

Анастасия Смогунова



Анастасия Александровна Смогунова

Бизнес «прививка»

для подростков:

шпаргалка для родителей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70054195

SelfPub; 2023

Аннотация

Все мы хотим, чтобы наши дети выросли умными, рассудительными, успешными, чуткими и, конечно же, счастливыми. Но если обучение естественным наукам более-менее организовано в школе, то как быть с остальными знаниями и навыками? Эта книга даст ответы на самые важные вопросы и поможет родителям развить у своего подростка навыки 21 века. В частности, здесь Вы найдете информацию о: самоорганизации, системном, креативном и критическом мышлении и как его помочь развить своему подростку. Заботливые родители найдут в этой книге подсказки на все случаи, когда сложные вещи нужно объяснить подростку просто и доступно. Это книга-тренинг, поэтому в ней много упражнений и тренажеров. Пользуйтесь ими, они работают. Удачи!

Содержание

Об авторе	5
От автора	8
КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ, ДЛЯ КОГО ОНА	8
ПОЧЕМУ ВАЖНА ЭТА ТЕМА	10
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	11
КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ	12
Глава №1.	15
ИТАК, 10 НУЖНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ	17
Глава №2	27
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ОТ КОУЧА ЮЛИКА	46
Глава №3.	50
ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ	52
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ	
ПРОФЕССИЯ ИЛИ ЗАРАБОТОК?	55
КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МОТИВЫ?	56
СЛОЖНОСТИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ	58
НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	59
СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ	
ЕСТЬ ВЫХОД!	60

ЧТО ТАКОЕ SWOT АНАЛИЗ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН	63
ВЫВОДЫ	72
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Анастасия Смогунова
Бизнес "прививка"
для подростков:
шпаргалка для родителей

Об авторе
Анастасия Смогунова



Практикующий коуч. Сертифицирована по программе ИСТА. Сертифицированный тренер по коучингу. Бизнес-тренер. Преподаватель года бизнес-школы предпринимательства для детей и подростков MBA Kids international по версии Kid's choice. Ведущий тренер образовательного, профориентационного проекта Generation +. Ведущая тре-

нингов и мастер-классов по самокоучингу, маркетингу, личному бренду, менеджменту и проектному управлению. Ко-тренер программы обучения коучей. Более 5000 проведенных коуч-сессий.

Я занимаюсь, тем, что мне нравится и продолжаю развиваться в коучинге. Коучинг для меня теперь – это стиль жизни. Это классное ощущение от осознания, что все в моих руках, что можно достичь все, что хочу. Я всегда заинтересована в успехе моих клиентов. Работа – это то, что приносит мне радость и удовлетворение.

Я горжусь тем, что содействую росту и развитию клиентов. Вы можете поделиться своими впечатлениями о моей книге по электронной почте: asmogunova@gmail.com или связаться со мной в Telegram @anastasiasmogunova

От автора

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ, ДЛЯ КОГО ОНА

Сейчас происходят перемены, которые мы можем не сразу осознавать и понимать. Бывает, что мы встаем утром в совершенно новом мире, с новыми возможностями и технологиями. Всё интереснее и интереснее становится жить, если мы осознаем, что времена меняются. Как тогда строить перспективы хотя бы на пять лет? А как будут жить дети в будущем? Что нужно сделать для них сегодня, чтобы им было комфортно, чтобы они были счастливыми, здоровыми, социально адаптированными?

В 2013 году ученые Оксфордского университета подсчитали, что 35% людей к 2020 году потеряют работу, их профессии будут заменены. Уже есть роботы-официанты, кассиры, продавцы и учителя. Человеку остаётся творчество. Он сможет реализовать себя, осваивая навыки коммуникации, мягкие навыки общения, сотрудничества и взаимодействия.

Обучение должно стать долговременным, постоянным процессом жизни. Это в первую очередь, должны понять взрослые. Поколение Z, по прогнозам, поменяет место рабо-

ты 7 раз. То есть, те навыки, которые дети сейчас получают в школе или в вузе, могут не пригодиться. Так что нужно развивать?

Именно об этом я рассказываю в своей книге. В моей книге Вы найдете, как помочь подростку развить и освоить такие навыки:

- стратегическое мышление
- креативное мышление
- системное
- навыки самоорганизации, планирования и тайм-менеджмента
- финансовая грамотность
- множественный интеллект или в чем Ваш ребенок гений
- навык коммуникации со сверстниками

ПОЧЕМУ ВАЖНА ЭТА ТЕМА

Я не являюсь представителем поколения Z, однако свою профессиональную деятельность за свою взрослую жизнь я меняла трижды. И это очень увлекательно, хоть и требует приложения достаточно усилий в первый раз. Потом, когда ты освоил soft skill, можешь их применять, получить hard skill уже не так сложно. Пройдя этот путь, я думаю, что еще не до конца, теперь я точно понимаю, как это сделать с минимальными затратами. Этому я учу своих детей и своих студентов, у меня это получается хорошо, так как я вижу результаты, которые достигают мои дети и мои студенты.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Я точно знаю, что я не смогу научить вас воспитывать ваших собственных детей. При этом я точно знаю, что могу поделиться своим опытом, который я получила в результате изучения множества литературы, внедряя это все на практике, делая множество проб и ошибок.

В этой книге я описала то, что реально работает у сегодняшних подростков. Эта книга содержит конкретные методики, методы и модели, собранные мной из психологии, коучинга и менеджмента.

Вы согласитесь, что эта книга предназначена специально для вас, если любой из перечисленных пунктов ниже подходит вам:

- подросток не знает, чем он хочет заняться в жизни
- вы видите, в чем силен ваш ребенок, но не знаете, как это правильно показать ему
- ваш подросток очень часто забывает о ваших просьбах
- ваш подросток не умеет планировать и выполнять дела без напоминания
- вас пугает его непонимание и нежелание двигаться дальше, во взрослую жизнь

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

Сразу скажу, если вы не готовы меняться и осваивать эти навыки, в первую очередь, сами – вам не поможет эта книга. Моя книга – как карта с маршрутом, а не волшебная таблетка. Этот маршрут порой будет не совсем легким.

Каждая глава этой книги не связана тесно с другими. Последующие главы не связаны между собой, любую можно читать тогда, когда почувствуете в этом необходимость. Возможно, в какой-то момент вы запаникуете из-за ситуации дома, в школе и, просматривая название глав в разделе «Содержание», наткнетесь на подходящее. Или находясь в состоянии рефлексии, откроете книгу на случайной странице и начнете читать первые попавшиеся слова, полагая, что именно они нужны в данный момент. Не стесняйтесь читать от корки до корки, если вам нравится. Это же полезно. Просто имейте в виду: для получения хорошего результата не нужно менять маршрут. В случае необходимости, используйте книгу как надежного попутчика. В те моменты, когда вы действуете самостоятельно и не нуждаетесь в помощи, она будет терпеливо ждать вашего возвращения. Главы содержат идеи, которые нужно попробовать реализовать. Это для того, чтобы помочь вам перейти от теории к практике и уверенно двигаться к намеченному горизонту. Для этого заведите толстую тетрадь, которая будет мила вашему сердцу и станет ва-

шим помощником в общении с вашим подростком. У меня, например, это самая дешевая тетрадь на 96 листов, дешевая, потому что я люблю мягкие темные листы, мне нравится на них писать и рисовать, в клетку – потому что там много таблиц и схем. А вот ручка у меня очень красивая, перьевая с черными чернилами, мне нравится, как она пишет.

P.S. Два важных момента.

1. Всю книгу вас будет сопровождать мой самый важный помощник – коуч Юлик. Коуч Юлик – это героиня моей жизни, а не то, что этой книги. Прототип этой героини – моя дочь Юлия, которая открылась мне совершенно с другой стороны, когда я стала менять отношения к своим детям, когда стала относиться к ним как к отдельным личностям.

2. Книгу иллюстрировала моя студентка Валерия. Конечно, было бы гораздо проще взять профессионала, поставить ему задачу и получить гарантированный результат строго в дедлайн. Но мне было интереснее пойти

другим путем, поэтому я предложила сделать иллюстрации моей студентке. Я преследовала несколько целей: – помочь подростку с работой и заработком (в Украине не любят нанимать подростков – их надо обучать они срывают дедлайны, непрофессионалы, с ними надо возиться, объяснять),

– показать подростку, как это – взять на себя ответственность,

– научиться воспринимать обратную связь, не всегда приятную.

Больше о Валерии вы сможете почитать в конце книги.

Глава №1.

Чему не учат в школе?

