

Елена Король
София Король

**Помогите подростку выбрать
профессию, приносящую счастье**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
К68

Король Е., Король С.

Помогите подростку выбрать профессию, приносящую счастье
/ Король Е., Король С.; ред. Астраханцева Т.; худ. Лобанова К.;
с участием Осокина О. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. —
215 с.

ISBN 978-5-532-99986-2

Эта книга — откровенный рассказ о выборе профессии; как с помощью 12-ти проверенных на практике методик профессионального самоопределения помочь подростку понять куда поступать после окончания школы. Как любящая мама я написала для дочери еженедельник, чтобы она начала лучше понимать себя, увидела свои сильные стороны и осознанно подошла к выбору профессии. Ведь неправильный выбор учебного заведения — ошибка, за которую порой приходится платить. Пройдя все 12 шагов, вы как мудрый родитель тоже сможете помочь вашему подростку определить собственный путь в этом мире. Решайтесь: сейчас или никогда. Ваш ребенок еще раз не будет подростком. От Софии: а я раскрою секреты, как все было на самом деле :)))

ISBN 978-5-532-99986-2

© Король Е., Король С., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

Содержание

Случалось ли вам?	5
Как пройти 12 шагов?	27
Тест. Уверенность в себе	33
Внутренняя сила	40
Шаг 1. Видение жизни	42
Как понять «Кто я? Чего хочу? О чем мечтаю?»	44
Шаг 2. Правильная поддержка подростка	51
Как вы думаете, какие качества отличают лидера своей жизни?	53
Осторожно: вербовщики! Как не стать жертвой	57
Шаг 3. Карта желаний	61
Тест. Тип интеллекта по Говарду Гарднеру	63
Хочу. Когда? Зачем?	69
Шаг 4. Колесо жизненного баланса	76
Тест. Проверь, все ли хорошо в ваших отношениях с подростком	81
Как реагировать на первые признаки агрессии	86
Шаг 5. Видение сфер	91
Как сказать нет	94
Прописываем сферы	99
Шаг 6. Антибарахолка	103
Создаем свою методику поддержания порядка в доме	105
Первая работа / Волонтерство	109
* Что мы уже сделали на прошлых неделях?	113
Эмоциональное лидерство	114
Шаг 7. Повышаем энергию	117
Тест. Какой у вас уровень энергии?	119
Обнуление, выкидываем балласт	121

Шаг 8. Создаем безопасное пространство	130
Тест. Вы родитель-прокурор или родитель-адвокат?	132
Обижают в школе, или Растим лидера	135
Шаг 9. Суббота для глупости, радости и сладости	140
Люди, бумаги или механизмы? К чему лежит душа у подростка?	142
Как реагировать на ошибки и шалости	145
Шаг 10. Принять себя как неидеального друга	154
Тест. Какой твой архетип?	156
Ищем свой стиль, выражающий мироощущение	163
Шаг 11. Инвентаризация жизни	180
Формула достижения цели	191
Осознанное видение своей жизни	197
Шаг 12. Послание в будущее	202
Опрос. В чем моя суперсила?	203
Письма в будущее	205
Чек-лист* Что мы уже сделали на прошлых неделях:	209
Удачи вам! До новых встреч!	212
Библиография	214

Случалось ли вам?

Случалось ли вам уступать и отказываться от своих желаний, оказавшись под давлением авторитета? Помните свое бессилие, когда пытались отстоять свои интересы в условиях конфронтации? А как сжималось сердце, когда слышали насмешки или шушуканье за спиной? Было, что просто боялись постоять за себя из-за отсутствия поддержки и страха перед наказанием? Добавьте к этому груз ответственности за принятие важного решения, срочную сдачу отчета или прохождение аттестации, при этом гормоны скачут, голова кружится, на сердце – драма. Это не триллер – ежедневная жизнь подростка.

