. Это путь к личному счастью и процветанию общества.

Соответственно, под правильным выбором мы подразумеваем такой выбор (в нашем случае – профессии), который позволял бы наиболее полно раскрыть и реализовать индивидуальность человека.

Но в реальности мы часто сталкиваемся с многочисленными факторами, которые сбивают нас с верного пути, уводят в сторону от проживания именно своей, а не чужой, жизни.

**Ориентация на внешнее мнение.** Это может быть мнение друзей, родителей, учителей. И даже мнение рекламы (о том, что модно, престижно, востребовано или даже сулит небывалое счастье). Иногда в этих голосах может прозвучать и зерно истины, но важно научиться слушать себя: откликается ли это во мне, подходит ли. На протяжении всей жизни таких внешних голосов встретится немало, иногда они будут даже противоречить друг другу. Поэтому умение отбирать ценное, отсеивая шум, – весьма полезное качество, которое стоит тренировать с детства. К примеру, достаточно часто ребята говорят, что хотят быть менеджерами. Но при этом они знают про эту профессию только то, что обычно пишут на рекламных плакатах, вроде «модная профессия 21-го века». Кстати, именно экономика и менеджмент являются теми областями, в которых учащиеся чаще всего разочаровываются. Впрочем, свой вклад сюда вносит не только ориентация на внешнее мнение, но и следующая ошибка.

**Ориентация на выгоду.** Ориентация на выгоду – отличительная черта нашего времени, но она вовсе не полезная и конструктивная. Нужно понимать, что, во-первых, профессия и место работы – это не синонимы, и заработок зависит прежде всего от места работы, а не от самой по себе профессии или образования. А во-вторых, шанс зарабатывать больше появляется в той области, к которой лежит душа, когда есть искренний интерес и необходимые способности.

**Ориентация на беззаботность.** Желание получить что-то, не напрягаясь, приводит к тому, что мы выбираем путь наименьшего сопротивления. Вуз поближе к дому; факультет и специальность с наименьшим конкурсом; институт, в котором есть «свои люди» и т. п. Очевидно, что о реализации своих способностей речи не идет. А, как мы помним, именно возможность применить свои уникальные особенности для блага других ведет нас к счастью, успеху и процветанию.

   Научиться осознавать влияние этих факторов – важная задача и для самого подростка, и для родителей. Это шаг на пути к более зрелому выбору. Удачи Вам и вашим детям!

1. **Памятка для родителей по выбору профессии (развернуть-свернуть)**

**Уважаемые папы и мамы!**

Выбор профессии – важное и ответственное дело! Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.
2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
5. Если возникли разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.
6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
8. Если Ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
9. Если Ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятий в кружках и т.д.
10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

**Кто выбирает?**

Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Мы хотим, чтобы они получили надёжную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определённые представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком зависит от самого подростка, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несёт ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии?

Для родителей важно отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяются вместо него. Помогают – потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший ребенок подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. **Кто выбирает, тот и отвечает.** И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учёба его тяготит, он воспринимает её как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.  
   Профессиональное самоопределение – событие, которое часто в корне меняет все течение жизни, затрагивая все ее сферы. Любимая работа – важнейшая составляющая жизни. Заниматься в жизни любимым делом – значит, жить в согласии с собой. Люди, нашедшие «свою работу», могут четко осознавать: «Я на своем месте, это верно сделанный выбор». И выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором, то есть, сам подросток.

1. **Советы родителям, заинтересованным в успешной**

**сдаче экзаменов своими детьми *(развернуть-свернуть)***

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

• Забыть о прошлых неудачах ребенка,

• Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,

• Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

• Опираться на сильные стороны ребенка.

• Избегать подчеркивания промахов ребенка.

• Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

• Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

• Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.• Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

• Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

• В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо.

• Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

• Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

• Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.

• Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

• Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

• Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом

• Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

• Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

• Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

• Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

• Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

• Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

***И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей!***

1. **Информация для родителей девятиклассников.**

***(развернуть-свернуть)***

**Помощь семьи в правильной профессиональной ориентации девятиклассника**

Выбор профессии – это оптимальное решение задачи, причем задачи со многими неизвестными, а иногда – приближенными, неверными данными. Поэтому не исключена ошибка. Но чем серьезнее вы отнесетесь к задаче, тем меньше будет вероятность ошибки, тем скорее вы достигните цели.

*Первое, что надо решить* – это какой путь избрать после 9 класса: продолжать общее образование в старшей школе или профессиональных учреждениях. В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

* социальный заказ, положение на рынке труда;
* уровень материального обеспечения семьи;
* возможности получения помощи в обучении;
* условия оплаты труда в данной сфере;
* местная инфраструктура профессионального образования.

*Вторая часть задачи* – выбрать ту профессию и специальность, которую ваш ребенок хочет, определить ее тип, класс, отдел «Я хочу».

И *третья часть* выбора – учесть свои возможности «Я могу»:

* интересы, склонности;
* успехи в учебе и потенциальные способности;
* свои сильные и слабые стороны;
* состояние здоровья.

Итак, сознательный выбор профессии основывается:

* на знаниях о мире профессий;
* на знаниях о выбираемой конкретной специальности;
* на изучении своих интересов;
* на изучении своих способностей;
* на знании своих сильных и слабых качеств;
* на состоянии своего здоровья;
* на учете ситуации, на рынке труда;
* на учете материальных условий семьи.

Наиболее частые ошибки профессионального выбора:

* ориентация на престижность профессии;
* ориентация исключительно на высокую заработную плату;
* ориентация исключительно на комфортные условия труда;
* снижение до минимума трудностей обучения;
* следовательно, только указания родителей;
* учеба за компанию, вместе с друзьями.

Родительская помощь ребенку в выборе образовательного маршрута может заключаться в следующем:

* совет ребенку;
* приобретение необходимых справочников;
* сбор информации об учебных заведениях.