Родители уделяют чрезмерное внимание школьной успеваемости, упуская из виду те навыки и компетенции, которые, действительно, понадобятся за стенами школы. Мы выбираем лучшие гимназии, водим наших детей в спортивные секции, танцевальные и художественные кружки, на уроки английского языка, в музыкальную школу. Каждое из этих занятий – отличная возможность для развития способностей ребенка. Но, выбирая образовательные программы, стоит задать себе вопрос: какой опыт и какие навыки понадобятся ребенку для счастливой и успешной жизни в первую очередь. Ведь в долгосрочной перспективе, счастье и успех ребенка будут определяться не средним баллом и количеством посещаемых секций и кружков. Владение музыкальным инструментом не поможет конструктивно разрешать конфликты, свободный английский не гарантирует создания семьи, а высший балл по ЗНО не исключает перспективы работы за мизерную зарплату под руководством начальника-самодура.

Функция образования – подготовить ребенка к самостоятельной взрослой жизни.

Среди основных навыков лидеров и успешных людей выделяют:

- способность взаимодействовать с реальностью адекватно и адаптивно,
- эффективную коммуникабельность,
- умение делать выбор и принимать решения,
- проактивность,
- развитый эмоциональный интеллект,
- умение ставить цели,
- стратегическое мышление,
- ответственность.

И чем раньше вы предоставите ребенку возможность развивать и оттачивать эти навыки – тем лучше. Навыки человека XXI – это набор способностей, которые развивают, чтобы преуспеть в век информации. В эпоху индустриализации работникам было важно уметь накапливать знания и многократно повторять отлаженные действия, четко следовать указаниям. Но современные условия требуют от человека совершенного других навыков. Сейчас у Вас есть все шансы, чтобы Ваш подросток шагнул в новый день с теми умениями, которые в нём пригодятся.

ИТАК, 10 НУЖНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

1. Тайм-менеджмент



Еще недавно одним из главных ресурсов в мире были знания. Сегодня на первый план выходит время. Знаний уже достаточно, интернет дает возможность каждому получить моментальный доступ к любой информации. И если раньше нужно было потрудиться, чтобы добыть нужную информацию, то теперь нужно усилие, чтобы из тонны бесполезного мусора отфильтровать эту нужную информацию. В та-

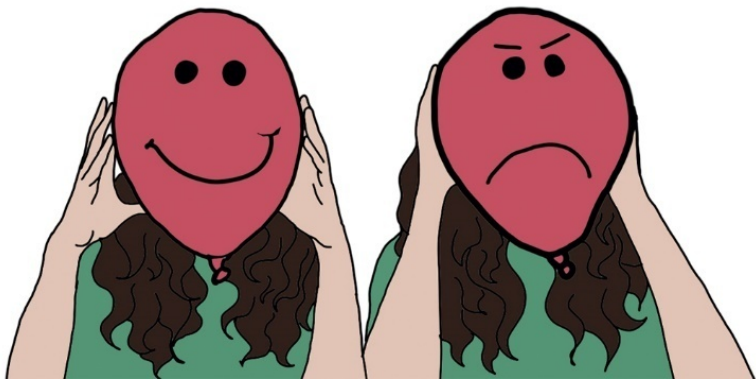
ких условия умение планировать день, работу и отдых, в том числе, становится крайне важным.

2. Финансовая грамотность



Один из важнейших навыков XXI века, поскольку от уровня финансовой культуры населения зависит уровень жизни в стране. Нужно привить этот навык детям, обучив их принимать правильные финансовые решения, структурировать доходы и расходы, планировать их, а также правильно инвестировать накопленные средства.

3. Социальное и эмоциональное развитие



Эмоциональный интеллект рассматривается мировым образовательным сообществом как ключевой навык XXI века. Он предполагает развитие у детей способностей распознавать собственные и чужие эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания для решения практических задач. Дети должны научиться ставить перед собой жизненные цели и достигать их, управлять мышлением, эмоциями, поведением и уметь взаимодействовать с другими людьми.

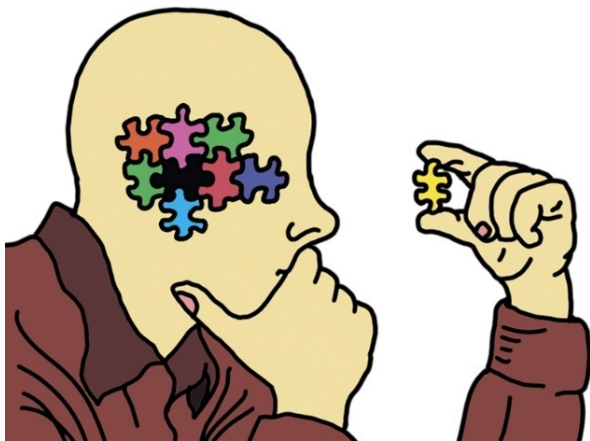
4. Цифровая грамотность



Набор знаний и умений, которые необходимы для безопасного и эффективного использования цифровых технологий и ресурсов интернет.

Развивать цифровые навыки у школьников нужно, чтобы они могли уверенно ориентироваться в новом цифровом мире, имея необходимые знания и умения в области машинного обучения, анализа данных, технологий искусственного интеллекта и программирования безопасности в киберпространстве.

5. Навык критического мышления



Благодаря технологиям и открытому доступу к информации, мы можем беспрепятственно получить необходимые ресурсы: как правдивые, так и лживые. Навык критического мышления поможет ребятам подвергать сомнениям прочитанную или услышанную информацию и уметь фильтровать мусор, который наполняет социальные сети и другие Интернет-ресурсы.

Помимо умения отсеивать истинное от ложного, критическое мышление также помогает решать конфликты и принимать верные решения в жизненных ситуациях. Излишняя чувствительность мешает и в будущем будет мешать подростку в любой деятельности, а умение быстро ориентироваться, оценивать ситуацию, быть готовым принимать раз-

ные точки зрения и выбирать правильную позицию – это то, что будет прочной основой для успеха ребенка.

6. Навык креативности

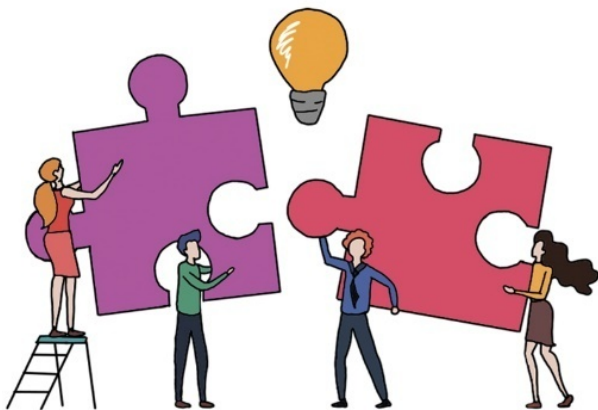


В эпоху инноваций и здоровой конкуренции навык нестандартного мышления ценится невероятно высоко. Креативность не относится к исключительно творческой деятельности. В мире, где с каждой секундой перед человеком ставятся новые задачи и новые вызовы, нужно уметь мыслить гибко и нестандартно, выходя за рамки систем.

Благодаря навыку креативности, тинейджер найдёт правильные решения, будет генерировать оригинальные идеи и находить выход даже из самого несокрушимого положения

вещей.

7. Навык коллаборации



“Команда”, “командная работа”, “коммуникация” – термины, которые встречаются где угодно. Без умения сотрудничать, взаимодействовать с обществом в любой сфере подрастающему будет сложно. Можно собрать команду, группу или общество талантливых личностей, но без успешной коммуникации их деятельность будет провальной. Благодаря коллаборации, умению коллективно сотрудничать, тинейджер сможет эффективно работать в команде, развивать способности и брать ответственность за выполнение обязательств.

8. Системное мышление



Системное мышление, в отличие от линейного, ориентировано на видение целого вместо набора разрозненных частей. Такой вид мышления ориентирован на выявление не вещей, а связей между ними, не мгновенных состояний, а закономерностей изменений. Оно нужно, чтобы различать структуры, образующие основу сложных ситуаций и применять комплексный подход к их решению.

9. Совершать правильный выбор



Умение делать рациональный, правильный выбор ценится. Это полезный навык для человека. Школа не развивает этот навык. Все предопределено: какие предметы изучать, решает школьная система, без права выбора. Поэтому подростки не знают, как совершить выбор, не понимают, кем хотят быть в профессиональной сфере.

В нашем изменчивом мире, умение выбирать – навык, а не теоретическое знание.

10. Навык презентации



Даже если человек обладает невероятными талантами и легко создает уникальные идеи, его личность останется непризнанной без умения презентации. Многие талантливые люди так и не смогли стать успешными из-за того, что они не смогли показать оригинальные идеи. Люди отказываются от презентации из-за страха перед сценой и нерешительности.

Благодаря навыку презентации, ребенок сможет легко продвигать идеи, заинтересовывать аудиторию, мотивировать и убеждать.

Вперед! В увлекательное путешествие под названием “Навыки человека XXI в, или Чему не учат в школе?”

