

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ПРОГРАММ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

**С.В. Гани, Е.А. Павленко, Н.Ю. Антипенко**



**УДК** 159.91

**ББК** 88.6

Г19

**Рецензенты:**

Вольхин С. Н., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет».

Ломоносова Н. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры экономики Национального исследовательского технологического университета «МИСИС».

**Коллектив авторов:**

Гани С. В., кандидат психологических наук, руководитель отдела исследований Федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», заведующий сектором методического обеспечения деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования ФГБУ «Российская академия образования».

Павшенко Е. А., кандидат педагогических наук, методолог отдела исследований Федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

Антипенко Н. Ю., методолог отдела исследований федерального центра развития программ социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

**С. В. Гани, Е. А. Павшенко, Н. Ю. Антипенко**

Г19 Профориентационное консультирование подростков: методы и формы работы / Методические рекомендации / С. В. Гани, Е. А. Павшенко, Н. Ю. Антипенко — Москва: Порт приписки, 2025. — с., илл.  
**ISBN 978-5-907779-55-6**

Рекомендации разработаны специалистами Федерального центра развития программ социализации подростков. В данных рекомендациях представлены основные подходы, инструменты и практики, используемые в профориентации подростков, учитывающие психологические особенности возраста и современные тенденции рынка труда. Рекомендации предназначены для педагогов, психологов, специалистов по профориентации, руководителей образовательных организаций, работающих с подростками в сфере профессионального самоопределения.

**УДК** 159.91

**ББК** 88.6

**ISBN 978-5-907779-55-6**

© Коллектив авторов, 2025

© ФГБУ "Центр защиты прав и интересов детей", 2025

© Федеральный центр развития программ социализации подростков, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	4
<b>Глава 1. Теоретические основы профессионального самоопределения подростков</b>	5
1.1. Психологические особенности подросткового возраста в контексте профориентации	5
1.2. Современные подходы к профессиональному самоопределению	7
1.3. Факторы, влияющие на профессиональный выбор	8
<b>Глава 2. Методы профориентационной работы</b>	11
2.1. Диагностические методики и инструменты	11
2.2. Технологии активизирующего профконсультирования	13
2.3. Групповые формы работы	14
2.4. Сопровождаемое трудоустройство	15
2.5. Организация профессиональных проб	18
2.6. Работа с родителями	20
<b>Полезные ресурсы</b>	22
<b>Список литературы</b>	24

## **ВВЕДЕНИЕ**

Профессиональное самоопределение подростков в современных условиях становится одной из ключевых задач образовательной системы. Стремительные изменения на рынке труда, появление новых профессий и исчезновение устаревших, цифровизация экономики и глобализация требуют принципиально новых подходов к профориентационной работе.

Согласно исследованиям ведущих российских ученых в области профессионального самоопределения (Климов Е.А., Пряжников Н.С., Чистякова С.Н.), процесс выбора профессии включает в себя не только определение конкретной специальности, но и формирование готовности к профессиональному развитию на протяжении всей жизни.

Современный подросток сталкивается с множеством вызовов: неопределенность профессионального будущего, избыток информации о профессиях при недостатке практического опыта, несовпадение личных интересов с требованиями рынка труда, влияние социальных сетей и цифровой среды на формирование профессиональных предпочтений.

В данных методических рекомендациях представлены основные подходы, инструменты и практики, используемые в профориентации подростков, опирающиеся на современные тенденции и практический опыт. Особое внимание уделено психологическим особенностям подросткового возраста, индивидуальному подходу и активизирующими методам работы.

Цель методических рекомендаций — предоставить специалистам эффективные инструменты для организации качественной профориентационной работы с подростками, способствующей их осознанному профессиональному самоопределению и успешной адаптации к современному рынку труда.

**ГЛАВА**            **1.**            **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ**            **ОСНОВЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**1.1. Психологические особенности подросткового возраста в контексте профориентации**

Подростковый период (11-18 лет) характеризуется интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, что делает его особенно важным для профессионального самоопределения. Исследования показывают, что именно в этом возрасте формируются основы профессиональной направленности личности.

