

*«Что выбрать: белое или черное?»*

Методическая помощь

организаторам профориентационной

работы.

г.Якутск. 2015 год.

От автора.

 «Якутский колледж культуры и искусств» занимается целенаправленной подготовкой кадров для сельских учреждений культуры. Село - это своеобразный социум людей, жизнь и быт которых тесно связан с природой. Отдельной строчкой нужно констатировать тот факт, что большинство великих писателей, деятелей искусств, художников вышли из простых сельских семей. Село - это кладезь народной мудрости, хранитель языка и национальной духовности, продолжатель традиций.

 Выбор будущей профессии - это большая проблема для молодых сельчан. В современном мире насчитывается более 40 тысяч профессий. Ежедневно исчезают по 4-5 старых профессий, взамен появляется столько же новых. Ориентироваться в таком огромном количестве профессий даже взрослому человеку очень сложно, что говорить о детях. При этом совокупность проблем села негативно отражается на молодых сельчан при выборе будущей профессии. Проблема первая – узость представлений о профессиях. Основными селообразующими организациями стали бюджетные учреждения – школы, детские сады, больницы. Специалисты этих отраслей пользуются авторитетом у сельчан, и этот фактор приводит к ограничению представления о профессиях. Проблема вторая – в селах, кроме животноводства, овощеводства и коневодства, отсутствуют или малочисленны другие отрасли производства. Профессии, связанные с производством технологической продукции остаются в тени, не востребованы. Проблема третья – основным контингентом сельского населения становятся молодые люди с низким учебным рейтингом. Молодежь с высоким учебным рейтингом выбирает районные центры, города. Проблема четвертая - среди обучающихся школ очень слабо ведется профориентационная работа, которая носит периодический характер. Наиболее актуальной проблемой в сельской местности выступает ограниченный доступ детей к профессиональному дополнительному образованию по музыке и хореографии. Детские школы искусств функционируют в улусных центрах и городах, а села остаются в стороне. Сколько талантов по этой причине ежегодно остаются нераскрытыми? Скольким одаренным сельчанам непреодолимым препятствием при поступлении в средние и высшие профессиональные учебные заведения становится вердикт «не имеет музыкального образования»? Как мы хотим дальше развивать культуру, если в настоящее время не работаем с одаренными детьми? Как мы хотим работать с детьми, если не имеем в своем арсенале первичные знания об организации профориентационной работы? Как организовать результативную профориентационную работу?

 Данная методическая помощь нацелена тем, кому действительно небезразлична судьба юных одаренных сельчан, которые по силе сложившихся экономических и социальных обстоятельств не могут раскрыть свои таланты и остаются в забвении, тем, кто хочет внести свою лепту в эту кропотливую, многогранную, порой трудную – работу.

С уважением, методист НМО,

Отличник образования РС (Я),

Почетный работник общего образования РФ

Василий Афанасьевич Бачьев.

**Что я должен знать о себе, прежде чем выбрать будущую профессию?**

 Во – первых, надо исходить из того понятия, что **«Труд тогда полезен - когда приносит радость!».**

 Психика человека – это очень сложный и совершенный механизм, контролирующий работу всего организма человека. Если человек испытывает радость, комфортность и удовольствие - это соответствующее отличное физическое здоровье. Если человек испытывает трудности, неполноценность, дискомфорт в работе - эта работа в тягость. Такая работа приводит к болезням не только психическим, но и физическим. Отсюда, выбор профессии не только мечта о сытой и богатой жизни, но в первую очередь, выбор здоровья и продолжительности жизни. Будущая профессия должна соответствовать особенностям развития физического и психологического здоровья. Что такое физическое здоровье мы знаем, а что такое психологическое здоровье - затрудняемся. Простыми словами, это способность сознания человека своевременно и адекватно реагировать на изменения окружающей среды, правильно адаптировать физическое здоровье к любым условиям жизни.

Во – вторых, **надо четко знать свой биоритм работоспособности**.

 Для выбора профессии важную роль играет знание периода работоспособности организма. Почему это важно? Дело в том, что у каждого человека с детства вырабатывается индивидуальный биоритм жизненно важных функций организма - время сна, бодрствования, результативность умственного и физического труда, даже эффективность лечения зависит от времени приема лекарств. Это свойство организма в народе известно присвоением ярлыка человеку «человек – сова», «человек – жаворонок», «человек – голубь». Молодой человек при выборе профессии должен учитывать соответствие своих «биологических» часов к ритмам работы выбранной профессии. Каждый организатор профориентационной работы обязан четко знать методику выявления биоритмов работоспособности, рассказывать особенности содержания графика работы по выбранной профессии. Давайте познакомимся с содержанием ***Понятия биологические часы.***

1. Биологические часы человека.

2. Дневные ритмы (циркадианные ритмы)

3. Совы, жаворонки, голуби.

Человек всегда стремится к совершенству. И на этом пути он хочет создать что-то новое, постичь неизведанное, прыгнуть выше, пробежать быстрее, станцевать так, как никто и никогда ранее, а дается это только большим трудом и интенсивной тренировкой. Чтобы сделать открытие, установить рекорд, надо максимально использовать все свои потенциальные возможности.