Глава №2

«Множественный интеллект»: каждый ребенок гений

Вы задумывались о том, что значит быть умным? Так скажут об отличнике в классе и, вероятно, о сотруднике, который слету выполняет задачу. А как насчет художников, писателей или композиторов – они умные? Конечно, просто по-другому, ведь знания – это часть того, что на самом деле делает нас умными, потому что человек обладает множественным интеллектом

“Каждый ребенок гений” – это не рекламный слоган – это то, во что я верю, – это видение, которое я стараюсь донести подросткам и родителям.

Проблема в том, что система образования, которой больше ста лет, построена на развитии двух интеллектов – логико-математического и вербально-лингвистического – точные и гуманитарные науки.

Говард Гарднер, американский психолог, автор теории множественного интеллекта, пришел к выводу, что интеллектов – 9: лингвистический, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, интеллект естествоиспытателя, экзистенциальный, внутриличностный и межличностный.

Спросив ребенка «Кем хочешь стать, когда вырастешь?», вы услышите много милых и трогательных ответов, например, принцессой, автогонщиком, мамой, балериной или космонавтом.

Важно понимать, что эти ответы проясняют, как ваш сын или дочь познает мир, и говорят о том, какой тип «многоственного интеллекта» преобладает.

Итак, что же такое множественный интеллект? В 1983 году доктор Говард Гарднер, профессор Гарвардского университета, разработал теорию «многоственного интеллекта». Ее целью было помочь родителям, педагогам, психологам и экспертам в вопросах воспитания лучше понимать то, как дети обрабатывают и изучают информацию. Гарднер предположил, что люди имеют не только интеллектуальный потенциал, который им дан с рождения, но и много различных видов интеллекта.

Почему это важно? Потому что вы подтолкнете его к правильному выбору. У меня есть знакомая, у которой два высших образования: психологическое (мама очень хотела, чтобы она была психологом) и экономическое (папа мечтал, о том, чтобы любимая доченька была экономистом), а что в итоге? В итоге, она дизайнер одежды, имеет свой бизнес-салон дизайнерской одежды, и у нее одеваются все богатые дамы города.

Так каким же интеллектом обладает ваш ребенок? Ниже приводится описание девяти видов интеллекта по Гарднеру,

а также советы о том, как помочь детям укрепить их сильные стороны.

1. *Лингвистический интеллект (словесный ум).*



В школе такой ребенок сосредоточен, любит читать, имеет обширный словарный запас, больше предпочитает родной язык или социальные дисциплины. Он(а) с легкостью изучает иностранный язык, хорошо пишет и разбирается в правописании, любит рифму и различную игру слов, а также хорошо формулирует и высказывает свои мысли.

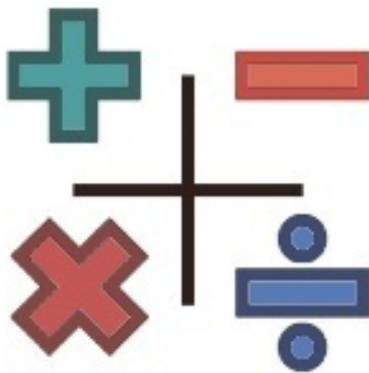
Советы по развитию:

- Поощряйте его обсуждать книги, которые вы прочитали вместе

- Играйте в слова или настольные игры
- Поощряйте его подготавливать тексты для выступлений или запишите в драматический кружок.
- Предложите записывать все идеи, которые приходят ему в голову, потом обсуждайте их.
- Поощряйте рассказывать истории: будь то случай из жизни или отрывки из прочитанных им книг. Подарите ему толковый словарь. Если он не знает значение слова, то может всегда узнать его, воспользовавшись словарем.
- Предложите завести дневник и записывать туда абсолютно все, что хочется.

В какой профессии ребенок может реализоваться: писатель, сценарист, драматург, журналист, политик, корректор, переводчик, поэт, учитель или юрист.

2. Логико-математический интеллект (числовой/ рассудительный ум).



Такой ребенок любознателен, ему интересно, как все работает, он любит цифры и математику (особенно, если считает в уме), игры (стратегии, шахматы, шашки, ребусы или логические головоломки), а также эксперименты, интересуется музеями естественной истории и любит компьютеры.

Советы:

- Поощряйте ребенка решать головоломки
- Купите шахматы, шашки или нарды
- Дайте возможность понимать суть вещей и поощряйте задавать вопросы.
- Играйте вместе в игры, где нужна стратегия и логика. Например, шашки, шахматы, домино или стратегические игры на компьютере, смартфоне.

- Внедрите совместную привычку уделять 10–15 минут разгадыванию загадок и головоломок на логику.

- Научите обращать больше внимания на цифры во круг.

В какой профессии ребенок реализуется: математик, бухгалтер, программист, аналитик, ученый, детектив, логист, медик, научный сотрудник

3. Пространственный интеллект (визуальный ум).



Такой ребенок легко обучается чтению и изучению диаграмм, схем и карт, мечтает на учиться рисовать, делать эскизы и создавать 3D-скульптуры, любит смотреть кино и разбирать разные вещи, чтобы потом сложить их вместе.

Советы:

- Предоставьте ему все возможности для рисования, раскрашивания и работ по дизайну.
- Обеспечьте пазлами и изучением 3D-режима (на пример, он может поиграть в игры на прохождение лабиринтов или посетить кинотеатр и посмотреть фильм или мультфильм в режиме 3D)
- Бросайте вызов его креативности, поощряйте конструировать различные здания или одежду.
- Изучайте вместе искусство – от кинематографа до живописи. Ходите в музеи, галереи, покупайте книги с большими иллюстрациями.
- Введите привычку обращать внимание на мир во круг и фотографировать то, что ему кажется интересным.
- Предложите искать узоры и закономерности в окружающем вас дизайне, архитектуре, да хоть в разметке на дороге.
- Попробуйте пообщаться с тинэйджером через картинки. Рисуйте, и пусть он Вам отвечает также, рисунком.

В какой профессии ребенок может реализоваться: все типы дизайнеров, архитектор, художник, мультипликатор, инженер, изобретатель, скульптор.

4. Телесно-кинестетический интеллект (телесный ум).



Такой ребенок преуспевает в более чем одном виде спорта, активен и не любит сидеть на одном месте, может подражать движениям и жестам других людей, любит прикасаться к вещам, чтобы рассмотреть их, получает удовольствие от физической активности и имеет превосходную координацию мелкой моторики.

Советы:

- Поощряйте его участие в школьных и внешкольных спортивных состязаниях.
- Развивайте его мелкую моторику (научите делать бумажные самолетики, познакомьте с искусством оригами или пусть он попробует себя в вязании).
- Запишите ребенка в танцевальный кружок или спортив-

ную секцию.

- Предложите попробовать дотянуться языком до носа, научиться двигать ушами – это отличная гимнастика для его мозга.
- Играйте с ним в шарady, используйте язык тела для того, чтобы объяснять какие-то вещи.
- Предложите заняться творчеством, которое подразумевает работу руками: вышивание, рисование, шитье и так далее.
- Учите его медитировать. Пусть попробует почувствовать каждую часть своего тела, изучить его, поочередно напрягая и расслабляя все свои мышцы.

В какой профессии ребенок может реализоваться: актер, танцор, спортсмен, цирковой артист, клоун, инструктор по спорту, хирург, механик, скульптор, ремесленник, фотомодель.

5. Музыкальный интеллект (музыкальный ум).



Такой ребенок во время исполнения музыкального произведения очень хорошо чувствует фальшь, и с легкостью запоминает мелодии. Он обладает приятным певческим голосом, проявляет способности к игре на музыкальных инструментах, ритмично говорит или двигается, тихонько что-то напевает или насвистывает и, скорее всего, особо чувствителен к окружающим шумам.

Советы:

- Поощряйте его игру на музыкальных инструментах, сочинение песен
- Запишите в школьный оркестр или хор, или способствуйте изучению танцев народов мира.
- Пойте с ним и в караоке

- Играйте с ним в музыкальные игры – например, в «Угадай мелодию».
- Слушайте живую музыку вместе, ходите на концерты. Даже в музыкальных школах они открыты. Научите не просто слушать музыку, а делать это внимательно: пусть старается уловить звучание отдельных инструментов, переходы, тональности и тембр.

В какой профессии ребенок может реализоваться: музыкант-исполнитель (пианист, барабанщик), композитор, дирижер, оперный певец, диджей, звукооператор, музыкальный критик, радио ведущий, музыкальный редактор.

6. Межличностный интеллект (коммуникативный ум).



