**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**

**Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. Обратите внимание на питание ребёнка, во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите детям распределить подготовки по дням.
10. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;

    Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);

    Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

    Если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Роль семьи в выборе профессии старшеклассника.**

Уважаемые папы и мамы! Выбор профессии - важное и ответственное дело! Выбирая профессия, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции, и интересы.

1) Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.

2) Обсуждайте вместе с ним возможные "за" и "против" выбранной им профессии.

3) Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позици материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

4) Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

5) Если возниккают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.

6) Не давите н ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

7) Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

8) Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

9) Если ваш ребенок рано увлёкся какой-то профессией, дайте ему возможность поддержать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т.д.

10) Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

**В любом случае выбор профессии очень важен от родительской позиции, личностной включенности в эту проблему и внимательного отношеня к своему ребенку.**

**ВЫБОР ПРОФЕССИИ**

Если ты заканчиваешь 9 или 11 класс, то заранее спланируй свои дальнейшие действия:

* Реши, какую профессию (специальность) ты хочешь получить, и на какой уровень профессионального образования ты ориентирован.
* Посети эти учебные заведения, лучше это сделать заранее (например, в дни открытых дверей).
* Выбери статус учебного заведения (государственное, коммерческое учебное заведение, филиал).
* Оценив свои шансы поступления в учебное заведение, выбери, в какое учебное заведение ты будешь поступать.
* Найди возможность обучаться на подготовительных курсах того учебного заведения, куда планируешь поступать.

**Три условия выбора профессии:**

- Мои желания и интересы

- Мои возможности

- Ситуация на рынке труда

**При выборе профессии следует:**

1. Определить свои профессиональные интересы, желания и склонности. Это наше "Хочу".

2. Оценить свои возможности и профессионально важные качества: здоровье, квалификацию и способности, - все, что определяет профессиональную пригодность. Это наше "Могу".

3. Узнать, какие профессии пользуются спросом на рынке труда. Это сегодняшнее "Надо".

**Типичные ошибки при выборе профессии:**

* Ориентация сразу на высокую зарплату и квалификацию
* Выбор профессии "за компанию" с друзьями
* Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.
* Увлеченность, внешней стороной профессии, не вникая в её содержание
* Отождествление учебного процесса (интереса к учебному предмету) с профессией
* Стреотипноем восприятие названия старых профессией без учета их современного облика
* Неумение разобраться в себе, своих способностях, склонностях, интересах
* Предубеждать в отношении престижности профессии.