Выделим основные психологические особенности подростков:

1. Формирование абстрактного мышления — подростки начинают мыслить гипотетически, что позволяет им рассматривать различные варианты профессионального будущего.
2. Поиск идентичности — центральная задача подросткового возраста, включающая профессиональную идентификацию как важный компонент.
3. Потребность в самостоятельности — стремление к независимости в принятии решений, в том числе профессиональных.
4. Социальная ориентация — важность мнения сверстников и стремление соответствовать групповым нормам.
5. Нестабильность — быстрая смена эмоций, интересов и предпочтений.
6. Идеализация будущего — романтические представления о профессиональной деятельности.



### **Возрастные особенности в профориентационной работе:**

10-13 лет:

- Основная задача: расширение представлений о мире профессий
- Методы: игровые формы, экскурсии, встречи с представителями профессий
- Особенности: конкретное мышление, ориентация на внешние атрибуты профессий

14-16 лет:

- Основная задача: изучение своих интересов и способностей
- Методы: профдиагностика, профессиональные пробы, проектная деятельность
- Особенности: развитие рефлексии, формирование самооценки

17-18 лет:

- Основная задача: принятие решения о профессиональном пути
- Методы: индивидуальное консультирование, планирование карьеры, подготовка к поступлению в вуз
- Особенности: способность к долгосрочному планированию, ответственность за профессиональный выбор

## **1.2. Современные подходы к профессиональному самоопределению**

Современная наука о профессиональном самоопределении опирается на несколько теоретических подходов, каждый из которых вносит важный вклад в понимание процесса профессионального выбора.

### **1. Дифференциально-диагностический подход (Е.А. Климов)**

Основан на соотношении индивидуальных особенностей личности с требованиями профессий и включает знаменитую формулу выбора профессии: «хочу» + «могу» + «надо».

- «Хочу» — интересы, склонности, мотивы
- «Могу» — способности, здоровье, личностные качества
- «Надо» — потребности общества в кадрах, рынок труда

### **2. Развивающий подход (Н.С. Пряжников)**

Акцент на развитии субъектности подростка в профессиональном самоопределении. Основные принципы:

- Активизация самостоятельности в выборе
- Формирование готовности к изменениям
- Развитие способности к самоанализу и рефлексии

### **3. Системно-деятельностный подход**

Рассматривает профессиональное самоопределение как процесс, встроенный в общую систему жизнедеятельности человека. Включает:

- Учебную деятельность как основу профессиональной подготовки
- Внеучебную деятельность как сферу профессиональных проб
- Социальную деятельность как контекст профессионального развития

## **4. Компетентностный подход**

Ориентация на формирование ключевых компетенций, необходимых для успешной профессиональной деятельности:

- Метакомпетенции (способность к обучению, адаптации)
- «Мягкие навыки» (коммуникация, лидерство, креативность)
- Профессиональные знания и навыки

### **1.3. Факторы, влияющие на профессиональный выбор**

Современные исследования выделяют множество факторов, влияющих на профессиональное самоопределение подростков. Учет этих факторов необходим для эффективной профориентационной работы.

#### **Внутренние факторы:**

1. Интересы и склонности — избирательное отношение к различным видам деятельности.
2. Способности — индивидуальные особенности, обеспечивающие успех в деятельности.
3. Ценности — значимые для конкретного подростка жизненные ориентиры.
4. Темперамент — индивидуальные особенности психической деятельности.
5. Характер — устойчивые черты личности.
6. Уровень притязаний — стремление к достижению определенного социального статуса.

