

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА УЧНЯМ

Обираючи професію – обираєш майбутнє»

Якщо корабель не знає, до якого причалу він тримає курс, то ніякий вітер не буде йому супутнім.

(Сенека)

Життя постійно ставить нас перед вибором. У дитинстві з багатьох іграшок вибираємо найулюбленішу, у школі віддаємо перевагу найцікавішим, на наш погляд, предметам... Обираємо товаришів, друзів, коханих.

Одним із найважливіших кроків у житті є вибір професії. Вибір професії – найголовніший чинник того, як складеться ваше подальше життя та як ви в ньому будете себе почувати.

Адже всім хочеться не лише заробляти гроші, але й реалізувати свій потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності.

Як не помилитися у виборі своєї дороги, свого майбутнього, щоб бути щасливим у праці.

Існує формула вибору професії, яка в загальному вигляді показує, як прийняти оптимальне рішення.

Хочу: бажання, цікавість, прагнення;

Можу: здібності, таланти, стан здоров'я;

Треба: стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні;

Зона оптимального вибору (ЗОВ).

Алгоритм професійного самовизначення

Крок 1

Подумай, що тебе цікавить у житті, до чого ти прагнеш, чим тобі подобається займатися, що б ти хотів робити, які професії тобі подобаються, які умови праці тебе приваблюють, що ти хотів би отримувати від своєї майбутньої професії? Давши відповідь на ці питання, ти зробиш перший крок до правильного, свідомого вибору професії.

Крок 2

Якщо ти не можеш визначити професії, які тобі подобаються, тоді уважно вивчи класифікацію професій за предметом, метою, знаряддями і умовами праці.

Крок 3

Визнач свій професійний тип та відповідне професійне середовище, яке тобі підходить найкраще, та узгодь його з професіями, які ти визначив для себе в попередньому кроці.

Крок 4

Вивчи свої професійні інтереси і нахили, мотиви вибору професії, скориставшись методиками [Карта інтересів](#), [ДДО](#), [ПДО](#), [Мотиви вибору професії](#) і співстав їх з професіями, які тобою були визначені в попередніх кроках. Якщо там були професії, які не співпали з твоїми інтересами і нахилами, то викресли їх зі свого списку, залишивши тільки ті, які потрібно

поглиблено вивчити.

Крок 5

Вивчи детально описи відібраних професій; поговори, якщо є можливість, з представниками цих професій та з'ясуй, в чому зміст їхньої праці, чим вони їм подобаються. Познайомся з характером і умовами їх праці, поцікався, де вони отримували цю професію і які реальні можливості працевлаштування за ними. Спробуй, випробувати себе в цих професіях, хоча б в змодельованих професійних ситуаціях.

Крок 6

Склади перелік вимог, які висувають визначені тобою професії до людини, до її психофізіологічних і фізичних якостей та запиши. Визнач, наскільки всі записані тобою вимоги важливі – можливо, є менш важливі вимоги, які, за великим рахунком, можна і не враховувати.

Крок 7

Вивчи самого себе якомога глибше, тобто визнач свої задатки, здібності, темперамент, риси характеру, вольові якості, трудові навички (за результатами вивчення шкільних предметів та занять у гуртках, секціях тощо); визнач свій фізичний розвиток і стан здоров'я.

Крок 8

Дізнайся в міському (районному) та обласному центрах зайнятості про професії та спеціальності, які потрібні на ринку праці сьогодні та реальне працевлаштування за спеціальностями, які ти визначив для себе, та визнач бажаний рівень професійної підготовки за ними.

Крок 9

Оціни свою відповідність вимогам кожної з професій, які ти визначив і проаналізував: чи розвинені в тебе професійні якості, чи відповідають твої здібності, психологічні особливості, стан здоров'я вимогам професій, які ти хотів би обрати. Визнач, яка професія із всього списку найбільше тобі підходить за всіма пунктами вимог. Якщо вони, в основному, співпадають, або є можливість їх подальшого розвитку, тоді ти на правильному шляху. Якщо вони частково не співпадають, тоді з'ясуй, у чому причина, та розроби план самовиховання і саморозвитку необхідних для цієї професії якостей. Якщо вони, на твій погляд, повністю не співпадають, тоді тобі необхідно порадитись зі спеціалістом-психологом або професійним консультантом. Враховуючи його поради, відкоригуй подальший план своїх дій.

Крок 10

Визнач, які труднощі, перешкоди, помилки можуть виникнути при досягненні твоєї професії.