Но человек меняется не только год от года, из месяца в месяц, но и день ото дня, и час от часу. Колебания состояния организма - суть проявления биологических ритмов. Их учет и «уважительное» к ним отношение помогают подняться на следующую ступеньку человеческой эволюции, пренебрежение же ритмами часто просто губительно для здоровья человека.

Не только в организме человека, но и во всем живом мире повторяются определенные явления, знаменуя собой наступление следующего отрезка времени. Цветение растений, сезонные миграции животных и птиц, чередование сна и бодрствования и многие другие циклические процессы в природе - все это проявления биологических ритмов, или ход «биологических часов».

**1. Биологические часы человека**

Под «биологическими часами» понимают способность организма чувствовать и измерять время. Этой способностью обладают практически все живые существа - от растений до человека. Именно это свойство помогло многим организмам выжить в борьбе за существование. Выжили те, у кого определенные состояния функций совпадали во времени с конкретными ситуациями окружающей среды.

В последнее время наши биологические ритмы страдают от того, что труд становится все напряженнее, отдых короче, а жизнь вокруг все шумнее. Мы ездим на большие расстояния, летаем на самолетах и при этом оказываемся в другом часовом поясе. Все эти беспокойные социальные ритмы предъявляют новые требования к организму человека, в первую очередь к работе его биологических часов: они начинают спешить, отставать или даже ломаются. И сразу же ухудшается самочувствие, снижаются творческие и физические силы человека.

Причины этого разлада в том, что человек перестал жить по биологическим часам. Для нас гораздо важнее социальные ритмы: время начала и конца рабочего дня, работы радио и телевидения, театра, кино, выставок и даже транспорта. Социальные ритмы перестали укладываться в рамки свойственных человеку биологических ритмов и в первую очередь ритма «сон – бодрствование». Научно-технический прогресс и особенно урбанизация значительно раздвинули границы бодрствования и заметно «потеснили» рамки сна. Существенно изменила ход наших биологических часов необходимость работать ночью, именно в тот период, когда работоспособность человека самая низкая. Казалось бы, природа, создавая человека, предусмотрела почти всё. Ведь на протяжении суток работоспособность ритмически колеблется. Даже в течение дня в одни периоды работать легче, а в другие труднее: состояние высокой готовности к активной деятельности закономерно сменяется расслабленностью, желанием отдохнуть и отвлечься от работы. Ночь же целиком предназначена для отдыха. Однако современный социальный ритм требует от человека постоянной собранности, внимания, умения напряженно работать, порой быстро принимать очень ответственные решения в любое время суток.

Ритм изменения функционального состояния человека - это один из важнейших биологических ритмов, рациональное использование которой надлежит в первую очередь. Было бы лучше всего принимать ответственные решения только в те часы, когда мозг легче справляется с этим. Отдыхать только тогда, когда близится наступление расслабленности. Да, но это не так просто. Как узнать, когда лучше работать, когда выполнять самую ответственную часть работы?

**2. Дневные ритмы (циркадианные ритмы)**

Ритмичность - это основное свойство живого организма, его неотъемлемое качество. Основной дирижер этой системы - суточный ритм. Основным суточным циклом, базой и фоном для протекания всех других ритмов является чередование сна и бодрствования. Оказалось, что сон и бодрствование неразрывно связаны между собой. Если человек крепко и глубоко спит, он может решать днем сложные задачи, выполнять ответственные дела, напряженно работать. Человек, который плохо спит, практически не способен активно бодрствовать.

 К смене дня и ночи все организмы адаптировались за счет формирования эндогенных циркадианных ритмов, которые действуют практически на все функции. Суточные колебания биохимических процессов затрагивают каждую клетку организма и связанные с ними структурные изменения, например структуры митохондрий, накопления энергии и продукцию секрета. У растений это проявляется сменой ассимиляции и диссимиляции, положением листьев, цветков и их раскрытием, которые подчиняются циркадианной организации. У животных мы наблюдаем смену фаз активности и покоя, режим питания, половой активности и социального поведения. Суточные переключения характерны для метаболизма, получения энергии, дыхания и кровообращения, нервной и гормональной регуляции. Это относится и к человеку, хотя его поведение и не всегда связано с фазами суток. Цикл освещенности является доминирующим временным указателем для человека. Световой поток действует на сетчатку, а через нее - на нейросекреторный центр с последующими реакциями и подавлением продукции мелатонина эпифизом. Но и раздражители другого качества могут синхронизировать циркадианную систему, в том числе и социальные временные указатели.

Пронизывающие весь организм циркадианные переключения совпадают с изменениями физической и психической работоспособности, устойчивости, восприимчивости к раздражениям и реакционной способности. Это также относится к чувствительности к временным указателям, время действия которых в естественных условиях связано с максимумом чувствительности. Циркадные ритмы можно использовать на практике. Проводя определенные мероприятия, точно выбирая время активации или снижения определенных функций. Циркадианные ритмы многочисленных организмов служат для временной организации «внутренних часов», для временной компенсации при пространственной ориентации. Точное определение времени играет важную роль при поиске жертвы или полового партнера, способность человека просыпаться к назначенному сроку без внешних временных указателей.

Индивидуальные различия в фазах между временными указателями и эндогенными ритмами являются следствием частоты, интенсивности указателей и амплитуды эндогенной осцилляции, а также чувствительности организма, связанной с качественными характеристиками циркадианной фазой импульса. Это подразумевает дифференциацию людей на утренние и вечерние типы.

