

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

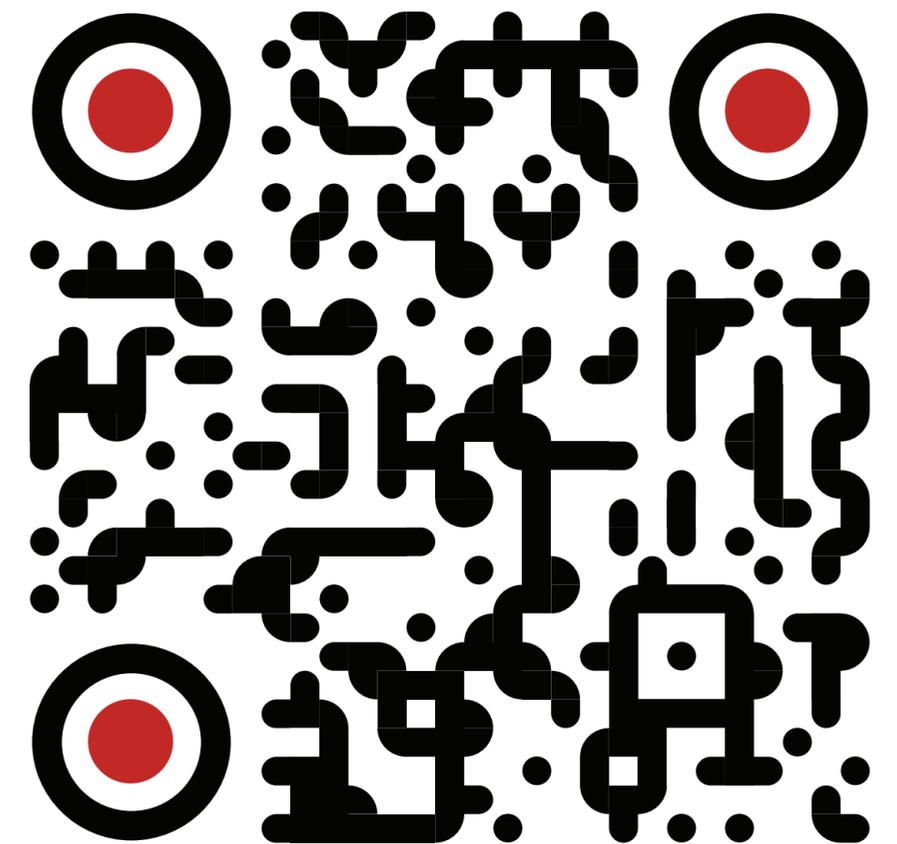
# С ЧЕГО НАЧАТЬ ПРОФОРИЕНТАЦИЮ ПОДРОСТКА? СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**1** **Обсудите интересы и увлечения.** Поговорите с подростком о его хобби, интересах и о том, что ему нравится делать. Это поможет понять, какие профессии могут быть ему интересны.

**2** **Изучите профессии.** Познакомьте подростка с различными профессиями. Используйте книги, статьи, видео и онлайн-курсы, чтобы расширить его кругозор. Познакомьтесь с Атласом современных профессий, так вы будете знать, какие специальности будут востребованы в перспективе.



**Атлас современных профессий**

[atlas100.ru](http://atlas100.ru)





## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**3** **Посетите мероприятия.** Сходите на ярмарки профессий, выставки или лекции, где подросток сможет пообщаться с представителями разных профессий и задать вопросы.

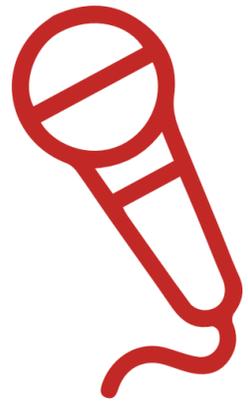
**4** **Посетите пробные занятия.** Поощряйте подростка участвовать в кружках, секциях или волонтерских проектах, которые могут дать ему представление о различных областях деятельности.