#### **Внешние факторы:**

##### **1. Семья:**

- Профессии родителей и их отношение к труду
- Социально-экономический статус семьи
- Ожидания и установки родителей
-

## 2. Школа:

- Качество преподавания отдельных предметов
- Профориентационная работа в школе
- Мнение учителей и одноклассников относительно тех или иных профессий

## 3. Социально-экономические факторы:

- Состояние рынка труда
- Престиж профессий в обществе
- Уровень оплаты труда
- Доступность профессионального образования

## 4. Информационные факторы:

- СМИ и их влияние на представление о профессиях
- Интернет-ресурсы по профориентации
- Реклама образовательных услуг

## 5. Культурно-региональные факторы:

- Традиции региона
- Особенности местного рынка труда
- Доступность образовательных учреждений

Таким образом, профессиональный выбор подростков представляет собой сложную структуру, где внутренние и внешние факторы образуют единую динамическую систему, а не действуют изолированно друг от друга. Современные исследования показывают, что интересы и ценности представляют собой центральный регулятор всей системы, фильтруя и трансформируя воздействие остальных факторов — способности выступают как потенциал, который активизируется под влиянием интересов, темперамент и характер определяют конкретные профессиональные предпочтения, а уровень притязаний регулирует амбициозность планов в соответствии с реальными возможностями.

Внешние факторы при этом также создают многоуровневую систему социального воздействия: семья формирует базовую «профессиональную

матрицу» представлений о мире труда (78% подростков интересуются видами деятельности и профессиями, так или иначе связанными с семейными традициями), школа выполняет корректирующую функцию, расширяя или сужая горизонты профессионального видения, социально-экономические условия создают «поле возможностей и ограничений», а информационная среда, особенно в эпоху цифровизации, формирует параллельное пространство профессиональной социализации, где социальные сети зачастую превосходят по воздействию традиционные институты, такие, как семья и школа.

Современные эмпирические исследования показывают, что недостаток развития одних факторов может компенсироваться усилением других, необходимо совпадение минимум 4-5 факторов из разных групп для формирования устойчивого профессионального выбора, при этом степень влияния различных факторов изменяется по мере взросления подростка — от доминирования внешних факторов в 14-15 лет к усилению роли внутренних факторов в 16-17 лет и последующему балансу при ведущей роли структуры ценностных ориентаций.

Все это требует определенного подхода к профориентационной работе: вместо воздействия на отдельные факторы необходимо создавать условия для гармонизации их взаимодействия, вместо универсальных методик требуются адаптивные персонализированные подходы, учитывающие уникальную конфигурацию факторов для каждого подростка, а главной целью должно стать не просто помочь в выборе конкретной профессии, но формирование готовности к непрерывному профессиональному развитию в условиях быстро изменяющегося мира, где традиционные профессиональные границы размываются, появляются гибридные специальности, а концепция «профессии на всю жизнь» заменяется идеей профессиональной мобильности.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

### **2.1. Диагностические методики и инструменты**

Профориентационная диагностика является основой для индивидуального подхода к каждому подростку. Современная практика профконсультирования располагает широким арсеналом диагностических методов и методик.

Классификация диагностических методик:

1. По направленности исследования:

- Методики изучения интересов и склонностей
- Методики изучения способностей
- Методики изучения личностных особенностей
- Методики изучения ценностных ориентаций

2. По форме проведения:

- Индивидуальные методики
- Групповые методики
- Компьютеризированные методики

**Основные диагностические методики:**

1) Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова

- Цель: выявление профессиональных склонностей
- Возраст: 14-17 лет
- Время проведения: 15-20 минут
- Результат: определение типа профессии по схеме «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знак», «человек-художественный образ»

2) «Карта интересов» А.Е. Голомштока

- Цель: изучение профессиональных интересов
- Возраст: 12-17 лет
- Содержание: 174 вопроса, распределенных по 29 сферам деятельности

- Результат: профиль интересов по различным областям

3) Методика «Профиль» Г.В. Резапкиной (сокращенный и модифицированный вариант «Карты интересов» А.Е. Голомштока)

- Цель: более детальное изучение профессиональных предпочтений
- Возраст: 15-17 лет
- Особенности: расширенный список профессиональных сфер

4) Опросник профессиональной готовности Л.Н. Кабардовой (модифицированный вариант дифференциально-диагностического опросника ДДО)

- Цель: оценка готовности к различным типам профессий
- Структура: три блока вопросов — «хочу», «могу», «умею»
- Результат: рекомендации по профессиональному выбору

5) Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

- Цель: определение стадии профессионального самоопределения
- Статусы: неопределенный, навязанный, мораторий, сформированный
- Возраст: 15-18 лет

### **Компьютерная диагностика:**

- Платформа «Билет в будущее» (<https://bvbinfo.ru>)
- Система «ПрофГид» (<https://www.profguide.io/professions>)
- Методики центра «Гуманитарные технологии» (<https://proforientator.ru>)

### **Проективные методики:**

- Методика «Профессиональные ассоциации» (<https://azps.ru/tests/proforientation/associacii.html>)
- Рисуночные тесты профессиональной направленности
- Методика «Мой профессиональный портрет»

### **Игровые диагностические методы:**

- Профориентационные деловые игры
- Ролевые игры профессионального содержания
- Настольные игры по профориентации

### **2.2. Технологии активизирующего профконсультирования**

Активизирующий подход в профконсультировании, разработанный Н.С. Пряжниковым, направлен на развитие субъектности подростка в процессе профессионального самоопределения.

Принципы активизирующего подхода:

1. Приоритет самостоятельности клиента — консультант не дает готовых советов, а помогает подростку самому найти решение
2. Постепенность — последовательное усложнение профориентационных задач
3. Непрерывность — профориентация как процесс, а не одномоментное действие
4. Доступность — использование понятного подростку языка и методов

Методы активизации:

1) Активизирующие опросники:

- Позволяют не только получить информацию, но и стимулируют размышления о выборе
- Включают провокационные и неожиданные вопросы
- Предполагают обсуждение результатов с консультантом

2) Профориентационные опросники, направленные на ценностно-нравственную сферу подростка:

- «Опросник профессиональной готовности» (ОПГ) Л.Н. Кабардовой
- Активизирующий опросник «Будь готов!» Н.С. Пряжникова — для подростков 12-16 лет
- Активизирующий опросник «Самооценка нравственности, гражданственности» Н.С. Пряжникова — для старшеклассников

### 3) Профориентационные игры:

- Настольные игры: «Профессьянс», «Формула профессии»
- Компьютерные игры профориентационной направленности
- Групповые игры и упражнения

### 4) Схемы анализа и самоанализа ситуации самоопределения:

- Схема «Восьмиугольник основных факторов выбора профессии»
- Методика «Профессиональный план»
- Схема альтернативного выбора

## 2.3. Групповые формы работы

Групповая работа в профориентации имеет ряд преимуществ: экономичность, возможность моделирования реальных ситуаций взаимодействия, взаимообучение участников.

Виды групповых форм работы:

### 1. Профориентационные уроки и классные часы

Тематика:

- «Мир профессий и его многообразие»
- «Профессии будущего»
- «Как выбрать профессию»
- «Планирование профессиональной карьеры»

### 2. Профориентационные тренинги

Цели:

- Развитие навыков самопознания
- Формирование навыков планирования
- Развитие коммуникативных способностей
- Повышение мотивации к профессиональному самоопределению

### 3. Профориентационные деловые игры

Примеры:

- «Кадровое агентство»
- «Фабрика профессий»

- «Профессиональный консилиум»
- «Защита профессий»
  - 4. Дискуссионные формы работы
- Диспуты о престижности профессий и о профессиональном выборе
- Круглые столы с участием специалистов

#### **2.4. Сопровождаемое трудоустройство**

При проектировании программ трудоустройства для подростков необходимо учитывать основополагающие принципы: особенности возрастного развития и индивидуальные особенности подростка, а также подходы в работе.

**Учитывайте индивидуальный подход.** Каждый подросток уникален в своих интересах, склонностях и личностных особенностях. Для того чтобы профориентационная работа была максимально эффективной, важно учитывать возрастные этапы развития, когнитивные и эмоциональные особенности подростка. Подходы в профориентации следует адаптировать с учетом возрастных категорий:

- *10–13 лет* - исследуйте мир профессий через игры и простые пробы.
- *14–16 лет* - проводите диагностику профессиональных склонностей и организуйте встречи с профессионалами.
- *17–18 лет* - помогайте в составлении карьерного плана, подготовке резюме и прохождении собеседований.