Крок 11

Визнач основні практичні кроки до успіху: у якому навчальному закладі ти можеш отримати професійну освіту, як розвивати у собі професійно важливі якості, як можна отримати практичний досвід роботи за “своєю” спеціальністю (займатись у відповідних гуртках, секціях, МАН тощо), як підвищити свою професійну майстерність та

конкурентоспроможність на ринку праці.

Крок 12

Перед тим, як прийняти остаточне рішення, не забудь порадитися також із батьками, рідними, друзями, вчителями, психологом, профконсультантом та іншими дорослими, які добре знають тебе.

Зробивши остаточний вибір, розроби план самопідготовки до зустрічі з майбутньою професією, включаючи вибір навчального закладу. Не відступай перед труднощами, будь наполегливий у досягненні поставленої мети.

ПАМ'ЯТКА

ЯК ПОКРАЩИТИ СВОЮ КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ

- Серйозно шукайте собі друзів.
- Відкрито виявляйте цікавість до іншої людини.
- Ідіть назустріч людям із відкритим серцем.
- Усміхайтесь до того, як почнете розмовляти.
- Питайте інших про їхні інтереси.
- Спочатку відрекомендуйтеся самі, називаючи своє ім'я.
- Ставте людині запитання.
- Самі говоріть менше.
- Відповідайте на кожне поставлене до вас запитання.
- Допмагайте іншим перебороти труднощі.
- Виявляйте сердечність.
- Будьте спокійними й незворушними.
- Будьте терплячими й оптимістичними.
- Говоріть чітко й мелодійним голосом.
- Дивіться на людину зацікавлено.
- Виявляйте розуміння.
- Уважно слухайте співрозмовника.
- Тримайте себе спокійно і впевнено.
- Обережно висловлюйте свою точку зору

Поради щодо спілкування:

- Ставлення людей до вас ніби віддзеркалює ваше ставлення до них;
- Хто любить людей, того й люди люблять;
- Виявляйте ініціативу в приятному ставленні до інших;
- Цікавтеся людьми, що оточують вас, їхніми турботами і радощами;
- Ніколи не користуватиметься популярністю той, хто не цікавиться справами інших людей;
- Учіться ставити себе на місце іншої людини;
- Вживайте якомога більше слів, які підкреслюють шанобливе ставлення до людей: "даруйте", "перепрошую", "дякую", "будь ласка" та інші. Ввічливість обеззброює;

- Використовуйте кожную нагоду для спілкування.

Для успішного встановлення контактів із людьми треба:

- Якомога швидше знайти спільні інтереси;
- По-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати);
- Не виявляти до співрозмовника зверхності;
- Щиро цікавитися співрозмовником, тим, що він говорить;
- Враховувати поведінку та термінологію людини, з якою говорите;
- Нападами та лайкою людей не переконаєте;
- Для того, щоб переконати когось, треба "знайти необхідні аргументи, правильно їх упорядкувати і сформулювати;
- Намагайтеся діяти незалежно від свого настрою.

Пам'ятка «Як займатися особистісним саморозвитком»

1. Проявляй у всьому неухильну наполегливість
2. Спробуй уявити які особистісні якості тобі будуть потрібні у самотійному житті. Подумай які якості ти можеш сформувати зараз, під час навчання.
3. Проаналізуй індивідуальні особливості виконання навчальних завдань. Дай собі відповідь на такі запитання:
 - для чого ти навчаєшся, які мотиви навчання?
 - чи вмієш ти ставити навчальні завдання і самотійно їх вирішувати?
 - як ти звично контролюєш себе?
 - чи довго можеш лишатися працездатним?
 - коли протягом дня працюєш продуктивніше?
 - чи вмієш ти зосереджуватися на навчальних завданнях?
 - яким чином ти запам'ятовуєш матеріал?
 - які недоліки твоєї навчальної діяльності тобі можуть заважати?
4. Формуй і тренуй в собі якості культури розумової праці.
5. Коли берешся за будь-яку справу подумай який результат повинен отримати.
6. Старайся наперед оцінювати свої можливості.
7. Навчися своїм примхам відповідати чітко і коротко «ні».
8. Вчися не тільки виробляти свою думку, а й виказувати її.
9. Старайся самотійно виконувати завдання, що стосуються твого власного життя.
10. Не бійся помилок, просто їх треба своєчасно виправляти.
11. Чесно визнавай непраоту, пам'ятай що впертість – самозахист слабкої людини.

Як розвинути пам'ять?

