[**Мар112021**](http://proforientir42.ru/2021/03/11/)



Последний год в школе – это постоянный стресс. Чего стоят переживания по поводу ЕГЭ. Экзамены остаются позади, но это не помогает побороть страх. Выпускников ожидает приемная комиссия и процесс зачисления в техникум, колледж, вуз. Предлагаем обсудить главные опасения абитуриентов и найти способ борьбы с ними.

1. **«Мне не удастся поступить в хороший техникум, колледж и придется всю жизнь работать в кафе…»**

Такое случается. Главное – это правильный подход к любой ситуации. Советуем настраиваться на успешное поступление, но в любом случае нужно помнить, что не бывает безвыходных положений. Если абитуриент не сможет поступить в первый год, он попробует свои силы в следующем.

Не нужно бояться работы. Любой труд – это хорошо, не бывает ненужных профессий. Год до повторной попытки поступления можно посвятить работе и самообразованию. Возможно, трудовой опыт поможет определиться с новой профессией, и абитуриент выберет другую специальность.

1. **«Мои данные забудут внести в списки поступивших студентов»**

Многие абитуриенты думают, что по роковой ошибке их забудут внести в список поступивших. Насчет этого пункта можно не беспокоиться. Ни человеческий фактор, ни машинные сбои не могут допустить подобных ошибок. Каждую минуту система создает резервную копию документов, и все данные сохраняются в отдельном протоколе. Если студента зачислили, его фамилия гарантированно попадает в список студентов.

1. **«Я не смогу выбрать правильную профессию. Вдруг через 5 лет я останусь без работы?»**

Это возможно. Согласно прогнозам экспертов, многие профессии потеряют свою актуальность: их заменят машины через 10-15 лет. Но это только догадки. Пока нет официальных заявлений, можно смело выбирать любую профессию на рынке труда. Почему не стоит переживать насчет будущего?

Если вы хороший специалист, умеете работать в команде, четко выполняете поставленные задачи или имеете навыки руководителя – вы всегда сможете найти работу. Наличие диплома не гарантирует хорошую должность: некоторым удается достичь карьерных высот и вовсе без высшего образования. Чтобы развеять эти страхи, всегда учитесь чему-то новому.

1. **«Если я выберу неподходящую специальность, мне придется всю жизнь заниматься делом, которое мне не по душе»**

Это глупости. Можно совершить ошибку, но всегда есть возможность ее исправить: заново поступить в техникум, вуз на другую специальность в следующем году. Как вариант – получить диплом, и пройти курсы переквалификации. А лучше – получить второе высшее. Существует множество онлайн-курсов. Сейчас можно обучиться новой профессии с нуля, не выходя из дома.

1. **«Главное – поступить на бюджет. Я должен всем доказать, что я лучший»**

Это хорошее желание. Но если оно превращается в навязчивую идею – это проблема. Да, поступление на бюджет – это успех, но глупо считать, что другой вариант зачисления – полный провал. Нужно уметь радоваться любым достижениям. Разве поступление в хороший техникум, колледж, вуз на желаемую специальность – это плохо?

1. **«Я не смогу учиться в техникуме, колледже, вузе. Мне не хватит знаний и меня отчислят на первом курсе!»**

После стрессов на ЕГЭ и процесса поступления, абитуриенты думают, что в ОУ все будет еще хуже. Да, обучение в высших, средних учебных заведениях несколько сложнее, чем в школе. Сессии, зачеты и новые дисциплины пугают первокурсников. Есть один секрет – не забывать про учебу. Тогда сложности окажутся минимальными.

**Учимся справляться со стрессом**

Выше мы описали самые распространенные страхи абитуриентов. Напоследок, хотим дать несколько важных советов:

**Поговорить со студентами об учебе**

Это можно сделать в социальной сети. Проще всего развеять страх – это пообщаться со студентами. Скорее всего, вам опишут преимущества учебы в ОУ – новые знакомства, свобода, интересные занятия и студенческие мероприятия. Рассказы из первых уст чаще разжигают желание, как можно скорее начать учебу. Проверьте.

**Отвлечься**

Постоянный стресс и борьба с внутренними страхами фокусирует все внимание на проблеме. Лучший способ – отвлечься на другое занятие. Прогулка с друзьями, кино, спорт – идеальные методы для переключения внимания.

**Продумать все возможные варианты**

Расписать сценарий – лучший способ приготовиться к любому исходу. Когда человек несколько раз проживает ситуацию в своих фантазиях – он морально готов к повторению такого сюжета в жизни. Хорошо не только представлять самые худшие варианты, а и сразу думать, что можно предпринять.