Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №6

*Психолого-социально-педагогическая служба гимназии*

**Рекомендации для родителей (законных представителей) выпускников по подготовке к сдаче экзаменов и организации профориентационной работы**

**Здравствуйте уважаемые родители и учащиеся нашей гимназии!**

В разгар проблем с коронавирусом (COVID-19) и переходом на дистанционное обучение можно представить себе, что вы сейчас чувствуете и какие проблемы испытываете.

**Стресс. Растерянность. Страх.**

Особенно тревожно сейчас родителям выпускников, которые должны в этом году сдавать ОГЭ, ЕГЭ и совершать самый важный выбор в своей жизни - выбор профессии!

Но когда мир, кажется, останавливается, замирает экономика, общественная жизнь, **обучение продолжается**.

Безусловно, каждый из вас вынужден задавать такие вопросы, как:

* **Как подготовиться к сдаче экзаменов?**
* **Как он будет учиться, пока школа закрыта?**
* **Что я должен делать, чтобы помочь моему ребенку учиться дома?**
* **Как сделать правильный выбор профессии?**

 Это законные опасения, и задача учителей поддержать вас любым доступным способом. Но без вас им не справиться. Разные регионы по-разному вошли в он-лайн образование. Многие школы уже обзавелись образовательными платформами в том числе и наша гимназия: ЯКласс, **Просвещение**, [**Российская электронная школа**](https://resh.edu.ru/), [**Яндекс.Учебник**](https://education.yandex.ru/) и др. Выполняйте рекомендации учителей, поддерживайте контакт с классными руководителями, обращайтесь за консультациями к педагогу-психологу нашей гимназии, чтобы своевременно получить ответы на возникающие вопросы, снизить тревожность, растерянность.

Прежде всего, продолжайте подготовку к сдаче экзаменов в обычном режиме. Возможно, этот период наоборот позволит вашим детям более качественно и осознанно подойти к подготовке, т.к у них появилось достаточно много времени на изучение материалов, решения пробников и т.д. Главное чтобы выпускник смог правильно организовать свой день, распределить время для обучения, отдыха, восстановления и физических тренировок, что также является важным условием поддержания жизненного тонуса.

Также именно сейчас у вас появилась уникальная возможность установить или восстановить добрые отношения с вашими подростками, которые наверняка уже выросли и задумываются о профессиональном выборе. Очень важно, чтобы родительская помощь была ненавязчивая, своевременная и мудрая. Для этого приведём вам небольшой перечень советов, что нужно делать родителям подростков для того, чтобы выбранный путь профессионального развития стал первой ступенью на пути к успеху в жизни.

**Советы по оказанию помощи в профессиональном самоопределении подростка**

1. *Относитесь к своему ребенку, как ко взрослому человеку с уважением его личной свободы и права на собственный выбор*. Важно разграничить понятия «свобода» и «произвол». Свобода рождается из доверия, а произвол из попустительства и безразличия.
2. *Регулярно просматривайте списки вакансий вместе с ребенком*. Изучайте тенденции в развитии экономики, науки и техники. За последние 20 лет, мир настолько изменился, что многие названия современных профессий мы даже не знаем. Необходимо иметь представление о них и о требованиях, которые будут предьявляться профессионалу.
3. *Забудьте слово «династия»*. Этот совет касается вашего и только вашего отношения к династичности своей профессии. Если ребенок сам захочет идти по вашим стопам — честь ему и хвала. Но навязывать ребенку неизбежность вашего выбора — это уже насилие над личностью. Если вы в самом деле желаете передать свои знания и умения ребенку, нужно вдохновить его собственным энтузиазмом, поделиться с ним той любовью, которой вы наполняете свое дело. И пусть он сам примет решение, пойдет ли он по стопам родителя или выберет другой путь. Также не стоит навязывать детям свои несбывшиеся мечты. Хотя рассказать о них стоит. Как знать, может вы сами того не ведая, в юности приоткрыли дверь в самореализацию своего ребенка.
4. *Внимательно и некритично оцените успеваемость вашего ребенка*. Здесь ключевое слово «некритично». У среднего учащегося в табеле можно заметить группу предметов на которые оценки ниже, чем по остальным дисциплинам. По этому критерию можно судить о том, кто растет в вашей семье — гуманитарий или математик. Бывают ситуации, когда все предметы отмечены невысокими оценками, а физкультура или музыка, а может иностранный язык — отлично. Это наиболее ясный сигнал для мам и пап о том, какими способностями наделен ребенок. Развивая эти способности вы сможете увидеть будущую профессию ребенка, даже если вы не готовы к этому. Поверьте, что рок-музыкант это тоже работа. И наиболее яркие звезды в свое время отнюдь не блистали успеваемостью по всем предметам кроме музыки.
5. *Вспомните вредные привычки, за которые вы ругаете ребенк*а. Это странный совет, но следуя ему, вы заметите такие склонности сына или дочки, которые в дальнейшем могут стать не просто профессией, а любимым делом. Ваша дочь слишком много болтает по телефону и ей все подружки «плачут в жилетку»? — возможно в вашей семье растет хороший психолог. Ваш сын постоянно сидит за компьютером? — возможно это будущий программист закладывает базис новых открытий. Ребенок без ума от кинофильмов? — а ведь может оказаться, что он станет кинорежиссером или оператором. Девочка крутится перед зеркалом? — присмотритесь повнимательнее, у нее есть все шансы стать неплохим модельером или стилистом.

Каждый человек, в том числе и ваш ребенок обладает определёнными личностными особенностями, способностями и талантами, которые во многом должны определять выбор будущей профессии.

Существуют специальные диагностические методики, которые позволяют выявить способности, интересы, склонности человека. Узнать его особенности мышления, памяти, внимания. Получить представление о  его эмоционально-волевой системе, личностных качествах.
 **Предлагаем вам следующие электронные источники, которые помогут вам и вашему ребенку самостоятельно изучить себя и помочь в самоопределении**:

1. Электронные профориентационные программы: «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - (Издательство «Глобус»), электронный учебник профессионального самоопределения Г.В. Резапкиной, проект «Навигатум» <https://navigatum.ru/metodika.html>, уроки по профориентации <https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html>, программа «Смартия» [https://smartia.me/skillsи т.д](https://smartia.me/skills%D0%B8%20%D1%82.%D0%B4).

2. Профориетационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии: банк интерактивных профессиограмм (<http://prof.labor.ru/>), методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной <http://metodkabi.net.ru>, информационно – справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру» (<http://www.shkolniky.ru/professions>), Проектория <https://proektoria.online/> Пропуск в профессию <https://proekt-pro.ru/> и др.

3. Электронные книги по психологии для детей и подростков: А. Курпатов «Как исполняются мечты», А. Курпатов «Нейротренажёр», книги для чтения о профессиональном самоопределении Г. В. Резапкиной, Омберген Ван «В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен», Суркова, Эриль «Психология для ребят: новые истории Дуни и кота Киселя» и др.

Помните, что специалисты психолого-социально-педагогической службы готовы всегда прийти к вам на помощь, пусть и он-лайн))

Наши контакты для связи:

Маркелова Светлана Владимировна, педагог-психолог старшего звена обучения , тел. 8(988)145-35-33

Горшенина Екатерина Вячеславовна, педагог-психолог конфликтолог,

тел. 8(989)081-89-39