**Пам’ятка обираючому професію**

1. Вибір професії – складний і відповідальний крок у твоєму житті.

2. Не надавай вибір своєї майбутньої професії нагоді.

3. Користуйся інформацією професіоналів.

4. Професію треба обирати свідомо, з урахуванням своїх здібностей, внутрішніх переконань (тільки байдужі йдуть куди доведеться), реальних можливостей, зваживши всі «за» і «проти».

З ЦІЄЮ МЕТОЮ:

• Вивчи глибше самого себе: розберися в своїх інтересах (що тобі просто цікаво, а що може стати професією), схильностях, особливостях свого характеру і фізичних можливостях.

• Подумай, які у тебе сильні і слабкі сторони, головні і другорядні якості.

• Ознайомся з професіями, які відповідають твоїм інтересам і здібностям. Окресли  попередньо  обрану професію або групу споріднених професій.

• Поговори з представниками обраних професій, постарайся побувати на робочому місці цих фахівців, ознайомся з характером і умовами праці. Продумай, як і коли можна спробувати свої сили в цій справі практично  – дій!

• Ознайомся з навчальними закладами, в яких можна здобути обрану професію.

• Зістав свої особисті якості і можливості з характером  тієї  професії, яку ти вибрав.

• Прийнявши рішення, не відступай перед труднощами. Будь наполегливий  у досягненні  намічених цілей.

**Рекомендації  батькам  з  профорієнтації**

1. Інформацію про професійні плани дитини можна одержати тільки в ході відвертої розмови з нею, ні в якому разі не на бігу. Найкраще завести розмову як би «до речі». При цьому намагайтеся проявляти терпіння, такт і щиру зацікавленість.

2. Якщо старшокласник  не може чітко сформулювати свої плани, треба спробувати зрозуміти, з чим це пов’язано.

3. Корисно запропонувати дитині попрацювати на канікулах, вибравши якесь конкретне заняття.

4. Якщо Вас засмучує професійний вибір дитини, не відмовляйте його і не забороняйте йому щось категорично. Намагайтеся з’ясувати, на чому грунтується його вибір.

5. Якщо старшокласник тільки мріє, а нічого не робить, треба допомогти йому скласти конкретний план, обговоривши, скільки часу у нього є і що необхідно встигнути.

6. Допоможіть своїй дитині підготувати «запасний варіант» на випадок невдачі на обраному шляху.

**Орієнтовний алгоритм  професійного самовизначення**:

1. Визначити кілька професій, що подобаються, до яких є потяг, можливості успішного її освоєння та подальшого працевлаштування.
2. Знайти якнайбільше інформації про ці професії, познайомитись із людьми, які їх представляють.
3. Вислухати думки батьків, учителів, друзів, проаналізувати їх.
4. Скласти список  суттєвих можливостей та вимог професії (можливість поїздок за кордон, неповний робочий день, не обов’язкова присутність у офісі чи робота вдома) і проаналізувати його відносно своєї мети, очікувань, мрій.
5. Визначити фізичні та психологічні якості, необхідні для кожної з професій.
6. Дослідити з допомогою психолога свої інтереси, здібності, темперамент, особливості пам’яті, уваги, уяви, мислення, спілкування тощо.
7. Прислухатися до своєї інтуїції.
8. Приміряти кожну з професій. Порівняти, зважити всі плюси і мінуси.
9. Зробити вибір.
10. Впевнено йти до мети!