**Составляйте карьерный план.** Научите подростка разделять цели на краткосрочные и долгосрочные, определите необходимые ресурсы и навыки, устанавливайте сроки и регулярно оценивайте прогресс.



**Ориентируйтесь на этапы профессионального развития.**  
*Организуйте участие обучающихся в профориентационных мероприятиях.*  
К примеру, экскурсии в компании, визиты на предприятия, позволят подросткам получить непосредственное представление о различных видах трудовой деятельности. **Приглашайте специалистов** на тематические классные часы, чтобы они делились опытом. Рекомендуйте подростку принять *участие в конкурсах*, связанных с его интересами (например, олимпиады по программированию, творческие и научные конкурсы). Составьте с подростком

*список вузов или программ обучения*, которые соответствуют его интересам. Помогите школьнику подготовить *портфолио для поступления* (резюме, сертификаты, творческие проекты).

Такой детализированный подход позволяет подросткам не только поставить конкретные цели, но и развивать необходимые для их достижения навыки и уверенность в своих силах.

**Соблюдайте этапы сопровождения.** На первом этапе *оцените возможности и интересы*. Важно провести глубокую диагностику способностей подростка, включая тестирование профессиональных склонностей, беседы с педагогами и родителями, а также наблюдение за его интересами в учебной и внеучебной деятельности. Данный этап подробно рассмотрен выше, что позволяет использовать описанные инструменты и подходы для определения сильных сторон, предпочтений и потенциальных направлений развития. На втором этапе **формируйте навыки трудоустройства.** Навыки трудоустройства включают умение создавать резюме, проходить собеседования, презентовать себя и соблюдать деловой этикет. Чтобы эти навыки были полезными, важно дать подросткам не только теоретическую базу, но и практические инструменты, которые они смогут применить в реальных ситуациях.

**Выстраивайте социальное партнерство.** Для успешного проведения стажировок необходимо выстроить систему сотрудничества с заинтересованными предприятиями и организациями, предоставляющими обучающимся места для практики:

- установите контакты с предприятиями и организациями;
- привлекайте работодателей к школьным мероприятиям (профориентационные дни, экскурсии на предприятия);
- оформите официальное сотрудничество (договор о социальном партнерстве).

## **2.5. Практические методы профориентационной работы**

Рассмотрим формы работы по профориентации через практическое знакомство с профессиями.

**Организация экскурсий на предприятия.** Экскурсии на предприятия – это эффективный способ познакомить подростков с реальными профессиями, показать рабочую среду и помочь им понять, какие навыки и знания требуются для разных видов деятельности.

**Проведение встреч с профессионалами.** Встречи с профессионалами – это уникальный способ вдохновить подростков и дать им практическое представление о профессиях. Такие мероприятия позволяют услышать истории успеха, узнать о вызовах работы из первых уст и задать вопросы специалистам.

**Стажировки и волонтерство.** Предоставляйте возможности для получения практического опыта. Вариантов *профессиональных стажировок* огромное множество: экскурсии; мастер-классы; стажировки в компаниях, когда ребенок приходит в компанию и наблюдает в течение некоторого времени за работой специалиста; кейсы с решением рабочих задач специалистов различных профессий; квесты; профессиональные; профориентационные лагеря. **Волонтерство** – это добровольная помощь, без всякой материальной выгоды. Таких людей называют добровольцами или волонтерами. Волонтерство помогает развить навыки и получить опыт, который может быть полезен в будущем. Кроме того, это отличный способ познакомиться с новыми людьми и расширить кругозор. Волонтерство может включать участие в различных проектах и мероприятиях, таких как благотворительные акции, экологические проекты и социальные инициативы.

