*Обирати майбутнє, панічно готуючись до ЗНО з усіх можливих предметів – це стрес не лише для підлітка, але й для його батьків. Є страх обрати не те, помилитися, зіпсувати собі життя, не впоратися, зрозуміти, що це зовсім не те. Ми поговорили з трьома експертами, які допомагають дітям робити вибір максимально безболісно. Вони розповіли, що не варто говорити батькам, чого зовсім не варто боятися та як, зрештою, зрозуміти, куди рухатися.*

**ОЛЕНА КОЗЛОВА**

***Проводить індивідуальні консультації та тренінги для підлітків з вибору професії. Переконана, що головне – це поставити дитині правильні запитання, аби вона зрозуміла себе, свої потреби та бажання і не боялася зробити хибний вибір. Бо до омріяної професії можна дійти різними шляхами, а базова університетська освіта – це лише фундамент.***

На консультації до Олени приходять діти від 13-ти років. Але найоптимальніший вік – це 14-15 років. Саме в цей час діти починають розуміти, що від вибору нікуди не дінешся, і час настав. Приходять з різними проблемами: хтось зовсім розгублений, бо не має жодного уявлення, куди вступати, хтось має варіанти, але не розуміє критеріїв вибору, хтось уже хоче щось конкретне, але не впевнений, що це йому підійде. У багатьох випадках присутній страх – мовляв, вибір не тієї професії може зіпсувати все життя.

*“Діти бояться зробити хибний вибір. У школі ти або правильно відповів, або отримав погану оцінку. Ніхто не хоче відчувати себе лузером. Але справа в тому, що на момент вибору університету ми обираємо перший крок. Ми обираємо те, з чого починаємо рух до себе як до людини, щасливої у своєму трудовому житті”.*

Обирати не має бути страшно, переконана Олена. Навіть **обравши не ту спеціалізацію**, тобто не професію на все життя, **у масштабах життя ти нічого не втрачаєш**.

*“Ти чотири роки вчився важливих речей, отримав якісь фундаментальні знання, більше знаєш про себе, можеш тепер скоригувати свій перший план, шукаєш можливостей. Зрештою, нема нічого страшного, якщо ми підемо з професії, присвятивши їй і десять років. Тому що є ще, наприклад, 30, які можна прожити інакше. У будь-якому разі, якщо ти розумієш, що та точка, в якій ти зараз, – це не те, то треба сідати й формулювати наступні цілі. Якщо для цього, звісно, є сили”, – пояснює Олена.*

[](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/02/toa-heftiba-2749472.jpg)

*Фото: автор – Toa Heftiba,*[*Unsplash*](https://unsplash.com/)

**Для того, щоб обирати, потрібно знати себе.**І до 15 років насправді багато дітей не можуть цим похвалитися, каже Олена. Зрозуміти це легко – варто лише поставити запитання про те, чи подобається підлітку якесь заняття. У відповідь можна почути, що дитина про це насправді ніколи й не думала. Саме тоді, коли стороння людина ставить запитання на кшталт **“Чого ти взагалі хочеш? Що тебе радує? Як думаєш, ти щаслива людина?”**, дитина починає шукати відповіді в собі.

*“Інколи таке враження, що ці запитання дитина чує вперше. На жаль, наша школа переважно не допомагає дітям відрізнятися один від одного. А коли ти обираєш щось для себе, як-от професію, то ставиш у центр себе. Це****ТИ****обираєш, окрема людина зі своїми інтересами, потребами”.*

**Дитині важливо бути впевненою, що її думка важлива, її хочуть розуміти та дослухатися**. Для того, аби щось обирати, має бути впевненість, що вибирати дозволено, і що це вибір конкретно ТВІЙ, а не чийсь. Батьки часто роблять велику помилку, переконана Олена, коли нав’язують щось або – навпаки – не цікавляться тим, чим живе їхня дитина.

*“Теорія з профорієнтації каже, що має поєднуватися те, що ти хочеш, що можеш і що потрібно ринку. Що потрібно ринку, більш-менш можна відстежити на спеціальних порталах. Що ти можеш – це парафія тільки твоя, ти маєш дуже добре себе знати. Тут школа, з одного боку, допомагає, бо дає зворотний зв’язок. А з іншого, цей зворотний зв’язок частіше негативний – що в тебе виходить погано. Тут це залишається сім’ї. Це дуже прості речі, але дуже важливі.*

***Дитина сама ліпить образ себе. Коли вона робить щось сама по собі, звідки їй знати, чи це щось класне, видатне? Їй це мають якось сказати. Наприклад: ти молодець, у тебе думка так цікаво тече, ти можеш нові речі придумувати. Тоді всі ці складові починають утворювати одне ціле”.***

Інколи батьки помиляються. Наприклад, обламують дітям крила, бо самі не знають нічого про ту чи іншу професію, не уявляють, де і як можна реалізуватися. Їм хочеться для дітей дуже зрозумілу професію, а невідоме їх лякає. Інша справа, коли батьки бачать у своїй дитині когось конкретного: “з твоїми мізками тільки в науку”, “я бачу в тобі ветеринара”.

