

# Эмоциональная профориентация

## От стереотипов – к трудовым обязанностям?

Маленькие дети знакомы с профессиями лишь на уровне стереотипов, и это норма. Откуда малышу знать о работе взрослых людей подробно!

Старшеклассникам, казалось бы, становится известно больше. До них доходят слухи о профессиях вперемешку со строгими описаниями с профориентационных сайтов и статьями из образовательных журналов. Однако всё это снова не пересекает черту стереотипных представлений – а ведь пора бы принимать решение, которое определит судьбу!

Решение принято, и теперь уже студент изо дня в день ходит в альма-матер, пишет лекции, посещает семинары, начинает кем-нибудь работать, может быть – по специальности. Но даже в этом случае вся правда о профессии от него пока скрыта.

При таком – обычном – раскладе она обнаруживается, когда человек успел окончить вуз. Когда он поработал не один год. И, возможно, успел устать, растерять энтузиазм, утратить свежесть взгляда. Сказать в профессии новое слово. А ведь этого наверняка хотелось! Поэтому ясно, что узнавать о профессиях требуется качественно иначе. Быстрее!

Детский мир космонавтов и продавцов мороженого, подростковый мир тестов и экскурсий, студенческий мир сессий и практики не дает нам быстро приблизиться к сути профессии. Но никто не будет отрицать, что такое устройство этих миров вполне привычно и для многих поэтому логично.



Когда нам не удастся что-либо понять логическим путем, на помощь приходят эмоции. К ребенку и подростку в вопросе профессионального самоопределения они тоже приходят – но вот на помощь ли? И мечтательный дошкольник, и встревоженный старшеклассник поглощены своими чувствами, а не той профессией, на которой они вроде бы сосредоточились...

При этом в самих профессиях есть масса нюансов, способных вызывать чувства и мгновенно поведать нам много. Будто бросаешь взгляд на живописное полотно, три минуты слушаешь песню, два часа смотришь фильм или спектакль – и моментально всё понимаешь (а уроки учишь-учишь – и забываешь). Это действительно похоже на природу искусства, когда из под пера мастера выходит образ, очерченный несколькими штрихами, который мы, «дорисовывая» его сами, воспринимаем неравнодушно и живо.

Нужно обращать внимание на такие детали. Желательно их коллекционировать. Помимо того, что это просто интересно, это наш реальный шанс почувствовать ту или иную профессию достаточно рано. Возможно, еще до того, как все ваши ровесники должны будут ее окончательно выбрать.

Если же сразу из колыбели стереотипов устремиться к освоению профессиональных обязанностей, не обращая внимания на просто интересные нюансы трудовой деятельности, напрямую к ним не относящиеся, станет скучно. И будет чего-то не хватать!

## Яркие детали

Если вы заставляете себя учиться на археолога, то вы закономерно уснете над трудами с описаниями древних кувшинов, ожерелий и монет. Но даже если вы не собираетесь быть археологом и просто уверены, что избежите его участи, вам будет интересно, что раздражает археологов. Их раздражает ряд вопросов:

1. Ну как, нашел золото?
2. Нашел еще что-нибудь интересное?
3. Когда ты вскопаешь мой сад?

Эта деталь вызывает в нас эмоцию любопытства. И уже легче представить себе, каково это – под палящим солнцем медленно и аккуратно очищать очередную находку – типичный черепок, пока вам шутиливо советуют копать интенсивнее, чтобы докопаться до австралийских подземелий. Вы уже видите, как вы работаете!

Потренируемся еще. Вот вам факты: необходимость писать заявки на гранты может раздражать ученых, а необходимость вести классный журнал может раздражать учителей. Но ведь вы наверняка думали, что ученые всегда рады возможности подать заявку на грант, а учителя считают классный журнал своим любимым орудием! Оказывается, не всё так просто... а что тогда нравится им в работе? А как бы работал я сам, будь я на их месте? Такие мысли возникнут у вас скорее всего. И это не будет холодным размышлением – оно будет заряжено эмоционально!

**Можно моментально почувствовать сразу несколько профессий и форм занятости, если узнать следующее:**



- продавцы при приближении даже нового покупателя, которого они впервые видят, примерно угадывают, что он купит;
- почтальоны любят французский язык как международный почтовый язык;
- секретари гордятся своей способностью быть олицетворением ежедневника;
- фрилансеру вреден трудоголизм, зато ему полезно иметь хобби помимо основного хобби, переведенного на профессиональные рельсы, но выведенного из стен офиса;
- конструкторская работа занимает большую часть рабочего времени архитектора, а дизайнерская – меньшую;
- писатель может работать над новой книгой хоть на пляже, то есть даже на пляже ему приходится работать над новой книгой...