**3. Совы, жаворонки, голуби**.

Ученые доказали, а люди давно заметили, что имеются такие крайние индивидуальные свойства человека, которые влияют на его активность и самочувствие в разное время суток. Одни встают "ни свет, ни заря" и сразу же принимаются за дело. Другие мучаются и страдают, если их рано разбудить на работу и с удовольствием полуночничают.

Наиболее распространенной и общепринятой считается классификация, по которой люди делятся на вечерний тип - "совы", утренний - "жаворонки" и дневной - "голуби" или аритмики. Особенности внутренних суточных ритмов возникают из-за необходимости синхронизации индивидуальных циркадных ритмов с внешними изменениями (сменой дня и ночи) с помощью света. Солнечный свет является указателем времени для наших биологических часов в момент утреннего пробуждения. Если бы этого не происходило, и мы могли бы жить по своим внутренним циклам сна и бодрствования, то, как мы уже упоминали, период наших околосуточных ритмов продолжался бы около 25 часов. Но внешняя среда оказывает активное влияние на биологический циркадный ритм. В доказательство приведем следующий научный факт.

Если в эксперименте изолировать человека от внешних раздражителей и ежедневно сдвигать его время на 1 час вперед, то через 2 недели он сможет бодрствовать ночью и спать днем. Таким образом, продемонстрирована тесная связь ритма сна и бодрствования с внешней средой человека. Особенно она явственно прослеживается на примере циклов солнце-луна и свет-темнота. Для того чтобы синхронизировать эти внешние 24-часовые и наши внутренние 25-часовые циклы, нужно сократить свой биоритм на 1 час, влияя на глаза светом. Этот процесс синхронизации называется смещением фазы. Установлено, что воздействие на нас яркого света в разные периоды времени суток приводит к тому, что наши ритмы могут участиться (опережение по фазе) или стать реже (отставание по фазе). Это очень важные научные результаты, потому что позволяют понять механизм возникновения различных типов людей ("сов", "жаворонков" и "голубей"), а также лечить бессонницу, вызванную десинхронизацией внешних и внутренних ритмов.

"Совы" - люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. У них отмечается период колебаний циркадных ритмов больше, чем 24 часа, или так называемый синдром отставленной фазы сна. Установлено, что лица вечернего типа легче приспосабливаются к работе в ночную смену и трехсменному труду. Совы лучше контролируют ритм сон-бодрствование по сравнению с другими людьми. Они предпочитают ложиться спать позже 23-24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы. Многим совам импонирует их ночная жизнь. «Совы» не отличаются высокими показателями здоровья, но их биоритмы более пластичны. Среди людей «вечернего типа» больше оптимистов, устойчивых к воздействию стрессов и других негативных явлений. Поэтому после 50 лет здоровье «сов» оказывается крепче, чем у «жаворонков». Они с удовольствием работают по ночам и выбирают такие профессии, чтобы не вставать слишком рано, а еще лучше - самим планировать свой рабочий график. Все было бы хорошо, но некоторые "совы" не могут синхронизировать свои биоритмы с требованиями обычного трудового режима, в котором им приходится жить, и тогда синдром отставленной фазы сна становится серьезным нарушением, приводящим к бессоннице.

"Жаворонки" - люди, у которых циркадный ритм сдвигается вперед, то есть имеющие синдром опережающей фазы сна. У них период колебания околосуточных ритмов меньше 24 часов. Сложнее всего перестройка режима дается «жаворонкам». Медицинские исследования показывают, что в молодости они отличаются более крепким здоровьем, однако любая смена графика вызывает проблемы в самочувствии. «Ранние пташки», по мнению медиков, часто склонны к сомнениям, тревогам, депрессии. Им присущи болезни сердца, гипертония, ожирение.

Люди "жаворонки" спят столько же времени, сколько остальные, но их ритм отхода ко сну сдвинут на более ранний вечер. Они рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работается утром на "свежую голову", а к концу дня их работоспособность снижается. Вечерние и третьи смены не для "жаворонков", они с трудом переносят ночные дежурства, клубы и дискотеки. Оказалось, что люди-жаворонки, лучше, чем совы, приспосабливаются к временной организации режима, и поэтому им легче преодолеть бессонницу, связанную со сменой часового пояса. Однако у некоторых представителей этой группы, имеющих синдром опережающей фазы сна, тоже могут возникнуть проблемы, приводящие к нарушению сна.

"Голуби" - люди дневного типа. Их циркадный ритм наиболее приспособлен к обычной смене дня и ночи. Период их наилучшей умственной и физической активности отмечается с 10 до 18 часов. Они лучше адаптированы к смене света и темноты. Но даже у них при переездах на большие расстояния со сменой часовых поясов и ночной работе наблюдается сбой собственных биологических часов. Например, при 3-часовой разнице во времени у них возникает бессонница ночью, сонливость и усталость днем, снижение работоспособности. Перемещение на запад может удлинять биоритмы "голубей", а при перелете на восток - укорачивать. Если разница во времени более 4 часов, то выработка нового стереотипа сна и бодрствования произойдет у "голубей" только через 7-14 дней, а уровень стероидных гормонов нормализуется через 2-3 месяца. Перемещение на восток "голуби" переносят легче, чем на запад. Эта информация будет полезна тем людям, любящим путешествовать на дальние расстояния и, особенно, предпочитающим проводить свой краткий (7-10 дней) отпуск вдали от родных мест.

