

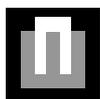
ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.
Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 2 (49)
март —
апрель
2018



Учредитель и издатель:

республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала
ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,
доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА, заместитель главного редактора, кандидат социологических наук, доцент;
Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ, ответственный редактор, кандидат психологических наук;
Г. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат социологических наук, доцент;
О. В. ВАНИНА;
С. И. КОПТЕВА, кандидат психологических наук, доцент;
Т. И. КРАСНОВА, кандидат психологических наук;
Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;
Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических наук, профессор;
Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических наук, профессор;
О. В. МАТЮХОВА;
А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических наук, профессор;
А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат психологических наук, доцент;
Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ, председатель, доктор философских наук, профессор;
А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических наук, профессор (РФ);
Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических наук, профессор;
Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;
А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских наук;
П. МЕРИНГОЛО, профессор департамента психологии (Италия);
Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат педагогических наук;
Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор психологических наук, профессор;
И. А. ФУРМАНОВ, доктор психологических наук, профессор;
Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии (США);
В. А. ЯНЧУК, доктор психологических наук, профессор

КАКУЮ ПРОФЕССИЮ ВЫБРАТЬ?

*Надо ставить себе задачи
выше своих сил:
во-первых, потому, что их все равно
никогда не знаешь,
а во-вторых, потому,
что силы и появляются
по мере выполнения недостижимой задачи.*

Борис Пастернак.

Жизнь человека является результатом его выбора. Каждому из нас постоянно приходится искать ответ на вопрос: «что выбрать?». Однако мы редко задумываемся над тем, «как выбрать?». Поэтому, когда выбор уже осуществлен, может возникнуть ситуация, где мы получили совсем не то, к чему стремились. Нередко именно так и происходит при выборе профессии. «Кем быть?» — решают школьники, родители, учителя. Как правило, акцент делается на слове «кем», и почему-то из внимания ускользает ключевое слово «быть».

«Быть в профессии» значит получать удовольствие от повседневной работы, быть преданным любимому делу, творчески подходить к выполнению трудовых обязанностей, заниматься самосовершенствованием и приумножать профессиональные достижения. Почему важно «быть»? Потому что работа и все, что с ней связано, занимает, в среднем, примерно половину жизни человека. Соответственно, дорогие школьники, если выбранная профессия не будет приносить вам удовольствие, вы будете несчастны как минимум 8 часов в день.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**

*зав. кафедрой
социальной
и семейной психологии
БГПУ
им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук*

Как же выбрать «дело своей жизни» так, чтобы не разочароваться в нем, стать счастливым и успешным? — спросите вы. Можно ли в 17—18 лет сделать осознанный выбор в пользу одной из 9333 профессий, описанных в «Международном стандарте классификации профессий», не имея предварительной возможности апробировать ее на собственном опыте? Да, можно. Только для этого нужно следовать правилам успешного выбора профессии, о которых пойдет речь в данной статье.

Статья адресована вам, дорогие школьники, родители и учителя. Если вы уже обеспокоены проблемой выбора будущей профессии, то все последующие инструкции, рекомендации и упражнения вам давно пора внедрять в собственную жизнь. Если же времени до выбора профессии у вас еще достаточно, то все последующие инструкции, рекомендации и упражнения как никогда своевременны: они сделают выбор осмысленным, предупредят наиболее распространенные трудности и ошибки.

Предварительно хочу вас попросить: откажитесь, пожалуйста, от иллюзорной поговорки «Все профессии важны, все профессии нужны», которая в данной ситуации скорее мешает, чем помогает. Думаю, по серьезности предстоящих мероприятий вы и сами понимаете ее нецелесообразность, ведь профессию предстоит выбрать только одну и, желательно, на всю жизнь. Согласны?

Человек есть то, что он читает.

Иосиф Бродский.

Самое время познакомиться с несколькими простыми, но очень эффективными рекомендациями и практическими упражнениями, которые разработаны А. Беляевой, С. А. Дерябиной, Е. Рыхлевской, С. Соловьевой. Давайте вместе искать ответ на вопрос: «Как выбрать профессию, или Как сделать счастливыми 1/3 суток своей жизни?».

Для начала воспользуемся приемом от обратного и ответим на вопрос «Чем не следует руководствоваться при выборе профессии?».

