

МАКСИМ ВАСИЛЬЧЕНКО

СОВРЕМЕННАЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ



ВЫБРАТЬ
ЛЮБИМОЕ ДЕЛО
ЕСТЕСТВЕННО?

МИНИ-КУРС

Максим Васильченко
**Как выбрать любимое
дело естественно?**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68906031
ISBN 9785005967107*

Аннотация

Приглашаю вас пройти мини-курс, где я рассмотрел психологическую сторону выбора любимого дела при помощи навыков естественного самопознания. Вы научитесь проявлять любопытство, приближаться к интересному и пробовать, распознавать свои чувства в процессе дела, выбирать на основании ощущений лучшее для себя. Курс дополняет книгу «Современная профориентация: как искать дело жизни».

Содержание

Введение	7
Навыки замечать интерес, проявлять любопытство и поисковую активность	10
Упражнение 1	14
Упражнение 2	15
Упражнение 3	16
Навыки приближаться к интересному и пробовать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как выбрать любимое дело естественно?

Максим Васильченко

Дизайнер обложки Катерина Канделаки

Редактор Максим Масюкевич

© Максим Васильченко, 2023

© Катерина Канделаки, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-6710-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет! Давайте знакомиться.

Меня зовут Максим Васильченко, я психолог, графолог, профориентолог, когнитивно-поведенческий психотерапевт.

Помогаю с запросами: сложные случаи профориентации, достижение целей, повышение уверенности в себе, избавление от тревоги и депрессии.

В 2014 году окончил медицинский университет им. Н. И. Пирогова по специальности «Специалист по социальной работе». Получил дополнительное образование

психолога в институте психотерапии и медицинской психологии имени Б. Д. Карвасарского. В 2015—2019 годах в Институте графоанализа Инессы Гольдберг прошел обучение графологическому анализу по программе, соответствующей стандартам и требованиям израильского и европейского научных графологических сообществ ИОНГ и ADEG.

У меня тоже были сложности с выбором дела. Я рано осознал свои интересы, но не последовал за ними, сменил 3 учебных заведения. Работал в разных сферах: служил в армии по контракту, занимался продажами, интернет-маркетингом, руководил проектами, запускал IT стартапы. Всего у меня ушло 14 лет, чтобы понять, какую профессию выбрать, поэтому знаю о проблеме изнутри.

При помощи психодиагностики уже несколько лет исследую причины, по которым людям трудно определиться с делом по душе. Я пришел к убеждению, что каждому человеку природой дано все, чтобы выбрать любимое занятие, жить счастливо и процветать. Но что-то мешает. Поэтому моя практика направлена на поиск и устранение внутренних барьеров, а также на разработку естественных способов выбора профессии.

В результате практики родилась книга «Современная профориентация: как искать дело жизни», в которой я рассказал о необходимых шагах, которые люди совершают, прежде чем найти подходящую деятельность.

В этом мини-курсе описал методику развития навыков

естественного самопознания, благодаря которым вы сделаете правильный выбор.

Желаю вам успехов!



Введение

Трудности с поиском любимого дела и достижением целей возникают потому, что человек в детстве и подростковом возрасте не прошел опыт, который должен был заложить необходимые для этого умения и навыки. Поэтому мы будем рассматривать вопрос выбора подходящего занятия в контексте возрастной психологии.

Человек в своем развитии проходит некоторые биологически обусловленные возрастные программы, каждая из которых заканчивается кризисом – перестройкой организма и психики. Известны возрастные кризисы 1, 3, 7, 12, 30 и 40 лет. Если кризис не наступает, значит, не реализовалась прошлая программа накопления опыта, которая призвана толкнуть человека в новое качество.

Если необходимого опыта нет, или он не прожит до конца, то у человека не получается перейти на следующий этап, так как для этого нет строительного материала. Человек застревает в возрасте, сохраняет мышление и поведение, которое мешает решать более взрослые задачи.

Чем меньше возраст, тем большее развивающее значение переживаемого опыта. Его отсутствие может привести к необратимым последствиям. Например, если младенец после рождения не получает внимание и ласку матери, у него появляется «госпитализм», выражающийся в значительном

замедлении психического и физического развития. Если ребенок до трех лет был лишен общения с людьми и не овладел речью, то он никогда не научится говорить.

Неполное прохождение кризисов, следующих после трехлетия, не означает, что человек останется с мышлением и восприятием ребенка, потому что психика уже сформировалась и обладает большими компенсаторными возможностями. Однако обычно возникают сложности с адаптацией.