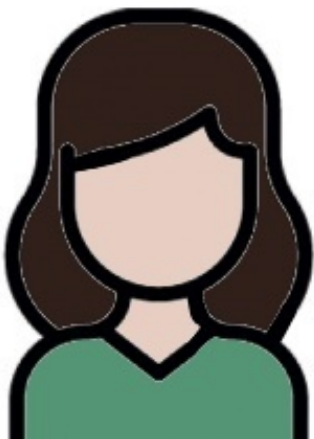
Такой ребенок наслаждается общением с близкими людьми, является природным лидером, заботлив, помогает своим друзьям решать проблемы, хорошо понимает интонации голоса, жесты, эмоции и выражение лиц других людей.

Совет:

- Поощряйте его совместные мероприятия с друзьями в школе и вне ее
- Приобщайте к чтению книг о разных культурах и поучению соответствующего опыта
- Приветствуйте его участие в драматических постановках и ролевых играх, помогайте учиться договариваться и делиться.
- Если есть такая возможность – помогите ему стать волонтером. Красный Крест, WWF, ЮНИСЕФ и многие другие локальные организации нуждаются в тех, кто им поможет.
- Проводите больше времени с близкими. Попробуй те взять за традицию собираться с семьей или друзьями по пятницам, играть в настольные игры, ходить на мероприятия – все что угодно.

В какой профессии ребенок может реализоваться: политик, педагог, оратор, переговорщик, дипломат, менеджер, директор, бизнес-тренер, адвокат, психотерапевт, продавец.

7. Внутриличностный интеллект (самодостаточный ум).



Такой ребенок проявляет чувство независимости, знает свои сильные и слабые стороны (способности и недостатки), лучше играет или учится, если остается наедине с самим собой. У него есть свои хобби или интересы, он не склонен много разговаривать, самостоятелен, имеет высокую самооценку и учится на успехах и неудачах.

Советы:

- Помогите ему поставить четкие цели и понять шаги, которые помогут прийти к этим целям
- Поощряйте его к самостоятельным проектам и ведению дневника
- Обеспечьте ему тихое и спокойное место для обдумывания ситуаций и внутренних размышлений

- Помогите ему выработать такую привычку: пусть отложит все дела в сторону и спросит себя: «кто я?». По думает о том, какой он человек, что для него важно, что его радует, что расстраивает. И лучше зафиксировать все ответы на бумаге, подробно и не торопясь.

- Составьте вместе с ним список того, что у него получается, и того, что не получается, но он хочет этому научиться. Придумайте вместе с ним, как ему освоить новый навык.

- Научите делать рефлексия в конце каждого дня. Пусть подумает о том, как прошел его день, что произошло, что получилось, а что – нет, и как можно это исправить (если можно).

- Покупайте ему книги по практической психологии. Они дадут много полезной информации о том, как он устроен, и помогут лучше понять себя.

Возможная карьера: философ, профессор, преподаватель или научный исследователь.

8. *Интеллект естествоиспытателя (природолюбивый ум).*



Такой ребенок с удовольствием рассказывает о любимых домашних животных или красивых природных ландшафтах, любит посещать заповедники и зоопарки, имеет сильную связь с внешним миром, любит играть на свежем воздухе, собирать жучков, цветы и необычные листья, интересуется биологией, астрономией, метеорологией или зоологией.

Совет:

- Посещайте с ним музеи, выставки и зоопарки.
- Поощряйте к ведению дневников наблюдений, созданию гербариев и различных коллекций.
- Приобщите его к заботе о домашнем животном, о дикой природе или к возделыванию сада.
- Купите ему бинокль, подзорную трубу или телескоп (или обеспечьте регулярный доступ к нему)

- Чаще обращайтесь к нему, обращайте внимание на окружающий мир, природу, отмечайте детали и следите за происходящими вокруг процессами: как осенью дерево из дня в день окрашивается в желтый, как трудятся муравьи.

- Заведите растения и наблюдайте вместе, как они меняются. Если вы совсем не садовод, то начните с самых неприхотливых: за ними тоже интересно смотреть. Подпишите его на каналы или передачи о природе и природных явлениях.

- Покупайте книги и журналы о природе.

- Займитесь вместе коллекционированием листьев шишек и цветов, создайте свой гербарий из необычных на его взгляд, растений.

В какой профессии ребенок может реализоваться: эколог, ветеринар, геолог, исследователь морского дна, сейсмолог, археолог, генетик, лесник, фермер астроном.

9. Экзистенциальный интеллект (философский ум).



Такой ребенок любит думать, размышлять, задавать вопросы и подвергать сомнению различные вещи. Он проявляет любознательность к жизни и смерти и демонстрирует философскую осведомленность и интерес, намного превышающие его календарный возраст. Он, например, задает такие вопросы, как: «Одни ли мы во Вселенной?».

Советы:

- Будьте терпеливы к его расспросам, ведь он может задавать их снова и снова.
- Вместе читайте книги на темы, которые его интересуют, и общайтесь о них на уровне, соответствующем его возрасту.
- Смотрите вместе кино с глубоким философским смыслом. Например, «Убить пересмешника» или анимационный

фильм «Валли». Обсуждайте его.

- Научите вести дневник, где он будет фиксировать все свои размышления о смысле жизни, необъятности Вселенной и прочие духовные открытия.

В какой профессии ребенок может реализоваться: психолог, психиатр, преподаватель философии, агитатор, священник, политик, ученый или писатель.

Не волнуйтесь, если ребенок силен в 3–4-х областях. Так и должно быть. В каждом ребенке заложен потенциал, чтобы быть интеллектуальным во всех перечисленных вариантах, однако, скорее всего, он будет проявлять преобладание одних и слабость других. И это нормально.

Когда мы замечаем, что ребенок предпочитает один из стилей познания, мы должны извлечь из этого пользу и дать ему выразить этот стиль в работе. Но не менее важно дать возможность проявить себя и в других вариантах. Иными словами, ребенок может не осознавать, какой он предпочитает стиль обучения, пока не испытает его на деле.

Возможно, дочь не достигнет статуса принцессы, но зато она напишет роман о королевской жизни. И, возможно, сын не ступит на Марс, но вероятно, что он будет проектировать ракеты следующего поколения. Независимо от вида интеллекта ребенка, наблюдайте за его потребностями и побуждайте быть тем, кем он хочет быть.

Теория множественного интеллекта, будучи правильно использована, позволяет каждому человеку полнее реализо-

вать потенциал в профессиональной деятельности и увлечениях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ОТ КОУЧА ЮЛИКА



Попросите своего тинейджера пройти этот тест. Инструкция: Попросите ребенка отметить номера утверждений, которые соответствуют ему

Текст опросника для тинейджера:

1. Я умело работаю с предметами.
2. У меня хорошее чувство направления, я всегда знаю, куда идти.
3. У меня есть коллекция жуков/бабочек/свой гербарий.

4. У меня есть естественная способность решать споры между друзьями.
5. Я могу легко запоминать слова песен.
6. Я часто думаю о том, как устроена Вселенная
7. Я могу объяснять темы, которые другим объяснять тяжело.
8. Я всегда делаю все поэтапно.
9. Я хорошо знаю себя и всегда понимаю, почему я поступаю так, а не иначе.
10. Мне нравится работа с большим количеством людей, и я люблю участвовать в массовых мероприятиях.
11. Я люблю ездить в лес, там столько интересного и иногда необъяснимого
12. Я хорошо учусь, слушая других.
13. Когда я слушаю музыку, у меня меняется настроение.
14. Мне нравятся загадки, кроссворды, логические задачи.
15. Иногда я думаю, почему люди по-разному думают, как у них все устроено
16. Для моего обучения очень важно визуальное представление материала: таблицы, графики, схемы.
17. Я чувствителен к настроению и переживаниям окружающих.
18. Я учусь лучше, когда мне что-то нужно делать самостоятельно.
19. Перед тем, как учить что-то, мне нужно понимать, что

в этом есть что-то нужное.

20. Я бы очень хотел, чтобы у меня было больше домашних животных

21. Я люблю одиночество и тишину во время работы и размышлений.

22. В сложных музыкальных произведениях я могу на слух вычленить отдельные музыкальные инструменты.

23. Я могу зрительно легко представить сцены, которые я помню или которые я придумал.

24. У меня богатый словарный запас.

25. Когда мне что-то рассказывают, я поверю только тогда, когда все проверю

26. Я люблю делать записи, письменные зарисовки.

27. У меня хорошее чувство равновесия, я люблю движение.

28. Я могу видеть закономерности между понятиями и явлениями.

29. Я люблю смотреть на звезды.

30. В команде я сотрудничаю с другими, прислушиваюсь к их идеям.

31. Я наблюдателен и часто вижу то, что не видят другие.

32. Меня легко вывести из себя.

33. Я люблю работать и учиться отдельно от других.

34. Часто приходит в голову вопрос “В чем смысл жизни?”

35. Я люблю сочинять музыку.

36. Я могу оперировать числами и решать сложные мате-

математические задачи.

