

Чтобы не ошибиться в выборе профессии, необходимо:

- проанализировать свои интересы, склонности и способности к видам труда или профессии;
- ознакомиться с содержанием и условиями работы по профессии (орудия труда, основные функции работника, требуемые знания, изготавливаемая продукция, организация труда);
- изучить требования, предъявляемые профессией к состоянию здоровья и личным качествам человека;
- узнать пути получения профессии и повышения квалификации;
- выяснить, на какие предприятия можно поступить на работу по избранной профессии; принять участие в работе соответствующего кружка, факультатива, проверить на практике свои способности и возможности;
- побеседовать со специалистами, посетить их рабочие места;
- получить консультацию в кабинете профориентации, пройти практику по избранной профессии, учесть советы врача;
- прочитать справочную литературу о профессии, информацию на тему «Куда пойти учиться?».

Как развивать способности

Профпригодность – соответствие данных личности требованиям выбираемой профессии. Это гармония человека и его дела. Пригодность к профессии характеризуют такие показатели, как успешность овладения профессией и удовлетворенность человека трудом.

В основе успешности овладения профессией лежат, прежде всего, способности индивида, под которыми понимают такие индивидуально-психологические особенности человека, которые помогают ему добиваться успеха в какой-либо деятельности, но не сводятся к знаниям, умениям, навыкам.

Способности могут быть связаны с познавательными процессами (внимание, память, мышление, воображение), а также с координацией движений.

Внимание.

Внимание – это направленность и сосредоточение сознания на объекте, что обеспечивает особо ясное его отражение.

Как развивать внимание

I. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.

II. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время, внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного

III. Развивайте волевые качества - это способствует развитию устойчивости внимания.

IV. Постоянно тренируйте способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием.

Память

Память – отражение опыта прошлого путём запоминания, сохранения и воспроизведения. Это наша способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем. Способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т. е. узнавать или воспроизводить то, что раньше запоминалось. Запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение – это те главные процессы памяти, которые обеспечивают ее работу.

Что можно порекомендовать, чтобы улучшить память?

I. Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить.

Для лучшего усвоения материала полезно разбить его на смысловые части, выделяя при этом главное и второстепенное; составить план прочитанного. Запомнить опорные слова, опорные сигналы, с которыми увязываются заучиваемые. Пересказать текст своими словами.

II. Память, подобно многим другим познавательным процессам, развивается путем упражнений. Для этого необходимо больше выполнять практических упражнений с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

III. Есть такой закон: чем больше видов памяти участвуют в запоминании, тем точнее сохраняется материал и лучше воспроизводится. Поэтому надо тренировать все виды памяти. (Образную, зрительную, слуховую, двигательную, словесно-логическую, произвольную, произвольную).

IV. Одно из основных правил улучшения памяти – повторение. Однако полезно знать, как лучше организовать повторение. Целесообразнее всего сблизить моменты первого повторения и восприятия материала. Близким повторением через 15-20 минут предотвращается забывание.

Последующее повторение лучше проводить через 8-9 часов и через 24 часа.

Как видите, интервал между повторениями увеличивается. При повторении не следует переутомляться, поэтому нужно делать перерывы. Полезно повторять перед сном, а также утром на свежую голову.

Еще в древности для лучшего запоминания использовался такой прием, как установление ассоциации между информацией, необходимой для запоминания, и чем-то хорошо знакомым.

Так, вместо того, чтобы запомнить, чему равно число «пи», можно запомнить Фразу "Что я знаю о кругах". Количество букв в каждом слове этой фразы дает искомое число «пи» = 3,1416.

Другой пример: Фраза "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан" помогает запомнить порядок цветов в спектре.

Мышление

Мышление – обобщённое и опосредованное отражение действительности в общих связях и закономерностях.

Можно ли развивать свое мышление? А если да, то, как же стать умным и сообразительным?

1. Самый общий принцип известен: "Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать".

