

Как найти свое призвание, если тебе 15

Подростковый возраст - это период самоидентификации, когда вопрос "Кто я здесь?" становится для человека центральным. Поиск себя и желание самореализации подталкивает к выбору профессии. Почему тогда старшекласснику так трудно искать призвание?

В 13-16 лет у человека очень мало информации о профессиях, он привык учиться и, как правило, еще ни разу не работал. Он слабо представляет, чем занимается логист или SEO-специалист, и чем отличается инженер-конструктор от инженера-испытателя.

Самый верный для подростка путь поиска призвания лежит через **кружки и секции**. Если в 11-13 лет школьник уже самостоятельно выбирает дополнительное образование, ищет себе вне школы спортивные и интеллектуальные занятия, то к окончанию школы он придет с ясным пониманием, кем он хочет стать.

Можно выделить 2 крайности в профессиональном самоопределении:

- ☞ подросток не может выбрать из многих направлений, то есть "хочет всего и сразу"
- ☞ и наоборот, ему ничего не хочется, он еще не начинал профориентацию

Как найти призвание. Способы

Если вы ищите дело жизни, важно ответить на глобальный вопрос "Кто я?", а более точно - "Кто я здесь?". Начать стоит с понимания себя.

5 способов самоанализа:

1. Задавайте вопросы себе. Список вопросов для поиска своего призвания неограничен. Вот некоторые из них: Зачем мне нужно работать? Что мне интересно делать каждый день? Что у меня получается делать хорошо? Что бы я делал, если бы не нужно было бы работать? Чего я хочу достигнуть через 10 лет? Какие ценности мне прививали в детстве? Согласен ли я с ними сейчас?

Вопросы могут быть и более конкретные: Какие книги я больше всего люблю читать? Смогу ли найти дорогу в незнакомом городе? Люблю ли решать головоломки? Люблю ли животных? Легко ли меня переубедить?

2. Те же самые вопросы задавайте своим близким. Они наблюдают за вами уже много лет, и могут рассказать неочевидные вещи о вашем характере и даже суперспособностях.

3. Ищите новые занятия и не бойтесь новых коллективов. Рентгеновский аппарат для ваших интересов и способностей - новый коллектив, во взаимодействии с людьми ярче проявляется ваша индивидуальность. Вы непроизвольно сравниваете себя с окружающими. Например, что у вас получается лучше, насколько легко вы сходитесь с людьми, интересно ли вам то, что и новым знакомым?

4. Загляните в детство. Что вам нравилось делать, когда не нужно было думать о зарабатывании денег? И когда не нужно было волноваться о школьных оценках? Лепить из пластилина зверей, строить шалаш на дереве или дразнить соседскую собаку. Вот там в детстве и кроются истоки призвания.

5. Пройдите онлайн-тесты на профессию. Хороший тест - это объективный инструмент, который помогает разобраться в своих способностях, интересах и личностных особенностях.

<https://proorientator.ru/profline/test/e60f99de247544e88ea0ad7824b7f1ef>

Советы психолога

Как мы говорили, проблема поиска себя решается только активными действиями. Если вы не примерите наряд, вы никогда не узнаете, подходит ли он. Сделайте то же самое с призваниями, занятиями, хобби и навыками. Вам нужно попробовать, чтобы найти занятие по душе.

Попробуйте метод – от последнего к первому. Он помогает начать делать первые шаги для достижения цели. Сначала определяете цель.

Например, вы хотели бы в будущем стать шеф-поваром и даже заработать звезду Мишлен. Теперь постройте цепочку из шагов, которые необходимы для достижения цели: известные шеф-повара проходили стажировку во Франции, а до этого они заканчивали вуз и/или колледж по направлениям "Технология и организация ресторанного дела", а до этого учились готовить на курсах или на уроках технологии в школе.

После того, как вы раскрутили цепочку, найдите кулинарные курсы и просто попробуйте. Уже на курсах вы поймете, может ли стать кулинария делом вашей жизни, или стоит двигаться в другом направлении.