Невпинно лине час, немов у піщаному годиннику. Шаленим галопом мчить технічна революція. Сучасна людина працює набагато менше, аніж у минулому столітті, тому що левову частку її роботи виконують машини... Інколи складається враження, що й думаємо набагато менше, особливо підростаюче покоління. Дедалі частіше можна стати свідком чи співучасником таких подій, що цілковито переконують: а деградація все-таки опановує наші душі. Зрозуміло, що насамперед говоритимемо про дітей шкільного віку, адже найбільшою проблемою для батьків є неуспішність їхньої дитини. А чи знаєте ви, що найпершою причиною неуспішності є неухважність. Дитині складно запам'ятовувати сказане вчителем на уроці, вона забуває записати домашнє завдання, не пам'ятає прочитаний твір, не може його переказати... Ці нюанси можна перераховувати і далі, але потрібно задуматися над тим, чи ми приділяємо належну увагу дітям, чи вчимо вчитися, чи допомагаємо розвивати їхні навички і здібності, увагу і пам'ять, мислення. Тож пропонуємо поради, які допоможуть не лише дітям, але й дорослим покращити свою пам'ять і розвинути здібності, що сприятимуть вам на шляху до успіху.

Думайте

За словами німецького письменника Г.Ліхтенберга, люди мало запам'ятовують з прочитаного тому, що надто мало думають самі. Тому неодмінно потрібно прагнути в усьому знайти смисл. Вчіться не тільки відповідати на запитання, а й ставити їх Спробуйте посперечатися з автором, висуваючи при цьому свої аргументи. Якщо відповіді на ваші запитання є в книзі, - ви проконтролюєте себе, якщо ні, - спробуйте відповісти самі, перевіривши одночасно переконливість авторської позиції.

Цікавтесь

Англійський філософ Б.Стюард повчав: «Не читай нічого, що не бажаєш запам'ятати, і не запам'ятовуй нічого, що не збираєшся застосовувати». Тому, щоб добре запам'ятати, потрібно мати зацікавленість. Потрібна установка на запам'ятовування, інтерес, які поліпшать роботу довгострокової пам'яті та загальну працездатність.

Будьте готові

Усім відомо, що не хочеться змінювати плани, коли ви вже на щось налаштувалися. Певного настрою на роботу потребує і книга. Навіть не тільки настрою, а й готовності до справи, яка багато в чому залежить від вашої ерудиції. Бо нове краще допомагають запам'ятати певні асоціативні враження, пов'язані з набутою інформацією. Поміркуйте над тим, що ви знаєте про запропоновану тему, оцініть, наскільки нові дані поповнять ваші знання.

До роботи зі складним матеріалом корисно спеціально підготуватися: почитати на цю тему ще щось, може, більш популярне.

Не топчіть сліди

Давно встановлено, що найкращий спосіб забути щойно вивчене –

спробувати зразу запам'ятати щось потрібне. Знаючи це, не вчіть фізику після математики, а історію після літератури.

Озирніться довкола

Це ефективний спосіб боротьби із забуванням. Уявіть обставини, за яких відбувалося явище, і ви зможете все згадати, тому що одночасні враження мають властивість викликати одне одного. Наприклад, вузлик на пам'ять, пов'язаний із певною ситуацією, згодом допомагає пригадати і той момент, що спричинив його появу.

Учіть від А до Я

Смисл цієї закономірності в тому, що вся інформація має сприйматися як щось ціле, а не як окремі уламки чогось невідомого. Звісно, це не означає, що ви маєте терміново оволодіти відразу всім матеріалом. Цього зробити просто не вдасться. Краще над ним попрацювати упродовж кількох днів, ніж у гонитві за швидким результатом забути вже до наступного ранку.

Дійдіть до суті

Перш ніж запам'ятати основні думки, відомості, потрібно зрозуміти їхню суть, пов'язати головні думки із засвоєним раніше матеріалом. Міцно запам'ятовується те, що зрозуміле і поєднане з теперішніми знаннями. Пам'ять міцна, якщо вона ґрунтується на зв'язках, асоціаціях, розумінні, а не на механічному заучуванні. **За останніми показниками досліджень, осмислене запам'ятовування у 28 разів ефективніше, аніж механічне.**

Виберіть головне

Запам'ятати абсолютно все – неможливо. Наша пам'ять довго зберігає лише невелику частину (14—15%) отриманої інформації. Тому необхідно відібрати для запам'ятовування найголовніше, найпотрібніше. Хто прагне запам'ятати все, той не пам'ятає майже нічого.

