

# НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕГО КОМПАСА: МЕТОДЫ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ

Ткаченко Е.А.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №25 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Б.И. Рябцева» г. Россоши Россошанского муниципального района  
Воронежской области

В профессиональном самоопределении современного подростка мы сталкиваемся с парадоксом: никогда ещё у детей не было такого объёма информации о мире профессий, и никогда не было такой растерянности перед выбором. Старые схемы, где профессия родителей или социальный статус задавали четкий ориентир, больше не работают. Когда ко мне на консультацию приходит подросток с запросом «не знаю, куда поступать», я сразу откладываю в сторону справочники вузов и рейтинги профессий. Чаще всего проблема не в нехватке информации, а в потере внутреннего ориентира. Современный мир с его калейдоскопом возможностей требует умения ориентироваться по внутреннему компасу. И моя задача как школьного психолога – помочь этот компас откалибровать.

Что такое этот внутренний компас? Это не абстракция, а конкретная система координат, которую мы постепенно выстраиваем вместе с ребенком. Первая ось – «ХОЧУ». Мы исследуем не поверхностные «нравится-не нравится», а ценности, которые двигают им. Я часто начинаю с простого упражнения: «Представь, что ты достиг всего, о чем мечтал. Опиши свой идеальный день от пробуждения до сна». На вопрос: «Что в нем самое важное?» ответы бывают самые неожиданные: «Чтобы меня не торопили», «Чтобы было время выгулять собаку», «Чтобы в конце дня я видел реальный результат своей работы». Это и есть ценности – право распоряжаться своим темпом, забота, конкретность. Мы раскладываем их, как пазл, через проективные методики. Метафорические карты «Окна и двери» прекрасно работают: «Какая дверь тебе сейчас больше всего

откликается? Что, по-твоему, за ней?». Ребенок выбирает изображение старой дубовой двери с коваными петлями и говорит: «За ней что-то надежное, проверенное, там можно опереться». И мы уже говорим не о профессиях, а о фундаментальной потребности в стабильности и доверии. Это куда важнее, чем мимолетный интерес к чему-либо.

Вторая ось – «МОГУ». Здесь мы сознательно уходим от школьных оценок. Одна и та же пятёрка у разных детей получается по-разному. Один её зарабатывает потому, что у него отличная память и он всё легко запоминает. Другой – потому что очень хочет порадовать маму с папой и старается для них. А третий – потому что ему правда нравится сам процесс чтения и разбора книг. Чтобы помочь ребёнку, какой из этих вариантов про него, я использую метод анализа реальных ситуаций. Спрашиваю: «Вспомни, когда в последний раз ты решал какую-то сложную, не учебную задачу. Может, организовывал поездку с друзьями или чинил что-то сломанное, или мирил поссорившихся приятелей. «Как ты это делал?», «С чего начал?». В этих простых историях из жизни чётко видно, как ребенок на самом деле устроен и что у него по-настоящему получается: один логично перечисляет шаги (системное мышление), другой сразу рисует схему (визуализация), третий говорит, что сначала пошел узнавать, как это делают другие (исследовательский навык). Иногда я даю творческое задание: «Создай инструкцию по уходу за своим питомцем (или по прохождению любимого уровня в игре) для младшего брата». Как человек структурирует информацию, на что делает акцент – это лучше любого теста показывает его сильные стороны.

Третья ось – «БУДУ». Это самое сложное, потому что связано с миром, который пугает своей неопределенностью. Мы не просто смотрим сайты с описанием профессий, мы играем в «Профессию-пришельца». «Представь, что к тебе пришел инопланетянин и спрашивает, чем занимается, например, менеджер. Объясни ему, не используя знакомых слов «управление» и «организация». Что на самом деле он делает целый день?» Это упражнение ломает шаблоны и заставляет докапываться до сути. Еще я часто прошу составить «светофор

профессий»: зеленый – что-то, что точно будет нужно миру через 20 лет (здесь мы спорим и фантазируем), желтый – что может измениться до неузнаваемости, красный – что, возможно, исчезнет. Это не прогноз, а развитие гибкости мышления.

Из практических инструментов в моей мастерской есть несколько ключевых. Один из самых действенных – «Карта внутренней территории». На большом листе мы рисуем метафорический ландшафт: горы – это то, что дается с трудом, но к чему стремишься; реки – что течет легко и естественно; леса – то, что пока скрыто, не исследовано; маяки – люди или принципы, которые служат ориентирами; тропы – возможные пути движения. Этот визуальный образ становится материальным свидетельством его внутреннего мира, с которым можно работать. Еще я люблю технику: «Совет от 80-летнего себя». Прошу подростка ненадолго закрыть глаза и представить себя в глубокой старости. «Ты прожил долгую, насыщенную жизнь. Твой сегодняшний 15-летний «я» стоит перед тобой с вопросом о выборе. Что бы ты, старый и умный, ему сказал? Не конкретную специальность, а какой-то главный совет, принцип». Ответы заставляют задуматься: «Говорил бы ему меньше бояться, что о нем подумают», «Сказал бы, чтобы он больше доверял своей любви к рисованию, даже если это не профессия».

Упражнение «План Б» просто и честно учит: если один путь не подошёл, всегда можно найти другой. «Представь, что ты поступил, отучился год и понял — это абсолютно не твое. «Что будешь делать?», «Куда пойдешь?», «К кому обратишься?». Когда мы разбираем «плохой» сценарий по шагам, он теряет свою пугающую неопределенность. Остается просто план действий, а вместе с ним – и свобода для более уверенного выбора.

Подростковый компас сильно подвержен «магнитным бурям» семейных ожиданий и тревог. Поэтому параллельно я всегда работаю с родителями, но не как с заказчиками, а как с союзниками. На встречах мы говорим не о ребенке в третьем лице, а об их страхах («А вдруг останется без работы?»), их

несбывшихся мечтах, которые они невольно проецируют, и о том, как создать дома поддерживающую среду для поиска, а не давления.

В конечном итоге, успехом я считаю не список вузов на листочке. Успех – это изменение интонации, с которой подросток говорит о будущем. Когда на смену растерянному «я не знаю» приходит заинтересованное «я хочу попробовать разобраться в этом» или вдумчивое «мне кажется, для меня важно вот это» – это значит, что стрелка его компаса ожила, начала откликаться на его собственный магнитный полюс. Он может еще не видеть конкретной тропы, но он уже чувствует направление, а идти по нему, делая выбор на каждом перекрестке, – это и есть его жизнь. Моя же профессиональная миссия – быть тем, кто помог настроить инструмент для этого путешествия, вселив уверенность, что самый верный путь рождается из диалога с самим собой. В мире, где все меняется, этот навык самый надежный капитал, который мы можем помочь им приобрести.

### **Литература**

1. Климов, Е. А. Как выбирать профессию / Е. А. Климов. – 2-е изд., доп. и дораб. – Москва: Просвещение, 1990. – 159 с.
2. Пряжников, Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники / Н. С. Пряжников. – Москва: Вако, 2005. – 288 с.
3. Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки / Г. В. Резапкина. – Москва: Генезис, 2005. – 208 с.
4. Соломин, И. Л., Щепелин, А. П. Метафорические карты: руководство для психолога / И. Л. Соломин, А. П. Щепелин. – СПб.: Речь, 2014. – 150 с.