

Центр инклюзивного сопровождения и  
социальной адаптации студентов



# Профориентирование

Рекомендации психолога





Перед каждым школьником встает непростой и определяющий многое в жизни вопрос о выборе профессии.

Выбор профессии часто становится не только судьбоносным, но и вызывает огромное напряжение, стресс и тревогу (что точно мешает концентрации при определении того, чем хочешь заниматься в жизни).

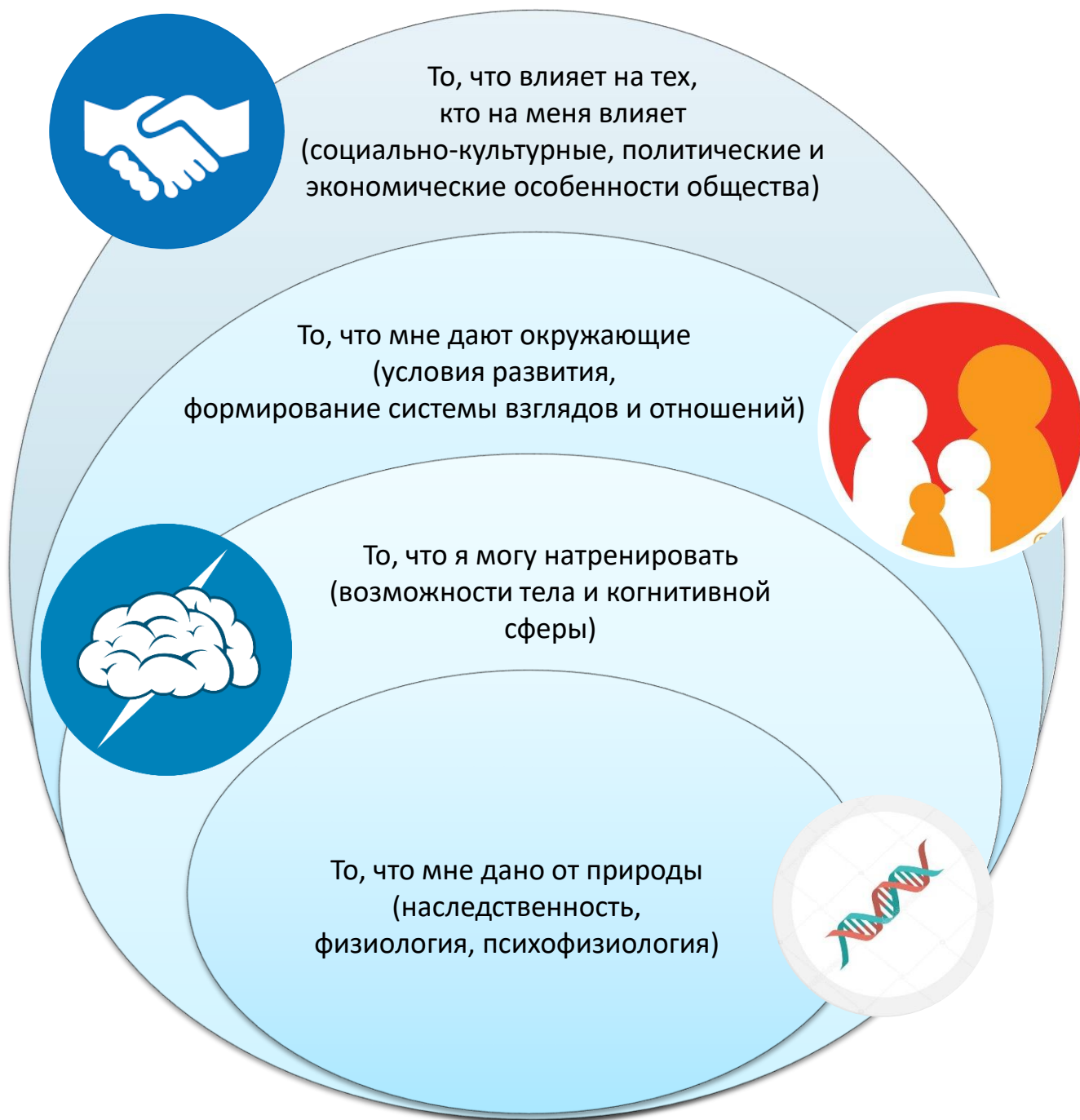
Мы сделали эти рекомендации, чтобы абитуриентам и их родителям было легче справиться с напряжением при выборе профессии и стрессом на экзаменах.

