сероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2022

НОМИНАЦИЯ – «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы»

«Я и моя будущая профессия»

(программа предпрофильной подготовки для учащихся 8-ых классов)

Контингент, на который ориентирована программа – учащиеся 8-х классов
Масштаб программы – программа рассчитана на один учебный год
Этапы реализации программы – организационный, практический, аналитический

Составитель – педагог-психолог Тигаева Ирина Олеговна
Контактная информация – МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты
Почтовый адрес – 169934, г. Воркута, пос. Воргашор, ул. Энтузиастов, 26б.
Электронный адрес – schkola14@yandex.ru
Адрес сайта - https://shkola14vorgashor-r11.gosweb.gosuslugi.ru/
Руководитель – Конусевич Татьяна Александровна

ВОРКУТА

2022

Аннотация к программе предпрофильной подготовки

учащихся 8-ых классов «Я и моя будущая профессия»

Программа занятий «Я и моя будущая профессия» разработана на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии», дополнена авторскими наработками и направлена на повышение уровня профессиональной зрелости учащихся 8-ых классов, то есть способности сделать осознанный профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Каждая тема включает в себя практическую и теоретическую части.

Цель программы: подготовка учащихся к выбору профессии с учетом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда, предоставление учащимся возможности осознать свои личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессии.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма проведения занятий: занятия проводятся в групповой форме. Форма занятий комбинированная, включающая в себя мини-лекцию, а также диагностические процедуры и практическую деятельность.

Промежуточный контроль включает в себя устный опрос, тестовые задания и домашнюю работу.

Оглавление

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ ……...3
2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ……...5
3. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ……...5
4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ……..….8
5. НОВИЗНА ПРОГРАММЫ …….….8
6. УСЛОВИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ……..8
7. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ……9
8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Я И МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ» ……..…..10
9. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ……....17
10. МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ…….……20
11. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ……..21
12. ПРОГНОЗ ВОЗМОЖНЫХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ……...….22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ……22
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Отчёт по реализации элективного курса «Я и моя будущая профессия»
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Разработки курса занятий
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Общая характеристика профориентационной деятельности МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Анкета для родителей
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Анкета для учащихся

1.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Народный артист СССР Евгений Павлович Леонов как-то сказал: «Счастье — это когда утром хочется на работу, а вечером — домой». Очень простая фраза, но какой в ней заложен смысл! Сколько таких недовольных и несчастных людей мы встречаем на своём пути. Конечно, у всех разные причины быть несчастными, но недовольство профессиональной деятельностью занимает одно из первых мест. Казалось бы, чего проще, устроился на работу и трудись себе спокойно, но не у всех это получается. Так и наши дети в скором времени могут быть обречены на вечное недовольство собой и своей профессией.

Важность профориентационной работы с подростками признана на уровне государства. На 6 Всероссийском педагогическом съезде 31 мая 2011 года Президент Российской Федерации В.В.Путин сказал: «Многие выпускники школы мечтают об одной профессии, выбирают другую, а работают в третьей. И это часто вследствие ошибочных действий по профессиональному самоопределению…» (журнал «Вестник образования России», № 12, 2011). Направления профориентационной работы регламентированы Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года) и находят свой отклик в государственной программе Российской Федерации «Развитие образования 2013-2020 гг.» Профориентационная работа с учащимися в образовательном учреждении осуществляется в двух направлениях: предпрофильной подготовке и профильному обучению. Требования к школе, заявленные в Концепции модернизация российского образования и Концепции профильного обучения определяют **основные цели** профориентационной работы на этапе предпрофильной подготовки:

1. формирование готовности учащихся к обоснованному выбору профиля обучения в старшей школе, выбору профессии и путей получения дальнейшего образования;
2. оказание учащимся психологической, педагогической и информационной поддержки в принятии решений о выборе профиля обучения в старшей школе, пути дальнейшего образования и профессиональном выборе

Особенно актуальной предпрофильная подготовка является для учащихся 8 и 9 классов. Возраст учащихся 8 классов колеблется от 13 до 15 лет, это пик подросткового кризиса, все обычные проявления подросткового «бунтарского поведения» представлены ярче, чем было до этого и будет после. В этот период не только происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

С другой стороны, подростковый возраст отличается и массой положительных факторов – возрастает самостоятельность ребенка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, другим людям и т.д.

Все перечисленное свидетельствует об обращении ребенка к самому себе. Во всех симптомах просматривается вопрос «Кто я?». Поиски ответа на вопрос «Кто Я?» свидетельствуют о поисках своего предназначения, понимания себя. Вопросы формирования личности, обращенные к собственному сознанию касаются различных сфер жизни ребенка от становление нравственных представлений до формирования профессиональных предпочтений.

Рабочая программа предпрофильной подготовки «Я и моя будущая профессия» учитывает психологические особенности учащихся и нацелена на создание условий для успешного

формирования профессионального самоопределения школьников реализации возрастной образовательной системы, ориентированной на новое качество образования, развитие личности учащегося, с учетом ведущего вида деятельности и формирование готовности к профессиональному самоопределению.

2.НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации от 19.04.1991 № 1032 -1 «О занятости населения в Российской Федерации»;
-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановление Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях;
-Рекомендации об организации предпрофильной подготовки учащихся основной школы в рамках эксперимента по введению профильного обучения учащихся в общеобразовательных учреждениях на 2003-2004 учебный год /Письмо министерства образования РФ от 20.08.2003 № 03-51-157 ин/13-03/;
-Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010г. N 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения»;
-Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010г. N 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов».

3. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ

Методологическую базу феномена саморазвития школьников в процессе предпрофильной подготовки и профильного обучения раскрывает *антропоэкологический* подход в образовании (А.А. Макареня, С.В. Кривых, И.В. Иванов, Е.В. Бускина, А.Н. Макарчук) [3], в основе которого лежит признание индивидуальности, самобытности, самоценности каждого ученика.

Данный подход учитывает когнитивные, перцептивные, креативные способности и возможности, обеспечивающие развитие всех сфер ребенка: физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовно-нравственной, социальной.

Если говорить о профессиональной ориентации учащихся, то отметим, что это обобщенное понятие одного из компонентов общечеловеческой культуры, проявляющегося в форме заботы общества о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержки и развития природных дарований, а также проведения комплекса специальных мер содействия

человеку в профессиональном самоопределении и выборе оптимального вида занятости с учетом его потребностей и возможностей, социально-экономической ситуации на рынке труда.
Важнейшими направлениями профессиональной ориентации являются:

профессиональная информация - ознакомление учащихся с современными видами производства, состоянием рынка труда, потребностями хозяйственного комплекса в квалифицированных кадрах, содержанием и перспективами развития рынка профессий, формами и условиями их освоения, требованиями, предъявляемыми профессиями к человеку, возможностями профессионально-квалификационного роста и самосовершенствования в процессе трудовой деятельности;

профессиональная консультация - оказание помощи человеку в профессиональном самоопределении с целью принятия осознанного решения о выборе профессионального пути с учетом его психологических особенностей и возможностей, а также потребностей общества;

профессиональный подбор - предоставление рекомендаций человеку о возможных направлениях профессиональной деятельности, наиболее соответствующих его психологическим, психофизиологическим, физиологическим особенностям, на основе результатов психологической, психофизиологической и медицинской диагностики;

профессиональный отбор - определение степени профессиональной пригодности человека к конкретной профессии (рабочему месту, должности) в соответствии с нормативными требованиями;

Профессиональная ориентация осуществляется в *целях:*

- обеспечения социальных гарантий в сфере свободного выбора профессии, формы занятости и путей самореализации личности в условиях рыночных отношений;
- достижения сбалансированности между профессиональными интересами человека, его психофизиологическими особенностями и возможностями рынка труда;
- прогнозирования профессиональной успешности в какой-либо сфере трудовой деятельности.

Используемые методы профессиональной ориентации:

- ✔ информирование - индивидуальное, групповое, массовое, непосредственное (лекция, беседа), опосредованное (средствами массовой информации);
- ✔ психологическое консультирование;
- ✔ психологическая, диагностика;
- ✔ различные педагогические методы.

В основе методов работы по профессиональной ориентации лежит идея о психолого-педагогическое поддержке.

Психологическая поддержка - система социально-психологических способов и методов, способствующих социально-профессиональному самоопределению личности в ходе формирования ее способностей, ценностных ориентаций и самосознания, повышению ее конкурентоспособности на рынке труда и адаптированности к условиям реализации собственной профессиональной карьеры.

Психологическая поддержка осуществляется путем оптимизации психологического состояния человека как следствие полного разрешения или снижения актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональному самоопределению.

Основными направлениями психологической поддержки являются:

Психолого-педагогическая профилактика - содействие полноценному психическому развитию личности в период профессионального самоопределения, предупреждение возможных личностных и межличностных проблем неблагополучия;

Психологическое консультирование - оказание помощи личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации в реальных жизненных условиях, формировании ценностно-мотивированной сферы, преодолении кризисных ситуаций, вызванных необходимостью профессионального самоопределения и достижении эмоциональной устойчивости, способствующих непрерывному личностному росту и саморазвитию, включая консультации руководителей; *Психологическая коррекция* - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

Психологическая поддержка осуществляется в целях: психологического обеспечения свободного и гармоничного развития личности в современном обществе на всех этапах ее становления профессионального самоопределения; предупреждения развития негативных тенденций в развитии личности учащегося, преодоления трудностей личностного роста и профессионального самоопределения.

Основные методы психолого-педагогической поддержки: просвещение; психологическое и психотерапевтическое консультирование; психологическая диагностика; психолого-педагогические тренинги; психолого-педагогическая коррекция; другие индивидуальные и групповые методы психолого-педагогической работы.

Профориентационная работа в образовательном учреждении направленная на реализацию деятельности по профориентации учащихся проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения учащихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии, приближенного к кругу профессий ближайшего окружения (родителей, знакомых), путем расширения представления о мире профессий. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

- Профессиональная ориентация в общеобразовательном учреждении включает в себя следующие компоненты:
- 1) профессиональное просвещение,
- 2) развитие профессиональных интересов и склонностей,
- 3) профессиональную консультацию,
- 4) социально-профессиональную адаптацию.

В ходе реализации программы учитываются принципы профориентационной работы:

1 принцип. Безусловное соблюдение права на свободный выбор профессии в соответствии со сложившимися интересами, склонностями, направленностью личности. Один из основных вопросов, на который отвечает для себя человек, выбирающий профессию: «Чего я хочу?».

2 принцип. Опора на потенциальные и актуальные ресурсы человека: его способности и таланты; состояние здоровья и особенности функционирования организма; психофизиологические особенности и личностные качества; знания, умения и навыки, определяющие профессиональную подготовку. Человек далеко не всегда может оценить свои возможности с достаточной полнотой и объективностью, а бывает, что и вовсе не принимает во внимание свои особенности. Поэтому второй вопрос, который ставит профориентатор перед самоопределяющейся личностью: «Что я

могу?».
3 принцип. Учет потребностей общества и особенностей рынка труда, то есть, выбирая профессию, человек должен четко понимать, «кому это нужно».
4 принцип. Разумное согласование интересов и возможностей личности и общества при определении трудового пути.
5 принцип. Длительность и многоэтапность профориентационной работы. Профессиональное самоопределение начинается не с возникновения проблемы профессионального выбора и не заканчивается в момент принятия решения о выборе профессии, оно переходит на другой уровень (самоопределение в рамках специальности, формирование индивидуального стиля деятельности, профессионального мировоззрения). Соответственно потребность в профориентационной поддержке может возникнуть на любом этапе профессионального становления личности.
6 принцип. Обеспечение единства целей и соблюдение последовательности, преемственности и непрерывности профориентационных воздействий всеми участниками профориентационной деятельности.
7 принцип. Деятельностный характер профессиональной ориентации.
8 принцип. Преемственности в реализации профориентационной работы на всех уровня образования

4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: подготовка учащихся к выбору профессии с учетом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда, предоставление учащимся возможности осознать свои личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессии.
Задачи программы:
1. Актуализировать процесс самоопределения учащихся благодаря получению знаний о себе и о мире профессий.
2. Сформировать знания и умения объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих личностных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку.
3. Способствовать формированию социально направленной личности.
Следует отметить, что занятие 16 полностью реализует региональный компонент. По мере поступления новых статистических данных происходит обновления содержания занятия.

5. НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Программа предпрофильной подготовки для учащихся 8-ых классов «Я и моя будущая профессия» разработана на основе авторской программы Г.В.Резапкиной «Психология и выбор профессии» и собственного опыта работы, рассчитана на 17 часов.
Данная программа реализуется в качестве ориентационного элективного курса. Отличительной особенностью данной программы является разработка курса занятий, которые выстроены в логической последовательности выбора профессии от познания своих способностей через соотнесение их с требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью. Также в содержании курса входят авторские разработки упражнений и целых занятий, например, занятие «Профессии моего города». Авторские изменения внесены в занятия 1, 4, 6, 8, 9.

6. УСЛОВИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Современная Воркута – это моногород. Градообразующим предприятием муниципального образования городского округа «Воркута» является ОАО по добыче угля «ВоркутаУголь» – одно из крупнейших угледобывающих компаний России. Посёлок «Воргашор», на котором находится МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты, расположен в 40 минутах езды от города. Следует отметить, что такая удалённость ограничивает возможности учащихся.

Реализация программы «Я и моя будущая профессия» связана с осуществлением сетевого взаимодействия с различными предприятиями и организациями посёлка Воргашор. (приложение 4). Тесное партнерство с учреждениями города, позволяет обеспечить вариативность содержания программы. Реализация программы не требует дополнительных материальных затрат. Для её реализации необходимы классные помещения, оборудованные мультимедийным оборудованием.

Данная программа может быть реализована в отношении всех целевых групп детей и подростков, указанных в Методических рекомендациях по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»:

I. Норма (нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления)

II. Дети, испытывающие трудности в обучении

III. Категории детей, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости:

1. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации:

1.1 Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей

1.2 Обучающиеся с ОВЗ, дети-инвалиды

1.3 Дети с отклоняющимся поведением (девиантное поведение детей и подростков, суицидальное поведение детей и подростков)

1.4 Одаренные дети

7. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Я и моя будущая профессия» прошла апробацию среди учащихся 8- х классов на базе МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты в 2019-2020 и 2020-2021 учебных годах и реализовывалась как элективный курс. Представлен отчёт педагога-психолога по реализации курса (приложение 2). Занятия проводятся в групповой форме. Форма занятий комбинированная, включающая в себя мини-лекцию, а также диагностические процедуры и практическую деятельность. Следует отметить, что занятие 16 полностью реализует региональный компонент. По мере поступления новых статистических данных происходит обновления содержания занятия.

Программа курса является одним из компонентов профориентационной работы школы, её содержание систематизирует профориентационную работу с учащимися 8 класса. Реализация программы осуществляется в три этапа.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап: организационный

Сроки – начало учебного года.

Цель: подготовка условий профориентационной работы

Задачи:

1.Изучить нормативно-правовую базу

2.Скорректировать программу предпрофильной подготовки учащихся 8-ых классов в соответствие с индивидуальными особенностями учащихся текущего года.

3.Проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы.
4. Подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.

II этап: практический

Сроки – первое полугодие учебного года.
Цель: реализация программы по профориентации.
Задачи:
1.Отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия.
2.Обогащать содержание профпросвещения. .
3.Разработать методические рекомендации по профориентации.
4.Расширять и укреплять сетевое взаимодействие школы
5.Вовлекать в систему профпросвещения представителей всех субъектов образовательных отношений
6.Проводить мониторинг реализации программы.
7.Принимать участие в экскурсиях в различные учреждения города и посёлка.

III этап: аналитический

Сроки – третья четверть.
Цель: анализ итогов реализации программы.
Задачи:
1.Обобщить результаты реализации программы предпрофильной подготовки «Я и моя будущая профессия»
2.Провести коррекцию затруднений в реализации программы.
3.Спланировать работу на следующий период.
4. Провести коррекционную работу с отдельными учащимися в соответствие с полученными результатами.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Я И МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ»

Портрет выпускника основной школы в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования подразумевает среди прочего следующую характеристику:
- ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы (п.6 ч.1).

Одной из важнейших задач этой ступени является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. В результате обучающиеся должны научиться самостоятельно формулировать цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками учебного процесса. Общие результаты состоят:
• в сформированности целостного представления о техносфере;
• в приобретенном опыте разнообразной практической деятельности, познания и самообразования;
• в готовности к осуществлению осознанного выбора индивидуальной траектории последующего профессионального образования.

Изучение программы «Я и моя будущая профессия» призвано обеспечить:
• становление у школьников целостного представления о современном мире;

• развитие личности обучающихся, их интеллектуальное и нравственное совершенствование, формирование у них толерантных отношений и экологически целесообразного поведения в быту и трудовой деятельности;
• приобретение учащимися опыта познания и самообразования; навыков, составляющих основу ключевых компетентностей и имеющих универсальное значение для различных видов деятельности.

Это навыки выявления противоречий и решения проблем, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков.

Изучение программы «Я и моя будущая профессия» в основной школе обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися основной школы программы являются:
• проявление познавательных интересов и активности в данной области деятельности;
• овладение установками, нормами и правилами научной организации выбора профессии;
• самооценка умственных и физических способностей для труда в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
• становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
• планирование образовательной и профессиональной карьеры;

Метапредметными результатами освоения учащимися основной школы программы являются:
• алгоритмизированное планирование процесса познавательной деятельности;
• самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по нахождению алгоритма выбора профессии;
• приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
• выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных; согласование и координация совместной познавательной деятельности с другими ее участниками;
• объективное оценивание вклада своей познавательной деятельности в решение общих задач коллектива;
• диагностика результатов познавательной деятельности по принятым критериям и показателям;
• обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий при выборе профессии.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объясняют их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, Сравнивают, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- Объясняют явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объясняют, детализируя или обобщая; объясняют с заданной точки зрения);
- выявлять и называют причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. учащийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- выражать свое отношение к природе через сочинения, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии, умеют выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

В результате изучения программы «Я и моя будущая профессия» в основной школе

Ученик научится:	**Ученик получит возможность научиться:**
-ориентироваться в имеющихся и возможных средствах и технологиях выбора профессии; -владеть способами научной организации труда, формами деятельности; -оценивать свои способности и готовность к труду в конкретной предметной деятельности -определять понятие «эмоции»; -понимать термины «темперамент», его основные свойства и типы; -знать понятия общих и специальных способностей, их влияние на продуктивность деятельности;	-обосновывать важность выбора профессии в жизни человека; -называть составляющие правильного выбора профессии; объяснять необходимость наличия специальных способностей для успешной профессиональной деятельности; -проектировать варианты своей будущей карьеры; -обосновывать необходимость постоянного самообразования и профессионального

-соотносить понятие «профпригодность», профессионально важные качества; -определит этапы, стадии и закономерности построения профессиональной карьеры, навыки и умения в сфере анализа и планирования; -оперировать понятиями «профессиональная карьера», «возрастной период», «развитие профессионала»; -знать понятие «профессия»; -определять классификацию профессий по предмету труда; -знать содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек – человек»; -определять особенности профессий типа «человек – знаковая система»; -знать содержание, цели, условия труда, требования к личным качествам представителей профессий типа «человек – художественный образ»; -определять содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек – техника»; -знать содержание, цели, условия труда, личные качества представителей профессий типа «человек – природа»; -определять особенности психологического типа представителей профессий типа «человек – бизнес»; -ориентироваться в видах виды учреждений профессионального образования; -знать правила приема в учебные заведения; -знать типичные ошибки при выборе профессии; -знать способы избегания типичных ошибок при выборе профессии; -определять стратегию принятия решений при выборе профессий; -использовать способы аналитического решения в ситуации профессионального самоопределения	совершенствования для успешного построения карьеры; - увидеть многообразие видов деятельности, оценить собственные способности, склонности и интересы и соотносить их с реальными потребностями регионального и местного рынка труда; -повысить мотивацию подростков к труду.

9. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ.

№ занятия	Название занятия	Содержание занятия	Диагностические процедуры	Практическая деятельность
Занятие 1	Самооценка и уровень притязаний	Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий	Методика «Кто я?».	Методика «Произвольное самоописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»)
Занятие 2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Темперамент и свойства нервной системы.	Определение типа темперамента	
Занятие 3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	Чувства, эмоции и мимика. Практические упражнения – умение определять чувства другого	Тест Басса-Дарки.	
Занятие 4	Что такое стресс	Определение понятия «стресс». Практическое задание – определение качеств характера, провоцирующих конфликты, качеств характера, препятствующих возникновению конфликтов.	Определение уровня тревожности	
Занятие 5	Определения типа мышления	Качества мышления	Определение типа мышления	
Занятие 6	Внимание и память	Особенности внимания. Виды памяти. Способы развития памяти		Развитие распределения внимания
Занятие 7	Уровень внутренней свободы	Определение понятия «внутренняя свобода».	Определение уровня внутренней свободы	
Занятие 8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»		Подведение итогов психологической диагностики. Заполнение обобщающей таблицы по результатам диагностики. Заполнение психологического кроссворда.	
Занятие 9	Классификации профессий. Признаки профессии	Классификация профессий. Способы классификации профессий. Профессии типа «человек — человек», «человек —техника», «человек —природа», «человек — знаковая система», «человек —		Составление формул профессий

		художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Пирамида Климова		
Занятие 10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	Основные признаки профессиональной деятельности. Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.		Конкурс «Угадай профессию»
Занятие 11	Определение типа будущей профессии		Методика Климова «Определение типа будущей профессии».	
Занятие 12	Интересы и склонности в выборе профессии	Индивидуальная склонность в выборе профессии, интересы по содержанию	Модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока (определение наиболее подходящей сферы деятельности)	
Занятие 13	Определение профессионального типа личности		Определение профессионального типа личности.	Определение профессионального типа личности по высказываниям великих людей.
Занятие 14	Профессионально важные качества	Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии	Методика самооценки индивидуальных особенностей.	Знакомство с описаниями профессий.
Занятие 15	Профессия и здоровье	Требования профессии к здоровью человека. Условия труда	Опросник «Вегетативная лабильность» (способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды).	Медицинские ограничения профессиональной пригодности
Занятие 16	Профессии моего города		Особенности рынка труда города Воркута. Самые востребованные профессии города. Особенности этих профессий. Учебные заведения города. Прогноз по востребованности профессий в будущем.	

Занятие 17	Обобщающий урок по теме: «Что я знаю о профессиях»	Определение будущей профессии по предмету, цели, средств и условий труда, по результатам диагностических исследований.

Формы и методы контроля освоения программы

Промежуточный контроль включает в себя устный опрос, тестовые задания и домашнюю работу. **приложение**

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Реализация программы предрофильной подготовки учащихся «Я и моя будущая профессия» предполагает сопровождение родителей. Работа с родителями проводится как в индивидуальной, так и в групповой формах.