По мнению ученых, население планеты составляют около 40% «сов», 25% «жаворонков», 35% “голубей». Однако «чистых» хронотипов не более 3%, остальные относятся к смешанным типам. Почему же природа поделила человечество на такие категории? По одной из версий, на биологический ритм "сон - бодрствование" влияет работа нервных клеток. По мнению исследователей, каждая нервная клетка имеет свои биологические часы. Ученые пока не знают точно, как работают эти часы. Но сегодня уже известно, что они проявляют активность в разное время суток.

Существует теория гормонального влияния на биоритмы человека. Установлено, что гормон бодрствования кортизол, и гормон сна мелатонин у «сов» и «жаворонков» выбрасываются в разное время. Так, у представителей «дневного типа» кортизол поступает в кровь около 5 часов утра, что вызывает раннее пробуждение. А мелатонин вырабатывается задолго до полуночи, поэтому «жаворонки» рано ложатся спать.

Сравнительно недавно ученые разных стран пришли к выводу, что работа биологических часов человека определяется заложенной в него генетической информацией. То есть принадлежность к той или иной категории может передаваться по наследству. Японским ученым удалось выявить гены, отвечающие за работу биологических часов. А в 2001 году английские исследователи обнаружили ген, вызывающий синдром наследственной длительной фазы сна, присущий только «совам». В их образцах крови содержатся две коротких копии гена Per3. Эти испытуемые были типичными «совами», предпочитающими засиживаться до полуночи с важной работой. У «жаворонков», наиболее продуктивно работающих в утренние часы, ученые обнаружили длинную разновидность этого гена.

По мнению российских ученых, режим сна не может полностью зависеть от генов, хотя наследственная информация и оказывает большое влияние на биоритмы человека. С другой стороны, нельзя сказать, что режим сна стопроцентно зависит от генов. Исследование российских медиков показало, что динамика суточного графика человека также зависит от возраста. Его результаты свидетельствуют о том, что в возрастной группе от 20 до 29 лет почти половина "сов". В период от 30 до 49 лет их количество сокращается примерно до 20%. Старше пятидесяти лет их практически нет. Таким образом, на принадлежность человека к определенному хронотипу влияют как генетическая информация, так и жизненные обстоятельства. Зачастую люди подстраивают свой режим под изменившиеся условия. Некоторые ученые предполагают, что деление на «сов» и «жаворонков» произошло в ходе эволюции. На ранних этапах развития человечества необходимы были люди, способные бодрствовать в темное время суток и предотвращать возможные опасности. Другие исследователи считают, что «совы» и «жаворонки» - результат развития цивилизации. По этой гипотезе, первобытные люди руководствовались сигналами солнечного света, спали и бодрствовали согласно своим инстинктам и внешним условиям. С изобретением электричества и появлением искусственного света природная гармония нарушилась, и появились «совы» и «жаворонки». По этой версии, большинству людей, относящих себя к «совам», сложно просыпаться только потому, что существующий график предусматривает пробуждение около 7 утра. Однако на период с 6 до 10 часов, по мнению биоритмологов, приходится естественный спад активности. Поэтому, чтобы испытывать радость от раннего пробуждения, нужно делать это с 4 до 6 часов.

Действительно, многие из нас нередко просыпаются в ранние рассветные часы, когда первые лучи солнца проникали в комнату. Однако психологическая установка на подъем не ранее 7 часов губит инстинктивный порыв, и мы вновь засыпаем, искренне считая себя настоящими «совами». Чтобы по-настоящему понять, к какой категории хронотипов вы относитесь, попробуйте в течение недели ложиться и вставать тогда, когда этого требует ваш организм, а не различные жизненные обстоятельства. Очень многие люди принадлежат к промежуточным хронотипам и не являются яркими представителями "сов", "жаворонков" или "голубей".

**Заключение**

В распределении людей на утренние и вечерние биоритмические типы видится большой смысл. Может быть, существование разных типов работоспособности еще на заре возникновения человеческих сообществ не только способствовало разумному распределению обязанностей среди членов общины, но и позволяло им более успешно приспосабливаться к окружающей среде. Так или иначе, но жаворонки и совы, реально существуют. При детальном изучении динамики физиологических функций (частота пульса, температура тела, артериальное давление, работоспособность, мышечная сила) были установлены существенные различия у лиц утреннего и вечернего типа. Так, у людей утреннего типа максимальные показатели температуры тела, самочувствия, активности, настроения, мышечной силы и др. отмечались в первой половине дня, причем этому предшествовал очень ранний подъем функций - в 6 часов утра. У вечерних же типов в 6 часов утра - еще глубокая ночь. По-видимому, такое пробуждение всех жизненных функций рано позволяет переключать организм утренних с отдыха на работу утром. Низкие показатели, свойственные лицам вечернего типа в это время, «повинны» в их заторможенности в первой половине дня и медленном достижении активного состояния (высокий уровень бодрствования). Таким образом, большинство людей предпочитают для работы определенные часы суток. Одни наиболее продуктивно трудятся утром, а другие - в вечернее время. Лица, обладающие разным ритмом работоспособности, отличаются особенностями характера и тем, как они реагируют на окружающее и как болеют. Все это позволяет считать и ритм работоспособности не результатом привычки к определенному режиму труда, а внутренне присущим человеку качеством.