Пора взросления – непростой период. Попытка понять смысл жизни, извечный вопрос «Кто я вообще такой?», гормоны и бунтарский дух не дают спать по ночам... Почему у них получается, а у меня нет? Нравлюсь или нет противоположному полу? Что делать, когда одноклассники травят, учитель наезжает? А тут еще выпускные экзамены, и родители цепляются с выбором профессии «на всю жизнь», запугивая работой за копейки в ближайшем «Макдоналдсе». Неудивительно, что подросток бунтует, закрывается, начинает прогуливать школу, заливает в телефоне, отгораживается от родителей... Ведь весь мир настроен против него.

Для меня это личная история. Моей дочери 15, и сейчас у нас глубокие доверительные отношения, но так было не всегда. Я очень хотела, чтобы София стала успешной и счастливой. А главное, готовилась к поступлению в престижный вуз и стала востребованным специалистом. Просто донимала ее своим «Кем ты хочешь быть – врачом или журналистом?» А она хотела просто быть собой.

Дочь отстранилась от меня. Постоянно закрытая дверь в ее комнате, холодный тон, сухие короткие фразы... К тому же развод с ее отцом, смена не только школы, но и страны, подливали масла в огонь. Я почувствовала, что могу потерять дочь.



Меня зовут Елена Король. Жила, училась и работала в России, Украине, США и Канаде. Я инвестор, и мне нравится то, чем занимаюсь. Однако главная радость для меня – дочь, которая:

- уже в десятилетнем возрасте получила грант на обучение в летней школе предпринимательства для детей как самый юный предприниматель Ванкувера, Канада;
- в 2020 году сдала экзамены SSAT по математике на 94 % и TOEFL на 107 баллов в качестве подготовки к будущему поступлению в школу США;
- пишет стихи и песни, участвовала в съемках семи голливудских фильмов с оплатой 12 долларов в час;
- любит природу и животных (особенно кота Трактора, которого спасла от бездомной жизни на улицах Краснодара. 22 января 2018

года о нашем Тракторе «Первый канал» российского телевидения снял репортаж «Новая жизнь: миссия выполнима!»);

- имеет свой инвестиционный пакет на фондовом рынке с лично заработанных денег и отслеживает котировки. Стоимость ее пакета акций уже достигла 197 000 рублей;

- создает свой стартап (об этом – позже);

- отработала более 1000 часов волонтером.



В Канаде я участвовала в акселерационных и благотворительных программах, помогала молодым женщинам и девушкам, часто с уже сломанной судьбой, финансово встать на ноги. Поэтому не понаслышке знаю статистику и чем грозит потеря связи с дочерью. Как бы нам, родителям, иногда ни казалось, но наши с виду колючие дети

хотят крепкой связи со своей семьей и нуждаются в ней. Дочерям нужна наша поддержка для обретения уверенности в себе, для понимания, кто они, чего хотят, для участия и защиты. Без надежного тыла подростки попадают под дурное влияние улицы, и статистика это наглядно подтверждает. Они все чьи-то дети...

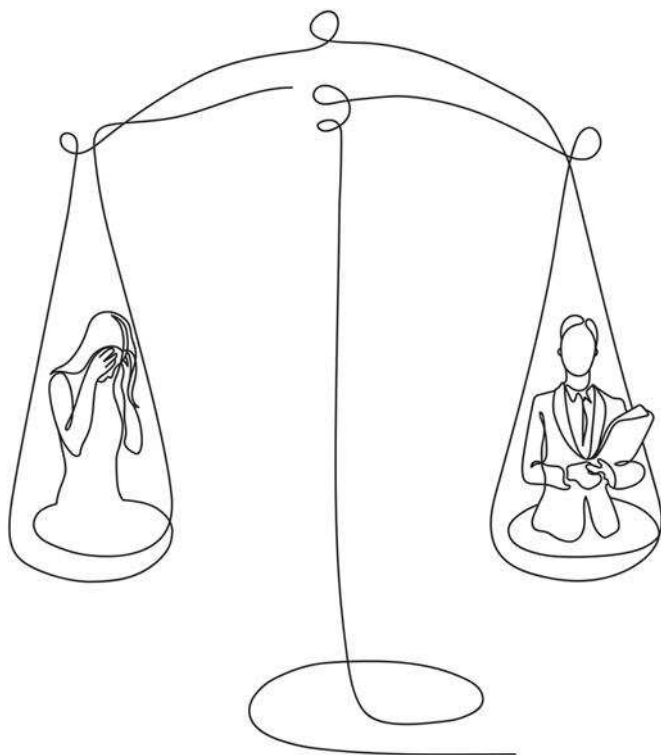
Ежегодно в мире умирают более 1,2 миллиона подростков, и почти все эти смерти предотвратимы. ЮНИСЕФ констатирует: на 2011 год из каждых 100 000 детей в возрасте 10–14 лет около трех кончают с собой, а из подростков 15–19 лет – 16!