Нічого не запам'ятовуйте «в лоб»

Чому? А тому, що єдине, що ми знаємо про пам'ять як процес (як стверджує Франц Лезер у своїй книжці «Тренування пам'яті»), - це те, що нічого не можна запам'ятати «в лоб». Пам'ять відмовляється працювати, коли над нею чинять насильство. Не запам'ятовуйте навмисне. Запам'ятовувати навмисне не годиться, але кожне сприйняття має бути якомога повнішим.

Не все одразу

Не робіть спроб негайно досягти повного засвоєння й удосконалення знань. Ми найчастіше намагаємося засвоїти все сповна, та, на жаль, це вдається зрідка. Щоб оволодіти знаннями, ми йдемо по спіралі. І за такого руху кількість перетворюється на нову якість. Краще, коли, ознайомившись цілком з усім матеріалом, ми повертаємося до нього втретє чи вдесяте, постійно наближаючись до розуміння істини.

Засвоєння попереднього не є умовою для переходу до наступного

Кожен із нас погодиться з думкою: «Я краще зрозумів пройдений матеріал тільки тоді, коли дізнався про наступне...» Це означає, що треба мати на увазі загальний зміст матеріалу, що вивчається. Особливо, коли ми самі собі педагоги.

ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

Рекомендації психолога учням

1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.
3. Точно й детально записуй, що задано з кожного предмета.
4. Навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясовуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.
5. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.
6. Якщо матеріал, який подавали на уроці, є для тебе складним, повтори матеріал цього ж дня, навіть якщо наступний урок буде лише через кілька днів.
7. Починаючи виконувати завдання, думай не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), а й про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.
8. У разі потреби звертайся по допомогу до дорослого або до однокласників.
9. Починаючи виконувати уроки, відкрий щоденник, подивися, чи всі завдання ти записав.
10. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
11. Прибери зі столу все зайве - те, що може відвертати твою увагу. Приготуй те, що потрібно для виконання першого завдання (підручник, зошити, карти, олівці, словники, довідники тощо). Після того як підготуєшся до першого уроку, прибери все й приготуй те, що потрібно для виконання наступного.
12. Між уроками роби перерви.
13. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
14. Перш ніж виконувати письмові завдання, зрозумій і вивчи правила до них.
15. Читаючи параграф підручника, став собі запитання: про що (або про кого) йдеться в цьому тексті тощо.
16. Шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнаєшся, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з уже відомим. Стеж за тим, щоб це були не випадкові, зовнішні зв'язки, а головні зв'язки за змістом.
17. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацювай кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів.
18. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь,

упродовж кількох днів, рівномірно розподіляючи навантаження.

19. Готуючись до усних уроків, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал. До них необхідно звертатися, відповідаючи на уроці. Чим краще ти вмієш користуватися картами, схемами, таблицями, тим вищою буде оцінка.

20. Спробуй у підготовці усних завдань використовувати метод «5 П», розроблений американськими психологами¹. За даними психологів США, такий метод дає змогу зосередити увагу на найважливішому в тексті й сприяє кращому його запам'ятовуванню.

21. Складай план усної відповіді.

22. Перевірй себе.

Пам'ятай

Ми найкраще запам'ятовуємо:

- те, чим постійно користуємося;
- те, до чого нам треба буде повернутися (перервані дії);
- те, що нам потрібно;
- те, що ми можемо пов'язати з іншими нашими знаннями й уміннями;
- те, що пов'язано з нашими переживаннями (і приємними, і неприємними).

Метод ключових слів

Ключові слова - найважливіші в кожному абзаці.

Ключове слово має сприяти відтворенню відповідного абзацу. Згадуючи ключові слова, ми одразу згадуємо весь абзац.

- Читаючи абзац, вибери для нього одне-два ключових слова. Після вибору ключових слів запиши їх у тій послідовності, яка потрібна для виконання завдання.

До кожного ключового слова постав запитання, що дасть змогу зрозуміти, як воно пов'язане з відповідним розділом тексту. Обміркуй і спробуй зрозуміти цей взаємозв'язок.

- З'єднай два сусідніх ключових слова за допомогою запитань.

Після поєднання кожного ключового слова зі своїм розділом тексту і з наступним ключовим словом утвориться ланцюжок. Запиши цей ланцюжок і спробуй його вивчити. Перекажи текст спираючись на цей ланцюжок.

Метод 5-П

- 1-П - Переглянь текст швидко.
- 2-П - Придумай до нього запитання.
- 3-П - Познач олівцем найважливіші місця.
- 4- П - Перекажи текст.
- 5- П - Переглянь текст повторно.

Бажаю успіхів!