## Где брать колоритные факты

В привычных вам источниках, конечно! (Впрочем, и в непривычных – тоже.)

Читая статьи в образовательной прессе о конкретных профессиях, держите наготове маркер. Ищите в тексте детали, легко вызывающие чувства, образы и потоки мыслей. Выделяйте их, перечитывайте отдельно. Чувствуйте, воображайте, думайте. Вживайтесь в образ профессионала.

Читая художественные книги, держите наготове карандаш и ставьте галочки на полях. Упомянет автор или его персонаж какую-нибудь профессию – тут же оцените, что именно о ней сказано. А эмоции, которые уже успело пробудить в вас само произведение, помогут вам почувствовать что-либо и в отношении изображаемого в нем труда людей.

В гляцевых журналах и на сайтах с жизненными советами можно прочесть, что существует одна причина не становиться звукорежиссером, 5 причин не становиться дизайнером, 10 причин не работать эпидемиологом, 10 причин не быть трудоголиком, 10 причин не работать вообще и 10 причин не учить китайский, но жизнь у нас всего одна – и почему бы не попробовать выбрать профессию? Почувствовать тут можно разве что радость и бодрость, зато гарантированно. И это хорошо! (Хотя с особенными чувствами по отношению к каждой конкретной профессии придется разбираться отдельно и самостоятельно.)

Любознательные ребята могут постараться разыскать и серьезные специализированные журналы. Там публикуются отчеты об исследованиях и конференциях, обсуждаются проблемы отрасли. Там действительно много правды о профессии, хотя ее трудноато усвоить, поскольку эмоциональностью стиль таких изданий может и не отличаться. Сделайте его таким сами! Снова берите маркер – и выделяйте самое интересное.



**Общаться тоже нужно.** Говорите с окружающими как обычно. Но лишь только они скажут вам что-то о профессиях, имеет смысл сразу задаться вопросом (про себя или, если это уместно, вслух), сами ли они пришли к такому выводу или это действие стереотипов. А также спрогнозировать, станет ли настроение, с которым они это говорят, вашим настроением. И снова ощутить эмоцию любопытства!

Ищите профессионалов среди родственников и знакомых, старайтесь беседовать с ними – и вообще проникать в профессиональную среду. И в своде ваших знаний о профессиях появятся не только химики, но и коллеги химиков, не только физики, но и семьи физиков, не только режиссеры, но и друзья режиссеров. Вы поймете, как профессионал общается с людьми, без проблем ли удастся ему доносить до окружения свои идеи, понимают ли его изо дня в день, близко ли другим людям то, чем он живет, или его не хотят слышать, какие чувства это вызывает.

Настрой среды лучше уловить и усвоить как можно быстрее. Кстати, на первых порах в нем необязательно стремиться выделяться. Причиной тому не конформизм, как можно было бы подумать, нет: просто в таком случае вы не искажаете общий фон – и, внимательно затаившись, можете адекватнее постигать профессиональную действительность, которая не отвлекается на вас, ставшего своим. Вы не заняты «собой в искусстве» (как сказал режиссер Станиславский), а видите реальность. Обнаружится много занятного. Ваше равнодушие тут просто гарантировано.

А некоторым ребятам вообще везет! Эмоционально профессию быстрее всех осваивают дети, добровольно решившиеся продолжить семейные династии – учителей, врачей и т. д. К ним очень рано приходит необходимая для успеха уверенность. Вовсе не обязательно она обусловлена тем, что родители им помогают: нет, многие взрослые принципиально отказываются подстраховывать чадо, решившее продолжить их профессиональный путь. Ведь главное они уже сделали: они приходили домой и просто делились впечатлениями об очередном рабочем дне, передавая отпрыску впечатление о реальных трудовых буднях – а семейная атмосфера помогала всё это эмоционально усвоить – и увериться в том, что и они сами, как родители, имеют трудовой опыт. Часто эта категория людей рано начинает интересоваться профессиональными глубинами. Ведь эмоциональный портрет профессионала они уже «скалькировали» в детские годы.

## И еще одна аналогия



Обучение иностранному языку – процесс многолетний. Зато почувствовать иностранный язык можно почти мгновенно: отложить в сторону недоученные грамматические правила – и вслушаться в акцент, в интонацию, в эмоцию живой речи. Как интересно сразу станет! Кстати, недавно ученые из Йенского университета имени Фридриха Шиллера (Германия) установили, что в нашем восприятии акцент способен затмить сам язык.

Упомянутое исследование проводили психологи. А лингвисты знают, что броский акцент – только одна из примет полноценного варианта языка, варианта со всеми его особенностями. Этот вариант называется диалектом и может обладать собственными лексическими и грамматическими характеристиками. В нем могут встречаться новые слова, другие ударения, непривычная скорость речи, необычные суффиксы, иное соотношение местоимений, незнакомые частицы... Но поначалу всё это незаметно, потому что заслонено звучащей интонированной речью, речью с особым акцентом, эмоциональной речью. Незаметно даже то, что диалект способен распространиться на территории размерами от небольшой области до значительной части материка. Вот сколько всего тянет за собой эмоция!