*Вот мы вооружились знаниями о биологических особенностях работоспособности человека.*

Теперь, нам важно знать ещё один важный фактор при выборе профессии - это **темперамент человека.** Здесь следует не путать такие понятия, как «темперамент» и «характер». Это совершенно отдельные понятия. Человеку, выбирающему будущую профессию, нужно знать свой темперамент и соответствие его темперамента к избранной профессии. Нас окружают профессии, связанные с принятием мер в считанные секунды (диспетчера, водители), где быстротечность реакции необходимое условие профессии, противоположные - где требуются четкий ум, выдержка (хирурги, военные стратеги).

 Организатору профориентационной работы необходимо учитывать темперамент личности при индивидуальной работе. Ниже рассмотрим виды и классификацию темперамента человека.

Всем более или менее образованным людям известно о четырех типах темперамента. Кто-то из нас относит себя к холерикам, кто-то - к сангвиникам, а другие делятся на меланхоликов или флегматиков.

Каждый из представленных типов темперамента - врожденное свойство человека, граничащее с особенностями нервной системы. Вот почему из рядов флегматиков в ряды сангвиников не перейти ни при каких обстоятельствах. Но если вы испытываете дискомфорт в отношениях с близкими людьми, видении мира и тому подобном, можно просто учитывать собственные индивидуальные особенности. Этот момент касается и выбора профессии.

Специалисты давно выяснили, что отдых начинает манить человека в два раза сильнее, когда последний пошел по неверному пути в отношении выбора профессии. Скажем, есть у ребенка способности к актерскому мастерству, а родители в свое время настояли на поступлении в юридическую академию. Какое уж тут желание отправляться на работу?! Гораздо правильнее выбирать занятие исходя из присущего Вам типа темперамента. Рассмотрим каждый из них по отдельности.

**Холерик.**Холерик - истинный мастер в преодолении трудностей. Ему свойственен азарт и активное время провождение. Холерик с готовностью идет на риск, и готов преодолевать препятствия на пути к достижению цели. Он - настоящий заводила, поэтому всегда в центре внимания. Исходя из вышесказанного, нетрудно догадаться, что холерику лучше отдавать предпочтение профессиям, связанным с общением. Он непременно проявит себя в журналистике, дизайнерском искусстве, предпринимательстве. Кроме того, холерикам лучше работать по индивидуальному графику. Однозначно не подходящие данному темпераменту профессии - это те, которые имеют связь с монотонностью и документацией.

**Флегматик.**
Этот тип нервной системы по праву считается наиболее стабильным. Флегматику свойственны отсутствие агрессивности и низкая эмоциональность. Он, как правило, ведет спокойные беседы, не любит быстрых движений и неохотно идет на контакт. Флегматик похож на весы, которые никак не могут определиться в какую сторону склониться. Однако, если уж флегматик сделает выбор, то никогда не откажется от своего решения. Профессии, в которых может найти себя человек, относящийся к флегматичному типу, должны требовать высокой работоспособности. Дом -не единственное место, где флегматик может проводить уйму времени. Вот почему зачастую такие люди становятся отличными лаборантами, ветеринарами, диспетчерами, ювелирами и инженерами. А вот деятельность, заставляющая флегматика импровизировать и проявлять максимальную фантазию, как шоу-бизнес, категорически противопоказана флегматичным особам.

**Меланхолик.**
Меланхолики невероятно ранимы, и даже где-то тревожны. Но это никак не сказывается на внешнем виде таких людей. В коллективе меланхолики замкнуты, поэтому их круг общения не слишком широк. А вот если меланхолик почувствует родственную душу, то с этим человеком у него завяжутся достаточно доверительные и теплые отношения. Меланхолики довольно нормально переносят одиночество, так как быстро утомляются от общения. Меланхолику крайне важна поддержка и понимание окружающих, а еще он тяжело переносит критику в свой адрес и разные неудачи. Меланхолики очень неплохи в деятельности, связанной с наблюдательностью, поэтому их стезя - техника и информация. Кроме того, меланхолик может стать успешным кинокритиком или бухгалтером. Психолог, аудитор и программист - все эти профессии идеальны для человека, относящегося к меланхолическому типу темперамента. А вот от деятельности рекламного агента, требующей частого общения с незнакомыми людьми, лучше воздержаться.

 **Сангвиник.**
Такие люди отличаются глубокой уравновешенностью, работоспособностью и добродушием. Сангвиники невероятно открыты и являются истинными оптимистами. Сангвиники отличаются прекрасными организаторскими способностями и стабильной самооценкой. Касательно выбора профессии, таким людям весьма подойдет деятельность, не зависящая от окружающих факторов. А вот благодаря коммуникабельности, такие люди с легкостью могут стать отличными педагогами, журналистами, адвокатами, администраторами и официантами. К наиболее неподходящим для сангвиника профессиям можно отнести те, что подразумевают отсутствие четко обозначенных задач. И все же, сангвиник сможет проявить себя буквально в любом виде деятельности, было бы желание!