Каждая четвертая смерть среди подростков в Европе связана с алкоголем – ежегодно погибают 55 000 подростков. Средний показатель самоубийств подростков в России более чем в три раза превышает среднемировой показатель (Wasserman D., 2005). И эти страшные цифры не учитывают случаев попыток суицида. Ежегодно около 14 млн девушек рожают в возрасте 15–19 лет. Каждые 14 секунд происходит одно заражение ВИЧ среди молодежи – почти половина всех новых случаев в мире. Сексуальное насилие и торговля людьми ломают жизни девочек во всем мире.

Позволять ли ребенку бесконтрольно жить собственной жизнью или быть рядом с ним, каждый родитель решает сам. Я же просто хочу поделиться собственным опытом: как смогла признать свои ошибки и все же найти правильный подход и построить новые, доверительные и глубокие отношения с взрослеющей дочерью.

Если вы хорошая мама для 7—10-летнего ребенка, это вовсе не гарантирует, что будете таковой и для подростка. Подросток требует к себе другого отношения.





Небольшой тест-игра. Представьте, что вас вызывают в школу. Ваша дочь виновата. Какую позицию займете вы?

Кто вы: беспристрастный судья, прокурор, адвокат, все принимающий священник, вся-в-эмоциях-мама, весь-в-ужасе-желающий-провалиться-сквозь-землю-родитель, надо-наказать-мать или следователь? У каждой позиции – свои последствия. Родитель – прокурор, следователь, судья или исполнитель наказания – обо всех проблемах в жизни подростка будет узнавать последним. И ни о каких близких отношениях и речи идти не может. Ведь вы не очень жалуете палача или следователя, пришедшего вас допрашивать?! Чрезмерно эмоциональны и давите – вас будут либо стесняться, либо сторониться. Если раньше обидеть или расстроить родителей было для ребенка трагедией, то для подростка это скорее демонстрация своей

силы и независимости. Поэтому ваши обмороки, крики, истерики и прочие манипуляции приведут лишь к отстраненности и вранью.

Если вы интуитивно занимаете позицию адвоката, то и без меня знаете, что в трудной ситуации подросток будет стремиться быть рядом. Каждому в такой момент хочется получить квалифицированный совет и иметь сильного союзника.

Я играла все роли. Была судьей и исполнителем наказаний. С энергией, достойной лучшего применения, пыталась настоять на своем и сдавалась: «Иди делай как знаешь, раз ты уже большая». И однажды поняла: любой человек, когда ему сложно, заслуживает надежного адвоката, а особенно моя дочь. Я перепробовала много техник, прочитала все возможные книги, консультировалась с профессорами психологии, прослушала курсы по арт-терапии и психологии в университете Вашингтона, изучала техники взаимодействия с трудными подростками. В итоге пришла к простым, реально работающим и применимым в обычной жизни, 12 шагам. Постепенно проходя их, стала мудрым родителем-адвокатом, построила близкие отношения с дочерью, помогла ей понять себя, выбрать профессию и уверенно смотреть в будущее.