І тим, і тим батьки самі закладають бомбу сповільненої дії, ризикуючи почути за кількадесят років, що зіпсували дитині все життя. Саме тому, переконана Олена, **основна роль батьків – це спостерігати, помічати та давати пробувати все**.

[](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/02/andrew-neel-1787212.jpg)

*Фото: автор – Andrew Neel,*[*Unsplash*](https://unsplash.com/)

Для того, аби зрозуміти, в якому напрямку рухатися, треба також знати бодай щось про професії, які розглядаєш, пояснює Олена. І не просто знати, а **потестувати їх, спробувати на практиці**. І це завдання могла би взяти на себе школа:

*“Це можуть бути екскурсії на реальні робочі місця. У школи є можливість співпрацювати з реальними дорослими професіоналами, дати дітям спробувати себе в реальному світі або хоча б сходити й побачити, як ці реальні люди працюють”.*

**ТАМАРА СУХЕНКО**

***Авторка тренінгів з вибору професії, психологиня і фасилітаторка. Створила методичний посібник “Як обрати професію майбутнього”, який називає інструкцією з профорієнтації для молоді від 13 до 80 років. Упевнена, що не можна питати в дитини, ким вона буде, коли виросте, а захоплення тестами з профорієнтації називає “попитом на пігулку”.***

**Радити професії директивно, а також направляти підлітка в якусь конкретну сферу не варто**, переконана Тамара. Цим можна завдати лише великої шкоди.

*“На щастя, зараз багато можливостей для вибору саме того, що якнайкраще відповідає психологічним особливостям дитини, її бажанням та інтересам. Має бути більше поваги й уваги до внутрішнього світу”, – пояснює психологиня.*

Внутрішній світ – це один із двох пазлів, склавши які можна робити вибір.

*“Тренінги я будую за такою простою схемою. Припустімо, існує два світи. Перший – це світ****Я****, будь-які мої бажання як підлітка. Наприклад, який я хочу робочий день – гнучкий чи нормований, я хочу працювати в колективі чи індивідуально, в офісі чи на природі. Будь-які такі речі важливі. Цей світ потрібно розширювати. Одна з величезних проблем у тому, що дитина йде вибирати, нічого не знаючи про себе”.*

Другий світ, розповідає Тамара, – це світ професій, які існують. У світі їх існує близько 50 тисяч, але середній школяр володіє інформацією лише про базові – 30-40. Крім того, другий світ також про тенденції, тренди та потреби роботодавців.

*“На перетині цих світів потрібно робити вибір. Коли дитина приходить, дуже часто ці світи дуже маленькі, вона фактично нічого не знає ні про себе, ні про професії. Тоді мій фокус як тренера – розширити перше коло і друге. І збільшити вибір для підлітка”.*

Розширювати, пояснює тренерка, можна передовсім питаннями до дитини: *що ти відчуваєш? від чого отримуєш задоволення? що б ти робив, якби була можливість не ходити в школу?* Крім того, **батьки отримують домашнє завдання – написати на картці 10 речей, які найбільше вдаються їхнім дітям**. Спостереження – це те, що не нашкодить.

Натомість тести з профорієнтації були і залишаються лише додатковим інструментом, пояснює Тамара. Їх використовують, бо це займає мало часу, і дає хоч якийсь результат.

***“Це такий попит на пігулку. Наприклад, ти 17 років не рухався в цьому напрямку, завтра вступати, треба терміново щось робити. Це те, чим я не займаюся”.***

Авторський курс із вибору професії, розроблений тренеркою, міститься в методичному посібнику. Це 12-годинна програма, яку можна інтегрувати в шкільний процес, розділивши, скажімо, на 12 уроків.

Загалом він розбитий на чотири модулі. Перший – **Як обирає професію покоління ХХІ століття**. Тут аналізують ті переконання, які заважають при виборі професії, переглядають тенденції століття, вираховують формулу вибору професії та розглядають спеціальності, які стосуються окремих сфер: охорони здоров’я та готельного бізнесу.

Другий модуль – **“Зміна парадигми: від знань до навичок”**. Тут з’ясовують, як розпізнати свої таланти та здібності, вивчають дослідження про навички, затребувані в ХХІ столітті та аналізують такі сфери: бізнес, гуманітарну та соціальну сфери і дизайн.

У третьому модулі **“Професії та соціальні ролі”**йдеться вже про тренди, які формують майбутнє та досліджують сфери науки й техніки та ІТ-технології. І в останньому – **“Прогулянка в майбутнє”** – зачіпають теми робочих навичок, [які знадобляться у 2020 році](http://studway.com.ua/10-navichok/), малюють інтелект-карту та розписують власний план дій для того, щоб досягти бажаного результату.