***В последние годы набирают обороты астрологические аспекты***  при выборе профессии. Хотя многие скептически относятся к этому, все же есть смысл остановиться на этом более подробно. Якутский народ говорит «Человек - дитя природы». Наука доказывает, что все мы являемся биологическими и энергетическими «феноменами» природы. Мы все знаем, что этот «феномен» связан с жизнью всей вселенной (якутская народная философия гласит Урун Аар Тойон, Айыылар). По астрологии - день и дата рождения человека определяют весь жизненный путь человека. Это объясняется воздействием небесных тел на человека.

*Простой пример*: цикличность месячных изменений женского организма диктуется лунным циклом, т.е. 28 дней, так же всем знакомые приливы и отливы морей происходят под влиянием Солнца и Луны.

Суммарное значение исследований человечества о воздействии небесных тел на Человека, нашло отражение в Астрологии. По астрологии, каждому периоду фазы Луны и небесных тел были присвоены свои названия, носящие имена небесных Звезд. Эти астрологические знаки Зодиака хорошо нам знакомы. При определении человеческих качеств, нередко используются и эти определения. Для ознакомления, ниже приводятся некоторые определения ТРИГОНОВ. Тригоны – это объединенные знаки силы природы.

Знаки стихийного тригона ОГНЯ (ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ) указывают на силу и энергию, самоуверенность и решительность, изобретательские и рационализаторские способности, на интерес к технике, механике, машинам и приборам, к ремеслам и профессиям, где требуются способности организатора и руководителя. Во-первых, эти люди любят властвовать над другими, а, во-вторых, им самим трудно подчиняться другим.

Знаки стихийного тригона ЗЕМЛИ (ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ) всегда указывают на тенденцию к работе трудоемкой и длительной, медлительной и даже тяжелой (по своей доброй воле или в принудительном порядке), требующей большого трудолюбия, упорства, настойчивости, выдержки, выносливости, терпения.

Этим людям наилучшие успехи принесет работа в сельском хозяйстве — фермерстве, архитектуре и строительстве, горнорудной промышленности и геологических экспедициях. Весьма важную роль могут сыграть финансовые и банковские дела (для Тельца), административная и политическая деятельность (для Козерога), участие в научной деятельности, химической промышленности (для Девы).

Знаки стихийного тригона ВОЗДУХА (БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ) могут сыграть определенную роль в таких сферах и областях, как мир искусства и художеств, литература, музыка, балет, танцы. Они хороши в мире науки, на педагогическом поприще, в области воспитания, в сфере юриспруденции, то есть во всех делах, где больше требуется участие и деятельность мозга, интеллекта, чем тела.

Знаки стихийного тригона ВОДЫ (РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ) чаще всего способствуют профессиям, которые связаны с миром искусства, литературной деятельностью, они проявляются там, где требуется большая эмоциональность и красноречие. Эти знаки акцентированы у многих ученых и деятелей искусства, у исследователей и людей, деятельность которых связана с секретами. Часто они способствуют людям, имеющим дело с плаванием (речным, морским, океанским) или с различными жидкостями — минеральными водами и спиртными напитками, нефтью и нефтепродуктами.

Знаки Зодиака КАРДИНАЛЬНОГО КРЕСТА (OBEH, PAK, ВЕСЫ, КОЗЕРОГ) способствуют достижению новых общественных целей, они благоприятствуют в делах, требующих смелости и храбрости, сноровки и ловкости, прозорливости и сообразительности, фантазии и воображения, изобретательности и рационализаторских способностей, честолюбия, такта и дипломатичности. Человек не остановится до тех пор, пока не станет настоящим хозяином положения и того дела, которым он занимается.

Знаки Зодиака ФИКСИРОВАННОГО КРЕСТА (ТЕЛЕЦ, ЛЕВ, СКОРПИОН, ВОДОЛЕЙ) наделяют своего подопечного трудолюбием и работоспособностью. Эти люди успешно трудятся в профессиях, где требуется выдержка и настойчивость, упорство и терпение, спокойная рабочая среда и обстановка. Больше всего эти знаки благоприятствуют людям на государственной службе — в различных министерствах и ведомствах, управлениях и учреждениях, на предприятиях с давними и глубокими традициями. Часто хорошие успехи наблюдаются в таких сферах и отраслях, как медицина и служба в прикладных областях, имеющих отношение к миру искусства и художеств, в оккультных и сокровенных науках, в военной службе.

Знаки Зодиака МУТАБЕЛЬНОГО КРЕСТА (БЛИЗНЕЦЫ, ДЕВА, СТРЕЛЕЦ, РЫБЫ) указывают на то, что данный индивидуум будет хорошим слугой, но неважным хозяином. Успехи могут принести человеку профессии, связанные с миром искусства и художеств, а также работа в органах власти и ведомствах секретной службы (госбезопасность, армия, полиция, разведка и контрразведка, детективные бюро и тому подобное), в различных обществах.

Таковы основные определения особенностей психики человека по астрологии. Совпадения астрологических прогнозов и определений вызывают споры, но практика доказывает определенную точность астрологического прогнозирования характеристик личностей и их жизненных путей. При проведении профориентационной работы можно прибегнуть и к астрологическим определениям характеристики личности.