## **Мы постараемся помочь вам ответить на два важных вопроса:**

Как правильно  
определиться с  
профессией?

Как справиться со  
стрессом во время  
экзаменов и  
поступления?

## Что влияет на наш выбор?



Что влияет на наш выбор?  
Что мне дано от природы?

Часто, выбирая профессию, мы не думаем о том, как конкретно будем работать, из каких действий будет состоять наша деятельность, что нас будет окружать, с кем/чем необходимо будет взаимодействовать.

Посмотрите первое упражнение, оно может прояснить картину желаемого будущего. Это упражнение отлично подойдет как для тех, кто только задумывается о поступлении, так и для тех, кто подумывает сменить свою работу и освоить новую профессию.





1

Подумайте, представьте и опишите рабочий день вашей мечты: чем подробнее, тем лучше.

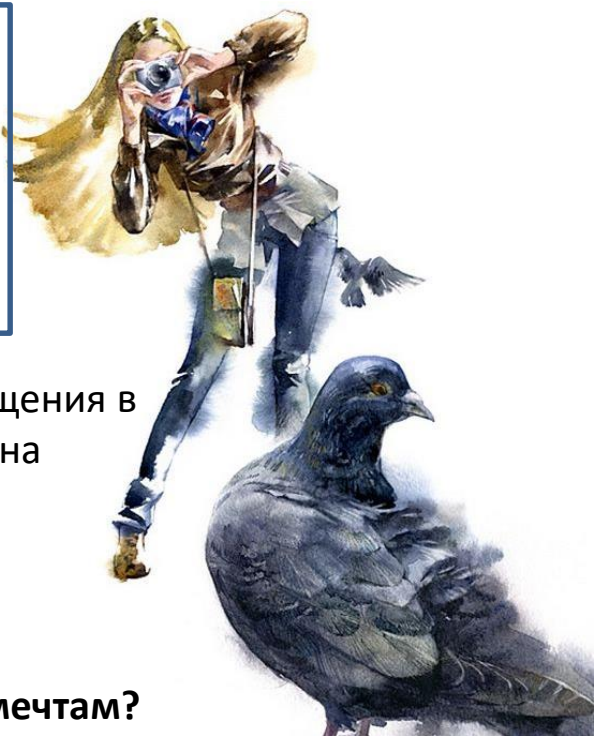
Вы хотите работать дома или в офисе? Если это офис, то какой? Большой, светлый, с большим количеством людей или уютный и тихий? Во сколько начинается ваш рабочий день? Как устроена деятельность: вы общаетесь с большим количеством людей в разных местах, городах, странах, или это уединенная работа? Не забудьте описать себя: какой вы в этот день? Во что вы одеты, что такая одежда говорит о вас?

Идите за своими мечтами и опишите такой день максимально полно.

*Если захочется, то возникшие образы можно нарисовать или найти соответствующие картинки в интернете и распечатать, создать коллаж. Главное, чтобы вам этот день нравился.*

Выполняя это упражнение, отмечайте ощущения в вашем теле: если будете описывать то, что на самом деле вам не нравится, тело ответит напряжением.

**Проанализируйте получившееся. Какие профессии отвечают вашим желаниям и мечтам?**



# Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что мне дано от природы?