ОШИБКИ, СОВЕРШАЕМЫЕ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

- *Выбор «высокооплачиваемой» или престижной профессии.* Представления о том, что та или иная профессия является модной, престижной, высокооплачиваемой, — неустойчивы, поскольку рынок труда очень изменчив. Доходы человека зависят не от профессии как таковой, а от места, где человек работает, должности, опыта и уровня профессионализма. В любой профессии можно стать успешным специалистом, если заниматься ею с удовольствием.

- *Выбор профессии из-за симпатии к человеку, который является ее представителем.* В этом случае чувства, которые испытывают к конкретному человеку, переносятся на профессию.

Но обычно мы симпатизируем людям за их личные, а не профессиональные качества. При выборе же профессии важно понять особенности данного вида деятельности, обладаете ли лично вы способностями, необходимыми для успешного занятия данным делом.

- *Уступка давлению родителей и родственников, которые пытаются реализовать свои мечты через детей.* Выбирая профессию родителей, человек, с одной стороны, следует семейным традициям, хорошо осведомлен о ее сильных и слабых сторонах, а с другой стороны, выбирает по инерции, избегая ответственности за принятие собственных решений. Выбор профессии — личное дело каждого человека. Можно прислушаться к мнению, совету родных, но делать выбор необходимо самостоятельно. Никто не проживет за вас вашу собственную жизнь.

Если есть в жизни человека что-то судьбоносное, так это выбор профессии.

Н. Чернышевский.

- *Выбор профессии по принципу «вместе с другом».* Так проявляется нежелание или неготовность сделать свой собственный, индивидуальный выбор. Выбор профессии по принципу «вместе с другом» очень редко оказывается удачным, так как в его основе лежит везение, а не разумное и взвешенное решение. Возникает вопрос: если вы в молодости не верите в себя, что же будет лет через двадцать?

- *Выбор профессии по тому предмету, который нравится в школе.* Существует большая разница между предметом, изучаемым в школе, и профессией. Освоение какой-либо области знаний и работа по специальности — совершенно разные вещи. Для успешной работы, помимо интереса к предмету, требуется много других личностных качеств.

- *Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной про-*

фессии. За кажущейся простотой и легкостью профессии всегда стоит напряженный, ежедневный труд.

• *Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.* Существуют профессии, которые предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека. Неразумно мечтать о работе, способной ухудшить состояние вашего здоровья.

• *Выбор учебного заведения, а не профессии.* Часто при выборе профессии абитуриенты руководствуются мнением, что «в таком-то вузе учиться престижно», «выпускники такого-то вуза точно не останутся без работы». В итоге, после нескольких лет учебы, молодой человек либо вынужден заниматься неинтересным ему делом, либо думать о получении нового образования.

*Человек рождается жить,
а не готовиться к жизни.*

Борис Пастернак.

Подведем итоги. Опасения и ошибки при выборе профессии вызваны тремя основными причинами: неосведомленностью в профессиях; незнанием и непониманием своих сильных и слабых сторон; нежеланием становиться взрослым, вырабатывать собственное мнение и отстаивать его перед окружающими людьми (друзьями и родителями). При выборе профессии нужно не только ориентироваться на внешнюю информацию, но и не забывать принимать во внимание свою индивидуальность: характер, темперамент, интересы и способности.

Что такое успешный выбор профессии?

Успешно выбранная профессия — та, которая соответствует возможностям человека, которой он увлечен и которая востребована обществом. Насколько ваш выбор профессии яв-

ляется успешным, вы можете определить по степени совпадения *трех «В»*: 1) *«Возможность»* (наличие у вас способностей именно к данной работе, соответствие ваших личностных особенностей специфике выбранной профессии, отсутствие медицинских или психологических противопоказаний к ней); 2) *«Влечение»* (ваше желание выполнять конкретную работу, интерес к ней, увлеченность, направленность именно на эту деятельность); 3) *«Востребованность»* (потребность общества в работниках выбранного вами профиля, которая определяется спросом на рынке труда и готовностью работодателей платить достойную заработную плату).

*Без труда не может быть
чистой и радостной жизни.*

А. П. Чехов.