Индивидуальная работа с родителями

Задачей индивидуальной работы является оказание помощи родителям в определении форм, методов и средств воздействия на ребёнка.

Опыт работы позволяет выделить несколько основных позиций родителей учащихся в вопросах профессионального самоопределения подростков:

1) родители разумно и обоснованно пытаются помочь своим детям выбрать профессию с учётом их интересов, склонностей и способностей. С этими родителями необходимо обсуждать пути получения профессионального образования их детьми.

2) родители пассивно относятся к выбору профессии их детьми, предоставляя им в этом полную свободу. В работе с родителями, занявшими пассивную позицию в отношении выбора их детьми профессии, проводится целенаправленная коррекция и трансформация в позицию активного сотрудничества.

3) родители активно пытаются навязать своему ребёнку собственную точку зрения. Этот вариант наиболее сложен в работе, как в случае, если он полностью подчиниться родителям, так и в случае, если он активно не согласен с их позицией. В этой ситуации предусмотрены систематические консультации и с подростком, и с его родителями, во время которых обсуждаются все достоинства и недостатки того и другого профессионального плана.

В основе индивидуальной работы с родителями лежит изучение семьи. Ход консультации зависит от выявленной позиции родителей, их влияния на профессиональное самоопределение детей.

Индивидуальная работа наиболее эффективна для активизации родителей в профессиональном самоопределении их детей. Одновременно она является средством совершенствования профориентации учащихся.

Групповая работа с родителями

Групповая работа с родителями учеников носит информационный характер. Её цель заключается в активизации родительской общественности, усилении ответственности родителей за воспитание в семье, привлечении родителей к участию в воспитательном процессе, осуществляемом в рамках учебного процесса.

В качестве подготовительного материала перед этими консультациями используются истории профессиональных судеб выпускников школы, посёлка, города, социологические исследования ситуации в стране, республике, городе, сведения о мире профессий, системе профессионального образования, конкурсах в высшие и средние учебные заведения.

10. МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Для оценки эффективности данного курса перед началом реализации курса и после него среди учащихся 8 класса проведено анкетирование о готовности к выбору профессии. Используется опросник, разработанный В.Б.Успенским (Н. В. Афанасьева, Н. В. Малухина, Т. В. Загоскина. Психолого-педагогическое сопровождение предпрофильного обучения).

Данный опросник состоит из 24 вопросов, на которые учащимся предлагается ответить «да» или «нет». После суммирования баллов выявляются уровни готовности школьников к выбору профессии.

В рамках индивидуальной консультативной работы с родителями проводится анкетирование по вопросам профессионального самоопределения подростка (приложение 4).

По итогам реализации курса проводится анкетирование учащихся, направленное на изучение эмоционального отношения к предлагаемым занятиям (приложение 5).

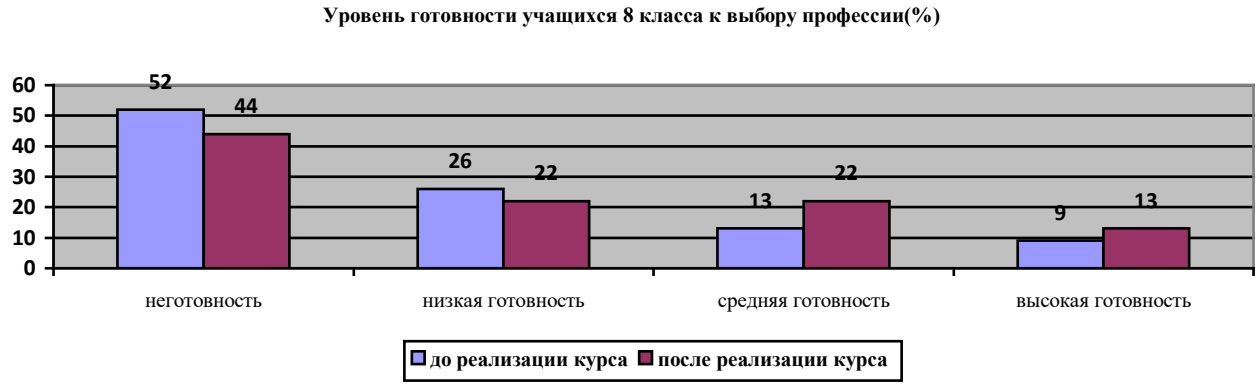
Результаты анкетирования учащихся и родителей представлены в приложении 2.

11. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Анализ анкет подростков дает возможность оценить количественные показатели готовности учащихся к выбору профессии и определять уровень готовности каждого конкретного ребёнка к выбору профессии.

В диаграмме 1 представлены результаты анкетировании учащихся до и после реализации курса в 2019-2020 учебном году.

Диаграмма 1(2019-2020 учебный год)

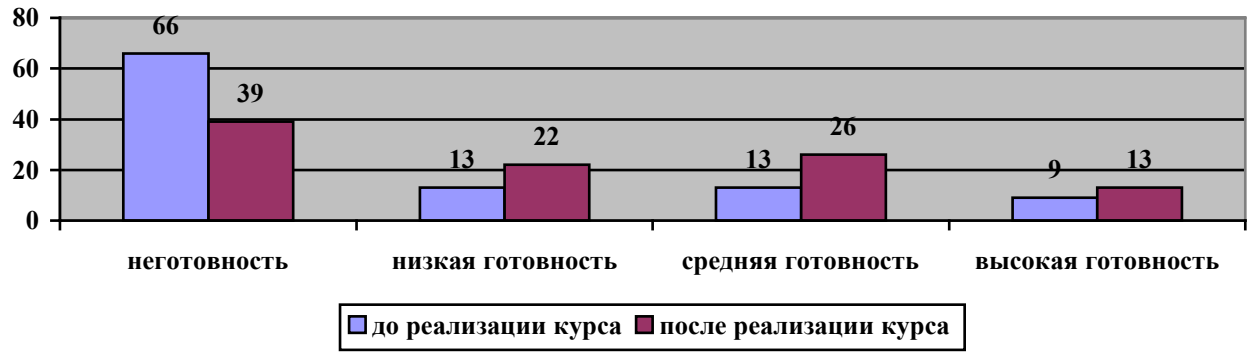


Анализ полученных данных выявил, что после реализации элективного курса количество учащихся, не готовых к выбору профессии, снизилось на 9%. Также снизилось количество учащихся с низким уровнем готовности к выбору профессии – на 5%. Увеличилось количество учащихся со средним и высоким уровнями готовности к выбору профессии – на 8% и 5% соответственно.

Диаграмма 2 (2020-2021 учебный год)

В диаграмме 2 представлены результаты анкетировании учащихся до и после реализации курса в 2020-2021 учебном году

Уровень готовности учащихся 8 класса к выбору профессии(%)



Анализ полученных данных выявил, что после реализации элективного курса количество учащихся, не готовых к выбору профессии, снизилось на 26 %. Увеличилось количество учащихся с низким, средним и высоким уровнями готовности – на 8%, на 13% и на 5% соответственно.

Считаю, что эти данные позволяют сделать вывод об достаточной эффективности данного элективного курса.

12. ПРОГНОЗ ВОЗМОЖНЫХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, СПОСОБЫ ИХ КОМПЕНСАЦИИ

Возможные негативные последствия	Способы компенсации
Снижение заинтересованности учащихся.	- Учет возрастных и личностных особенностей при проведении занятий; -использование различных форм организации деятельности учащихся на занятиях (профадаптация, диагностика, консультирование, профпросвещение, деловые игры, тренинговые упражнения); - формирование содержания занятий в соответствии с учетом познавательных интересов подростков.
Непризнание актуальности профориентационной работы в ОУ.	Мотивация участников образовательных отношений по профориентационной деятельности.
Незаинтересованность родителей	Повышение уровня информированности родителей о факторах риска и возможных проблемах профессионального самоопределения ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В.Резапкина «Психология и выбор профессии». М.: СФЕРА, 2007 г.
2. Н. В. Афанасьева, Н. В. Малухина, Т. В. Загоскина. «Психолого-педагогическое сопровождение предпрофильного обучения». ВОЛОГДА: Издательский центр «Виро», 2005 г.
3. Кривых С.В., Макареня А.А. Педагогическая антропоэкология. Педагогика жизнедеятельности. – СПб.: ИОВ РАО, 2003. – 360 с.
4. Журнал «Вестник образования России», № 12, 2011 год.
5. Интернет-ресурсы:
http://www.profcareer.ru

http://www.dissercat.com
http://www.consultant.ru/popular/edu/#info
http://www. k-obr.spb.ru
http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/67/2877
http://psychlib.ru/mgppu/PPs-2008/PPs-320.htm#n28
6.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
7.Методические рекомендации «Профессиональная ориентация обучающихся 7-8 классов в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Составители: Кирьянова Виктория Александровна, психолог Центра социальной помощи семье и детям г.Сыктывкара. Демина Эльвира Михайловна, доцент кафедры управления, экономики и права в образовании ГАОУ ДПО(пк) С РК «КРИРО». - Сыктывкар, 2013.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник для выявления готовности школьников к выбору профессии

(разработан профессором В.Б.Успенским).

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения: учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое мнение или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удается получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, Вам не достает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов: поставьте полученные варианты ответов в два столбца следующим образом:

1) 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23…
2) 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 21, 24…

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во втором – сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0 – 6 баллов – неготовность;

7 – 12 баллов – низкая готовность;

13 – 18 баллов – средняя готовность;

19 – 24 балла – высокая готовность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Отчёт по реализации

элективного курса «Я и моя будущая профессия»

В целях предпрофильной подготовки учащихся, для усиления профессионального самоопределения учащихся 8 класса, в 2019-2020 учебном году педагогом-психологом разработан элективный курс «Я и моя будущая профессия». Апробация осуществлялась в течение 2019-2020 и 2020-2021 учебных лет. Курс разработан на основе авторской программы Г.В. Резапкиной. Для оценки эффективности данного курса перед началом реализации курса и после него среди учащихся 8 класса проведено анкетирование о готовности к выбору профессии. Был использован опросник, разработанный В.Б. Успенским.

Данный опросник состоит из 24 вопросов, на которые учащимся предлагается ответить «да» или «нет». После суммирования баллов выявляются уровни готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0 – 6 баллов – неготовность;

7 – 12 баллов – низкая готовность;

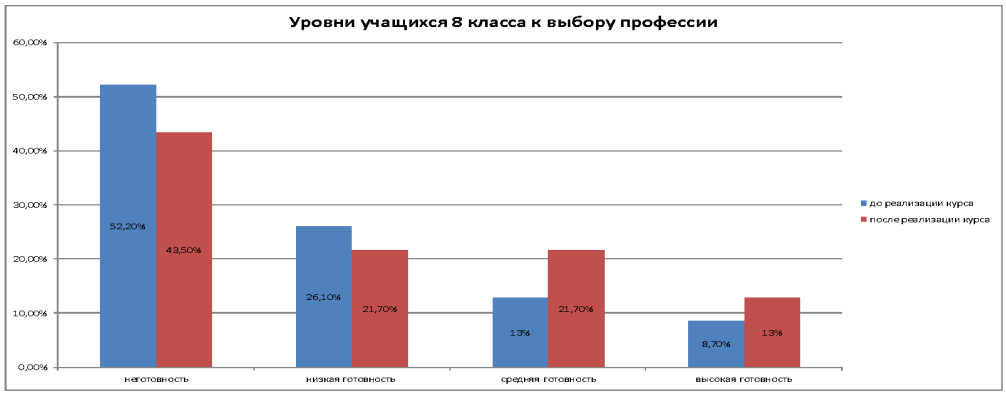
13 – 18 баллов – средняя готовность;

19 – 24 балла – высокая готовность.