Обработка результатов:

Сопоставьте ответы вашего тинэйджера с ключом анкеты:

Типы интеллекта	Пункты анкеты
Лингвистический	7, 12, 24, 26
Математико-логический	8, 14, 28, 36
Пространственный	2, 16, 23, 31
Музыкальный	5, 13, 22, 35
Межличностный	4, 10, 17, 30
Внутриличностный	9, 19, 21, 33
Телесно-кинестетический интеллект	1, 18, 27, 32
Интеллект естествоиспытателя	3, 11, 20, 29
Экзистенциальный интеллект	6, 15, 25, 34

Уверена, что у вас все получится, только поверьте в то, что ваш ребенок – гений!

Глава №3.

Как подростку выбрать профессию?



Родители начинают волноваться за будущее детей гораздо раньше, чем сами школьники. Уже в дошкольниках любящие родственники ищут склонности к точным или гуманитарным наукам и записывают детей в профильные кружки. Но учиться, а потом работать предстоит ребенку – так что решать, куда идти, ему.

У нынешних подростков отсутствует идея, что профессия важна, и они больше думают не о профессии, а о зарплате.

Как верно выбрать профессиональное направление в 14 или 15 лет? В этом возрасте неумолимо подступает время, когда придётся выбирать ВУЗ, а подростки даже не представляют себе, чем конкретно хотели бы заниматься в будущем. Как понять, какая профессия подходит?

В большинстве общеобразовательных украинских школ переход ученика в 10-ый класс сопровождается обязательным выбором профильной дисциплины, которая углубленно изучается последующие два года (конечно, об этом заботятся родители, нанимая репетиторов). Поэтому 15 лет – предельный возраст: по его достижению подросток уже должен определиться с родом деятельности в будущем.

Однако не стоит возлагать на ребенка большие ожидания: выбрать профессию школьнику в самом начале личностного формирования не так просто, если учесть неопытность в житейских вопросах. Часто ребята не осознают своих способностей и возможностей, поэтому не готовы принять окончательное решение или меняют его с периодичностью раз в неделю.

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Формирование воли подростка происходит лет в 15–16, а начинается с 10-11-12 лет. Если в 15-16 лет ребенок не хочет учиться, не знает, кем он хочет быть, эту ситуацию можно и нужно исправлять. Это не безнадежная ситуация, но она уже запущена. Таких историй становится больше и больше. Мне кажется, эта ситуация не психологическая, а психосоциальная.

В чём заключаются сложности выбора?



Проблема профессионального самоопределения начинает беспокоить подростков и родителей уже в 14 или 15 лет.

Это интересно. Ежегодные исследования показывают, что только 15% школьников уже определились с профессиональным выбором. Такое же количество учащихся не думает о самоопределении. А 70% не знают, какую профессию всё-таки выбрать.

Выбор профессии – первая серьезная задача, которую следует старшекласснику решить. И от того, насколько успешным будет решение этой проблемы, настолько же комфортно и уверенно будет чувствовать себя подросток.

Рассмотрим причины сложностей выбора профессии:

- Появление новых профессий. Технический прогресс по-

влият на то, что старые профессии исчезают, уступая место новым.

- Невозможность ознакомиться с профессиями. Родственники не всегда охотно посвящают детей в таинства своей работы, а узнать о других профессиях сложно.

Исчезновение кружков по интересам. Если раньше ребенок проявлял интерес к технике – он начинал посещать радиотехнический или конструкторский кружок, если умел красиво излагать мысли – в кружок по журналистике, если интересовался животными – в кружок юннатов и т. д. Это была возможность проявить себя в том или ином виде деятельности, и понять, хочет ли он этому посвятить жизнь. Сейчас такие возможности ограничены.

В итоге, содержание многих отраслей остаётся непонятным для школьника, из-за этого только формирующейся личности тяжело выбирать.

ПРОФЕССИЯ ИЛИ ЗАРАБОТОК?

У нынешних подростков отсутствует идея, что профессия важна, и они больше думают не о профессии, а о заработке. Это то, что сильно поменялось за последние десятилетия. И если в советские годы концентрация на заработках считалась чем-то недостойным, то нынешние дети говорят, что неважно, кем я буду работать, главное – сколько денег заработаю.

Я однажды попала на праздник по поводу окончания детского сада к ребенку подруги. Детям была предложена игра – нарисован цветок, на лепестках которого написаны профессии, отдельные цветки для девочек и мальчиков, и нужно было каждому ребенку взять один лепесток. Список профессий составляли воспитатели.

Каких профессий не было на цветке для мальчиков? Не было профессий: военный, космонавт, ученый, учитель, инженер, доктор, строитель, тракторист. В списке не было никаких созидательных профессий. Так какие профессии были? Ди-джей, топ-менеджер, юрист, академик, банкир, бизнесмен, мотогонщик, спортсмен, президент. Такая же история была и у девочек. Были написаны профессии: модель, актриса, дизайнер, домохозяйка, стилист. Это отражает рейтинг нынешних профессий.

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МОТИВЫ?

Выделяют внешние и внутренние мотивы выбора профессии.

Внешние мотивы основаны на влиянии окружающей подростка среды, что выражается в:

- мнении родителей, родственников, друзей и сверстников,
- желании быть успешным в глазах окружающих,
- боязнь быть непринятым обществом, осужденным.

Внутренние мотивы связаны с:

- характером подростка,
- его способностями,
- склонностями,
- привычками.

Мотивы, побуждающие подростка выбрать ту или иную профессию:

- Престиж.
- Высокий уровень зарплаты.
- Карьерный рост.
- Интерес к профессии.
- Условия работы.
- Образовательные возможности (доступность образования).

Многие из мотивов – ошибочны. Например, престиж-

ность профессии – относительное понятие, а для того, чтобы получать высокую зарплату, жизнь показывает, что необязательно и учиться.

СЛОЖНОСТИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Профориентация – это и то, как родители реагируют на выбор профессии ребенка. Если скажет, что хо чет быть учителем, то, наверняка, родители скажут: «О, нет. У учителей маленькая зарплата». И профориентация состоит в том, кого ребенок постоянно видит по телевизору или ютубу: у кого берут интервью, кто постоянно участвует в передачах. Настоящей профориентацией никто не занимается. И статус созидательных профессий сильно упал. Конечно, рейтинговые профессии описываются с лучших сторон. Однако никто не говорит о конкуренции, психологических кризисах, о тоске, которая постигает тех же топ-менеджеров на десятом году работы.

То есть у нынешних детей не может не быть проблем с выбором профессии. Все переносится только на семью. Только семья на самом деле может помочь под ростку в выборе профессии. Хотя в семье могут «обломать крылья» детской мечте. И родители, как правило, не дают детям право на ошибку в выборе профессии. Да и как дети сделают ошибки или выбор в жизни и профессии, если родители до десятого класса везде детей сопровождают.

НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

Несамостоятельность закладывается в системе образования с начальных классов. И родителям приходится делать уроки с ребенком в первом классе, в пятом классе, причем это поощряется учителями. Потом родители или возят ребенка к репетиторам, или репетиторы приезжают к ребенку. Это важно – от кого исходит это стремление. Это стремление чаще исходит от родителей – так устроено наше общество и так устроено наше образование. Вот цитата с родительского собрания в 8-ом классе: «Мамаша, вы недорабатываете, у вас по физике две самостоятельные на тройки».

Ребенок воспринимается как некий резервуар, который наполняется информацией – качественнее, быстрее, больше. Ребенок воспринимается как реципиент, как получатель знаний. Он не активен в этом процессе. И уже в подростковом возрасте начинается протест – кто то делает пирсинг, кто-то кует железные доспехи и уходит играть в ролевые игры, кто-то находит более жесткие формы протеста.

ЕСТЬ ВЫХОД!

Как этого избежать? Мое мнение – хотя бы не делать с ребенком уроки. Не делать настолько, насколько его психотип позволяет, в начальной школе научите ребенка делать уроки. Старайтесь не делать уроки с ребенком, и ни в коем случае – за него. Проверять – по требованию, когда ребенок просит проверять.

Не ограничивайте мир ребенка школой. Пусть у него появляются впечатления помимо потребления информации. Хотя бы футбол после школы, а не только английский язык. Необходимы впечатления, связанные с моторикой рук, движениями телом, с социальными отношениями.

Еще момент: и в обществе, и в образовании у детей ориентированность направлена не на процесс, а на результат. Средний результат никого не интересует. Детей заставляют играть не на своем уровне. Дети, особенно старшие в семье, часто находятся под большим прессингом родительских ожиданий. Они должны реализовать все, что не реализовали родители. И еще, возможно, и бабушки, и дедушки.