Когда три «В» совпадают, человек доволен делом, которым занимается, своим местом работы, должностью, достижениями, видит перспективы для профессионального роста, зарабатывает на достойную жизнь. Увлеченность трудом и возможность раскрыть в нем свои способности ведут к тому, что труд оказывается результативным, достигается высокий уровень профессионализма. Как следствие, окружающие тоже довольны таким человеком и его делами, он пользуется заслуженным уважением. Получается замкнутый круг: если человек охотно выполняет востребованную в обществе работу, он достигает хороших результатов, обретает материальный достаток и признание окружающих, и, как следствие, его увлеченность трудом еще более возрастает.

Теперь, когда с общими признаками успешности/неуспешности выбора профессии мы разобрались, давайте перейдем к рассмотрению инструкций, рекомендаций и упражнений, которым необходимо следовать при выборе профессии.

Рекомендации для школьников

Дорогие школьники! Если вы хотите правильно выбрать профессию, вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. *Подумайте и напишите список всех занятий*, которые вам нравятся и хорошо у вас получаются. Будьте как можно конкретнее. Например, если вы любите печь торты, не пишите «хорошо готовлю», а напишите «пеку замечательные торты». Чем детальнее вы опишете то, что у вас хорошо получается, тем легче будет подобрать профессию, где эти умения окажутся востребованными.

2. *Составьте список профессий*, в которых вы могли бы применить свои способности и таланты. Не исключайте из списка ни одного пункта, даже если он вам по каким-то причинам кажется «глупым». Не исключайте профессии, которые кажутся недостижимыми. Чем длиннее ваш список, тем больше возможностей для выбора.

3. *Перечитайте свой список, а затем расширьте и детализируйте его*. Например, если вы написали «учитель математики», добавьте «учитель математики минской школы».

4. Прочитайте окончательный список и *подумайте о том, что представляет собой каждая из перечисленных в нем профессий в реальности*. Попробуйте ответить на вопросы: «Где и сколько мне придется учиться?» «Потребуется ли переезд в другой город?» «Сколько денег я смогу зарабатывать, когда начну работать?» и т. д.

5. *Составьте перечень требований к выбираемой профессии*:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;

— выбираемая профессия и мои сегодняшние проблемы;

— выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;

— желательный уровень профессиональной подготовки;

— выбираемая профессия и мои склонности и способности;

— желательное содержание, характер и условия работы.

6. *Определите значимость каждого требования* (в баллах по 10-балльной шкале). Обратите внимание на наиболее важные требования, которые обязательны для выполнения, и наименее важные требования, которые можно не учитывать.

7. *Оцените свое соответствие требованиям каждой из подходящих вам профессий*.

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

8. *Выберите из списка три профессии*, которые, как вам кажется, подходят вам больше всего. Обсудите достоинства и недостатки этих профессий с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

9. *Возможно, у членов вашей семьи или друзей есть знакомые, причастные к выбранным вами профессиям*. Попросите ваших близких или друзей дать вам их контактные данные, свяжитесь с ними и задайте им все интересующие вопросы. Возможно, они согласятся, чтобы вы посетили их место работы и наблюдали некоторое время за тем, как они выполняют свое дело.

Выполняйте шаги «8» и «9» до тех пор, пока не найдете ту профессию, которая вас действительно заинтере-

совала и соответствует вашим способностям и талантам. Не отчаивайтесь, если обнаружите, что поиск занимает много времени.

Свобода может быть у того, кто сам выбирает свое дело.

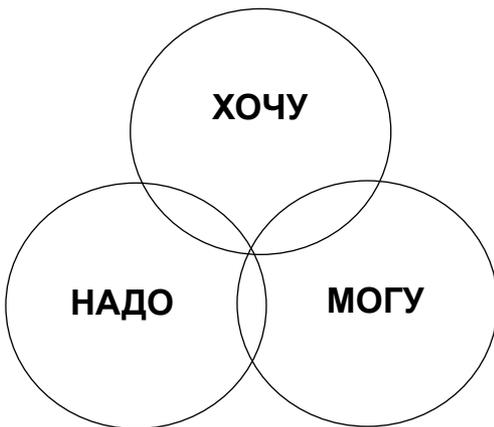
Восточная мудрость.

10. Определите основные практические шаги к успеху.