В 2019-2020 учебном году сопровождением по данной программе охвачено 22 учащихся 8-го класса.

Получены следующие результаты:

Уровень готовности	Количество учащихся	
	До реализации курса	После реализации курса
неготовность	12(52,2%)	10(43,5%)
низкая готовность	6(26,1%)	5(21,7%)
средняя готовность	3(13%)	5(21,7%)
высокая готовность	2(8,7%)	3(13%)

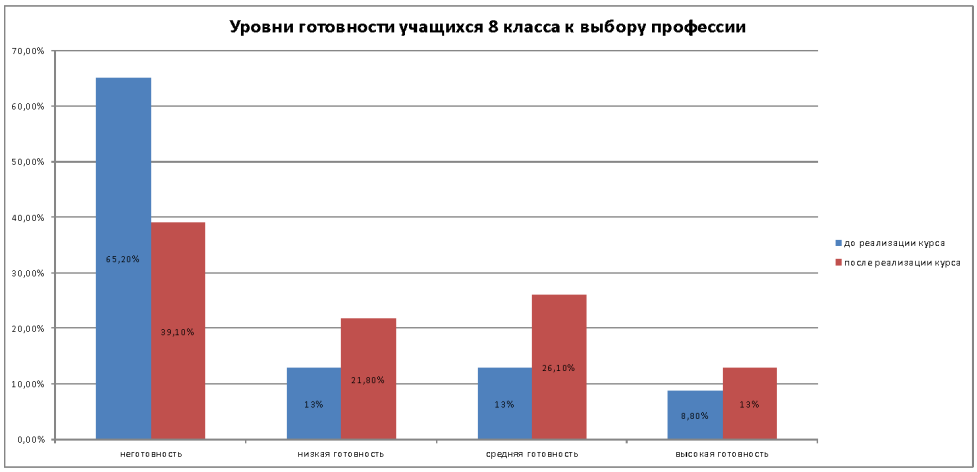


Анализ полученных данных выявил, что после реализации элективного курса количество учащихся, не готовых к выбору профессии, снизилось на 9%. Также снизилось количество учащихся с низким уровнем – на 5%. Увеличилось количество учащихся со средним и высоким уровнями готовности – на 8% и 5% соответственно.

Реализация данной программы проводилась и в 2020-2021 учебном году. Программой было охвачено 23 учащихся 8-го класса.

Получены следующие результаты:

Уровень готовности	Количество учащихся	
	До реализации курса	После реализации курса
неготовность	15(65,2%)	9(39,1%)
низкая готовность	3(13%)	5(21,8%)
средняя готовность	3(13%)	6(26,1%)
высокая готовность	2(8,8%)	3(13%)



Анализ полученных данных выявил, что после реализации элективного курса количество учащихся, не готовых к выбору профессии, снизилось на 26 %. Увеличилось количество учащихся с низким, средним и высоким уровнями готовности – на 8%, на 13% и на 5% соответственно.

Анализ результатов анкетирования учащихся показал:

2019-2020 учебный год

1. Укажите Ваше отношение к занятиям: а) положительное - 96%;
б) отрицательное – 0%;
в) ни положительное, ни отрицательное – 4%.
2. Если будет возможность, то в следующем году я бы хотел:
а) снова пройти подобный курс - 100%;
б) частично пройти данный курс,
в) воздержался бы от посещения,
г) свой вариант ответа.
3. Что может помещать посещать занятия:
а) занятость – 100%;
б) неудобное время,
в) неудобное место.
4. Укажите, считаете ли Вы, что данные занятия необходимы для учащихся 8-ых классов:
а) да – 100%; б) нет, в) свой вариант ответа.

2020-2021 **учебный год**

1. Укажите Ваше отношение к занятиям: а) положительное - 100%;

б) отрицательное – 0%;
в) ни положительное, ни отрицательное – 0%.
1. Если будет возможность, то в следующем году я бы хотел:
а) снова пройти подобный курс - 100%;
б) частично пройти данный курс,
в) воздержался бы от посещения,
г) свой вариант ответа.
2. Что может помещать посещать занятия:
а) занятость – 100%;
б) неудобное время,
в) неудобное место.
3. Укажите, считаете ли Вы, что данные занятия необходимы для учащихся 8-ых классов:
а) да – 100%; б) нет, в) свой вариант ответа.

Следует отметить, что на протяжении двух учебных лет разные учащиеся отмечают своё положительное отношение к данной программе и проведенным занятиям. Подростки заявляют, что если будет возможность, то и на следующий год (в 9 классе) они хотели бы посещать подобный курс. Часть учащихся отмечают, что помешать занятиям может их загруженность и высокая занятость. Кроме того, все отметили, что такие занятия необходимы для учащихся 8-х классов. Среди предложений по улучшению организации занятий - «проводить такие занятия чаще, чем один раз в неделю». Если говорить о наиболее понравившихся занятиях и упражнениях, то выделить что-то одно очень сложно. Все занятия курса были отмечены подростками как самые запоминающиеся.

Как уже отмечалось, реализация программы предполагает сопровождение родителей. Анализ результатов анкетирования родителей показал:.

2019-2020 учебный год Опрошено – 21 человек	**2020-2021 учебный год Опрошено – 23 человека**
1. Из каких источников Вы получаете наибольшее количество информации в помощь по профориентация Вашего ребёнка?	
Школа – 69% Интернет – 20% СМИ – 5% Знакомые – 6%	Школа – 70% Интернет – 22% СМИ – 4% Знакомые – 4%
2. Контролируете ли Вы посещение профориентационных мероприятий Вашим сыном/дочерью?	
Да – 100%	Да – 100%
3. Сделал ли Ваш ребёнок выбор будущей профессии?	
Да- 41% Нет – 59%	Да- 39% Нет – 61%
4. Какой путь получения профессии Вы рекомендуете своему ребенку	
Окончить 9 классов – 44% Окончить 11 классов – 56%	Окончить 9 классов – 49% Окончить 11 классов – 51%

При ответе на вопрос «Какая помощь, по Вашему мнению, необходима учащимся при выборе профессии»? родители отмечают, что детям необходима консультативная помощь и помощь родителей. Хотелось бы отметить, что школа сегодня остаётся основным источником получения

информации по профориентации для родителей. Это отметили почти треть родителей. Вместе с тем, снижается количество родителей, которые рекомендуют своим детям поступление в 10 класс. Итак, мы имеем положительную динамику в течение двух учебных лет. Эти данные позволяют сделать вывод об эффективности данного элективного курса.

Разработки курса занятий

Занятие 1. Самооценка и уровень притязаний.

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя.
Франсуа Вийон

Выбор профессии – такая же вечная тема, как любовь. И последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни. Едва ли когда-нибудь будут созданы программы, позволяющие и в том, и в другом случае сделать безошибочный выбор. И это хорошо. Потому что решение, принятое за человека, навязанное, подсказанное, пусть из самых лучших побуждений, а не выстраданное, будет вызывать отторжение, если только человек не полностью лишен воли и способен отвечать за свои поступки. Есть ли шанс сделать такой выбор, чтобы «не было больно за бесцельно прожитые годы»? Есть. Для этого надо иметь исходные данные. Как без них решить задачу? Данные, которые необходимо учитывать при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры – это, в первую очередь, психологические особенности человека. И внутренняя жизнь человека, и ее внешние проявления строятся по определенным законам, которые изучает и описывает психология. Незнание этих законов не освобождает нас от наказания, которое иногда кажется слишком суровым: человек, ненавидящий свою работу, способен отравить жизнь не только себе, но и окружающим.

Программа «Я и моя будущая профессия» поможет вам разобраться в себе, осознать свои сильные и слабые стороны, узнать плюсы и минусы различных профессий. Итогом нашей работы станет составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия».

На каждом занятии вы будете узнавать что-то новое о себе или о профессиях с помощью специальных заданий и упражнений. Информация, полученная с помощью психологических тестов, является конфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы – ***конфиденциальность.*** Еще одно важное условие – искренность при ответе на вопросы. Если вы даете заведомо ложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.

В конце каждого занятия есть контрольное задание, состоящее из пяти вопросов. Большинство тестов основано на самооценке. Чтобы точно оценить свои возможности, недостаточно иметь в своем распоряжении специально подобранные и проверенные методики. Необходимо знать ту шкалу, по которой мы себя оцениваем. А она у всех разная. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

Задание №1. «Кто Я?»

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то — новой песни, книги, ресторана. На презентации стараются показать товар лицом — подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

Самопрезентация — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что

впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту…, Когда выучусь …, Когда женюсь …, Когда куплю машину …, когда построю дом …» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Не переживай Будущее — оно еще не родилось.
Похорони прошлое — оно умерло.
Живи Настоящим!
Только в нем душа трудится вместе с Богом!
Генри Лонгфелло

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

2. Упражнение «Брачное объявление»

Цель – развитие навыков планирования и целеполагания.

Задачи – поддержать положительный эмоциональный фон;

-формировать навыки самовыражения;

-отобразить собственную систему ценностей.

Инструкция: «Предлагаю вам выполнить необычное упражнение – составить текст брачного объявления. Благодаря данному упражнению вы сможете заявить о своей системе ценностей, конструктивно используя фантазию, заглянуть будущее, а также лучше узнать друг друга».

Используется следующая структура объявления:

- Физические данные (возраст, рост, вес);
- Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек);
- Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа);
- Личностные характеристики (качества личности, черты характера, отношение к себе, к миру, к людям, увлечения);
- Ожидания в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера)

По окончании упражнения работа может проводиться двумя способами:

1. Участники по желанию зачитывают свои объявления. Остальные добавляют какие-либо положительные моменты в объявление выступающего.
2. Психолог собирает у всех тексты объявлений и зачитывает их. Участники должны догадаться, кому принадлежит то или иное объявление.

После того как все участники выступили, проводится обсуждение упражнения. Можно задать вопросы:

1. Что нового узнали?
2. Сложно ли было выполнять упражнение?
3. Чему научились?
4. Что больше всего запомнилось?

Необходимо каждому желающему дать высказаться с тем, чтобы каждый мог получить обратную связь.

Задание №3. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1 2 3 4 5	УМ	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	ДОБРОТА	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	КРАСОТА	6 7 8 9 10

Задание №4. «Самый-самый».

Каждый учащийся получает листок, на котором он должен написать имена тех девушек и юношей из класса, кого он считает первыми в номинациях «самый умный», «самый добрый» и «самый красивый». Учитель собирает листочки и зачитывает имена. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Это упражнение заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная

самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

- Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.
- Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

САМООЦЕНКА = $^{\text{УСПЕХ}}$ / $_{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}}$

Есть только два способа повысить самооценку:

1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;

2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удается только великим людям.

- Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность.
- Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он. готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом. (Д.Карнеги, Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М.,1993).

Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

Задание № 5. «Произвольное самоописание»

(с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»).

Задание №6. «Успех – это …»

В течение 3 минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Итак, вы познакомились с важнейшими понятиями психологии – «образ Я», «самовосприятие», «самопрезентация», «самооценка», «уровень притязаний».

Самостоятельно ответьте на вопросы задания № 4, отметив тот вариант, который вы считаете верным.

Задание №7.