**ХОЧУ, МОГУ, НАДО.**

 ***Общество образуют люди, и многообразие сфер деятельности определяется человеческими запросами, потребностями, склонностями. Значит, многообразие мира профессий и является мерой человеческих возможностей.***

В мире насчитывается более 40 тыс. профессий. В современном обществе человек может найти приложение всем своим силам, реализовать себя. Нет такого вида общественно полезной деятельности, в которой человек был бы лишен возможности проявить свои личные способности, инициативу и тем самым заслужить уважение окружающих, обеспечить благополучную жизнь себе и процветание обществу.

Сориентироваться в выборе очень трудно. Нужно выбрать такую профессию, которая соответствовала бы вашим психологическим качествам, интересам и склонностям.

Виды профессий. Наиболее массовые профессии принято называть сквозными. Они пригодны для многих отраслей народного хозяйства и составляют часть всех рабочих профессий: фрезеровщик, лаборант, машинист, оператор, электромонтер, слесарь и т.д. К особой группе относятся сравнительно редкие профессии: ювелир – огранщик драгоценных камней, монтировщик океанолог, лингвист и т.д. Выбирая редкую профессию надо помнить, что спрос на специалистов такого рода повлияет и на трудоустройство, и на профессиональный рост. Особую часть составляют люди так называемых свободных профессий, которые не числятся на какой– либо должности. Это литераторы, художники, скульпторы, композиторы. Обычно они выполняют отдельные заказы по договорам и живут на гонорары, на средства от продажи своих произведений.

 Представьте, что вы пришли в огромный супермаркет, где более четырех тысяч наименований товаров, но они не расставлены, а сложены в огромную непонятную кучу. Как долго вы будете выбирать из нее то, что вам нужно? Сколько времени на это уйдет? Так и в выборе профессии. Вы можете перебирать их одну за другой, и целой жизни не хватит. Если же расставить все по полочкам, задача упрощается. И цель данного методического пособия – познакомить вас с ориентирами в мире профессий.

 Чего может стоить выбор профессии, вы поймете из следующего рассказа. Представьте себе, что вы поступили в медицинский институт. Чтобы стать хорошим врачом, понадобится 6 лет учебы и 3 года практики. И к 30 годам вы можете стать хорошим врачом или… поймете, что занялись не своим делом. Тогда нужно срочно что-то менять. Теперь вы уже зрелый человек и выбираете осмысленно, однако, сколько времени остается на то, чтобы переквалифицироваться? В сегодняшних условиях при приеме на работу существует ограничение по возрасту. Таким образом, очевидно, что важен осознанный выбор профессии как можно раньше.

 Что же необходимо для правильного выбора? Психолог Е.А. Климов предложил треугольник профессионального выбора: ХОЧУ – МОГУ – НАДО. Хочу – ваши желания, интересы, стремления. Могу – ваши таланты, способности, состояние здоровья. Надо – состояние рынка труда, востребованность профессий.

 Что такое ХОЧУ при выборе профессии? (ответы учеников: «желания», «интересы»).

 ХОЧУ – это ваш интерес, желание заниматься любимым делом. Подчеркнем, что это ваш собственный, внутренний мотив достижений. Очень часто происходит подмена «ХОЧУ» на «НАДО». Но НАДО выражает не внутренние побуждения человека, а внешние требования родителей, родственников, учителей, а могут быть как бы вашими собственными, но труднообъяснимыми. Поэтому мы можем наблюдать два вида мотивации.

Первый мотив направлен на внутренний рост, сепарацию от среды, все большую опору на себя и доверие к себе, и мы называем его мотивом достижений. Второй мотив связан с исполнением. Как любая исполнительская деятельность, он влечет за собой целую вереницу страхов, и мы называем его мотивом избегания неудач. Оба мотива имеют отношение к ХОЧУ. Если первый обеспечивает успех в освоении любого начатого предприятия, то второй служит целям внутреннего побега от риска, открытий, потрясений и любопытства.

Нередки случаи, когда вчерашний выпускник, поступив в институт, вдруг забрасывает учебу. Родители в панике. Что делать? Как заставить его учиться? Однако совсем немногие взрослые готовы рискнуть и отдать решение на откуп ребенку. Опять тот же мотив избегания неудач. И это тупик.

По окончании учебы начинается трудовая деятельность. Что происходит, если человек занимается тем, что ему неинтересно? Он изо дня в день ходит на работу, которая ему не нравится. Он придумывает для себя различные объяснения, почему ему нужно это делать. И чем больше себя заставляет, тем меньше хочет это делать. Грустно, не так ли?

 Что такое МОГУ при выборе профессии? (ответ ученика: «это то, что я могу», «что я умею»)

 МОГУ – это ваши способности, склонности, образование и опыт. Вы знаете, что в любой профессии необходим набор определенных знаний, умений и навыков. Допустим, что кто-то из вас хочет стать профессиональным футболистом. Получится ли у него это? Возможно – да, возможно – нет. Тут многое зависит от физических способностей и потраченного на тренировки времени. Если этого багажа у вас за плечами не окажется, то играть лучше всего в дворовой команде. Так и с любой профессиональной деятельностью. Если вы приходите на работу, которая вам нравится, но вы с ней не справляетесь, то через некоторое время вас, скорее всего, уволят и найдут более подходящего сотрудника.