Основная задача этого курса – провести вас по пути, на котором должны были сформироваться базовые навыки самопознания, и проявиться интересы, ранние пробы в которых укрепили бы вашу веру в себя. Вам будут предложены упражнения, при помощи которых вы научитесь:

- замечать свой интерес и любопытство
- приближаться к интересному и пробовать
- распознавать ощущения в процессе и после дела
- выбирать лучшее для себя на основании чувств

Вам будут предложены упражнения и ежедневные практики.

Сознание устроено таким образом, что как только у человека возникает вопрос, сразу же возникает и ответ. Как правило, он интуитивный, а поэтому верный. Психика – это самый быстрый компьютер, когда дело касается чего-то по-настоящему важного. Мгновенно происходит обработка всего накопленного опыта, который сопоставляется с вашими ценностями, истинными желаниями и сложившимися обстоя-

ательствами – возникает решение.

В каждом блоке вам предстоит задавать себе правильные и важные вопросы, которые касаются прошлого и настоящего. Заглянуть в прошлое полезно для того, чтобы заметить зачатки ваших склонностей и интересов. Вопросы о настоящем продвинул вас к осознанию себя и помогут принять верные решения.

Чтобы получить результат, рекомендую выполнять все упражнения письменно. Заведите блокнот или создайте файл на компьютере, в который будете вносить ответы.

Для участников курса в VK есть специальная группа, где вы сможете задать вопросы по теории и упражнениям.

Навыки замечать интерес, проявлять любопытство и поисковую активность

Первая возрастная программа длится от рождения до года. Вторая от года до трех лет. Они очень важны для развития психики, но для наших целей их нет смысла рассматривать подробно. В это время ребенок развивается по большей части физиологически, осваивает пищеварение, движения, восприятие. Общение с родителями только телесное и эмоциональное, необходимо для формирования базового доверия к миру. Потом ребенок развивается психически через обучение действиям с предметами и усваивает их назначение.

На самоопределение влияет третий этап, который проходит в дошкольном возрасте 3—7 лет. В три года происходит кризис, который сопровождается негативизмом, упрямством, обесцениванием всего, что раньше было важно. Так ребенок отстаивает свою автономию от родителей. Самое главное новообразование возраста – самостоятельность. Ребенку хочется все решать и делать самому, но он не учитывает ограничения своих способностей и возможностей.

В это время ребенок обладает базовой уверенностью в себе и не сомневается, что сможет стать кем угодно и способен

сделать все, что захочет. Его самооценка очень высока, что помогает осваивать новые виды деятельности, без сомнений и страха учиться новому.

Дошкольное детство – это отрезок времени, когда ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и функций людей. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему еще недоступно. Из этого противоречия рождаются детские игры, моделирующие жизнь взрослых.

Возраст 3—7 лет, это время, когда вы наблюдали за взрослыми и подражали им. Вы были любопытны и старались узнать как можно больше. Вы внимательно наблюдали за всем, что происходит и постоянно расширяли кругозор в пределах детских возможностей.

Вы видели много интересного. Мама готовит еду. Папа сидит за компьютером. Дедушка читает газету. По дороге едет грузовик. Тетя ведет трамвай. Вы видели людей в униформе – полицейских, военных, врачей. Из увиденного что-то впечатляло меньше, что-то больше. Вам хотелось примерить роли, которые производили впечатление. И вы научились воспроизводить их в игре, а потом погрузили игру в воображение. С развитием фантазии вы смогли примерять на себя любые образы.

В этих играх уже начали проявляться ваши склонности, настоящие интересы. Это были первые пробы всего подряд.

Вы постоянно искали ответ на вопрос – что я могу? При этом условный ответ всегда был – могу все!

Если вы родились в нулевых, то научились пользоваться интернетом с самого детства. В мультфильмах и простых компьютерных играх вы тоже видели привлекательные роли и примеряли их на себя. Вас водили на кружки, где вы наблюдали и пробовали себя в различных занятиях.

Первые произвольные выборы возникают под действием ярких переживаний. Пусть не очень явно, но уже возможно обнаружить свои склонности. Поэтому часто в качестве упражнения для профориентации предлагают вспомнить любимые игры детства.

Через впечатлительность выбирают не только в детстве, но и всю дальнейшую жизнь. Человек, как магнит, тянется к тому, что ему по душе, без каких-либо вспомогательных средств. Но чтобы притянуло, нужно оказаться рядом. А для этого нужно знать, что интересующее вас занятие существует.

Таким образом, в этом периоде развития формируются навыки:

- замечать свой интерес
- проявлять любопытство
- поисковая активность

Непрерывное расширение кругозора, наблюдение за другими и желание попробовать – это база для самоопределения, которая закладывается в первом детстве.

Человек сохранивший любопытство и уверенность в своем праве пробовать, благодаря непрерывности поиска, на следующих возрастных этапах найдет то, что ему интересно.

