

Выбор профессии — это, пожалуй, первый по-настоящему взрослый шаг, который делает выпускник. И вполне естественно, что в этот момент возникает тревога: «А вдруг я ошибусь?», «А что, если это не мое?».

Как педагог-психолог, я хочу дать вам несколько советов, которые помогут сместить фокус с «выбора на всю жизнь» на «выбор следующего интересного этапа».

1. Перестаньте искать «предназначение»

Многие выпускники живут с установкой, что где-то существует одна-единственная «идеальная» профессия, созданная специально для них. Это миф, который только парализует. Мир меняется, и сегодня норма — менять сферу деятельности 3–4 раза за жизнь. Выбирайте не «дело всей жизни», а то, что вам **интересно изучать прямо сейчас**.

2. Формула «Хочу — Могу — Надо»

Это классика, которая работает, если подойти к ней честно:

- **Хочу:** Что вас драйвит? Чем вы готовы заниматься даже тогда, когда устали? (Важно: не путайте хобби с профессией. Иногда лучше оставить рисование для души, а не превращать его в рутинную работу).
- **Могу:** Какие у вас сильные стороны? Что у вас получается легче, чем у других? (Если вы не знаете, спросите друзей или учителей: «В чем я хорош?»). Со стороны часто виднее).
- **Надо:** Какие профессии востребованы? Где есть перспективы роста?

Ищите точку пересечения этих трех кругов.

3. Тестируйте реальность, а не тесты

Профориентационные тесты в интернете — это лишь вспомогательный инструмент, они не знают вас лучше, чем вы сами. Лучший способ понять профессию — «пощупать» её.

- Посмотрите интервью с представителями разных профессий на YouTube.
- Найдите в соцсетях людей, которые работают в интересующей вас сфере, и напишите им: «Здравствуйте, я выпускник, мне очень нравится ваша работа. Можете рассказать, что в ней самое сложное?». Большинство людей охотно делятся опытом.

- Попробуйте короткие курсы или стажировки.

4. Не выбирайте «за компанию» или «по престижу»

Самая частая ошибка — идти туда, куда идут друзья, или туда, куда настаивают родители. Помните: **жить в этой профессии вам, а не им**. Если вы выберете путь, который вам чужд, вы быстро выгорите, и никакая «престижность» диплома не спасет от ощущения потери времени.

5. Разрешите себе ошибиться

Это самый важный совет. Даже если вы поступите в вуз и через год поймете, что это не ваше — это не катастрофа. Это **опыт**. Вы узнаете, что вам точно не подходит, и это знание ценно. В 17–18 лет невозможно знать всё о мире профессий.

Мой главный совет: выбирайте не «статус», а **среду**. Выбирайте то место, где вам будет интересно учиться, где будут люди, на которых вы хотите быть похожими.

Ваш выбор сегодня — это не приговор. Это просто начало пути. Будьте к себе бережнее, слушайте свою интуицию и не бойтесь пробовать. У вас всё получится!