**Профессиональные пробы.** Профессиональные пробы представляют собой одну из наиболее эффективных и перспективных технологий профориентационной работы с подростками, так как они позволяют выйти за рамки теоретического знакомства с профессией и предоставить участникам подлинный практический опыт выполнения типичных профессиональных

задач. В отличие от традиционных методов профориентации, которые опираются исключительно на информирование о профессиях через лекции, экскурсии или видеоматериалы, профессиональные пробы предусматривают активное, деятельностное включение подростка в моделирование реальных рабочих процессов, что создает условия для формирования глубокого понимания содержания профессиональной деятельности и проверки личной готовности к этой деятельности.

Профессиональные пробы направлены на создание условий для сознательного, осмысленного и обоснованного выбора профессии на основе личного опыта и непосредственного соприкосновения с реальными условиями и требованиями профессионального труда. Такое определение подчеркивает деятельностный характер профессиональной пробы и ее существенное отличие от пассивного получения информации о профессиях. Основная цель профессиональных проб заключается не просто в информировании подростков о различных сферах профессиональной деятельности, но и в помощи им в формировании реалистичных, основанных на личном опыте представлений о выбранной профессии, что позволяет существенно повысить осознанность и обоснованность профессионального выбора.

### **Структура профессиональной пробы:**

#### **1. Подготовительный этап:**

- Информирование о профессии
- Изучение требований к специалисту
- Знакомство с условиями труда
- Проведение входящей диагностики

#### **2. Практический этап:**

- Выполнение типичных профессиональных задач
- Работа с профессиональными инструментами
- Моделирование рабочих ситуаций
- Создание профессионального продукта

#### **3. Заключительный этап:**

- Анализ полученного опыта
- Оценка соответствия профессии личным качествам
- Планирование дальнейших профессиональных проб
- Корректировка профессиональных планов

### **Рекомендации по организации профессиональных проб:**

#### **1. Планирование:**

- Анализ потребностей и интересов учащихся
- Выбор организаций-партнеров
- Разработка программы проб
- Подготовка материально-технической базы

#### **2. Подготовка участников:**

- Мотивация участия в пробах
- Информирование о содержании деятельности
- Формирование групп с учетом интересов
- Инструктаж по технике безопасности

#### **3. Сопровождение:**

- Наставничество со стороны профессионалов
- Педагогическое сопровождение
- Психологическая поддержка
- Документирование процесса и результатов

#### **4. Оценка результатов:**

- Самооценка участников
- Экспертная оценка наставников
- Анализ созданных продуктов
- Рефлексия опыта

## **2.6. Работа с родителями**

Родители принимают активное участие в определении жизненных и профессиональных планов своих детей. Они могут помочь детям определить

их возможности и интересы к определенной профессии. Вовлекайте родителей в профориентационный процесс через собрания, консультации и совместные мероприятия. Примерные формы работы с родителями по профориентационной тематике:

**Тематические родительские собрания.** Собрания посвящены актуальной теме, в обсуждении которой заинтересовано большинство родителей учащихся класса.

**Классные часы с привлечением родителей,** представляющих определённую профессию. Тематика и форма проведения таких классных часов может быть разнообразной.

**Индивидуальные консультации** с родителями по вопросу выбора школьником профессий. Родители могут обратиться за помощью к классному руководителю, педагогу-психологу, учителю технологии и другим специалистам.

**Анкетирование** родителей учащихся. Анкетирование помогает выявить отношение родителей к профессиональному самоопределению их ребенка, степень влияния родителей на процесс профессионального выбора учащихся.

**Информирование** родителей. Например, оформление информационного стенда по профориентации, размещение информации в родительских группах, знакомство с сайтами учреждений профессионально-технического и среднего специального образования региона, высшего образования. Информируйте родителей о современных трендах на рынке труда и важности поддержки самостоятельного выбора профессии подростком.

**Активные и интерактивные формы** профориентационной работы с родителями. К ним относятся совместные экскурсии в учебные заведения, помощь родителей в организации профессиональных проб старшеклассников на предприятиях, временное трудоустройство обучающихся в каникулярное время и другие.