**5** **Пройдите профессиональные тесты на профориентацию.** Они могут помочь выявить склонности и интересы подростка.

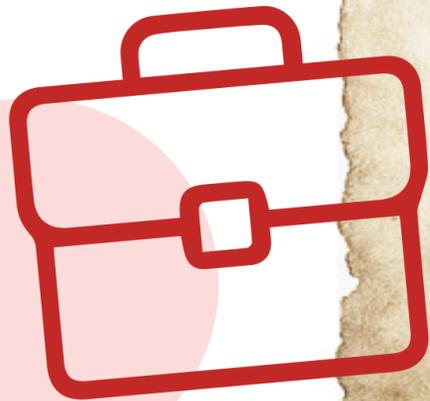
- Человек — природа
- Человек — техника
- Человек — человек
- Человек — знак
- Человек — художественный образ

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- 
- A young man in a school uniform is shaking hands with a man in a suit. The young man is on the left, looking towards the man in the suit on the right. The man in the suit is smiling and looking down at the young man. The background is a blurred indoor setting.
- 6 Наставничество.** Если возможно, познакомьте подростка с людьми интересующих его профессий, которые могут поделиться своим опытом и дать советы.
  - 7 Развивайте навыки.** Обратите внимание на развитие навыков, которые могут быть полезны в будущем (коммуникация, работа в команде, критическое мышление).
  - 8 Пробуйте новое.** Помните, что интересы могут меняться. Поощряйте подростка быть открытым к новым возможностям.



**Профессиональная проба** – это форма практической деятельности, которая помогает подростку получить представление о конкретной профессии или сфере деятельности. Она позволяет ознакомиться с особенностями работы, требованиями и условиями труда, а также развить навыки и понять свои интересы и склонности.





## ЧТО ПОЛУЧИТ ПОДРОСТОК?



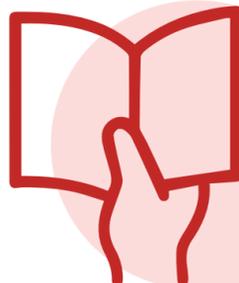
### **Практический опыт**

Участники могут попробовать себя в роли работников определенной профессии, выполняя реальные задачи и обязанности.



### **Обратную связь**

Участники получают отзывы от наставников или работодателей, что способствует пониманию своих сильных и слабых сторон.



### **Обучение**

Профессиональная проба часто включает обучение основам профессии, что позволяет получить базовые знания и навыки.



### **Снижение стресса при выборе профессии**

Профессиональная проба может помочь снизить неопределенность и страх перед выбором будущей профессии, давая возможность попробовать разные варианты.



### **Оценку интересов**

Участие в пробе помогает выявить, насколько интересна и подходит данная профессия для конкретного человека.

Профессиональные пробы могут проводиться в рамках школьных программ, стажировок, летних лагерей или волонтерских проектов. Они являются важным инструментом профориентации и помогают молодым людям **более осознанно** подходить к выбору своей будущей карьеры.



## **ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТЯЖЕЛО ВЫБИРАТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

- 1.** Рассмотрите разные варианты. Вместе с ребенком исследуйте различные профессии или направления. Посетите выставки, мастер-классы или дни открытых дверей в учебных заведениях.
- 2.** Пробные занятия. Предложите ребенку попробовать различные кружки, секции или курсы, чтобы он мог получить представление о разных сферах деятельности.
- 3.** Поощряйте самостоятельность. Позвольте ребенку принимать некоторые решения самостоятельно, даже если они незначительные. Это поможет развить уверенность в собственных силах.





## **ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТЯЖЕЛО ВЫБИРАТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

- 4.** Обсуждайте последствия выбора. Помогите ребенку рассмотреть плюсы и минусы каждого варианта, а также возможные последствия. Это может помочь ему лучше понять свои предпочтения.
- 5.** Не торопите ребенка с решением, так как выбор может быть сложным и требовать времени.
- 6.** Обратитесь за помощью. Если ребенок все еще испытывает трудности, рассмотрите возможность обращения к карьерному консультанту или психологу, которые помогут ему разобраться в своих желаниях и целях.

*Важно помнить, что выбор профессии – это процесс, это не происходит за один день, не всегда нужно принимать окончательное решение сразу. Поддержка родителей играет основную роль в этом важном этапе жизни ребенка.*