Повторю главный смысл этого жизненного этапа. Чтобы найти то, что вас заинтересует, нужно знать о его существовании. До семи лет формировалась ваша любознательность, которая в норме не исчезает и в зрелом возрасте. Чем шире осведомленность о том, чем занимаются люди в мире, тем больше выбор.

Теперь займемся развитием перечисленных навыков.

Упражнение 1

Проанализируйте свои интересы на момент прохождения курса. Ответьте письменно на каждый из вопросов о ваших увлечениях. Старайтесь писать первое, что приходит в голову. Не думайте, что обязаны связать с этим свою жизнь. Это всего лишь список того, что непроизвольно притягивает ваш взгляд. Запишите все интересы, даже если это просто развлечение, если считаете дело несолидным и несерьезным, если убеждены, что родственники или друзья не одобряют это.

- Чем вы интересуетесь сегодня?
- О чем вы часто читаете?
- Какие заголовки привлекают внимание?
- Какие видеоролики смотрите?
- За какими людьми наблюдаете?
- Что вызывает у вас эмоции – возмущение, возбуждение, радость, злость. К каким темам вы не равнодушны?
- Чем занимаются люди, которыми вы восхищаетесь?
- Представителей каких видов деятельности на ваш взгляд уважают люди?

Через несколько дней снова перечитайте и проанализируйте свои ответы. Какие темы часто встречаются? Что общего у этих увлечений? Какими словами обобщенно называется тема ваших интересов?

Упражнение 2

Если вы вдруг обнаружили, что не любопытны и ничем не интересуетесь, подумайте, с чем это связано? Возможно, у вас действительно не закрепился этот опыт в детстве из-за постоянных ограничений со стороны взрослых. Может быть, в жизни вы полагались только на чужое мнение и интересовались тем же, чем и все остальные. Возможно, приняли как должное, что интерес в жизни встретится сам по себе, без вашего активного участия. Любопытство можно развивать.

В течение двух недель ведите дневник самонаблюдения. Каждый день перед сном отвечайте на вопросы:

- Что сегодня привлекло мое внимание?
- Что мне захотелось узнать подробнее?
- О каких вопросах я сегодня думал, рассуждал?

Упражнение 3

Возможно, вам в голову лезут сомнения – «что толку знать о разных занятиях, если я все равно ничего не смогу». Это негативные установки, которая были внедрены в ваше сознание с воспитанием. Осознайте, что это инородное, чуждое, а не правда вашей жизни. Любознательность не обязывает вас заниматься всем, о чем вы узнаете. Не нужно глушить ее только из опасения, что встретитесь с чем-то, что не можете себе позволить. Пока рано об этом думать.

Замечайте искры пробудившегося интереса каждый день. Они ощущаются как прилив энергии, непроизвольное включение внимания. При этом освободитесь от мнений на счет предметов, явлений, вещей, которые притягивают ваш взгляд. У взрослых людей оценка возникает мгновенно и, как правило, гасит интерес. Если заметили, что обесцениваете что-то, спросите себя «Действительно ли все так, как я думаю? Почему я так считаю?».

Расширение кругозора – это первый необходимый этап самоопределения. Интересуйтесь окружающим миром, узнавайте, чем занимаются люди, как они зарабатывают. Будьте просто наблюдателем, а не оценщиком. Не сравнивайте себя с другими и не расстраивайтесь, когда узнаете, что кто-то уже добился высот в своем деле. Не отмечайте заинтересовавшую область только потому, что сейчас вы ниче-

го не смыслите в ней и она вам кажется трудной. Постарайтесь восстановить мировосприятие ребенка, которые знает, что ему все по плечу, а значит можно представить себя кем угодно. Это действительно так.

Навыки приближаться к интересному и пробовать

Мы рассмотрели первый этап, закладывающий основу для самоопределения, в котором происходит закрепление удовольствия от познания окружающего мира. Далее оно превращается в желание постоянно расширять кругозор.

Для естественного перехода в следующий возраст важно наиграться, примеряя на себя множество ролей, изучая все, что попадает на глаза. Тогда игры продолжают, но интересуют уже меньше. Обычно ребенок к семи годам сам хочет в школу, ему нравятся тетради, ручки, портфель и школьная форма.

Содержание следующего этапа, влияющего на выбор подходящего дела – пробы себя в различной деятельности и достижение первых успехов. Он соответствует возрастному периоду 7—12 лет.

К первому классу школы ребенок уже готов делать все сам, но ему нужны зрители. Главные зрители, предметы любви и преданности – мама и папа. Все что делает школьник служит цели продемонстрировать родителям свое усердие и талант.

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.