

# Профориентация. Подготовка к ЕГЭ



ЕГЭ – всего три буквы, но такие важные. Весной ажиотаж вокруг подготовки к ЕГЭ значительно возрастает, и почти каждый школьник, планирующий поступить в востребованное высшее учебное заведение, заинтересован в успешной сдаче школьных экзаменов.

Впереди трудные и волнительные экзамены. Ребята, не зная покоя, готовятся, и, полагаясь на технический прогресс, выдумывают всё новые и новые разновидности шпаргалок.

В этом выпуске психологи АПП расскажут, как правильно готовиться к экзаменам, как помочь выпускнику перенести эмоциональные трудности перед и во время экзаменов и как направить ребенка к выбору будущей профессии..

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ ПОДМОСКОВЬЯ

## «АССОЦИАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ПОДМОСКОВЬЯ»

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ №1165027060659 от 08.11.2016г. ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ВЫПУСК ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ ГАЗЕТЫ

### ЕГЭ - ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЯ ЖИЗНЬ!

В настоящее время, по оценкам специалистов, в мире насчитывается более 50 тысяч профессий. Молодому человеку в 18 лет действительно сложно сориентироваться во всей этой совокупности и принять для себя решение. Каждый год исчезают десятки профессий и появляются новые.

Мы и представить себе не можем, какой будет спрос на рынке труда через 10-15 лет, кем будут работать наши дети, где они будут востребованы, успешны. Они поступят в один вуз, а потом закончат ещё другой. Будут работать, а потом снова учиться. Или даже уедут в другую страну. Будут искать себя, проживать свою собственную жизнь.

Взрослым необходимо дать возможность детям найти свой собственный путь, а не решать за ребёнка, где он должен учиться, где работать, не отбивать его инициативу. Главное дело родителей – это дать поддержку для собственного выбора пути. Если ваш ребёнок не сдаст экзамен с первого раза, то сдаст со второго. Если сдаст

хуже, чем вы ожидали, то жизнь на этом не закончится. И не надо себя накручивать, изводить и доводить до инсульта. Профессиональная судьба вашего ребенка не решается в 18 лет.

Во время подготовки ребёнка к экзаменам взрослые должны помогать детям справляться со своими страхами, а не истерить о том, что нужно постоянно заниматься, ты ничего не знаешь, ты не сдашь экзамен, будешь работать дворником, нет будущего, решается твоя судьба, жизнь закончена...

Когда детей запугивают, кричат на них, обвиняют, оскорбляют, то все их душевные силы тратятся на борьбу со стрессом. Они не могут полноценно учиться, постигать новое, готовиться к экзаменам. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок лучше сдал экзамены, то прекратите свои истерики, успокойтесь и окружите его заботой. Скажите ему, что любите его, что верите в него, что всё получится!

Кузнецова Лариса Николаевна  
педагог-психолог МАОУ  
Домодедовской СОШ №7 с УИОП

## РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Все мы в детстве слышали вопрос «А кем ты хочешь стать, когда вырастешь?». Обычно, ответ ребенка обусловлен тем, кем трудятся его родители («Хочу как мама, быть кондитером»), популярной в настоящий период времени профессией («Конечно, космонавтом!»), родом деятельности интересного, важного для ребенка человека («Как Татьяна Петровна, хочу быть учительницей»). Многие ли детские «предсказания» о своем профессиональном пути сбываются — сложный вопрос, да и не он главный. Цель ранней детской профориентации, как мне кажется, вовсе не в том, чтоб ученик начальной школы, или того паче — дошкольник, твердо знал, кем он будет работать.