2. Ум определяет единство знаний и действий. Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний. Развивать мышление – это значит насыщать свой ум знаниями. Источниками являются книги, журналы, радио и телевидение и т.д.

3. Сравнение близких по значению понятий – один из приемов развития мышления.

4. Активное использование письменной речи (сочинение, ведение дневника, письма) также способствует развитию мышления. Мышление – самая трудная для человека работа. Для выполнения ее необходима организованность, хорошо развитое внимание, память, наблюдательность, работоспособность.

Воображение

Воображение – создание новых образов, которых не было в прежнем опыте человека. Это мысленное воспроизведение чего-либо или кого-либо, фантазия. Оно тесно связано с мышлением, т.к. образ и мысль всегда выступают в единстве. Воображение способствует предвосхищению будущего и как бы оживляет прошлое. Воображение порождено трудовой деятельностью человека и развивается на ее основе.

1. Воображение развивается в игре, особенно в тех ее видах, где человек выполняет как бы определенную роль.

Например, развивают воображение такие игры, как сочинение сказок, стихов, рисование, лепка.

2. Воображение развивается при чтении различных текстов, художественной литературы.

3. Совершенствуют воображение внимательное чтение чертежей, умение за различными проекциями представить объект, и, наоборот, умение изображать объекты в различных проекциях.

Координация движений

Слово координация означает "согласование". Координация движений имеет большое значение для многих видов трудовой деятельности. Прежде всего, это точность, соразмерность, способность правильно рассчитать силу, направленность, скорость движения, расстояние. Развивать качества, связанные с координацией движения, можно разными путями и средствами. Хорошо, например, развивать координацию движений в процессе лепки, рисования, вязания.

О непригодности человека к определенному труду можно говорить в том случае, если у него имеются отклонения в состоянии здоровья, которые будут усугубляться в процессе этой деятельности или мешать ее выполнению. Поэтому, чтобы не совершить ошибок при выборе профессии, всем, кто стоит на пороге профессионального самоопределения, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

Противопоказания могут быть не только медицинские. Существует широкий спектр специальностей и профессий, для которых важно иметь специальные способности, причем отсутствие их невозможно компенсировать. К таким профессиям относятся музыкальные, художественные, литературно-сценические и ряд других.

Полезные советы выбирающему профессию

Жизнь – это, прежде всего, любовь. Научиться можно только тому, что любишь, и понять можно только то, что любишь. Только вот как найти среди такого количества профессий и специальностей то единственное, заветное, свое? Вот несколько заповедей:

1. Разберись. Что вызывает твой интерес: сама деятельность или ее результат?

2. Не путай призвание с признанием. Не место красит человека, а человек место!

3. Не поддавайся рекламным стереотипам. Узнай не только о радужной стороне профессии, но и о ее теневой стороне.
4. Выясни все о физических и умственных операциях, связанных с избранным делом.
5. Мечтай о большом, но радуйся пока и малому! «Не сразу Москва строилась...».

Для того чтобы выбор профессии оказался наиболее точным и правильным, необходимо соединить воедино:

1. Стремление выбрать профессию в соответствии со своими способностями.
2. Стремление служить потребностям общества.
3. Стремление достичь материального благосостояния, социально-экономической позиции.
4. Стремление получить профессию, связанную с определенными условиями труда.
5. Стремление овладеть определенным содержанием выбранной профессии.
6. Стремление к совпадению общественно значимых и лично значимых мотивов.
7. Стремление к успешному освоению деятельности, эффективному ее использованию, ориентации на содержание труда.
8. Стремление к саморазвитию и самореализации.

Типичные ошибки при выборе профессии:

1. Выбор профессии без учёта своей профессиональной пригодности.
2. Ориентация на выбор сверстников.
3. Ориентация на внешние характеристики профессии.
4. Ориентация на престиж профессии.
5. Игнорирование своих психофизиологических особенностей.