После того, как вы приняли решение о выборе профессии, важно определить: в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Таким образом, для того чтобы *правильно выбрать профессию*, вам, дорогие школьники, необходимо сориентироваться в трех вещах:

1) Определить свои *профессиональные интересы и склонности*, т. е. желания, побуждения, потребности в определенных видах деятельности, стремления не только к результату, но и к самому процессу того, чем вы хотите заниматься. *Склонности* условно обозначаются выражением «Я хочу».



2) Оценить ваши *профессионально важные качества*, которые определяют, в конечном счете, вашу профессиональную пригодность. Кроме здоровья и квалификации, к этой группе относятся способности, т. е. такие индивидуальные качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления деятельности (например, характер, темперамент). *Способности* условно выражаются словами «Я могу».

3) Узнать, какие профессии пользуются *спросом* у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, определите, каково сегодня «Надо».

В том случае, если вы сумеете *совместить* «Хочу», «Могу» и «Надо», ваш профессиональный выбор будет удачным — вы найдете профессию, которая: 1) интересна и привлекательна для вас; 2) соответствует вашим способностям; 3) пользуется спросом на рынке труда.

Рекомендации для родителей

Дорогие родители! Благодаря вашей помощи и участию, процесс профессионального самоопределения ваших детей станет более эффективным. Предлагаемые упражнения помогут вам понять свою позицию в воспитании и поддержать их в самый ответственный момент в жизни.

Упражнение 1. Сложившаяся практика такова, что любящие родители часто бросаются в крайности: пытаются принимать решения вместо своего ребенка или, наоборот, самоустраиваются, снимая с себя любую ответственность, кроме «одеть» и «накормить». Предлагаем вам выполнить упражнение, которое поможет увидеть приоритетные ценности, на которые вы опираетесь, давая советы своему ребенку при выборе профессии. Проранжируйте (расставьте) ваши воспитательные задачи по степени важно-

Ключ к себе

сти, т. е. на 1-е место поставьте самую важную задачу, на 2-е — менее значимую и т. д., вплоть до 14-го места. Обратите внимание, что двух одинаковых мест быть не может. Запишите места в колонке «Ранг», напротив соответствующих воспитательных задач.

Что Вы считаете главным в воспитании своих детей?	Ранг
1. Дать хорошее образование	
2. Воспитывать честность и доброту	
3. Прививать самодисциплину, трудолюбие, организованность	
4. Воспитывать мужество, стойкость, умение постоять за себя	
5. Обучить профессии, которая всегда принесет кусок хлеба	
6. Воспитывать независимость и самостоятельность	
7. Развивать умственные способности	
8. Научить приспосабливаться к обстоятельствам	
9. Сформировать деловые способности, деловую хватку	
10. Формировать гражданскую позицию, убеждения	
11. Приобщать к национальной культуре	
12. Воспитать искреннюю веру в Бога	
13. Воспитывать терпимость	
14. Приобщать к демократическим ценностям	

По результатам упражнения оцените, на какие приоритетные ценности вы опираетесь, давая советы своему ребенку при выборе профессии. Сравните с приоритетными ценностями и советами, которые вы получали от членов вашей родительской семьи. Что особенно произошло вам при выборе профессии?

*Чтобы дойти до цели,
нужно прежде всего идти.*

О. Бальзак.

Упражнение 2. Если времени до выбора ребенком профессии еще предо-

статочно (ваш ребенок дошкольник или младший школьник), используйте этот период конструктивно. Понаблюдайте за ребенком: какой у него характер? чем он любит заниматься? в какие игры играет? о чем часто говорит? как проводит свободное время? Читайте ребенку книги с рассказами о профессиях, играйте с ним в ролевые игры («Врач», «Водитель», «Учитель» и т. д.), рассказывайте о своей профессии, о профессиях ваших друзей и знакомых. Это поможет ребенку увидеть все плюсы и минусы разных профессий и позднее сделать свой осознанный выбор.

Упражнение 3. Вспомните, кем вы сами хотели стать в детстве. Напишите свою историю. Есть ли что-то схожее между тем, кем вы хотели стать в детстве, и тем, кем сейчас являетесь в профессиональном плане?

Упражнение 4. Составьте совместно с ребенком «Личностный профессиональный план», который поможет ему осуществить обоснованный и реальный выбор профессии.

Схема составления «Личностного профессионального плана»

1. Главная цель (что я буду делать, каким буду, где буду, чего достигну, мой идеал жизни и деятельности).

2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).

3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).

4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).

5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).

6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.