Приобщение детей к труду, ознакомление с миром профессий, ролевые игры, экскурсии, «Дни карьеры», так популярные в США, например - лишь некоторые формы работы с дошкольниками и школьниками, которые могут быть использованы для ранней детской профориентации. Ознакомление детей с миром профессий, знакомство с представителями разных видов труда, знакомство с результатом их работы — прекрасные мероприятия, которые способны привить детям любовь к труду, научат их ставить цели, осознавать результаты деятельности. Особое место в профориентации детей играют их родители, их собственное отношение к своей труду - то, с какими словами они уходят и возвращаются с работы важны для формирования положительного отношения к труду, как к неотъемлемой части человеческой жизни. Именно поэтому я считаю просвещение родителей, родительские собрания еще одной из форм работы по вопросу ранней детской профориентации. Огромный потенциал ранней профориентации отмечают и в познавательном развитии детей. В ФГОС познавательное развитие преследует решения следующих задач: поощрение любознательности, развитие и выявление интересов ребенка, формирование действий, направленных на познание окружающего мира, развитие сознательной деятельности, развитие творческих задатков и воображения,

формирование знаний о самом себе, других детях и людях, окружающей среде и свойствах различных предметов. Я уверена, все компоненты могут быть реализованы в ранней детской профориентации.

Так в чем же практическая цель профориентации дошкольников и учащихся начальной школы? Пожалуй, важнейший ее результат — формирование у детей навыков социальной адаптации, развитие их личности, воспитание успешных, деятельностных, мотивированных членов общества.

Чибисова Елена Александровна  
педагог-психолог МАОУ  
Домодедовского лицея №3  
им. Героя Советского Союза  
Ю.П.Максимова

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ»

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

3. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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

6. 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.

7. Заранее 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.

Желаю удачи!

Кузнецова Лариса Николаевна  
педагог-психолог МАОУ Домодедовской  
СОШ №7 с УИОП



## ВЫБОР ПРОФЕССИИ С УЧЕТОМ ГАБИТАРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

**Г**абитус (от лат. *habitus* - внешность, наружность) – это наше тело целиком. При выборе профессии важно учитывать в том числе и габитарные особенности человека. Так, Э.Кречмер делит людей по типу телосложения на пикников, атлетиков и астеников. Пикник имеет крупное тело, присутствуют жиротложения. У атлетика хорошо развита мускулатура, жиротложений почти нет. Астеник обладает узким телом и тонкими худыми конечностями. На деле, типов телосложения существует на порядок больше. Мы будем рассматривать конкретно и в общих чертах эти 3 типа габитуса.

**П**икники обладают добродушным характером, крайне общительны, любят шутить, умеют сглаживать конфликты. Им свойственна хорошая социальная адаптация. При выборе специальности людям пикнического телосложения стоит обратить внимание на профессии, где важны их перечисленные качества. Пикникам отлично подойдут специальности, связанные с его умением общаться и взаимодействовать с людьми. Это могут быть профессии типа «Человек-Человек», «Человек-Природа». Например, ведущий, кулинар, экскурсовод, артист, ветеринар и т.п.



**А**тлетикам присущи такие черты как ответственность, некая скрупулезность, аккуратность в мелочах, любовь к порядку, ориентированность на группу. Им подойдут специальности практически любого типа. Спортсмен, военный, организатор, актер и т.д. Учитывая его тщательность и внимательность в выполнении заданий ему могут подойти профессии, где он сможет наиболее продуктивно их применять и развивать (военная деятельность, спорт, атлетика). В таких видах деятельности человек атлетического телосложения будет наиболее благополучен.

**А**стеники – это люди творчества, науки. По Павлову их можно отнести к художественному типу. Их основательные качества - увлеченность, идейность, склонность достигать поставленной цели. Человеку астенического телосложения прекрасно подойдут профессии, сопряженные с научной и творческой деятельностью («Человек-Знаковая система», «Человек-Художественный образ»). К примеру: писатель, языковед, математик, ученый, психолог и т.д.



**П**ри выборе специальности следует уделить большое значение своим сильным сторонам и опираться на собственные предпочтения. Если вы в жизни не брали в руки гантели и не прокачивали себе мышцы, то и не надо вам бежать в тяжелую атлетику тягать штангу. Выбирайте профессию, которая будет вам по душе и будет вас радовать.

Петрашевская Екатерина,  
Член Ассоциации Психологов Подмосквья,  
студент-психолог.



