

COMO ESCOLHER UMA PROFISSÃO?

O momento de escolha profissional pode trazer muitas dúvidas para pais e jovens. Como saber o que cada um pode fazer para tornar esse contexto um período de aprendizado e de autoconhecimento?

A adolescência é uma fase maravilhosa, de experimentação e de sentimentos intensos, em que formamos nossa identidade, criamos novas referências e podemos formar nosso Projeto de Vida com autenticidade. Esse contexto pode trazer uma tendência ao desinteresse ou à desmotivação diante de uma ou mais áreas da vida sem causa aparente, assim como também pode gerar necessidade repentina de experimentação, acompanhada da impulsividade e do desejo de viver novas experiências. Por isso, quando a escolha da profissão é somada aos desafios comuns da idade, como humor instável, dificuldade em perceber consequências, irritabilidade e nova forma física, os jovens podem se sentir confusos.

PRIMEIROS PASSOS PARA UMA ESCOLHA EFICAZ

Nessa fase tão intensa, é importante que tanto os pais quanto os filhos mantenham a calma e permaneçam



THINKSTOCKPHOTOS

em seu eixo, pois o momento da escolha profissional é muito importante, sim, mas não precisa ser um tempo de nervosismo, ansiedade, cobrança e agitação. Precisam saber que é normal ter dúvidas e que vamos continuar com algumas incertezas para o resto de nossas vidas; afinal, viver é este exercício delicioso e angustiante de escolher a vida que queremos. Para fazê-lo da maneira mais acertada, é preciso informação e autoconhecimento.

É muito importante pesquisar em livros, revistas, sites e ler muito sobre as carreiras de interesse. Há vídeos sobre praticamente todas as profissões disponíveis gratuitamente online. O jovem pode visitar faculdades e conversar com professores, alunos, assistir a aulas, entre outras ações. Aconselha-se buscar mais de uma fonte de informação, pois é possível achar alguém em um momento de desilusão com a



DIVULGAÇÃO

Leo Fraiman é psicoterapeuta de adolescentes e adultos, orientador profissional, coach e escritor com 20 livros publicados pelas Editoras OPEE e FTD.

leofraiman.com.br
canaldoleofraiman
leo.fraiman

profissão, assim como também encontrar um entusiasta que a exalte excessivamente.

Existem ainda os testes vocacionais, que podem ser um ótimo ponto de partida e ferramenta para o autoconhecimento. Eles estão ali apenas para orientar e são uma visão da pessoa naquele determinado momento, como uma fotografia; por isso vale a pena fazer mais de um e em diversas ocasiões. Esses testes podem ser realizados com a ajuda de um psicólogo ou um orientador profissional que analise os resultados. Por fim, o aluno deve saber que é imprescindível escutar seu corpo sempre, ouvir seu coração e intuição, sendo honesto com quem ele é e com o que quer de verdade.

INDIVIDUALIDADE E ESTRATÉGIAS

Alguns encaram a escolha profissional com mais tranquilidade que outros, assim como ocorre em todas as grandes decisões que fazemos ao longo da vida. Os últimos anos da escola são fundamentais para a decisão profissional futura e pedem organização. Ela ajudará muito a conciliar estudos, provas, tarefas extras, cursinho, reforço escolar, tarefas de casa e vestibulares. Vestibulandos de sucesso não dependem de espontaneidade, ao contrário: se organizam, pegam a vida nas mãos e, ao invés de se preocupar, buscam se ocupar.

Já os pais ajudam sendo participativos e entendendo que, a

NÃO EXISTE FÓRMULA PRONTA PARA O ACERTO, PARA O SUCESSO OU PARA A FELICIDADE. CADA PESSOA TEM O PODER DA INDIVIDUALIDADE, E O QUE FUNCIONA PARA UM PODE NÃO SER O MELHOR PARA OUTRO

partir de agora, são copilotos nas decisões dos filhos, não mais os comandantes. Podem conversar bastante com eles e buscar, na medida do possível, sanar dúvidas e até mesmo dar conselhos, sempre mantendo aberto o espaço para o diálogo.

Não existe fórmula pronta para o acerto, para o sucesso ou para a felicidade. Cada pessoa tem o poder da individualidade, e o que funciona para um pode não ser o melhor para outro. Existem, contudo, algumas estratégias que costumam indicar para quem está na fase de escolher uma profissão, habilidades e atitudes treináveis que podem ser desenvolvidas. Exemplos são esportes, convívio em ambiente acadêmico estimulante, incentivo dos pais, amigos e familiares, leitura de biografias de personalidades inspiradoras, psicoterapia e também um coach profissional.

Um jovem precisa saber seus valores, significados relativos à carreira e ao futuro, sua personalidade e estilo de vida desejado. Essa base de autoconhecimento é mesclada à pesquisa sobre as profissões e o mercado de trabalho e, assim, o resultado tem muito mais chance de se revelar uma escolha segura e eficaz. A distância entre o sonho e a conquista é a atitude. E esta, por sua vez, é advinda também da inspiração que recebemos de quem nos educa, em casa e na escola.