Получается, что ребенок в классе – один из тридцати. А по ожиданиям семей примерно 27 из 30 должны быть первыми. Это очень сложно, и это очень подогревается в обществе – все эти рейтинги, конкурсы и т.п. И дети часто теряют мотивацию, понимая, что они не могут быть первыми.

Ко мне приходят на консультации подростки, и в числе других вопросов я спрашиваю: «А в вашей школе учиться модно?» Как правило, говорят, что учатся не сколько человек, а большинству на все наплевать.

И еще хочу напомнить один из великих, прочно укоренившихся мифов, что школа профориентирует, и ребенок может сам разобраться с выбором профессии. Это, увы, не так. Ребенок может профориентироваться только в семье, общаясь с родителями и другими взрослыми. Иначе родители эту тему передают непонятно кому – или медийной среде, или друзьям-подросткам, или просто чужому дяде. Это родители должны знать.

Главное, чтобы дети чувствовали интерес родителей к теме их будущей профессии. Хорошо, если дети включаются в диалог, или даже полифонию мнений, или даже отчасти в спор.

Выбор профессии – задача № 1 для старшеклассника. Ведь это планирование, как минимум, 4 лет жизни ребенка, которое часто стоит немалых денег. Как по мочь подростку определиться с выбором профессии?

Профориентация – это взрослый и сложный для 14-17 лет процесс. К сожалению, не все уделяют этому вопросу достаточно внимания, а у многих сохраняется ассоциация, что профориентация – это только тестирование.

Давайте же разберемся, из каких этапов состоит на стоящая профессиональная ориентация – как правильно выбрать

специальность для поступления.

Этап 1. Определяем способности подростка

Внимательные к потребностям детей родители знают его интересы, желания и умения. Принимайте его та ким, какой он есть, не требуя сверх достижений во всех изучаемых школьных предметах. Отличные оценки по математике и удовлетворительные по зарубежной литературе – нормальное явление, ведь универсальных гениев в мире единицы. Главное – поощрять развитие сильных сторон ребенка, отмечая при этом для себя, что у него получается лучше всего:

Любовь к урокам языка и литературы, развитая и богатая метафорами речь, неудержимая фантазия и эмоциональность указывают на склонности к гуманитарным наукам;

Ребенок бредит техникой, обожает конструкторы, разбирает игрушки и легко справляется с задачами по математике: перед нами личность с техническим складом ума.

Понимание способностей ребенка – база для определения будущей профессии. Для этого предлагаю сделать вместе с подростком SWOT-анализ личности.

ЧТО ТАКОЕ SWOT АНАЛИЗ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН



Аббревиатура SWOT состоит из четырех слов: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, что в пере воде на русский звучит как: Сильные стороны, Слабые стороны, Возможности и Угрозы. Я взяла эту модель менеджмента, но при этом перечисленные слова подходят к определению характеристик человека.

SWOT анализ – это подход к планированию, основанный на выявлении внутренних и внешних факторов объекта. С

его помощью определяют:

- *Сильные стороны*, которые помогут в достижении цели. Это качества, знания или умения, дающие преимущество;
- *Слабые стороны и уязвимости*. Человек не хорош одинаково во всем. Так что для выполнения плана все же можно придется обратиться к сторонним ресурсам, по мощи других людей;
- *Внешние обстоятельства*. Чаще всего их нельзя изменить, но это не значит, что ими нельзя воспользоваться;
- *Внешние угрозы*. Если избежать не представляется возможным, то нужно хотя бы подготовиться. Для этого и нужен анализ SWOT.

С учетом этих моментов составляется план задач по достижению той задачи, которая стоит перед подростком – получение профессии.

Для того чтобы выжать максимум из этого метода, нужно понимать, что подразумевает под собой каждый из четырех сегментов. Для наглядности я составила список вопросов:

Сильные стороны (Strengths)

- Какие свойства выделяют тебя на фоне остальных? Это могут быть любые навыки, знания, знакомства;
- В каком деле у тебя больше всего шансов достичь успеха?
- Какие ресурсы имеются в наличии и какие могут быть получены при необходимости?
- Какое качество – твоя сильная сторона по мнению окру-

жающих?

- Какими достижениями ты можешь похвастаться на данный момент?
- Чем отличается твоя система ценностей от таковой у окружающих?
- Какая самая лучшая твоя черта?
- Почему друзья обращаются за помощью?
- Что ты умеешь лучше всего?
- Чем ты гордишься в своем характере?
- Что выделяет тебя среди остальных?

Как Вы заметили, в списке есть вопросы, связанные с окружением. Дело в том, что, самостоятельно оценивая себя, тяжело соблюдать объективность. Поэтому помощь друзей или родителей будет полезной.

Если у вас с подростком возникли трудности с определением сильных сторон, то запишите все его положительные качества. Хотя бы несколько из них будут выделяющимися. Например, если он нормально разбирается в математике, но, как и все остальные подростки его возраста, то явного преимущества не будет. А вот, если помимо знаний по алгебре и геометрии, он еще и победил в паре математических олимпиад, то шансы на поступление в престижный вуз у него будут в разы выше.

Слабые стороны (Weaknesses)

- Какие задачи тебе некомфортно выполнять?
- Какие твои качества считают слабым местом окружаю-

щие?

- Есть ли у тебя негативные привычки, касающиеся учебы? (опоздания, вспыльчивость, отсутствие стрессоустойчивости и т.д.)
- Есть ли у тебя особенности характера, блокирующие движение к цели? (лень)
- Какие плохие привычки мешают тебе в жизни? •Какое качество ты бы хотел исправить?
- Какая черта характера портит твою репутацию? •Какую черту не любят твои друзья/коллеги/сотрудники/родители?
- Что мешает тебе двигаться вперед?

И опять-таки учитывать нужно не только точку зрения подростка. Конечно, услышать о недостатках из уст друзей или родителей – опыт не приятный. Но так он будет знать, над чем работать.

Возможности (Opportunities)

- Какие ошибки ты можешь выделить из неудачного опыта других подростков, которые находились в такой же ситуации?
- Чему ты можешь научиться?
- Какие знания помогут тебе достичь цели?
- Какое качество ты давно хотел развивать? Кто может помочь в реализации твоей идеи/цели?

Угрозы (Threats)

- Какое событие больше всего бесит?
- На какую неприятную ситуацию ты не можешь по вли-

ять?

- Что не подвластно твоему контролю?
- В каком случае ты не достигнешь цели и почему?

В некоторых случаях, кажется, что вопросы одинаковые. Может, иногда они и похожи. Но рассматривают ситуацию под 4 разными углами зрения. Это позволяет получить целостное представление о личности и о ситуации. Заблаговременное принятие своих уязвимостей и внешних угроз поможет продумать превентивные меры, подготовиться к встрече с ними.

Что с этим делать?

Инвестировав в своего подростка полчаса времени, возникает вопрос: Что с этим теперь делать? Теперь, когда собрана мозаика личности, можно и приступить к окончательному штриху. Можно пойти двумя путями: посложнее и попроще.

Первый способ (вкратце):

Прописывается план мероприятий исходя из пар сегментов матрицы SWOT:

S + O Сильные стороны опираются на возможности;

S + T Как использовать личные преимущества для недопущения угроз;

W + O Как с помощью возможностей нивелировать свои недостатки;

W + T Как не допустить угрозы и «подтянуть» слабые стороны.

Второй способ (расширенный):

Перенесите этот шаблон в свою рабочую тетрадь.

SWOT-анализ личности Петрова Васи	Возможности 1. 2. 3. 4. 5.	Угрозы 1. 2. 3. 4. 5.
Сильные стороны 1. 2. 3. 4. 5.	SO - стратегия прорыва 1. 2. 3. 4. 5.	ST- стратегия переходного периода №1 1. 2. 3. 4. 5.
Слабые стороны 1. 2. 3. 4. 5.	WO – стратегия переходного периода №2 1. 2. 3. 4. 5.	WT - стратегия выживания 1. 2. 3. 4. 5.

SO/Сильные стороны + возможности (стратегия прорыва).

Соотнести преимущества и возможности, детально расписать, как “сила” может реализовать предоставленные возможности, (как возможностями усилить свои сильные стороны или как максимально извлечь пользу из возможностей, используя сильные стороны).

ST/Сильные стороны + угрозы (стратегия переходного периода №1).

Соотнести сильные стороны с угрозами и описать, с помощью каких преимуществ можно уйти от возникающих угроз

и снизить риски, (как минимизировать угрозы, используя свои сильные стороны).

WO/Слабые стороны + возможности (стратегия переходного периода №2).

Соотнести слабости с возможностями и показать эффект, как можно уйти от слабостей и превратить их в сильные стороны (как уменьшить влияние ваших слабых сторон за счет возможностей).

WT/Слабые стороны + угрозы (стратегия выживания).