Рекомендации для учителей

Дорогие учителя! Предлагаем вашему вниманию упражнения, которые помогут вам в проведении профориентационной работы со школьниками.

Цель упражнений: научить школьников аргументированно высказывать свою точку зрения, осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к профессиональной карьере.

Упражнение 1. «Детективы»

Каждому школьнику необходимо нарисовать шесть предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии, а затем всему классу предлагается угадать, что это за профессия.

Упражнение 2. «Скульптор»

Работа осуществляется в парах. Школьник-«скульптор» «лепит» из второго школьника представителя той профессии, которая, с его точки зрения, ему наиболее соответствует. Затем происходит обмен ролями.

Упражнение 3. «Человек — профессия»

Цель упражнения: пробудить интерес школьников к выбору профессии, дать возможность «посмотреть на себя со стороны».

Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему дается на это три попытки. Отгадывающий должен задавать всем присутствующим один и тот же вопрос:

«С какой профессией ассоциируется загаданный человек?» Каждый должен отвечать, стараясь выбрать профессию, наиболее подходящую для загаданного товарища (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

Упражнение 4. «Диалог о профессиях»

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но...»:

1-й: «Мне нравится профессия ... потому, что...»

2-й: «Да, но...»

Определяется, кто сможет более аргументированно доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику. Затем осуществляется обмен ролями. Проводится обмен впечатлениями о состоявшемся диалоге с классом.

*Если ключ подходит к замку,
то дверь можно открыть.*

*Если человек подходит для своей профессии,
то он сможет открыть ту дверь,
за которой находятся все его мечты.*

Афоризм.

Упражнение 5. Профориентационная игра «Цепочка профессий»

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда школьник, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе («зацикливаясь» на одной-двух профессиях с одинаковыми характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в кругу. Число участников — от 6—8 до 15—20. Время проведения от 7 до 15 минут.

Основные этапы:

1. Инструкция: «Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую к металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару, и т. д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий. Например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами.

2. По ходу игры ведущий задает уточняющие вопросы: «В чем сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

3. При обсуждении игры важно обратить внимание участников на то, что между разными профессиями иногда могут обнаруживаться общие линии сходства. Неожиданные связи свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что ищут школьники в одной (только в одной) профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

Дорогие школьники, родители, учителя! Будущую профессию можно рассматривать по-разному: как пугающую необходимость или как начало нового жизненного этапа. Надеемся, что рекомендации, предложенные в статье, помогут вам посмотреть на эту ситуацию позитивно и сделать правильный выбор.

Выбранная вами профессия должна быть, в первую очередь, любимой, к ней должно лежать сердце (тогда вам не придется в понедельник ждать пятницы, утром — вечера), а уже во вторую очередь, она должна быть высокооплачиваемой и модной. Ведь мода пройдет, ставки зарплаты изменятся, а профессия у вас останется.

Удачи вам, дорогие друзья!

Аннотация. Статья посвящена проблеме виктимного поведения подростков, оставшихся без попечения родителей. Проведен анализ виктимогенных факторов, влияющих на развитие виктимного поведения в подростковом возрасте. На основе результатов исследования составлен психологический портрет виктимного подростка и сделаны рекомендации, направленные на девиктимизацию подростков.

Ключевые слова: виктимизация, виктимное поведение, виктимный потенциал, жертва, подростковый возраст.

Подростковый возраст является особым фактором, повышающим степень виктимной уязвимости ребенка. Поэтому именно в подростковом возрасте наиболее выражены виктимогенные тенденции в поведении, что привлекает особое внимание ученых к данному возрастному периоду. Выявление источников, условий и механизмов виктимизации, характерных для подросткового возраста, позволяет раскрыть закономерности онтогенетического развития в целом и виктимности в частности. Не случайно с подростковым возрастом связан целый комплекс проблем разного уровня, характера и содержания.

Особой группой являются подростки, которые, в силу сложившихся обстоятельств, остались без попечения родителей. Эти дети имеют статус «социальных сирот», который способен вызывать у окружающих негативное отношение, основанное на стереотипах. Отчасти поэтому такие подростки чаще других попадают в ситуации, способные превратить их в жертву.

Первые работы, посвященные проблеме виктимности и виктимного поведения, относятся к криминологии и виктимологии и связаны с такими фа-