**Рекомендации от педагогов-психологов ЦППСС «Доверие» по успешной сдачи ЕГЭ и самоопределению при выборе профессии**

Если ты чувствуешь, что тебе нужна помощь звони по телефону 8(3473) 31-10-19. И тебе обязательно ПОМОГУТ специалисты центра психолого-педагогического, социального сопровождения «Доверие».

**Шаг 1. Успешная сдача ОГЭ, ЕГЭ.**

Для успешной сдачи экзаменов необходимо разработать индивидуальную стратегию, то есть найти свой способ сдачи экзаменов без вредных последствий, опираясь на знания психологии.

Задайте себе вопросы «Что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом всё забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго? Какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Насколько я могу планировать своё время?»

Психологический старт подготовки становится чтение списка экзаменационных тем. Внимательно прочитайте перечень тем и оцените по каждому состояние своих знаний. Вы увидите, что на какой-то вопрос могли бы ответить хоть сейчас, а другую тему проболели и весьма смутно представляете себе, о чем вообще речь. Необходимо заранее заниматься главным, тем, что нужно понять. Всё, что вы действительно поняли, останется с вами надолго. Всё, что нужно просто запомнить, откладываем как можно ближе к самому экзамену, если нужно просто заучить (а потом можно забыть) — откладываем на последние дни.

*Как организовать работу с учётом особенностей нашей памяти?*

Лучший способ запомнить — понять и прочувствовать. Нужно использовать все возможности, чтобы изучаемый материал воспринимался осмысленно и вызывал у вас интерес: просмотр фильма на изучаемую тему, прочитать краткие темы из Энциклопедии, прослушать аудио, поговорить с человеком, увлеченным предметом. Очень эффективен любимый учениками «метод двух учебников»: берутся два учебника разных авторов по одной и той же теме и просто читаются один за другим. Вы обязательно будете обращать внимание на разницу в изложении. В процессе такого сравнения материал запоминается сам собой.

Очень важно в процессе работы активизировать свою память, напрягать её, держать в состоянии «боевой готовности». Не начинайте сразу читать учебник на выбранную тему. Напрягитесь, вспомните всё, что вы уже знаете, пусть с ошибками и пропусками, и только после этого читайте. Материал усвоится гораздо легче!

Необходимость повторения! Через несколько минут после изучения любого материала – усвоение 70%, через несколько часов –50%, через сутки—20%. Поэтому действуем так: прочитали – повторите основные и трудные для запоминания моменты. Через 4-5 часов – повторите самое важное из того, чем занимались последние полдня. На следующий день начните занятия с того, что вспомните материал вчерашнего дня – и всё вами запомненное останется при вас надолго.

Ну и напоследок поговорим о том, как запомнить, если нужно выучить:

* Мнемотехника (<http://www.mnemonica.ru/>)
* Число-буквенный код, (<http://yourbrain.ru>)

Настрой себя на УСПЕХ:

* Во время подготовки к экзамену необходим дневной сон, это позволит вам восстановить силы и вечером плодотворно поработать.
* Правильный отдых. Сидите с книгой—каждые несколько минут дайте отдых глазам (закройте, посмотрите вдаль, в окно), каждый час—телу (потянитесь, походите, сделайте пару упражнений), каждые несколько часов—голове (погуляйте с собакой, сходите в магазин, поешьте, примите душ, послушайте музыку).
* Обязательно нужно употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов—это витамины группы В и магний, они укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность. Можно попить травяной чай с мёдом.

Позитивный настрой:

Я настроен на экзамен, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.

Я готов! Я Молодец! У меня всё получается!

Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности!

* Успешная тактика-алгоритм:

Сосредоточься!

Начни с лёгкого!

Пропускай!

Читай задание до конца!

Думай только о текущем задании!

Исключай!

Запланируй два круга по заданиям!

Проверь!

Угадывай!

Не огорчайся!

**Шаг 2. Выбор профессии.**

Великие составные счастья:

иметь, чем заняться,

что любить и на что надеяться.

А.Галиерс

Ответьте письменно на вопросы, это **ВАЖНО**!

*Что мне нравится делать?*

*Что у меня хорошо получается?*

*Что я хотел бы делать? (через какую деятельность я хочу реализоваться*)

Правильный выбор профессии позволит вам полностью реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне.

**Этапы самореализации**:

* ***Понять свои потребности, чего я хочу ЦЕЛЬ—ВЕКТОР РАЗВИТИЯ—ДЕЙСТВИЯ***

Как и любое дело, выбор профессии начинается с постановки цели.

Цели должны быть:

* **позитивными** (умножающими меру добра, а не меру зла);
* **конкретными** (хочу получить Нобелевскую премию в области физики, купить домик у моря, стать бизнесменом, хочу получить хорошее образование, пробежать марафонскую дистанцию за три часа и т.д.);
* **реалистичными,** то есть соотнесенными с собственными возможностями – физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д. (если нет математических способностей, то Нобелевская премия в области физики – цель нереалистичная, если никогда не бегал, то лучше не выходить на марафонскую дистанцию);
* **ограниченными во времени**(«цель – это мечта, которая должна осуществится точно к назначенному сроку»).

В зоне своего интереса.