Вопросы на понимание темы занятия

1. Способность оценивать себя называется:

а) самодеятельность, б) **самооценка,** в) самопрезентация, в) самовосприятие.

2. На самооценку в первую очередь влияет:
а) **уровень притязаний**, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
а) конгруэнтность, б) **конфиденциальность**, в) толерантность, г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел:
а) Павлов; б) Селье; в) **Джеймс**, г) Гиппократ.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
а) **искренность,** б) критичность, в) общительность, г) независимость.

Занятие 2.
Темперамент и профессия. Определение темперамента.

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и, наконец, в исполнении решений - флегматиком.

В. Вундт

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.

Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малозмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества. Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.

Задание №2. Определение темперамента.

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или « –».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый ***отрицательный*** ответ на вопросы **№ 6, 12, 18, 24, 30, 36** оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39**.

Запишите сумму на строке ***Экстраверсия*** (общительность).

0-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40**.

Запишите сумму на строке ***Стабильность***.

0-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – ***экстраверсию*** и ***стабильность***. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале ***«Экстраверсия»*** (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале ***«Стабильность»***.

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто

выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

- Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент

- Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

- Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

- Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
- Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.

- Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. ***Меланхолики*** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. ***Холерики*** выполняют функции бесстрашных разведчиков. ***Сангвиники*** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. ***Флегматики*** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

Задание №3. Вопросы на понимание темы занятия

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) **сотруднику правоохранительных органов**, б) учителю, в) слесарю, г) повару.

2. Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) **корректора.**

3. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) **меланхолику.**

4. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) **обслуживанием клиентов**, г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом, б) **хирургом**, в) окулистом, г) рентгенологом.

Занятие 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.

А.Лоуэн

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

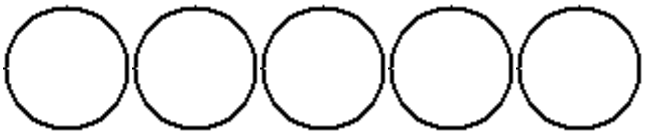
- На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от

хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»

Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - в с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

Задание №1. Мимика.

Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



- Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде.
- Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

Задание №2. «Угадай эмоцию».

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

Задание №3.

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
▪ Ненависть	• Любовь
▪ Гнев	• Доброта
▪ Зависть	• Великодушие
▪ Жадность	• Щедрость
▪ Обидчивость	• Способность прощать
▪ Подозрительность	• Доверчивость
▪ Тщеславие	• Скромность

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

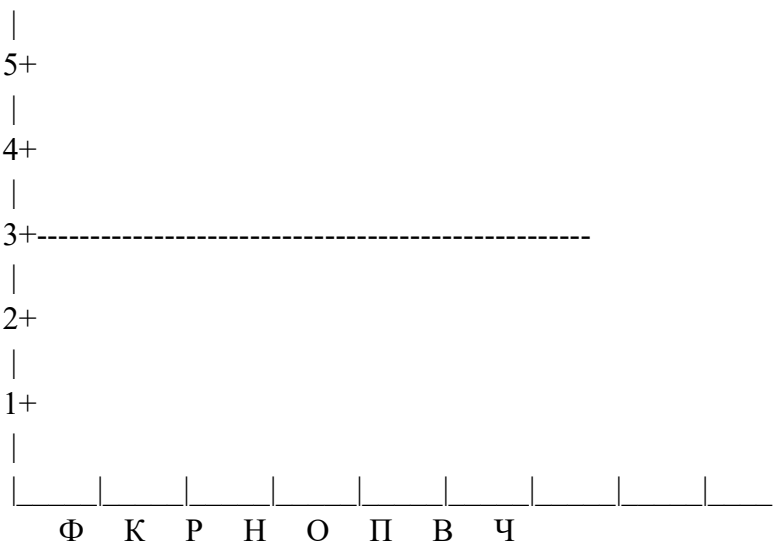
Задание №4. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37

Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.



Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за

свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врожденная агрессивность.
2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.
3. Агрессия как результат воспитания.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален – от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника:

- Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», - спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» Тот снова покачал головой. «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», - ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», – сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Задание №5. Вопросы на понимание темы занятия.

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».

2. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

Занятие 4. Что такое стресс.

Тревога – это беспокойство при мысли о будущих неприятностях, которые чаще всего не происходят.

Д.Локк

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети. Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

Задание №1.

Запишите в правую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ	ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ
▪ Раздражительность ▪ Обидчивость ▪ Вспыльчивость ▪ Подозрительность ▪ Хвастовство ▪ Самомнение ▪ Нетерпение ▪ Дерзость	• Доброжелательность • Умение прощать • Самоконтроль • Доверчивость • Скромность • Самокритичность • Терпение • Воспитанность

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности.

Задание №2.

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.

8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.-
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант – природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

- Объявление в зоопарке: Страусов не пугать – пол бетонный!

Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас – самое главное, и на время отлижите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

Задание №3. Оценка школьных ситуаций.

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.

10. Неожиданный вопрос учителя.

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.

11-20 баллов – средний уровень тревожности.

21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

4. Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Задание 5. Проективная методика «Я и стресс»

Инструкция: «Нарисуйте пожалуйста рисунок «**Я и стресс**». Он может быть выполнен в любой форме – реалистичной, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень **искренности**, т. е. Желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли к вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок может стать тем ключом, который будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы это захотите»

Задание 6 «Упражнение " Я устал"»

Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными,

несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

- «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает “победителя”, “счастливчика” от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, “приманивая” удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» /Прихожан А.М. «Психология неудачника».
- Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности.

/У. Черчилль/

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность. Оптимистом можно стать, если постоянно соблюдать следующие правила:

- ***Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.***
- ***Никогда не говорите о себе плохо.***
- ***Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.***
- ***Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!***
- ***Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.***
- ***Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.***

Задание №6. Вопросы на понимание темы занятия.

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

Занятие 5. Определения типа мышления.

Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

Народная мудрость

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания – мышление.

… В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

Продуктивность – это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

- Группа опытных и зрелых специалистов разрабатывала самолет вертикального взлета. Возникли трудности с теплообменом. Тогда решили пригласить консультантом специалиста со

стороны, со свежим взглядом. Появился молодой специалист по холодильным установкам. Он стал знакомиться с проектом и... высказал более 300 соображений, как улучшить дело.

Оригинальность – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.

- Однажды у известного физика Роберта Вуда возникла проблема: засорилась длинная и узкая труба спектроскопа. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.

Любознательность – это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам “Как?” и “Почему?”

- А.Эйнштейну и У.Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа на поставленный вопрос задавать неуместные вопросы: "А если бы этот треугольник был перевернутым?", "А если бы время не было временем?"

Мужество – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

- В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, - утверждал Кох, - вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», - отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета.

Задание №1.

Запишите основные характеристики мышления талантливых людей.

Задание №2.

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет тебе определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет – «–».

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

1. ***Предметно-действенное мышление (П-Д)*** свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят

машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

2. ***Абстрактно-символическим мышлением (А-С)*** обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. ***Словесно-логическое мышление (С-Л)*** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4.*Наглядно-образным мышлением (Н-О)* обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

5. ***Креативность (К)*** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

Соотнеси свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен твой выбор? Если твои профессиональные планы не вполне соответствуют твоему типу мышления, подумай, что тебе легче изменить – планы или тип мышления?

По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь ничтожную часть своей мощности». Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называет гениями, - не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой.

Мышление – трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы. Поэтому интеллектуальные тесты необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении.

Как развивать мышление

- Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
- Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Задание №3. Вопросы на понимание темы занятия.

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

а) танцору, б) дизайнеру, **в) программисту**, г) агроному.

2. Ведущий тип мышления журналиста

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) **словесно-логический**, г) наглядно-образный.

3. Креативность важнее всего в работе

а) медсестры, б) официанта, **в) ученого**, г) строителя.

4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, **г) наглядно-образный.**

5. Предметно-действенное мышление необходимо

а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

Занятие 6. Внимание и память.

На внимание и память жалуются все,
на рассудок – никто.

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание имеет ряд свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

Задание №1. «Двойной счет»

Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.

Когда вы делали больше ошибок – в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ее тренировать, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение развивает распределение внимания.

Внимание ребенка непроизвольно, то есть он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Непроизвольное внимание включается, когда мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

Многих техногенных катастроф удалось бы избежать, если люди с дефектами внимания были бы вовремя отстранены от работы.

Задание №2. «Муха».

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

«Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания есть не что иное, как недостаток мысли, иначе говоря, – либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время.

У сэра Ньютона, мистера Д.Локка (английского философа) и, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен», - пишет в письме своему сыну лорд Честерфильд.

Задание № 3 Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- *План* — совокупность опорных пунктов.
- *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

Слуховая память важна для людей, имеющих дело со звуковой информацией – акустиков и операторов связи, звукорежиссеров и звукооператоров, музыкантов и композиторов.

Зрительная память должна быть хорошо развита у сотрудников правоохранительных органов и таможенников, художников и дизайнеров, учителей и воспитателей.

Спортсмены, каскадеры, танцоры должны обладать хорошей ***моторной памятью***, то есть памятью на движения.

Эмоциональная память позволяет актеру войти в состояние души своего персонажа и передавать это состояние зрителям.

Ученых отличает развитая ***логическая память***, благодаря которой они оперируют понятиями, формулами, схемами, гипотезами, идеями и концепциями.

Память – сравнительно молодое образование психики человека, поэтому в масштабах эволюции развивается быстрее, чем другие функции. Как и другие функции, память развивается в процессе работы и тренировок. Каким образом? Наш мозг мгновенно преобразовывает поступающую информацию и хранит ее, чтобы извлечь в нужный момент. Чем больше информации поступает в мозг, тем прочнее связи между нервными клетками. Таким образом, чем больше вы знаете, тем легче осваивать новые знания. Благодаря большому количеству связей мозг легко обнаруживает сходство новой информации с уже известной: ему не требуется создавать новые коды для поступившей информации – достаточно кодировать лишь новые блоки. Память улучшается только ценой регулярной интеллектуальной работы. Но прежде нужно сосредоточиться. Здесь вступает в работу внимание. Подобно лучу прожектора оно высвечивает объект, который необходимо запомнить. В жизненно важных ситуациях мы автоматически запоминаем и вспоминаем нужную информацию.

В быту и работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и т.д.

Великий русский психолог А.Р.Лурия рассказывал о человеке, имевшем сверхъестественную память. В ответ на любую зрительную или слуховую информацию у него возникали настолько яркие образы людей, предметов и явлений, вызванные отдельными словами и звуками, что он не мог ориентироваться в этом потоке образов. Этот человек должен был приложить большие усилия, чтобы забыть лишнюю информацию, а не вспомнить, как делает большинство людей. Ему потребовалось три минуты, чтобы запомнить и абсолютно точно воспроизвести числа, приведенные

в следующей таблице. Эти числа остались к его памяти на всю жизнь наряду с миллионами единиц другой такой же бессмысленной информации:

6680	7935	1002	1926
5432	4237	3451	2967
1684	3891	2768	5520

Сколько чисел вы сможете запомнить за три минуты? Если память у вас хуже, чем у пациента Лурии, не расстраивайтесь. Память обслуживает мышление, но не заменяет его. Вспомните ответ Эйнштейна на вопрос журналиста о скорости света, кстати сказать, открытой самим гением: «Я не запоминаю то, что можно прочитать в любом справочнике!» Но если проблемы с памятью осложняет вашу жизнь, воспользуйтесь этими рекомендациями.

