

## **Как найти свое призвание и избежать ловушки нелюбимой профессии: советы от тренера по фигурному катанию**

Выбор профессии — это сложная задача для многих старшеклассников, завершающих обучение в школе. На этот процесс часто влияют родители и мнение окружающих, что не всегда способствует благополучию ребенка. Он может оказаться на неверном пути и столкнуться в будущем с ненавистной работой, вызывающей стресс. О том, как помочь ребенку определить занятия по душе и выявить сильные стороны, рассказывает тренер по фигурному катанию из Петрозаводска, отец двух дочек и автор детских аудиорассказов Никита Жиглов.

**Хобби помогает раскрыть способности** С шести лет Никита занимается фигурным катанием, которое со временем стало его профессией. На протяжении восемнадцати лет он работает тренером, передавая детям любовь к спорту.

«Спорт - часть моей жизни с детства, и я не представляю себя без него. Когда пришло время выбирать профессиональный путь, у меня не было сомнений. Работая тренером, я еще больше убедился в правильности своего выбора», — делится он.

Никита часто наблюдает, как одиннадцатиклассники испытывают трудности с выбором будущей профессии, полагаясь на мнения родителей или друзей.

«Общеобразовательная школа важна для каждого ребенка: она развивает мировоззрение и учит мыслить. Но выбор профессии часто зависит от увлечений, которые ребенок развивал помимо учебы. Если школа — это обязательное образование, то спортивные секции и кружки посещают в основном ради удовольствия. Возможно, здесь стоит искать будущее занятие», — отмечает наш собеседник.

### **Прививать любовь к занятиям**

Никита вспоминает, как в детстве с радостью спешил на тренировки, а их отсутствие воспринимал как наказание. Хорошие тренеры привили ему любовь к спорту.

«У меня были мудрые учителя, они стали для меня примерами. Наверное, это замотивировало меня стать тренером», — признается он.

Никите всегда нравилось соревноваться, и на тренировках он стремился к наилучшим результатам. Он готовил кандидатов в мастера спорта для участия в первенствах России и этапах Кубка. Сейчас его подопечными являются начинающие юные спортсмены.

«Мне важно прививать любовь к спорту так, как это делали мои тренеры. Я стараюсь не только требовать результата, но и сделать занятия увлекательными. Даже если впоследствии ребенок выберет другую профессию, чтобы осталась тяга к здоровому образу жизни», — утверждает Никита.

### **Показать разнообразие мира**

Никита считает, что не следует заставлять детей заниматься чем-либо.

«Моя задача как родителя — показать им многообразие возможностей, чтобы у них был выбор. Я не навязываю свои увлечения — дети отдельные личности с собственными интересами. Они могут заниматься тем, что им нравится», — объясняет он.

Старшая дочь Никиты начала заниматься фигурным катанием, но вскоре родители заметили, что у нее к этому не лежит душа. Она перешла на футбол, затем на единоборства и сейчас посещает секцию физической подготовки и музыкальную школу. Младшая семилетняя дочка пробовала плавание, театральную школу и футбол, иногда приходит кататься на коньках просто для удовольствия. Вместе с отцом она сочиняет сказки.

«Ребенок сам должен определиться, какие увлечения его интересуют. Я за разностороннее развитие и не тороплю выбирать путь», — подчеркивает Никита.

**Чтобы не выгорать — занимайся хобби**

Для того чтобы любимая работа не стала скучной, необходимо заниматься чем-то еще параллельно, считает Никита.

«Даже сейчас, когда я работаю тренером, у меня есть хобби, не связанные со спортом: чтение книг, просмотр военных сериалов, сочинение стихов и детских аудиорассказов. В фигурном катании я реализуюсь как тренер, а также занимаюсь другими видами спорта в качестве хобби: бегом, хоккеем и прыжками на батутах», — делится Никита.

По его мнению, разнообразие занятий и переключение внимания помогают сохранять внутреннюю гармонию и избегать профессионального выгорания.