Зона интереса в моём понимании—это самое сердце своего призвания для каждого из нас. При этом интерес, то есть любимое дело, может быть только процессом, подготовкой на пути к обретению своего призвания. Это может быть учёба, тренировка—словом, всё, что помогает двигаться к цели. Но даже занимаясь любимым делом, мы можем столкнуться с неудовлетворённостью и разочарованием. Порой что-то просто не получается или не сходится. Но когда всё складывается как надо, это коренным образом меняет наше ощущение—мы сразу же обретаем своё призвание. В нас появляется сосредоточенность и целеустремленность. У каждого человека свой путь к зоне интереса. Некоторые приходят к ней путём интенсивной физической активности, усиленных занятий спортом, определённой доли риска и чувства опасности. Другие могут найти зону интереса, занимаясь чем-то более пассивным. Это могут быть рисование, математика, литературный труд или иные способы интенсивного интеллектуального размышления. Мы имеем не единственное призвание и у каждого из нас множество дорог, ведущих в зону интереса и дающих разнообразнейшие по силе и остроте ощущения.

Задайте себе вопросы: **ХОЧУ Я** –

--- получать удовольствие от процесса того, чем занимаешься?

--- чувствовать себя хозяином своего времени?

--- чувствовать себя полезным и нужным?

--- чувствовать свою значимость в обществе (что я «могу», какой результат я могу дать)

* ***Изучить заложенные в себе основы личности (профориентационные тесты).***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| [**www.proforientator.ru**](http://www.proforientator.ru/) | **Сайт центра тестирования и развития "Гуманитарные технологии"**. На сайте можно найти информацию о профессиях, получить оперативные новости о днях открытых дверей и образовательных выставках, пройти экспресс-профориетационные тесты. На этом сайте содержатся тематические статьи по вопросам выбора профессии. Приводится описание большого количества профессий, которые по различным рейтингам являются наиболее востребованными на современном рынке труда. В отдельном разделе есть описания вузов, профильных школ, подготовительных курсов. |
| [**www.profvibor.ru**](http://www.profvibor.ru/) | **Сайт центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Гагаринский".** На сайте содержится каталог профессий, тематические статьи о профессиях. На сайте учащиеся могут пройти профориентационные тесты, получить консультацию психолога, задать интересующие их вопросы на форуме. На сайте есть раздел для ответственных за профориентационную работу в школе. |
| [**www.e-xecutive.ru/career/trades**](http://www.e-xecutive.ru/career/trades) | **"E-xecutive.ru: справочник профессий".**Раздел сайта "E-xecutive" содержит как общие описания профессий, так и специфические описания позиций для таких областей профессиональной деятельности, как "Реклама и PR", "Клиентские отношения", "Администрирование", "Работа с персоналом", "Маркетинг и продажи" и др. |
| [**www.ucheba.ru/prof**](http://www.ucheba.ru/prof) | На сайте представлено более 600 описаний наиболее востребованных на сегодняшний день профессий, квалифицированных по разделам. Кроме того, Учеба.ру - крупнейший портал, посвященный обучению и образованию, содержащий информацию о лучших вузах, школах, лицеях, детских садах Москвы и России. Образование за рубежом, рейтинги учебных заведений и предложения от репетиторов. |
| [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru/) | "Российское образование". Сайт содержит ссылки на федеральные образовательные порталы, информацию о государственных образовательных стандартах, новости образовательных сайтов и сведения об основных мероприятиях в области образования. |

* ***Внутренние ресурсы***

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами – интересом, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними – деньги, связи, случай.

**При выборе профессию необходимо учесть следующие моменты:**

* **главная цель** (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
* **цепочка ближних и дальних конкретных целей**(занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
* **пути и средства достижения целей** (знания и умения, связи и деньги);
* **внешние условия достижения целей**(выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
* **внутренние условия достижения целей** (способности, сила воли, здоровье);
* **запасные варианты и пути их достижения** (это как запасной парашют).
* ***Определить свою формулу профориентации***

Если ваша цель – выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, то:

* **на какой уровень образования**(высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще) **я могу рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности, умения;**
* **каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;**
* **какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд – реальный минимум заработной платы;**
* **какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время – или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу;**
* **хочу я работать рядом с домом, или мне это безразлично.**
* ***Профессиональный компас (анализ рынка труда)***

Профессия должна пользоваться спросом на рынке труда.

1 вариант. Требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются. Результат описан в известной басне И.А.Крылова «Лебедь, рак и щука». Можно только пожалеть человека, который хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо.

2 вариант. Требования рынка, профессиональной успешности. По мере освоения профессии возможности и желания человека пересекаются, хотя не совпадают. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что можно найти компромисс между тремя условиями интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека. К сожалению, самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

* ***Продумать пошаговый алгоритм (что делать?). Стратегии.***

1. Составьте список Ваших **требований** к своему профессиональному **будущему** (минимум 20);  
2. Составьте максимально большой **список профессий**. Постарайтесь детально разобраться в каждой профессии;  
3. Выберите из них список профессий, которые Вам **нравятся** (минимум 10);  
4. Выберите из 10 профессий, которые по Вашей оценке, Вам будут **по способностям**;  
5. Спрогнозируйте как будут развиваться Ваши **профессии в будущем** (на 10-15 лет);  
6. **Согласуйте свой выбор** с родителями, учителями, специалистами, друзьями;  
7. Определите конкретные **практические шаги** к успеху (зоны развития, экзамены, учебное заведение...)

Если стоит выбор между профессиями, то проанализируйте деятельность этой профессии:

1. Что в ней «НАДО»
2. Что в ней «ХОЧУ,ПОЛУЧАЕТСЯ,СОЗДАЮ».

**Профориентация – это шаг к позитивному сценарию жизни!!!**