Как тренировать память

- Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Задание № 4. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на вопросы. Подсказки на самом рисунке.

1. Сколько туристов живет в этом лагере?
2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
3. На чем они сюда приехали?
4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
5. Откуда дует ветер: с севера или юга?
6. Какое сейчас время дня?
7. Куда ушел Шура?
8. Кто вчера был дежурным (назовите по имени)?
9. Какое сегодня число какого месяца?

Ответы

1. Четверо, список дежурных составлен на четырех, на коврике лежат четыре ложки и четыре тарелки.

2. Не сегодня, между палаткой и деревом успела образоваться паутина.

3. Вероятно, на лодке. Ведь у дерева стоят весла.

4. Село недалеко. Вряд ли ребята привезли с собой живую курицу.

5. С Юга. На деревьях ветки длиннее с южной стороны, а короче — с северной. А теперь посмотри на пламя костра — оно «тянется» на север, и флажок развевается в сторону севера. Итак, ветер южный.

6. Утро, ведь тень падает на запад. Солнце светит с востока. Из предыдущего вопроса мы определили, где находятся север и юг, а следовательно, знаем, где и другие стороны.
7. Шура пошел ловить бабочек (видно сачок за кустами).
8. Дежурит Петя, ведь Шура пошел ловить бабочек, Коля сидит возле своего рюкзака с буквой К. Еще один мальчик — фотографирует. Это Вася — в рюкзаке с буквой «В» лежит штатив, следовательно, фотографа зовут на букву «В» — Вася (согласен, штатив трудно заметить).
9. На картинке — 8 число, потому что сегодня дежурит Петя (видно на календаре), и, как Ты неверное правильно успел заметить, сейчас август: арбузы чаще всего созревают в августе.

Задание №5. Вопросы на понимание темы занятия.

1. Какой фонарь у светофора находится вверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

Занятие 7. Уровень внутренней свободы.

Я уяснил, что значит быть свободным.
Я разобрался в этом чувстве трудном,
Одном из самых личных чувств на свете.
И знаете, что значит быть свободным?
Ведь это значит быть за все в ответе!
Л. Мартынов

Свойства нервной системы и особенности мышления, памяти и внимания играют большую, но не определяющую роль в жизни человека. Есть факторы более существенные. Одним из них является уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.

Задание №1.

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «–», если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.

3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесполезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.

20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.

39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.
Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:
«+»: 2, 4, 11,12, 14, 15, 16, 18,19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.
«–»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.

Менее 15 баллов. Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Обычно они чувствуют себя комфортно в любой компании, но отношения с окружающими поверхностны. Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, играя по предложенным правилам. Человека, ориентирующегося на ценности и ожидания других людей, называют «рыночной личностью». Она с легкостью вписывается в так называемую «рыночную» экономику, заинтересованную в росте числа потребителей, послушных моде и рекламе. Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все». Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

15-25 баллов. Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

Более 25 баллов. Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе. Нередко они одиноки, но их одиночество вызвано не трудностями в общении, а неприятием ценностей других людей. Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если они совпадают с их ценностями. Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Все это формирует профессионала, успешного в различных сферах деятельности, но может затруднить адаптацию в условиях «рыночной» экономики и осложнить их вхождение в коллектив. Внутренняя свобода необходима творческой личности, как воздух.

…Одна из авиационных компаний провела эксперимент среди своего персонала. Организовали имитацию полетов в условиях плохой видимости, когда эмоциональное возбуждение и умственное напряжение способствуют стереотипному реагированию. Капитанов просили имитировать неспособность справиться с ситуацией в критический момент имитационного полета, совершая ошибки, которые привели бы к катастрофе. Исследование показало, что в 25% случаев полеты закончились бы крушением из-за того, что ни один член команды не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.

- ***Что можно сказать об уровне внутренней свободы членов команды?***

Задание №2. Вопросы на понимание темы занятия.

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».
2. «Не мы такие – жизнь такая».

Охарактеризуйте людей, сказавших эти слова. Кто из них больше похож на вас?

Обобщающее занятие по теме «Что я знаю о своих возможностях».

На протяжении семи встреч вы не просто знакомились с такими понятиями психологии, как самооценка, темперамент, эмоции, стресс, тревожность, интеллект, память, внимание, но и узнавали о своих психологических особенностях, выполняя специальные задания и тесты.

Задание №1.

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Мои психологические особенности	По результатам тестов	По моему мнению
Самооценка		
Темперамент		
Уровень агрессии		
Уровень тревожности		
Тип мышления		
Память		
Внимание		
Уровень внутренней свободы		

Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?

Среди полученных характеристик есть те, которые обусловлены генетически – темперамент, тип мышления, и те, которые сформировались в раннем детстве под влиянием семейного воспитания – отношение к жизни, направленность личности. Некоторые качества складывались под воздействием различных факторов, в том числе наследственных и социальных – проявление агрессии и поведение в конфликтах.

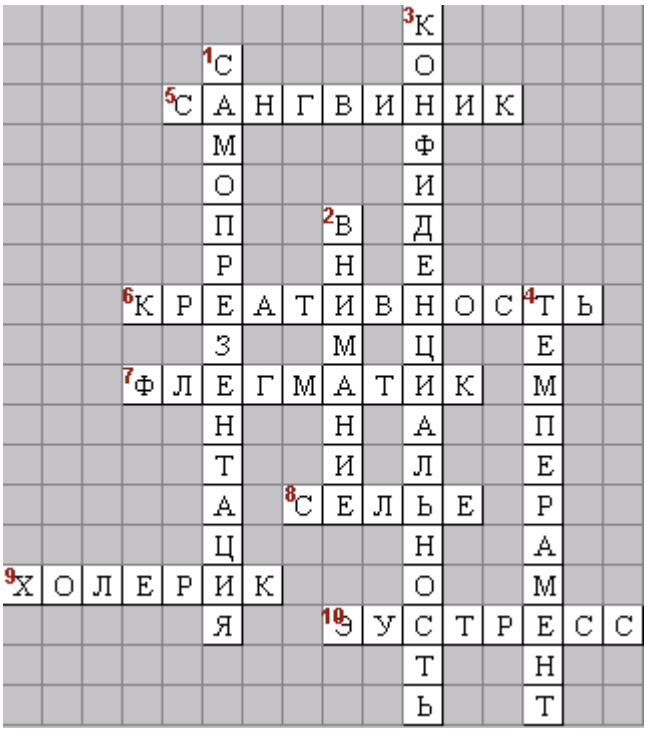
Из этих характеристик складывается ваш психологический портрет. Насколько он соответствует вашим представлениям о себе? Во многом это зависит от вашей искренности при работе с тестами и способности объективно оценить себя. Кроме того, даже лучшие психологические тесты только в 80% случаев дают достоверную информацию. Может быть, вы принадлежите к 20% нестандартных людей?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомни, какими словами обозначаются эти понятия, и впиши их в клетки.

1. Представление, или открытие себя другим людям.
2. Направленность нашего сознания на определенный объект.
3. Главное требование психологической диагностики.
4. Свойство нервной системы.
5. Общительный, уравновешенный человек.
6. Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.
7. Спокойный, уравновешенный человек.
8. Психолог, автор учения о стрессе.
9. Общительный, эмоциональный, импульсивный человек.

10. Конструктивный, мобилизующий стресс.



Задание № 3. «Дайте слово подсознанию»

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох...

Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?

Вы идёте дальше и видите в траве ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?

Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан? Вам надо перелезть через забор. Как вы это проделываете? Легко ли будет преодолеть препятствие?

Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?

Вы выходите на берег реки. Представьте её очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно... есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?

Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т.п.)?

На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего она сделана и что за надпись?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие они? Назовите и опишите их.

Вы поднялись на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

Вы выходите из дома, идёте дальше – за холмом открывается вид на море. Какое оно? Спокойное или бурное, какая погода, светит ли солнце?

Над морем летают чайки. Высоко или низко, рядом с вам и или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают у вас птицы?

Вы видите корабль. Какой он, далеко ли от берега? Можете ли вы до него добраться? И вообще, станете ли вы это делать?

Интерпретация.

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало

мрачную, пугающую картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на вашу жизнь.

Ключ - ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Река – олицетворяет течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой забор – символическая изгородь или великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело полезли в нору – вы безрассудный или чересчур любознательный человек.

Дом – это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самим собой. Те комнаты, которые вы увидели, - это наиболее важные аспекты жизни. Там, где вам нравится, - всё хорошо, если же в какой-то из комнат беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя, у других – все регалии и заслуги, у кого-то мелом просто нацарапано).

Чердак - метафора образования, культуры и разных навыков, привитых вам. Если там всё запущено, то, наверное, вы не знаете, зачем столько сил приложили когда-то, чтобы получить диплом.

Чайки – это ваши родственники. В идеале их довольно много и они украшают пейзаж. Если же назойливо кричат и чуть ли не бьют крыльями по лицу, вероятно, у вас напряжённые отношения с близкими. Полное отсутствие чаек на горизонте – тревожный сигнал одиночества.

Море – ваша чувственная сторона личности. По тому, насколько бурным вам представляется оно, можно судить, какие отношения с людьми вы любите: тихие и спокойные или всплеск эмоций, чувств.

Корабль – воплощение вашей главной мечты на сегодняшний день. Насколько она достижима и красива, определяется по тому, какой корабль и на сколько далеко от берега он находится.

То, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особенных страхов (вода или высота), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении откуда ни возьмись, взялся помощник, материализовались мост, лодка или человек, значит. Вы мало рассчитываете на себя.

Занятие 9. Классификации профессий. Признаки профессии.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарю приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что

бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

Задание №1. «Назови профессию».

Все учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швеи-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

Интересно, что еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев предложил свою классификацию видов профессиональной деятельности:

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживание и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

- ***Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?***

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут

утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

- ***Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?***

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

- ***Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?***

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

- ***Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?***

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- ***Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?***

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

Задание №2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ (МЕТОДИКА Е.А. КЛИМОВА)

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет – поставьте «-». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.					**1**
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		**1**			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				**1**	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	**1**				

5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			**1**		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					**1**
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	**1**				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			**1**		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		**2**			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				**2**	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	**1**				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				**1**	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин.		**1**			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			**2**		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					**2**
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		**2**			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				**2**	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	**2**				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			**2**		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					**1**
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		**1**			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			**1**		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					**2**
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т.д.				**1**	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	**2**				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		**1**			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					**1**
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	**1**				
29.Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			**1**		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				**1**	
РЕЗУЛЬТАТЫ					
	П	**Т**	**З**	**Х**	**Ч**

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитайте алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

- **П (природа),**
- **Т (техника),**
- **З (знак),**

- **Х (художественный образ),**
- **Ч (человек).**

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

1. _____ 2. _____ 3. _____

"ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК"

(тип профессий, качественно отличающийся необходимостью наличия компетентности во взаимодействии с людьми. Это профессии, связанные с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, бытовым обслуживанием, правовой защитой)

Классификация профессий по характеру труда объединяет три класса профессий:

- исполнительские (связаны с выполнением поставленных задач, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем);
- творческие (связаны с анализом, исследованием, испытанием, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений);
- руководящие (связаны с планированием и организацией, управлением и координацией деятельности, контролем и принятием управленческих решений).