Выбирая специализацию, мы не можем игнорировать свои физиологические и психофизиологические данные. Важно знать, что нас будет восстанавливать, а что истощать. Чтобы лучше это понять, можно пройти тест и узнать, экстраверт вы, интроверт или амбиверт!

Ссылка на тест:

<https://testometrika.com/temperament/test-to-determine-introvert-and-extrovert-g-eysenck/>



Не воспринимайте эти данные как ярлык, однако имейте их в виду. Это то, на что вы можете опираться в выборе профессии. Сложно работать репортером, если общение с большим количеством людей вызывает стресс, зато быть редактором готовых репортажей будет комфортнее.

## Интроверт

- Профессии, где определяющей является однообразная и скрупулезная деятельность, позволяющие работать в одиночестве:

программист, инженер, водитель, бухгалтер, писатель, переводчик текстов, редактор, библиотекарь, статистик, флорист и др.

## Экстраверт

- Профессии, связанные с социальными контактами, подразумевающие творческую и разнообразную деятельность:

менеджер, журналист, ведущий, экскурсовод, секретарь, юрист, педагог, врач, психолог, политик и др.

## Амбиверт

# Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что мне дано от природы?



Также обстоят дела с нашим темпераментом, знание которого позволит нам понимать подвижность нервных процессов, их силу и уравновешенность. Соотношение с выбором деятельности тоже явное – особенности типов указаны в таблице ниже.

## **Холерик**

профессии, которые требуют энергии, общения с людьми и повышенной концентрации внимания

## **Меланхолик**

профессии, обеспечивающие спокойную и безопасную обстановку, не требующие частой перемены деятельности или быстрой реакции

## **Сангвиник**

яркие, живые профессии, которые требуют общения с другими людьми, открытия новых горизонтов и проявления креативности

## **Флегматик**

профессии, требующие монотонной и однообразной работы, точные науки

Ссылка на тест:

<https://testometrika.com/temperament/what-type-of-your-temperament/>



В кругах (приложение 2) опишите себя, согласно нижеприведенным заголовкам. Не привязывайтесь в этот момент к какой-то профессии и каким-то требованиям, просто пишите о себе. Такое структурирование информации поможет лучше узнать себя, и, возможно, откроет для вас что-то новое.

«Я хочу» - выражение личных целей и ценностей (профессиональные интересы и склонности). Опишите здесь всё, что вы хотите сделать благодаря профессиональной деятельности. *Приносить пользу людям, создавать красивые вещи, всё, что хочется!*



«Я могу» - познание себя (своих возможностей, состояния здоровья). Опишите здесь все свои качества и навыки, которыми вы уже обладаете! Не скромничайте.

«Я способен» - познание своих качеств личности и способностей как физических, так и интеллектуальных. Опишите то, что вы можете сделать, но, возможно, ещё никогда не пробовали, ваши потенциальные сильные стороны.

«Мне надо» - знание профессиональной сферы, путей и средств достижения цели, потребностей рынка труда. То, чему вам предстоит научиться, чем хотелось бы овладеть.



# Рекомендации абитуриентам

## Какие навыки будут востребованы в современном мире?



### **1. Умение управлять проектами и процессами**

**Умение работать с коллективами, группами и отдельными людьми**

Участвуйте в групповых проектах! Замечайте свои сильные и слабые стороны: что у вас получается лучше, что вам легче всего делать в команде? Выполнять или ставить задачи? Быть частью большой системы, или взаимодействовать с кем-то в паре?

---

### **2. Системное мышление**

характеризуется целостным восприятием предметов и явлений, учитывая их связи между собой

Ведите личные дневники, отмечайте связь событий и вашего настроения.

Используйте схемы в запоминании и усвоении учебного материала.

---

# Рекомендации абитуриентам

## Какие навыки будут востребованы в современном мире.



### **3. Способность к художественному творчеству, наличие развитого эстетического вкуса**

Важна «насмотренность»: читайте классические книги, смотрите признанные фильмы, посещайте выставки.