 Что такое НАДО при выборе профессии? (ответ ученика: «может, то, что я умею, никому не надо»)

 Слово НАДО подразумевает под собой требование. НАДО в данном случае означает тот круг профессий, который востребован на рынке труда. Допустим, вы стали программистом, имеете соответствующее образование и даже склонности заниматься именно такой деятельностью. Те, кто знаком с ситуацией поближе, знают, что востребованы, бывают не просто программисты (в особенности, если ориентироваться на европейский и американский рынок), а специалисты, владеющие тем или иным языком программирования и разбирающиеся в тех или иных специальных вопросах. Безусловно, программисты – неглупые люди и в состоянии многое освоить, но за это время уходит вакансия, и обучение становится бессмысленным. Поэтому найти рабочее место, где ваши знания, способности и опыт получат достойное применение и оплату, совсем не просто. Это та часть вашей профессиональной биографии, которая не сулит деньги, а приносит их. Здесь все зависит от вашей активной позиции, амбиций и удачи.

Что такое ХОЧУ, МОГУ, НАДО вы узнали. А теперь вам предлагаются несколько советов при выборе профессии.

**Выбор профессии за «компанию»**.

Это позиция, в которой человек уходит от ответственности за принятое решение. Такой выбор может стать успешным только в одном случае: человеку очень повезет, если его профессиональные интересы совпадут с потребностями «компании» и он с искренним желанием будет заниматься своей работой.

**Выбор уровня образования или учебного заведения, а не профессии**

Выбор профессии будет более успешным, если сначала определиться именно с ней, а потом с местом и заведением, где можно ее получить, а не исходить из желания учиться в конкретном учебном заведении или иметь высшее образование.

**Руководство людей, некомпетентных в выборе профессии**

Дать реальный совет, который вам действительно может помочь, способен только специально подготовленный и обученный человек либо тот, кто хорошо вас знает и знаком с определенной группой профессий.

**Выбор профессии «вслепую»**

Ищите информацию о том, в чем, собственно, «смысл» работы, сколько времени тратится и на какие действия представителей этой профессии обязывает данная профессия. Важно знать, какие требования, противопоказания, уровень подготовки имеются к этой профессии, где ее можно получить, возможен ли карьерный рост, востребована ли она на рынке труда.

**Выбор профессии по ее «престижности»**

Нужно знать, что, во-первых, оплачивается должность, а не профессия. Во-вторых, далеко не каждая «престижная» профессия высоко оплачивается, поскольку ее «престижность» зависит от круга общения

**Выбор профессии без учета своих интересов и способностей**

Странно, но именно это очень часто не учитывается, а ведь выбранным видом деятельности человек планирует заниматься большую часть жизни.

Поэтому, определяясь с профессией, важно тщательно оценить все ее плюсы и минусы, свои желания, возможности, потребности, и только тогда выбор будет правильным, а работа только в радость.

 *Существует мнение, что, выбирая профессию, мы создаем свой способ и образ жизни. То есть этим мы определяем свою будущую жизнь, то, что ждет каждого после начала рабочих будней.*

Сегодня у многих молодых людей процесс выбора профессии часто проходит очень болезненно и растягивается иногда на длительное время. Причин этому может быть несколько, но основной проблемой является недостаток информации. Только человек, который владеет информацией, может принимать взвешенные решения. Это мнение можно отнести не только к выбору профессии, но и к любой сфере нашей жизни.

**КАК организовать профориентационную работу и КТО может этим заниматься?**

Современная цивилизация развивается очень быстрыми темпами, взгляды на некоторые вещи меняются молниеносно. Если мы раньше при выборе профессии исходили из критериев житейских позиций, то сейчас молодежь предпочитает выбирать на основе информации, полученной из глобальной сети Интернет. Из этого следует, что ИНФОРМАЦИЯ является основным средством профориентационной работы. Как преподнести юному человеку ИНФОРМАЦИЮ в привлекательной «упаковке», отвечающей его требованиям - это очень сложная, трудоемкая и ответственная задача.

 Созданием таких современно упакованных информаций занимаются PR- работники. Термин PR был введен третьим президентом США Томасом Джефферсоном, создателем Декларации независимости. В качестве основных средств используются данные исследований и различные коммуникационные техники. Практика PR состоит именно в управлении отношениями, что является сердцевиной любой маркетинговой программы и заключается в большом количестве различных каналов распространения информации. PR - разновидность маркетинга, заключающаяся в стимулировании спроса на товар определенной формы путем формирования благоприятного общественного мнения об организации и её продукции в целом. В нашем случае товар, выпускаемый колледжем - это выпускник, владеющий соответствующей компетенцией специалиста в сфере культуры.

**Как организовать работу по «упаковке» информации о деятельности колледжа и как её преподнести для будущих абитуриентов?**

 «Упаковкой» востребованной информации должен заниматься PR – Центр колледжа.

 Донесением «упакованной» информации до каждого клиента должен заниматься IT- Центр.

Основными техническими средствами распространения информации и работы с одаренными детьми являются IT – коммуникации.

Формой работы с одаренными детьми могут быть виртуальные творческие фестивали, конкурсы, индивидуальная работа.