## **Полезные ресурсы**

**Атлас новых профессий.** Атлас поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться в ближайшие 15-20 лет, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям: <http://atlas100.ru/>

**Билет в будущее.** Всероссийский проект ранней профессиональной ориентации школьников, который реализуется при поддержке государства в рамках национального проекта «Образование»: <https://bvbinfo.ru>

**Мое образование.** Интернет-портал для старшеклассников, абитуриентов, студентов. На сайте можно найти информацию о вузе или колледже, будущей профессии и специальности, пройти психологические тесты и тесты на выбор профессии: <https://moeobrazovanie.ru/>

**Навигатум.** Федеральный образовательный и научно-исследовательский проект. Игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения. Для педагогов материалы для системной профориентации и для создания идеальной траектории профориентации от 3,5 лет и до 65 лет: <https://navigatum.ru/>

**Проектория.** Интерактивная цифровая платформа для профориентации школьников. Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами: <https://proektoria.online/forum>

**ПрофВыбор.ру.** Электронный музей профессий для помощи подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. На сайте есть профессиограммы, тематические статьи о профессиях, профориентационные тесты: <http://profvibor.ru/>

**ПрофГид.** Центр профориентации Э. Давыдовой. На сайте можно пройти тесты на профориентацию и профессию, получить консультации,

воспользоваться методом живой профориентации и обратной связью: <https://www.profguide.io/>

**Профилум.** Сервис профессиональной навигации. Помогает сориентироваться в мире новых профессий, узнать диапазон зарплат, востребованность, требуемые компетенции, подобрать варианты подходящих видов деятельности, предложить круг профессий на основе компетенций: <https://profilum.ru/>

**Профориентатор.** Ресурс, который поможет при выборе профессии, вуза, школы, профильного класса в соответствии со склонностями и способностями. Разработан центром тестирования и развития «Гуманитарные технологии» (на базе факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова). Ежемесячно обновляемые бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, методики, консультации специалистов: <https://proforientator.ru/tests/>

**Учеба.ру.** На портале находится самый большой каталог учебных заведений и программ в России и за рубежом. Здесь есть тесты по профориентации, перечень специальностей, список популярных профессий, отзывы о ВУЗах, новости образования и другое. Раздел «Профессии» содержит тесты и описания профессий: <https://www.ucheba.ru/prof>

## Список литературы

1. Антипов А.Г. Профориентация молодежи в современном российском обществе: состояние и пути развития / А.Г. Антипов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – N2 (12). – С. 147-150.
2. Атлас новых профессий 3.0. / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. – М.: Альпина ПРО, 2021. – 472 с.
3. Бендуков М.А. Ступени карьеры: азбука профориентации / М.А. Бендуков, И.Л. Соломин. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
4. Грецов А.Г. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов / А.Г. Грецов, Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2009. – 272 с.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 304 с.
6. Климов Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.
7. Литвак Н. Формула призыва: семь правил выбора вуза / Н. Литвак. – 2-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 160 с.
8. Методические рекомендации по профессиональной ориентации для обучающихся 6–11-х классов // Министерство просвещения Российской Федерации. – М., 2023. – 108 с.
9. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005. — 208 с.
10. Черных О.П. Современные методы профориентации и самоопределения обучающихся: учебно-методическое пособие / О.П. Черных // ГБУДО ДУМ «Магнит». – Магнитогорск: Магнит, 2021. – 120 с.

**ФГБУ "Центр защиты прав и интересов детей"  
Федеральный центр развития программ  
социализации подростков**

**ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЕ  
КАРЬЕРНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
ПОДРОСТКОВ: МЕТОДЫ И ФОРМЫ  
РАБОТЫ**

**Методические рекомендации**

ISBN 978-5-907779-55-6



9 785907 779556 >

Формат 60×90/16 Гарнитура «Таймс».  
Бумага офсетная. Заказ № 517  
Подписано в печать 31.10.2025,

Издательство «Порт Приписки»  
8 800 300 83 50, E-mail: [info@portpripiski.ru](mailto:info@portpripiski.ru)  
<http://portpripiski.ru>  
Москва-2025