Попробуйте создать что-то сами. Может, вам нравится рисовать, шить, сочинять музыку? Любое творчество полезно!

---

### **4. Умение работать в условиях неопределенности**

Требует стрессоустойчивости. Изучайте техники расслабления, медитируйте.

Развивайте креативность, она поможет искать выход там, где он неочевиден.

---

### **5. Программирование / Робототехника / искусственный интеллект**

Можно попробовать онлайн-курсы по программированию, даже если вы очень далеки от этого. Подойдут даже детские курсы робототехники. Начните с малого!

---



## **6. Навыки межотраслевой коммуникации**

Профессии и возможности, возникающие на стыке нескольких дисциплин – это то, что уже сейчас востребовано! Не бойтесь интересоваться разным и не отказывайтесь от возможностей, которые изначально могут показаться бесполезными для будущей профессии.

---

## **7. Бережливое производство**

Уже придерживаетесь «эко-френдли» мышления? Если нет, то можно начинать вникать. Забота об экологии - неотъемлемая часть нашего будущего!



# Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что говорят мне другие?



В любом нашем выборе на нас влияет среда, которая нас окружает. Стресс, связанный с поступлением в вуз, может усиливаться давлением на наше мнение.

Общество и быстро развивающаяся жизнь диктуют абитуриентам список самых престижных, самых высокооплачиваемых профессий.

Родители могут решить за своего ребенка, куда ему поступать.

Наши друзья, учителя, и другие значимые люди тоже оказывают давление на выбор нашей профессии.

В ситуации, когда мы и так не уверены, чем хотим заниматься, это всё только добавляет тревоги. Однако решение проблемы – в ней же самой. Попробуйте воспринимать других людей как важный источник информации. Почему родители хотят, чтобы вы стали, например, врачом или экономистом (подставьте нужное)? Конечно, они беспокоятся и желают для нас лучшего. Узнайте их реальные мотивы, делитесь своими переживаниями. В искренних беседах можно найти ту самую поддержку, которая необходима в момент принятия важного решения.





# Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что говорят мне другие?

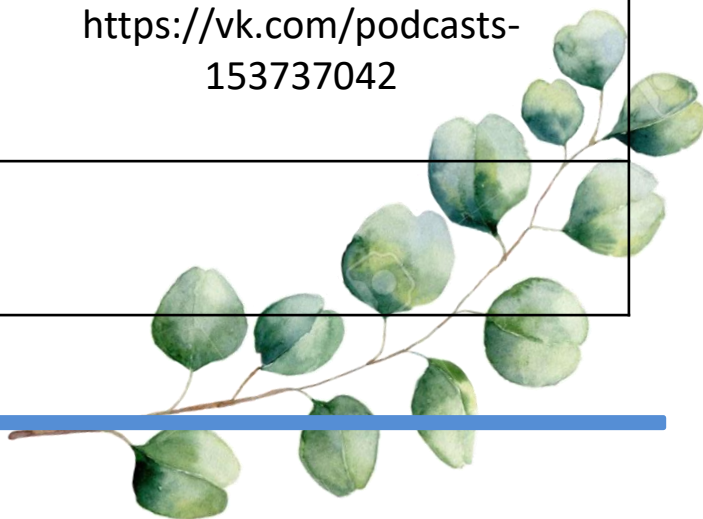


Многие студенты говорят о том, что им бы очень помогло при поступлении лучшее понимание выбранной профессии. Не бойтесь узнавать, как устроено обучение и что происходит на парах. Не бойтесь спрашивать у выпускников интересующих вас факультетов, как они работают. Это поможет лучше понять саму профессию и уберет лишнюю тревогу.

У каждого факультета нашего вуза есть своя группа во «Вконтакте», там можно найти людей, которые ответят на любые интересующие вас вопросы, подскажут, каким выпускникам можно написать, чтобы лучше узнать о трудоустройстве после обучения.

