По материалам журнала PSYCHOLOGIES

**«Я заканчиваю школу.**

**Как понять, куда идти дальше?»**

[Анна Уткина](https://www.psychologies.ru/experts/anna-utkina-436/)

Детский и подростковый психолог

*Я закончила школу, мне не хочется оставаться на 11-й класс, и я должна выбрать профессию, на кого буду учиться. Я еще совсем как ребенок и не знаю, что мне делать и кем стать. Хочу посоветоваться с родителями, но им все равно. В данном случае у меня нет поддержки и понимания.*

*Меня абсолютно ничего не интересует. И я понимаю, что это очень плохо. Я не представляю свое будущее никак. Это очень страшно. Боюсь, что останусь в своей деревне навсегда.*

Аяжан, 16 лет

Здравствуйте, Аяжан. Вы уже сделали большой шаг навстречу своему будущему: приняли решение не идти в 11-й класс, а выбрать профессию. Значит, какой-то план на жизнь у вас все же есть. Порою даже просто знать, чего точно не хочешь, — уже половина дела.

Чтобы решить, какой путь выбрать, вам стоит получше познакомиться с самой собой. Понять, что вам дается лучше всего, что сложнее, что нравится, а что нет.

Как это можно сделать?

1. Пройдите бесплатный тест на определение своего типа личности. Например, тест Майерс-Бриггс, включающий 16 типов личности, или [онлайн-тест](https://hh.ru/article/proforientation_promo?from=article_305112) по профориентации на сайте по поиску работы.
2. Спросите 3–5 человек, которым доверяете и которые к вам хорошо относятся, в чем ваши сильные стороны. Что им нравится в вас как человеке или в том, что вы умеете делать? И что, на их взгляд, у вас получается не так хорошо, дается с трудом, может стать вашей сильной стороной в будущем, если вы уделите внимание развитию этих качеств?
3. Повспоминайте, кем вам хотелось быть в детстве. О чем вы мечтали тогда? Кем себя представляли? Дети мечтают так же легко, как дышат воздухом. Может быть, у вас был какой-то любимый персонаж мультика или книжки. Что именно в нем вам нравилось? Возможно, посмотрев на этого героя сейчас, уже более взрослым взглядом, вы осознаете, что именно вам в нем нравилось и как вы хотели бы привнести это в свою жизнь.
4. А может быть, сейчас у вас есть какой-то кумир? Или обычный человек в вашем окружении, который восхищает, на кого хочется быть похожей. Если такого нет, то специально сядьте и подумайте: кто из всех известных вам людей (не только вокруг вас, но и из мира кино, музыки, телевидения) кажется вам интересным? Чья жизнь выглядит для вас привлекательно? И затем подумайте: как вы могли бы прийти к такой жизни или похожей?

В дополнение можете вместе с мамой посмотреть [видео](https://youtu.be/4hGLPu_8LSk) нейропсихолога Валентины Паевской о том, как она рекомендует подходить к выбору профессии.

В выборе профессии есть одно распространенное заблуждение: что ее выбирают один раз на всю жизнь. В современном мире это не так. Сейчас человек за жизнь может сменить в среднем 3-7 профессий. Вы можете сейчас выбрать специальность, обучиться и попробовать себя в ней, понять, что это не то, чего вы бы хотели, и затем освоить что-то другое. Это нормально.

О том, как сменить профессию и выбрать дело по душе, пишет в своей книге [«Никогда-нибудь»](https://www.litres.ru/elena-rezanova/nikogda-nibud/?lfrom=984033711) Елена Резанова. Вы можете купить аудиоверсию этой книги и потихоньку слушать ее во время прогулок. Возможно, она не поможет вам понять, что вы хотите прямо сейчас, но вы точно обретете уверенность, что всегда можно попробовать новый вид деятельности.

Смело выбирайте, не бойтесь затем изменить свой выбор и попробовать что-то еще. Успехов вам!

Материалы по теме

* [«Как мне найти свою профессию?»](https://www.psychologies.ru/story/kak-mne-nayti-svoyu-professiyu/)
* [Куда поступать после школы? Cоветы коуча](https://www.psychologies.ru/standpoint/kuda-postupat-posle-shkolyi-covetyi-koucha/)
* [Как полюбить учиться: 5 правил, которые помогут сохранить мотивацию](https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-polyubit-uchitsya-5-pravil-kotoryie-pomogut-sohranit-motivatsiyu/)

Текст: Редакция Psychologies.ru

Источник фотографий: Shutterstock