- Семь шагов к взвешенному решению
1. Составить **список** подходящих профессий
  2. Составить **перечень требований** выбираемой профессии
  3. **Определить значимость** каждого требования
  4. **Оценить свое соответствие** требованиям каждой из подходящих профессий
  5. **Подсчитать и проанализировать результаты**
  6. Проверить результаты
  7. Определить основные практические **шаги к успеху**

### Типичные ошибки в выборе профессии



Выбор профессии  
«за компанию»



Несоответствие  
здоровья и условий  
труда



Выбор престижной  
профессии



Устаревшие  
представления о  
профессии



Отождествление  
учебного предмета и  
профессии



Незнание своих  
сильных и слабых  
сторон



Отождествление  
конкретного человека  
с профессией



Выбор профессии  
под давлением  
родителя

## ВЫБОР ПРОФЕССИИ

**В**ыбор профессии- это один из главных выборов, которые должен сделать каждый человек в своей жизни. Я строю работу по профориентированию начиная с начальных классов, затем, владея знаниями и опытом подростки эффективно используют это в дальнейшем выборе профессии.

**Н**а своих занятиях, я использую разные методы и приёмы: активная работа с тетрадью на печатной основе «Я-выбираю профессию», интернет-опросники по редакции Г.В. Резапкиной, Проводим интегрированные уроки-игры и викторины на уроках по окружающему миру и литературному чтению, посещаем профориентационные экскурсии в начальной школе. А в старшем звене проводим интегрированные уроки по литературе, информатике, алгебре и геометрии.

**Н**а базе колледжа «Московия» наши гимназисты получают первые профессии - повар, парикмахер... Регулярно посещаем в г.о. Домодедово различные организации, где ребят знакомят с различными профессиями. Работа с «Банком профессий» оказалась очень важной, поскольку у подростков очень низкая осведомлённость о мире вообще, и о мире профессий в частности. Радует повышение социальной активности подростков как на уроке, так и в жизни школы. Многие стали обращаться за индивидуальными профконсультациями, что говорит о развитии профессионального самоопределения.

**О**собенно важно психологическое сопровождение в этом направлении проблемных учащихся, детей «группы риска». Я работаю по программе Г.В. Резапкиной «Выбор профессии» это позволяет осуществлять все направления психологического сопровождения: диагностику, профилактику, просвещение, консультирование, коррекцию и развитие личности учащихся. Теоретические знания помогают подросткам найти своё место в мире профессий, профессионального образования и современного рынка труда. А практические задания помогают познавать свой внутренний мир, корректировать негативные и развивать позитивные стороны личности учащихся.

**Т**рудности в личностном развитии существуют не только у детей подростков группы риска, но и любого ребёнка, при выборе профессии. Поэтому, исходя из опыта своей работы, считаю, что работу по профориентации надо строить с начальной школы.

## SOS! СКОРАЯ ПОМОЩЬ НА ЭКЗАМЕНЕ.

Несколько приемов, которые помогут Вам быстро восстановиться, переключиться и активизировать свои ресурсы.

1. Аутотренинг. «Я все знаю. Я сдам экзамен. Я уверен в своих знаниях. Спокойно!»
2. Дышим. Противострессовое дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние.
3. Релаксируем. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы.
4. Оглядиись. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
5. Переключись. Способ переключить свое внимание с одного вида деятельности на другой – это подумать и назвать 5 свойств любого предмета. Например. Ручка. Какая? Шариковая, синяя, пластиковая, красивая, перьевая....Книга. Какая?.....
6. Выйди из аудитории. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс. Сделать несколько физических упражнений («перекрестный шаг», «энергетическое зевание», «уцепить себя» - тем самым снять «физические зажимы»).
7. Активизируй. Резкий поворот головы направо активизирует работу левого полушария головного мозга и снимает напряжение.



Смородина Елена Михайловна,  
педагог-психолог МАОУ  
Домодедовской СОШ №9

Филимонова Любовь Валерьевна  
Педагог-психолог 1 категории  
МАОУ Домодедовская гимназия №5