Исполнительские	Творческие	Руководящие
Агент (рекламный, коммерческий, торговый, страховой, по недвижимости) Бармен Военнослужащий по контракту Генетик Дилер Инкассатор Инспектор ГИБДД Криминалист Массажист Медицинская сестра Милиционер Официант Проводник пассажирского вагона Продавец Сотрудник Министерства чрезвычайных ситуаций Сотрудник службы безопасности охранного предприятия (охранник) Сотрудник Федеральной службы безопасности Фельдшер	Адвокат Визажист Врач Дипломат Историк Культуролог Педагог Промоутер Психоаналитик Психолог Секретарь-референт Следователь Социальный работник Специалист по связям с общественностью Спортсмен Сценарист Юрисконсульт	Коучер (менеджер по персоналу) Менеджер (руководитель) Менеджер по продажам Менеджер по подбору персонала Офис-менеджер Спортивный тренер Супервайзер Финансовый менеджер

«ЧЕЛОВЕК – ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ»

(тип содержит профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с воспроизведением, изготовлением различных изделий по эскизу, образцу)

Классификация профессий по характеру труда объединяет три класса профессий:

- исполнительские (связаны с выполнением поставленных задач, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем);
- творческие (связаны с анализом, исследованием, испытанием, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений);
- руководящие (связаны с планированием и организацией, управлением и координацией деятельности, контролем и принятием управленческих решений).

Исполнительские	Творческие	Руководящие
Имиджмейкер ИскусствоведМанекенщица Парикмахер Повар Портной Стюардесса/бортпроводник Фотограф, Видеооператор Фотомодель Ювелир	Актёр Архитектор Ведущий программ на радио и телевидении Дизайнер Журналист Клипмейкер Копирайтер Косметолог Модельер Певец Ретушер Скульптор Стилист Художник	Менеджер по рекламе Продюсер Режиссер

"ЧЕЛОВЕК-ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА"

(тип, собирающий профессии, связанные с работой с текстами, цифрами, формулами, таблицами, чертежами, картами, схемами, со звуковыми, световыми сигналами)

Классификация профессий по характеру труда объединяет три класса профессий:

- исполнительские (связаны с выполнением поставленных задач, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем);
- творческие (связаны с анализом, исследованием, испытанием, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений);
- руководящие (связаны с планированием и организацией, управлением и координацией деятельности, контролем и принятием управленческих решений).

Исполнительские	Творческие	Руководящие
Архивариус Веб-мастер Диспетчер Кассир Лингвист алоговый инспектор Провизор Телохранитель Физик-атомщик (специалист по контролю работы атомных реакторов)	Антрополог Археолог Аудитор Библиотекарь Брокер Бухгалтер Геодезист Логист Маклер биржевой Маркетолог Математик Нотариус Переводчик Политолог Предприниматель Программист Редактор Риелтор Социолог Сюрвейер (страховой оценщик, эксперт, инспектор, агент) Тестер (альфа-тестер, бета-тестер) Филолог Философ Финансист Штурман (в авиации на морском и речном флоте) Экономист Этнограф Юрист	Системный администратор

"ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА"

(тип, включающий в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств, эксплуатацией технических средств, ремонтом техники)

Классификация профессий по характеру труда объединяет три класса профессий:

- исполнительские (связаны с выполнением поставленных задач, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем);
- творческие (связаны с анализом, исследованием, испытанием, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений);
- руководящие (связаны с планированием и организацией, управлением и координацией деятельности, контролем и принятием управленческих решений).

Исполнительские	Творческие	Руководящие
Автогонщик Водитель Гравер Клинер Крановщик (машинист-оператор подъемного крана) Маркшейдер Машинист поезда Мерчандайзер Механик Пекарь Плотник Пожарный Слесарь Станочник Столяр Телефонист Технолог Токарь Фрезеровщик Штукатур Электрик Электрогазосварщик, газосварщик, газорезчик Электромонтер	Бортинженер Веб-продюсер Инженер Летчик (гражданской, военной авиации)	Производитель работ (прораб)

"ЧЕЛОВЕК-ПРИРОДА"

(тип, объединяющий профессии, связанные с изучением живой и неживой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных)

Классификация профессий по характеру труда объединяет три класса профессий:

- исполнительские (связаны с выполнением поставленных задач, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям, стереотипным подходом к решению проблем);
- творческие (связаны с анализом, исследованием, испытанием, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений);
- руководящие (связаны с планированием и организацией, управлением и координацией деятельности, контролем и принятием управленческих решений).

Исполнительские	Творческие	Руководящие
Животновод	Агроном Биолог Ветеринарный врач Геолог Метеоролог Океанолог Фармацевт Физик Физиолог Химик Эколог	

Перечислите предметы труда по классификацию Климова.

Задание №3. «Пирамида Климова».

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

1. Гностические профессии (Г)

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

2. Преобразующие профессии (П)

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

3. Изыскательские профессии (И)

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть ***вещественными и функциональными.***

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными **(Р)** — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими **(М)** — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими **(А)** — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия **(Ф)** незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.

СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие судов, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

Б — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);

О — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);

Н — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);

М — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.

УСЛОВИЯ ТРУДА (БОНМ)

СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)

ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

Задание №4. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; **б) предмет труда;** в) средства труда; г) цели труда.

2. Предметом труда водителя является:

а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

3. Учитель работает:

а) в бытовых условия; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г**) в условиях повышенной ответственности**.

4. В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) **около 40 тысяч профессий**; г) 23 198 профессий.

5. Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

Занятие 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией. Профессия — это:

- деятельность, направленная на пользу обществу,
- деятельность, требующая профессионального обучения,
- деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

Задание №1. «Найди профессии».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, **конструктор**, директор, дворник, **юрист**, помощник юриста, исполняющий обязанности, **кассир**, завуч, учитель физкультуры, **дрессировщик**, начальник отдела, **учитель**, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, **слесарь**, курьер, хирург.

Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (директор, помощник юриста, завуч начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры — это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача).

Задание №2. «По горячим следам».

Сформулируйте и запишите основные признаки профессии.

Вы уже знакомы с классификацией профессий по таким существенным признакам, как предмет, цели, средства и условия труда. Классификация позволяет смоделировать профессию по заданным характеристикам. Следующее задание поможет вам найти формулу своей будущей профессии.

Задание №3. «Формула профессии».

(модификация методики Н.С. Пряжникова).

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

1. Цели труда:	**2. Предмет труда:**
1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы. 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.	2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.
3. Средства труда:	**4. Условия труда:**
3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика.	4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия. 4.6. Работа на дому.

3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств.	4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность.

Задание №4 (домашнее).

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Занятие 11. Определение типа будущей профессии.

Задание №1. Игра «Аукцион».

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.

Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы придадут игре особую привлекательность.

Задание №2. «По горячим следам».

Запишите по 2—3 примера профессий каждой группы.

Задание №3. «Определение типа будущей профессии». (методика Е.А. Климова)

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—» . Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2				

19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29.Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
РЕЗУЛЬТАТЫ	**П**	**Т**	**З**	**Х**	**Ч**

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитайте ***алгебраическую***, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа),

Т (техника),

З (знак),

Х (художественный образ),

Ч (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Задание №4 (домашнее).

Узнайте названия профессий ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся?

Занятие 12. Интересы и склонности в выборе профессии.

Когда не удовлетворяются потребности, жить трудно;
когда не получают пищу интересы или их нет — жить скучно.
М. Эриксон

...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», - ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» - воскликнул сын.

С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским - за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет все бросает и погружается в археологию. Дилетант занялся наукой.

Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая неимоверные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворошил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

Дусавицкий А.К., Формула интереса

С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья — «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью. Представим, что не было долгих лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей.

«У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей.

Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

Задание №1. Методика «Профиль».

(модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**

Мне нравится…

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок в номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 – физика и математика;
2 – химия и биология;
3 – радиотехника и электроника;
4 – механика и конструирование;
5 – география и геология;
6 – литература и искусство;
7 – история и политика;
8 – педагогика и медицина;
9 – предпринимательство и домоводство;
10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Интерес формируется в реальном деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать себя в разных видах деятельности: спорте, литературе, искусстве, науке — в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т. п.

Задание №2 (домашнее). «Круг чтения».

Прочитайте отрывок из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» и определите, каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы - большая честь и редкое удовольствие.

…Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.

Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вдруг вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.

— Что, брат, заставляют работать?

Том круто повернулся к нему:
— А, это ты, Бен! А я и не заметил.
— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.
Том посмотрел на него и сказал:
— Что ты называешь работой?
— А разве это не работа?
— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...
…Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее.
Примечание. **Чтобы управлять своими или чужими интересами, необходимо соблюдать следующие условия:**
1) ***добровольность*** **- цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;**
2) ***постепенность*** **- следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;**
3) ***положительные эмоции*** **- «усилие на грани приятного» — заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.**

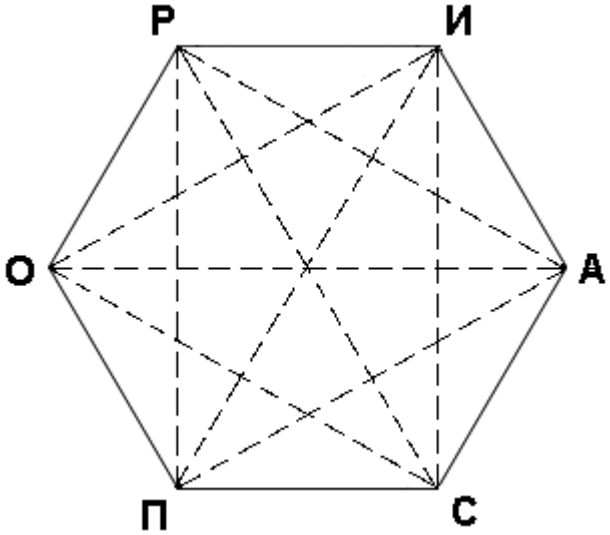
Можно купить дом, но не очаг; можно купить кровать, но не сон; можно купить часы, но не время; можно купить книгу, но не знание; можно купить положение, но не уважение; можно заплатить за доктора, но не за здоровье; можно купить душу, но не жизнь; можно купить секс, но не любовь.

Китайское наставление

Занятие 13. Определение профессионального типа личности.

Даже индюков можно научить
лазить по деревьям, но лучше
для этих целей нанять белок.
К. Дайсон

Американский психолог Дж. Холланд (Holland) установил связь между психологическим типом человека и его профессией и разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольника. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке: **Р** — реалистический тип, **И** — интеллектуальный, **С** — социальный, **О** — офисный, **П** — предпринимательский, **А** — артистический.



Задание №1. «Определение профессионального типа личности».

(авторская модификация методики Д. Холланда)

Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это код профессии. Выберите профессию, которая для вас более привлекательна, и в бланке ответов рядом с ее кодом поставьте «+». Если в паре «автомеханик (Р)» — «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика. Код этой профессии — Р. Значит, в бланке ответов в строке «Р» надо поставить «+».

Р										
И										
С										
О										
П										
А										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)

Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Обработка результатов

Подсчитайте количество плюсов в каждой строке:

8—10 — ярко выраженный тип;

5—7 — средне выраженный тип;

2—4 — слабо выраженный тип.

Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

1. РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ ТИП (Р). Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ (И). Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

3. СОЦИАЛЬНЫЙ (С). Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

4. ОФИСНЫЙ (О). Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

5. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЙ (П). Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

6. АРТИСТИЧЕСКИЙ (А). Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко —обычно можно говорить только о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Задание №2. «По горячим следам».

Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте после каждого высказывания начальную букву соответствующего типа.

- **Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк**
- **Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. Марти Ларни**
- **Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев**
- **Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда**
- **Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри**
- **Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар**

Задание №3. Контрольные вопросы.