Соотнести слабости и угрозы и отразить в таблице, как с помощью ликвидации слабостей можно снизить выявленные угрозы.

Приведу пример SWOT-анализа моей дочери, который мы делали, когда она не могла определиться, чем бы она хотела заниматься во взрослой жизни.

SWOT-анализ личности Смогуновой Юлии	Возможности <ol style="list-style-type: none"> 1. Родной брат (крут в точных науках – алгебре, геометрии и физике, может мне с ними помочь) 2. Возможность поступления не только в Украине 3. Возможность подать на несколько факультетов /в несколько ВУЗов 4. Поехать на год на подготовительные курсы в тот ВУЗ, который выберу 5. Онлайн-репетиторы 6. Много лекций на ютубе по тем предметам, которые мне нужны 7. Карантин (никуда не хожу много времени) 8. Учусь дистанционно (могу уделить больше времени тем предметам, которые мне нужны) 	Угрозы <ol style="list-style-type: none"> 1. Изменение условий поступления в вуз 2. Инфляция 3. Папа не даст разрешение на выезд за границу 4. Изменится политика Евросоюза по отношению к Украине 5. Я не смогу жить в чужой стране
---	---	--

<p>Сильные стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошая память 2. Желание учиться, но тому, что интересно 3. Целеустремленность 4. Сильна в гуманитарных науках 5. Коммуникабельная 6. Грамотная речь, грамотно пишу 	<p>SO – стратегия прорыва</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбрать профессию в соответствии с теми предметами, которые мне нравятся и легко даются 2. Изучить список университетов, по той профессии, которую я выберу 3. Изучить, какие документы нужно оформлять для поступления 4. Отобрать на ютубе те каналы, которые необходимо смотреть согласно моим профильным предметам 5. Найти репетиторов по профильным предметам 	<p>ST– стратегия переходного периода №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поговорить с папой заранее и объяснить, как для меня это важно, почему. 2. Поехать на курсы и посмотреть в реальности, как это жить не с мамой и в чужой стране 3. Отслеживать условия поступления в ВУЗ, зарегистрироваться в группе или на специальном ресурсе 4. Деньги откладывать на учебу в евро
<p>Слабые стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неусидчивость 2. Несистемность 3. Нелюбовь к математике/физике 4. Лень 5. Не стрессоустойчивая 6. Не всегда довожу все до конца, бросаю на полпути, потому что уже неинтересно 	<p>WO – стратегия переходного периода №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить себе четкий план занятий, распечатать и повесить на стене 2. Договориться с Алексеем, о том, чтобы он мне помог с математикой, физикой 3. Попросить маму контролировать меня раз в неделю, если я не буду делать все запланированные уроки вовремя – я отдам телефон на неделю 	<p>WT – стратегия выживания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Искать ВУЗ в пределах Украины 2. Искать возможность перевестись за границу потом, когда исполнится 18 лет и мне не нужно будет разрешение для выезда за границу 3. Рассмотреть США

ВЫВОДЫ



Анализ SWOT – это инструмент для планирования развития личности. С его помощью определяются сильные стороны, уязвимости, над которыми стоит поработать, и внешние факторы, которые способствуют или препятствуют достижению цели.

Вторым шагом в этом этапе предлагаю пройти тест Голланда.

Тест Голланда – методика профессионального само определения.

Доктор Джон Холланд разработал теорию, благодаря которой можно категоризировать людей по личностным характеристикам, которые разделены по группам на 6 основных типов. Эти типы характеристик также соответствуют различным видам деятельности, которые представлены в тестах на профессию.

Чтобы сузить поиски идеального направления, пройдите тест на профориентацию или тест Голланда. Все профессии разделяются на несколько категорий:

- человек (врачи, преподаватели, органы правопорядка, психологи, юристы и т.д.)
- природа (агроном, ветеринар, биолог, эколог, геолог и т.д.)
- техника (механик, слесарь, токарь, водитель, плотник, электромонтер, механизатор и т.д.)
- знаковая система (программист, диспетчер, экономист, переводчик, математик и т.д.)
- художественные образы (художник, архитектор, актер, режиссер, парикмахер, повар)

Инструкция к методике Голланда.

№	Вариант А	Вариант Б
1	Автомеханик	Авиаконструктор
2	Егерь	Журналист
3	Кондитер	Офис-менеджер
4	Фермер	Управляющий
5	Радиооператор	Актер
6	Астроном	Экскурсовод
7	Врач-бактериолог	Копирайтер
8	Зоолог	Брокер
9	Ученый минеролог	Актер цирка
10	Няня	Работник с архивными документами
11	Священник	Мэр
12	Консультант по профориентации	Режиссер
13	Финансовый аудитор	Директор
14	Эксперт в области шифрования или расшифровки информации	Искусствовед
15	Директор магазина	Композитор
16	Горный инженер	Биофизик
17	Животновод	Репетитор
18	Маляр	Составитель каталогов
19	Охотовед	Директор рынка
20	Специалист по электротехнике	Карикатурист
21	Биолог	Семейный врач
22	Вирусолог	Кассир
23	Генетик	Менеджер среднего звена
24	Гидробиолог	Писатель
25	Воспитатель детского сада	Чертежник
26	Инструктор по плаванию	Начальник отдела сбыта
27	Медицинская сестра	Модель

28	Наборщик текста	Оптовый продавец
29	Набощик нот	Музыкальный аранжировщик
30	Начальник стройки	Музыкант-исполнитель
31	Машинист поезда	Инженер-исследователь
32	Швед/портной	Консультант службы знакомств
33	Моторист-рулевой на судне	Регистратор
34	Штукатур	Предприниматель
35	Садовник	Танцор
36	Редактор научного журнала	Учитель
37	Физик -теоретик	Копировальщик чертежей
38	Ихтиолог	Президент банка
39	Ученый -теоретик	Дизайнер интерьера
40	Преподаватель иностранного языка	Контролер по качеству продукции
41	Тренер по лечебной физкультуре	Менеджер по снабжению
42	Социальный работник	Художник-мультипликатор
43	Продюсер телевидения	Режиссер

Вам предлагается 43 пары профессий, причем каждой паре Вы обязаны выбрать одну: наиболее желательную или наименее «противную».

Посмотрите внимательно, куда относятся ответы Вашего подростка.

Ключ к тесту Дж Голланда.

Реалистический тип (15): 1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 16А, 17А,

18А, 19А, 20А, 31А, 32А, 33А, 34А, 35А.

Интеллектуальный тип (15): 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 21А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 36А, 37А, 38А, 39А

Социальный тип (15): 2Б, 6Б, 10А, 11А, 12А, 17Б, 21Б, 25А, 26А, 27А, 32Б, 36Б, 40А, 41А, 42А.

Конвенциональный тип (14): 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 33Б, 37Б, 40Б, 43А.

Предприимчивый тип (14): 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 19Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 34Б, 38Б, 41Б, 43Б.

Артистичный тип (13): 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 20Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 35Б, 39Б, 42Б.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Обработка результатов теста Дж. Голланда. Во втором варианте необходимо нормировать результаты по шкалам. Для этого набранное респондентом количество баллов по каждой шкале разделите на число, которое в ключе стоит в скобках рядом с названием шкалы (например, для реалистического типа – это 15) и умножьте на 100%. Доминирующим у испытуемого является тот тип, по которому он набрал максимальное количество баллов.

У вас должно получиться примерно вот так (это результаты моей дочери для примера):

Результаты теста:

Реалистический тип: 3 (20 %)

Интеллектуальный тип: 5 (33.33 %)

Социальный тип: 10 (66.67 %)

Конвенциональный тип: 7 (50 %)

Предприимчивый тип: 8 (57.14 %)

Артистичный тип: 10 (76.92 %)

Интерпретация результатов теста на профориентацию Дж. Голланда.

Ниже приводятся названия типов с их кратким описанием и перечисляются некоторые профессии, в которых представители соответствующего типа смогут наиболее полно раскрыть свои способности, достичь успеха и личного удовлетворения. Важно подчеркнуть, что каждый человек обладает личностными свойствами, характерными для всех шести типов, однако доминируют при этом черты всего лишь одного или нескольких типов.

Реалистичному типу личности свойственна эмоциональная стабильность, ориентация на настоящее. Представители данного типа занимаются конкретными объектами и их практическим использованием: вещами, инструментами, машинами. Отдают предпочтение занятиям требующим моторных навыков, ловкости, конкретности. Профессии – механик, электрик, инженер, моряк, шофер и т. п.

Артистичный тип отстраняется от отчетливо структурированных проблем и видов деятельности, предполагающих большую физическую силу. В общении с окружающими опирается на свои непосредственные ощущения, эмоции, интуицию и воображение. Ему присущ сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость суждений. Свойственна

не социальность, оригинальность. Профессии – музицирование, занятие живописью, литературное творчество, фотография, театр и пр.