## Контакты:

|                                                                   |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов | Телефон:<br>+7 (8452) 21 - 06 - 77                                                |
| Группа Университета «Вконтакте»                                   | <a href="https://vk.com/sgu_ru">https://vk.com/sgu_ru</a>                         |
| Подкасты студентов и выпускников вуза, работающих по профессии    | <a href="https://vk.com/podcasts-153737042">https://vk.com/podcasts-153737042</a> |
|                                                                   |                                                                                   |



Техники борьбы со стрессом во время экзаменов (или в любой другой сложной ситуации).

Эмоциональное напряжение выражается в том, что всё наше внимание занято переживанием, страхом. Значит, первое, что нам нужно сделать, - это **ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ**.  
Делать это надо так, чтобы работало всё наше тело.

## 1. Дыхание диафрагмой.

Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую на живот. Где в первую очередь возникает движение, когда вы вдыхаете? Где движения больше?

Ваш живот должен заметно подниматься и опускаться, когда вы дышите, а грудь - едва подниматься.

В момент стресса мы дышим чаще, попробуйте постепенно замедлить ритм дыхания и сделать его снова спокойным, комфортным, обычным. Дышите, держа во внимании то, как поднимается ваша рука на животе.





Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят техники работы с телом на «напряжение - расслабление».

### 2. Лимоны.

Сядьте ровно, поставьте ваши стопы на пол так, чтобы они полностью соприкасались с полом. Угол сгиба колена 90 градусов. Руки положите на колени, ладонью вверх. Спина прямая, голова направлена немного вниз, как будто вас чуть-чуть потянули за макушку вверх. Можно закрыть глаза.

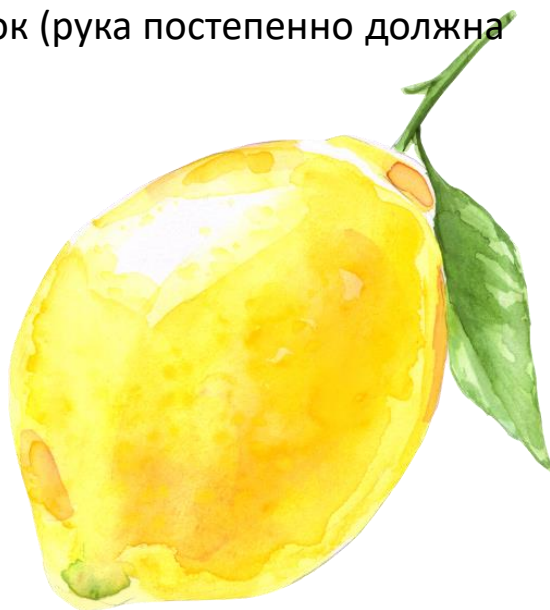
Либо можно делать это упражнение стоя, когда стресс застал нас врасплох, а возможности сесть и расслабиться нет. В этом случае важно прямо и устойчиво встать, глаза можно не закрывать.

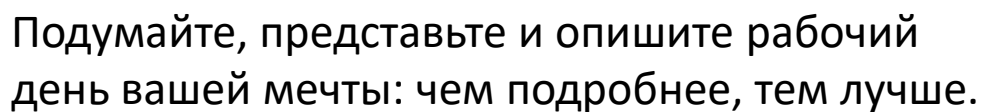
Вообразите, что в вашей правой руке лежит лимон. Попробуйте сжать этот лимон, представляя, как из него течет сок. Продолжайте сжимать «лимон», пока из него не выйдет весь сок (рука постепенно должна сжаться в кулак).

После этого расслабьте ладонь.

Повторите то же самое для левой руки.  
Повторите для двух рук одновременно.

И в том, и в другом упражнении  
нужна практика!



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



2

Я хочу

---

---

---

---

---

Я могу

---

---

---

---

---

---

---

Мне  
надо

---

---

---

---

---

---

---

Я способен

---

---

---

---

---

---

---