

# Твои таланты

Интерактивный квест  
по вопросам профориентации

**Ирина Ветрова**

Точки опоры в борьбе с  
неопределённостью: как  
подростку не переживать  
по поводу будущего?

5 октября 2021



## Приглашаем и на другие вебинары в рамках интерактивного квеста «Твои таланты»!

В течение месяца смотрите вебинары  
и собирайте кодовые слова.

На заключительном вебинаре 27 октября  
внесите получившуюся фразу в гугл-форму  
и станьте участником розыгрыша призов  
от ГК «Просвещение»  
и профориентационной платформы «Профилум»!

## Расписание всех вебинаров в рамках квеста:

05.10.2021 в 18:00 по МСК – Точки опоры в борьбе с  
неопределённостью: как подростку не переживать по  
поводу будущего?

11.10.2021 в 18:00 по МСК – Выбираем  
профессиональное направление. Чем  
руководствоваться при принятии решения?

21.10.2021 в 18:00 по МСК – «Карта талантов»  
как ориентир в мире профессий

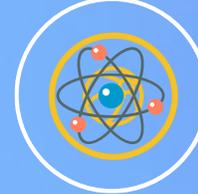
27.10.2021 в 18:00 по МСК – Как умение говорить  
помогает найти работу? Правильно преподносим  
себя на собеседовании

Точки опоры в борьбе с неопределённостью:  
как подростку не переживать по поводу  
будущего?



## Заметные изменения подросткового возраста

- Физиологические (быстрый рост)
- Пубертат (половое созревание)
- Гормональные
- Эмоциональные



## Менее заметные изменения подросткового возраста

Когнитивные изменения:

- Развитие абстрактного мышления
- Ухудшение механической памяти, но развитие мнемотехник
- Развитие фантазии

Поиск своего «Я»

**Изменения временной перспективы**

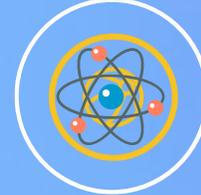
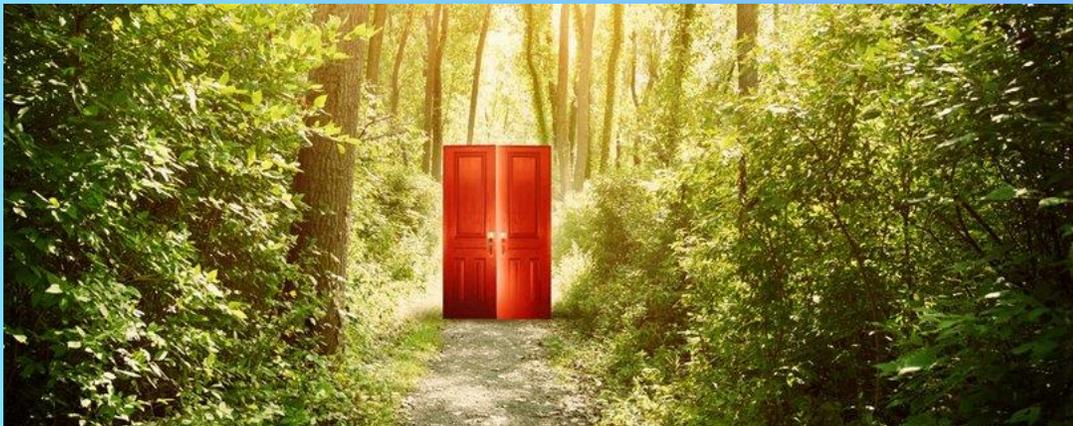


Точки опоры в борьбе с неопределённостью:  
как подростку не переживать по поводу  
будущего?



Неопределённость  
подростков

= Новый опыт



Неопределённость взрослых

= Негативный прошлый опыт



Точки опоры в борьбе с неопределённостью:  
как подростку не переживать по поводу  
будущего?

## Что делать? Куда бежать?



### Толерантность к неопределённости

- как черта личности
- как ситуационно-специфичная установка
- как метакогнитивный процесс и навык



### Эмоциональный интеллект

Активно развивается в  
подростковом  
возрасте  
(физиологические и  
когнитивные  
предпосылки)



### Надёжный тыл и социальная поддержка

- родители (личный опыт)
- дом (тихая гавань)
- друзья (обмен опытом)
- проф. ориентация

Точки опоры в борьбе с неопределённостью:  
как подростку не переживать по поводу  
будущего?

## Неопределённость – это свобода выбора

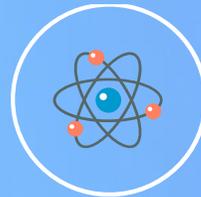


**Переживать – это нормально**

Точки опоры в борьбе с неопределённостью:  
как подростку не переживать по поводу  
будущего?



Спасибо за внимание!



Ваши вопросы