Так и у каждой профессии есть ее акцент, интонация, музыка – и вызываемые ею эмоции, за которыми может скрываться такая же громада профессиональных знаний, как диалект или целый язык. Поэтому, если вы настроены серьезно, не нужно бросать дело «на получувстве». Постоянно вдохновляясь эмоциональной стороной вашей будущей работы, старайтесь освоить всю «грамматику» профессии! А пример с иностранным языком и его акцентами будет вам об этом напоминать.

## Эмоциональное выгорание и эмоциональный интеллект

Может быть, эмоции и профессия – вещи несовместные? Есть же люди в стиле «мужчины не плачут», почитающие проявление эмоций за слабость! Они гордятся массой достоинств – тут и способность не впадать в истерику в чрезвычайных обстоятельствах, и надежность, и гарантия от безрассудных, непредсказуемых поступков. Чем не идеальные работники?

К тому же, наверное, все слышали страшные сказки о синдроме эмоционального выгорания у профессионалов самых что ни на есть опытных – но только «излишне» чувствительных. Особенно у тех, чьи обязанности предполагают активное взаимодействие с людьми!



Ведет к такому результату не одна лишь усталость от большого объема работы. Дело в том, что трудящемуся человеку нужна эмоциональная дисциплина. Она заключается в соблюдении баланса между вниманием к себе и другим. Когда ребенок мечтает, как вырастет и будет продавать всем детям сладкое мороженое вместо супа, в котором плавают луковица, – это пусть и трогательный, и простительный, но эгоизм. Это мечты ребенка о своем собственном образе всемогущего властелина над мороженым, не имеющие отношения ни к реальности, ни к другим людям (вообще-то мороженое любят не все). А когда измотанный психолог, учитель или юрист не может заснуть или чуть ли не во сне продолжает жить проблемами людей, которые он целый день решал на работе, это значит, что такой специалист забыл о себе самом. Опустошенная личность не в состоянии по-настоящему помогать другим. Себя терять не нужно – ни в веренице трудовых будней, ни даже в процессе выбора профессии.

Уберечь себя от эмоционального выгорания поможет развитый эмоциональный интеллект. В самом деле, существуют разные виды интеллекта, и один из них – как раз эмоциональный, когда, не впадая в рационализаторство от страха перед жизнью, вы глубоко и честно анализируете собственные чувства и умеете сознательно ими оперировать.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом не только обладает сильной эмпатией (способностью к сочувствию), но и четко, ясно осознает свои желания, отдает себе отчет в своих настроениях. Именно обладатели такого интеллекта разделили ощущения, чувства, аффекты, переживания и эмоции, сочли их разными понятиями и зафиксировали эту разницу в определениях.

**Развивать эмоциональный интеллект можно, записывая свои эмоции на листке бумаги.**

Вам самим, наверное, интересно посмотреть, сколько разных эмоций вы испытываете в день и какие преобладают, а если преобладают негативные, то что с этим имеет смысл сделать. Это не единственное упражнение. Можно также планировать ощущения от учебных ситуаций – настраиваться на удачный исход дела. И многое другое.

## Выражение чувств

Помимо чувств, вызываемых выбранной специальностью, у вас есть и свое собственное настроение, не так ли? Получится ли как-нибудь «примешать» его к работе?

Впрочем, что это такое – свое настроение, когда речь идет о деле жизни!

Профессия способна не просто вызывать у вас полный и богатый диапазон чувств. Она способна сама формировать ваш преобладающий настрой. Она в силах превратить робкого буку-неумеху в счастливого мастера, уверенно делящегося секретами мастерства и азартного в работе.

Кстати, если кто-то склонен впадать в нездоровую зависимость от других людей со всеми причитающимися ему в этом случае грустью и тоской, если он горазд желчно критиковать окружающих, деловитые товарищи быстро вычислят в таком человеке как максимум бездельника и как минимум – бедолагу, еще не нашего своего призвания. Именно активный поиск призвания поможет такому человеку скорректировать чувства, сопровождающие его изо дня в день.

Уловив настрой, преобладающий в профессиональной среде, вполне можно осмотреться в этих координатах – и привнести туда что-то свое. Допустим, свой блестящий стиль работы! Действительно: легкость и виртуозность профессионального труда не равна автоматизму в применении знаний, умений и навыков... Никто не хочет быть автоматом. Все хотят быть виртуозами: у виртуозов чувства выражаются свободнее!

*Татьяна Карпеченко*