Власне, одним з основних частин курсу є індивідуальні завдання. Тому методичний посібник працює і як робочий зошит. Наприклад, **дитина сама визначає 5 своїх найкращих умінь та які критерії для неї найважливіші при виборі професії**. А ще відповідає на десятки запитань до самої себе на кшталт “*Що мене захоплює настільки сильно, що час летить непомітно?”* чи *“Що мені подобається читати у вільний час?”.*

**Батьки**, переконана тренерка, **мають створювати середовище, що розвиває**. Таке, в якому дитина може досліджувати різні сфери та пробувати себе в різному. Для того, щоб потім обирати осмислено та базуючись на власному досвіді.

**А запитанням “Ким ти будеш, коли виростеш?” можна лише нашкодити**.

[](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/02/andrew-neel-2096192.jpg)

*Фото: автор – Andrew Neel,*[*Unsplash*](https://unsplash.com/)

*“Запитанням “Ким ти будеш?” ми ніби даємо дитині меседж, що її немає. Мовляв, ти будеш кимось, коли в тебе буде професія. Але вона, людина, вже є”.*

**ТЕТЯНА ПАТОКОВА**

***Керівниця школи бізнесу та розвитку для підлітків Start now, яка знайомить підлітків із професіями, які не вивчають у школах: бізнес, маркетинг, піар, психологія, архітектура, журналістика та інші. В ігровій формі та на практиці підлітки пробують себе в різних сферах, створюючи власні проекти.***

Підлітки бояться вибирати професію зокрема тому, що багато чого не знають, переконана Тетяна. Її школа дає можливість дітям саме **спробувати себе в тих сферах, з якими в школі вони не перетинаються**.

*“Наприклад, у нас є курс журналістики, де діти пробують писати тексти, брати інтерв’ю, оцінюють, наскільки це їм цікаво. Є бізнес-курси. І якщо писати в школі ще якось вчать, то бізнесу зовсім ні. Ми намагаємося познайомити їх з такими напрямами як маркетинг, фінанси. Всі заняття в нас ведуть****люди, які працювали в певній сфері****, тому вони можуть і розповісти, і залучити дітей. Діти ж створюють свої проекти, придумують рекламу, роблять усі ті операції, які стосуються маркетингу”.*

[](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/02/annie-spratt-615612.jpg)

*Фото: автор – Annie Spratt,*[*Unsplash*](https://unsplash.com/)

Усі ці заняття розширюють картину світу, пояснює Тетяна. Навіть якщо діти потім не підуть у цю сферу, то чогось навчаться. Водночас, є спеціальний курс для тих, хто зовсім не знає, в якому напрямку рухатися. **На кожному з десяти занять підлітків знайомлять з окремою сферою**. Скажімо, з бізнесом, ІТ, дизайном, психологією та іншими. Психолог спостерігає за реакціями дітей на кожному занятті та проводить тестування, після чого дає рекомендації.

***“Найкраще – щоб підлітки самі щось відчули в собі. Тому ми не прихильники тестів. Коли дитина отримує такий ніби вирок, в яку сферу йти, то це трохи сумно.***

*Психолог дає рекомендації, але вони широкі. Ми стараємося, аби це не був вузький напрям, бо і в дітей багато різних інтересів, і можливостей багато. Тим паче, багато всього нового з’являється на перетині різних напрямів. Наше завдання – показати, як люди приходять до своєї професії, як вони шукають себе, чого потрібно боятися, а чого ні. Ми намагаємося їм полегшити цей шлях та пошуки й дати впевненість у собі”.*

Тетяна радить батькам підлітків, перед якими стоїть вибір, **давати їм можливість власного вибору**.

*“Нехай дивиться на світ крізь широкий об’єктив, буде допитливим та прагне багато чого дізнатися та вивчити. Навіть якщо якісь інтереси здаються нам неважливими чи зайвими (наприклад, коли дитина багато знімає на телефон чи слухає музику), вони можуть вивести на професію чи розвинути важливі навички”.*

Так звані софт-скілз не менш важливі за знання наук чи предметів, переконана керівниця школи. Саме від навичок комунікації, роботи в команді, публічних виступів, підприємництва та інших залежить до 80% успіху в житті. Їх, пояснює, можна розвивати на спеціальних тренінгах, у таборах, волонтерських проектах.

А ще **не потрібно лякати підлітка, що він мусить терміново вибрати** – це лише тримає в напрузі та не дозволяє розслабитися й подумати про власні пріоритети.

І, насамкінець, **не потрібно перебільшувати значення вибору університету**.

*“Ніхто не виходить з університету готовим спеціалістом, а світ так стрімко змінюється, що жоден виш не здатен встигнути за сучасними вимогами. Виш – це не кінець навчання, а одна з перших сходинок, ми продовжуємо вчитися на курсах, тренінгах, онлайн, на власному досвіді, участі в проектах. Розвиваючись, ми змінюємо вподобання, з’являються нові інтереси, які можуть вивести нас на зовсім інші напрями та професії”.*