Социальный тип ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют им установить тесный контакт с окружающей социальной средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Стремятся поучать, воспитывать. Гуманны. Способны приспособиться практически к любым условиям. Стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Они активны и решают проблемы, опираясь, главным образом, на эмоции, чувства и умение общаться. Профессии – врач, учитель, психолог, социальный работник и т. п.

Конвенциональный тип отдает предпочтение четко структурированной деятельности. Из окружающей его среды он выбирает цели, задачи и ценности, проистекающие из обычаев и обусловленные состоянием общества. Ему характерны серьезность, настойчивость, консерватизм, исполнительность. В соответствии с этим его подход к проблемам носит стереотипный, практический и конкретный характер. Профессии – машинопись, бухгалтерия, программирование и пр.

Предприимчивый тип избирает цели, ценности и задачи, которые позволяют ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, а также реализовать любовь к приключенчеству. Ему не по душе занятия, связанные с

ручным трудом, а также требующие усидчивости, большой концентрации внимания и интеллектуальных усилий. Предпочитает руководящие роли, в которых может удовлетворять свои потребности в доминантности и признании. Активен, предприимчив. Профессии – директор, журналист, администратор, предприниматель и др.

Интеллектуальный тип ориентирован на умственный труд. Он аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и, в некоторой степени, эстетические ценности. Размышления о проблеме он предпочитает занятиям по реализации связанных с ней решений. Ему нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления. Профессии, в первую очередь, научные – математик, физик, астроном и т. д.

Этап 2. Изучение актуальных профессий и отбор интересных специальностей.

Для этого разберитесь, какие отрасли существуют, какие сферы подросток считает интересными, изучите актуальный классификатор профессий. Помимо полученных в результате тестирования рекомендаций, ребенку важно понимать, как устроен рынок труда, что ценно в XXI веке, и что у него вызывает интерес и любопытство. 53

Займитесь этим вместе. Посмотрите ролики в ютуб. Обсуждайте инсайты. Смотрите фильмы о представителях профессий. Например, много сериалов об адвокатах, полицейских, врачах и т.д. Обсуждайте, что приукрашено в фильме,

а что реально.

Этап 3. Анализ составленного списка профессий.

Далее проанализировать каждую понравившуюся профессию, определить требования и отобрать те специальности, которые соответствуют типу личности подростка. Здесь важно сосредоточиться и понять, что нравится; что подходит; в какой профессии максимально эффективно сочетаются личностные качества школьника и рабочие обязанности; будет ли такая работа приносить удовольствие и надолго ли хватит запала. На работе мы проводим большую часть своего времени. Соответственно, профессия по душе способна сделать нас счастливыми, а работа, которая не приносит удовольствие, будет стабильным поводом для депрессий и фрустрации (фрустрация – демотивация – прим. автора)

Сделав анализ профессий, предложите выбрать подростку ТОП 3, которые больше всего нравятся и проведите вместе с подростком такой анализ:

Характеристика	Варианты ответа
Профессия № 1	
Что меня привлекает в этой профессии?	1. Высокий доход 2. Творчество 3. Возможность путешествовать 4. Возможность переехать в другую страну и т.д.
Что мне не очень нравится в этой профессии?	1. Меняются требования 2. Нужно часто ездить в командировки
Я работаю Мои мысли по утрам, когда я собираюсь на работу	

Этап 4. Детальное изучение выбранных профессий.

Здесь изучите каждую профессию со всех сторон: из каких конкретно обязанностей состоит работа; ка кое образование нужно; варианты развития в этом направлении; средняя зарплата специалиста и т.п. На этом этапе не у всех получается выбрать одну, наилучшую специальность – в конечном списке их остается 2-3, но это не страшно. Потому что следующий этап – это практика.

Тут предлагаю взять коучинговую практику “Декартовы координаты” и поработать над выбором. Если у под ростка 3 профессии – практику нужно проделать три раза, для каждой профессии отдельно.

Перенесите этот шаблон в рабочую тетрадь, задавайте вопросы из квадрата и записывайте ответы в соответствующий квадрат.

Что я получу, если сделаю? (выучусь на юриста) 1. 2. 3. 4. 5.	Что я получу, если не сделаю? 1. 2. 3. 4. 5.
Что я потеряю, если сделаю? 1. 2. 3. 4. 5.	Что я потеряю, если не сделаю? 1. 2. 3. 4. 5.

Данный план дает понимание, зачем мне уже сегодня заниматься с репетитором и делать домашку по алгебре. Обычно после этого шага уже достаточно понятно, стоит делать или нет. Но если ещё есть трудности, можно «взвесить» результаты. На одну руку мысленно кладёте «что вы получу, если сделаю» и «что потеряю, если не сделаю», на другую – «что получу, если не сделаю» и «что потеряю, если сделаю» (складываете области по диагонали). Что перевешивает – ваш выбор. Ещё вариант – можно добавить к каждому пункту уровень важности (вес), например от 0 до 10. Приобретения идут в плюс, потери в минус. Потом просто смотрим результат. За: $7+4+8+9+4+10-9-4-6-6=17$. Против: $5+4+8+9-10-6-9=1$. $17-1=16$. 16 баллов в плюс за обучение в данной профессии. Такой вполне дигитальный, но наглядный вариант получается.

Этап 5. Практика.

Любая теория нуждается в практике. Чтобы понять «Твоё» ли это, важно это попробовать. Сейчас мы имеем океан возможностей: волонтерство; онлайн-ресурсы; много позитивных и открытых работодателей, которые готовы к общению со школьниками и готовы показать им рабочий процесс изнутри. Стоит только захотеть! Главное – не скромничать: искать новые знакомства, подработки, волонтерство – всё, что может помочь окончательно определиться, какую профессию выбрать.

Пример, когда моя дочь решила, что она будет шеф-поваром, я устроила ее в кафе на 2 недели. А затем было желание стать ветеринаром и тогда было волонтерство в ветеринарной клинике. Затем мы проходили путь патологоанатома, оказалось не так романтично, как в кино. Этап 6. Планирование.

Когда выбор сделан, очень важно не расслабляться и не откладывать задачи на потом. Нужно уметь планировать, располагать временем, чтобы шаг за шагом приближаться к поставленной цели. Самоорганизации, как и остальным актуальным навыкам, сегодня обучают. Ведь это то, что напрямую влияет на результативность обучения и работы. Саморазвитие – вечный двигатель: чем больше мы вкладываем в себя, тем дальше и быстрее идём вперёд.

Поступление Алексея и Юлии в иностранный ВУЗ

№	Действие	Ресурсы, необходимые для воплощения стратегии	Результат (как мы поймем, что достигли нужного результата)	Срок реализации	Ответственный
• Поступление Алексея и Юлии в иностранный ВУЗ					
1.	Выбор направления деятельности – будущей профессии: 1. Найти профориентационный тест, пройти его 2. Найти консультанта по профориентации, сходить на консультацию. 3. Прodelать личный SWOT анализ 4. Изучить возможности для поступления в ВУЗы Европы 5. Выбрать университет	1. Время 2. Интернет 3. Консультант по профориентации 4. Деньги на консультацию	Определенность по будущей специальности/ профессии	01.07.2020	Юлия (за свое направление) Алексей (за свое направление)
2.	Выучить иностранный язык до необходимого уровня: 1. Найти репетитора, лучше не одного, пройти со всеми отобранными тестовое занятие, выбрать самого подходящего 2. Начать заниматься	1. Время 2. Деньги 3. Репетитор 4. Интернет	Уровень языка : A1 A2 B1 B2 C1	01.10.2020 01.02.2021 01.07.2021 01.10.2021 01.07.2022	Алексей, Юлия Анастасия (финансирует)
3.	Подтануть профильные школьные предметы: 1. Найти репетиторов по ним 2. Начать заниматься 3. Найти ролики на ютубе по предметам, где репетитор не нужен 4. Выбрать учебники по предметам, где репетитор не нужен	1. Время 2. Деньги 3. Репетитор 4. Интернет	Уровень знаний и оценка их на 11 баллов: Алексей: - Алгебра - Геометрия - Физика - Информатика Юлия: - История - Логика - Право	01.01.2022 25.12.2022	Алексей, Юлия Анастасия (финансирует)
4.	Подать документы в университет	1. Время 2. Деньги 3. Представитель компании, который занимается данным направлением	Готовые, оформленные документы, отправленные в университет	30.01.2022	Анастасия

Именно поэтому моя идеальная формула профориентации для школьников = выбор профессии + развитие (взросление). Это две взаимодополняющих базы, которые решают ключевые проблемы подросткового возраста и помогают детям взрoслеть правильно: научиться принимать решения, быть ответственным за свою жизнь, уметь взаимодействовать в коллективе, уметь анализировать информацию и многое другое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.