1. Интеллектуальный и социальный тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; **г) пренебрежение к материальным вопросам.**

2. Социальный и предпринимательский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе**; б) потребность в общении**; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

3. Предпринимательский и канцелярский тип сближает:

а**) материальная заинтересованность в работе**; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

4. Интеллектуальный и артистический тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) **потребность в свободном графике**; г) пренебрежение к материальным вопросам.

5. Людям реалистического и канцелярского типа не испытывают:

а) материальная заинтересованность в работе; **б) потребность в общении**; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число забиваемых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда он ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Наконец пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остается шрам. Человеку еще больней, чем дереву".

Занятие 14. Профессионально важные качества.

Компетентных людей на всех не хватает,
вот и приходится иметь дело
с некомпетентными адвокатами и докторами.
Б. Шоу

Не только человек выбирает профессию. Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными. Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни. В Словаре профессий вы могли прочитать не только о содержании профессий, упоминаемых в методике Дж. Холланда, но и о требованиях профессий к человеку. Выполняя следующее задание, пользуйтесь этими сведениями.

Задание №1. (работа в микрогруппах).

	Черты характера	**Особенности мышления**	**Свойства нервной системы**
Реалистический			
Интеллектуальный			

Социальный			
Офисный			
Предпринимательский			
Артистический			

Если вы уверены, что обладаете какими-то из перечисленных качеств, подчеркните их.

Примечание. **Поскольку в одиночку ребятам будет сложно проанализировать такой большой объем информации, рекомендуется выполнять это задание в микрогруппах. Так, ребята могут выполнять работу вчетвером, объединившись с соседней партой. Каждая «четверка» выполняет свою часть работы, то есть записывает профессионально важные качества для одного из шести типов. Когда работа закончена, представитель каждой группы зачитывает групповое решение, которое обсуждается и затем записывается в тетради всеми учащимися.**

Задание №2. Игра «Молчание — знак согласия».

Один ученик выходит из класса, а в это время остальные придумывают профессию, которую он должен отгадать, перечисляя необходимые для нее профессионально важные качества. Учащиеся молчат, если качество названо правильно, и хором говорят «нет», если это качество не является профессионально важным для данной профессии. После того, как профессия будет отгадана, за дверь выходит другой ученик. Выигрывает тот, кому для решения задачи потребуется наименьшее число вопросов.

Хорошо, если интерес к профессии сочетается с набором качеств, профессионально важных для этой профессии. А если этих качеств нет? Если профессиональный интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!»

…Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек с просьбой принять его. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда нужно было обратиться. Юноша лихорадочно стал ощупывать карманы в поисках ручки или карандаша. «Вы всегда носите карандаш в одном и том же кармане?» — спросил Громов. Юноша не знал, что ответить. Адрес он записал небрежно и вспыхнул, когда ему сделали замечание. «Когда он ушел, — пишет Громов, — я невольно подумал, насколько не подготовлен он к избранной профессии. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить уже укоренившиеся недостатки в нем, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой». (М.М. Громов. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.)

А вот как описывает требования к летной профессии академик В.А. Пономаренко, автор концепции «человеческого фактора в авиации»:

«Начиная с перехода на последние модификации самолетов, от человека летающего потребовалось сохранение духа и резкое наращивание ума… В авиации учеба — это нравственная ценность, ибо она — залог сохранения жизни… Хотя в авиацию, несмотря ни на что, приходили одержимые духом, но он отнюдь не был эквивалентом глубины интеллекта, с помощью которого надо было формировать новый уровень летных способностей… И в данном случае речь идет не о масштабе, а о специфики ума. Ум — это качество психики видеть

и чувствовать то, что в будущем окажется главным. Ум летчика — видеть за горизонтом». (Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М.,1995.)

Если человек не может отказаться от своей мечты, то в его силах, развить необходимые качества или компенсировать их отсутствие полезными привычками и эффективными приемами организации труда. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Например, отсутствие выраженных аналитических способностей юрист может компенсировать усидчивостью, высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек на своем рабочем месте способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

… Известный писатель-фантаст Р.Шекли описывает порядки на планете Транай: «Все должностные лица носили на груди медальон - знак почета и власти. Если сумма претензий к этому лицу превышала некоторый порог, медальон взрывался, и хозяин его погибал. О землянах транайцы рассуждали так: "Вы хотите обладать властью при условии, что она не влечет за собой никакой ответственности и никакого риска. Неправильное отношение..."

- ***Нравится ли вам этот закон?***
- ***Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – носили подобный медальон?***

Бывает так, что человек достигает профессионального успеха вопреки, казалось бы, непреодолимым обстоятельствам. Бетховен был глухим, Мильтон слепым, но они бессмертны, потому что они умели не только мечтать, но и претворять свои мечты в жизнь.

…Только один человек сохранял спокойствие в аудитории Академии педагогических наук. Это была невысокая женщина в строгом черном костюме. А между тем именно из-за нее и пришли сюда профессора, педагоги, врачи... Спокойным, ровным голосом говорит Ольга Скороходова о своей работе, которая представлена на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Быстро отвечает на вопросы. Даже не верится, что это человек, лишенный зрения и слуха. Только внимательно присмотревшись, можно заметить, что Ольга Ивановна правой рукой быстро водит по наколотой (по системе Брайля) бумаге и время от времени дотрагивается до горла, проверяя, говорит ли она. Она не слышит ни звука, а вопросы ей через руку специальной азбукой передает переводчик. В качестве диссертации Скороходова защищала свою ставшую широко известной книгу «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир». Перед ученым советом лежали чешское, китайское, румынское, немецкое издания. Книга Скороходовой не развивала, не продолжала — она создавала науку. А ее автором был человек, который завоевал свое место в жизни, победив мрак и безмолвие. (Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури).

- ***Знаете ли вы людей, которые добились профессионального успеха вопреки жизненным обстоятельствам?***

Задание №3. (домашнее).

Перечислите универсальные черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Какими из них вы обладаете?

Занятие 15. Профессия и здоровье.

Чтобы люди находили счастье в своей работе,
необходимы три условия: работа должна быть
им по силам, она не должна быть изнуряющей,
и ей должен сопутствовать успех.
Дж. Рескин

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и т. д. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих работы других людей, организатором, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижения иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб. По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и

подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Задание №1. «По горячим следам».

На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

Задание №2. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете эти заболевания	**то вам противопоказаны следующие условия работы:**
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизней больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавится от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Задание №3. «Мое здоровье».

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Примечание. **Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.**

Десять шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам

один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Задание №4. (домашнее).

Как вы понимаете следующие слова:

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.

Занятие 16. Профессии моего города.

1. Мини-лекция. Воркута – относительно молодой город, основанный как рабочий поселок в 1931 году, звание города он получил в 1943 году. На сегодняшний день город является районным центром и его население составляет свыше 87 тыс. человек.

Безусловный лидер в промышленности Воркуты – топливно-энергетический комплекс (угольная, газовая, нефтедобывающая и нефтеперерабатывающая отрасли). Добыча угля составляет 74% и электроэнергетика 21% от промышленного производства города. В Воркуте зарегистрировано около 2000 предприятий, крупнейших из которых только четыре: ОАО «Воркутауголь», ОАО «Шахта Воргашорская», ОАО «Воркутинский цементный завод» и АЭК «Комиэнерго».

На территории региона найдено 120 угольных месторождений, 40 из них промышленно эксплуатируемы. В настоящее время здесь функционируют 5 шахт (Воркутинская, Воргашорская, Комсомольская, Заполярная) и угольный разрез Юньягинский. Вышеуказанные шахты и разрез являются составляющими предприятиями ОАО «Воркутауголь» – ведущего промышленного предприятия, успешного не только по российским, но и по европейским меркам. Доля добычи угля предприятием составляет 6% от общего по стране.

В воркутинском районе и на близлежащей территории имеются промышленные запасы и других полезных ископаемых, таких как золото, марганец, базальт, бариты, минеральная вода. Их поиском и разведкой занимается ОАО "Полярноуралгеология". Начата разработка баритового месторождения.

В городе имеются следующие заводы: механический, ремонтно-механический, деревообрабатывающий, а также завод по производству стройматериалов.

Наиболее востребованные специалисты на воркутинском рынке труда – это, прежде всего, представители рабочих профессий, выпускники ссузов: сварщики, монтажники, токари, отделочники и другие представители строительных специальностей.

Многим компаниям требуются охранники на постоянную работу. Водители также без особого труда смогут подобрать себе подходящее место. Трудоустроены будут продавцы и работники социальной сферы. Однако, необходимо отметить, что уровень заработной платы в сфере медицины, культуры и образования невысок (до 15 тыс руб.). А самые высокие доходы (от 50 до 90 тыс. руб.) наблюдаются в нефтяной, топливно-энергетической промышленности и в лесопромышленном комплексе.

Информация о положении на рынке труда города Воркуты

Численность, состав и структура незанятого населения

Численность граждан, состоящих на регистрационном учете в ГУ РК «ЦЗН города Воркуты» **на 01 марта 2018 года** составляет 864 чел., из них **безработных** граждан **734** человека, в том числе женщин 405 чел. (55,2%). По сравнению с 01 февраля 2016 года численность безработных граждан увеличилась на 100 чел. (**634** чел. на 01.02.16г.). **Уровень безработицы** составил **1,55%** к

экономически активному населению. Экономически активное население с 15.01.2015г. - 47450 человек.

В составе безработных граждан 82,3% составляют повторно обратившиеся граждане (604 чел); имеющие длительный (более года) перерыв в работе – 22,9% (168 чел.), впервые ищущие (ранее не работавшие) – 15,4% (113 чел.), из них выпускники образовательных организаций – 40 чел. (5,4%); инвалиды – 7,4% (54 чел.); молодежь – 36,8% (270чел.), лица предпенсионного возраста – 5,7% (42 чел.), дети-сироты и оставшиеся без попечения родителей – 2,2% (16 чел.), одинокие и многодетные родители – 4,9% (36 чел.), освобожденные из УИН – 2,3% (17 чел.).

49,6% (364 чел.) составляют безработные граждане, уволенные с предприятий и организаций города по собственному желанию; 16,2% (119 чел.) - высвобожденные.

Безработные граждане, имеющие высшее и среднее профессиональное образование составляют 66,9% (491 чел.).

С начала года на досрочную пенсию по направлению службы занятости выведены 5 безработных граждан (право на досрочную пенсию имеют безработные граждане предпенсионного возраста, из числа высвобожденных работников).

С начала года обратилось в ЦЗН за содействием в поиске подходящей работы – 1032 человека, заявлено вакансий - 1000 ед., трудоустроено 473 чел., что составляет 45,8% от численности обратившихся.

По данным еженедельного мониторинга ожидается высвобождение после 01 марта 2016 года из 18 предприятий города 112 человек, из них молодежь – 20 чел., женщин – 80 чел., пенсионеров - 41 чел., предпенсионного возраста - 2 чел.

Анализ соотношения потребностей необходимых профессий на рынке труда

Количество вакансий, заявленных предприятиями и организациями города, по состоянию на 01.03.2016г., составляет 766 единиц, том числе: для служащих - 428 вакансий; для рабочих - 338 единиц вакансий. Коэффициент напряженности на рынке труда (отношение числа граждан не занятых трудовой деятельностью к числу вакантных должностей и свободных рабочих мест) составляет 1,1.

Продолжительность существования вакансий: до 1 месяца - 287; от 1 до 3 месяцев - 335; от 3 до 6 месяцев - 137; от 6 месяцев до года - 6; более года – 1; количество вакансий с продолжительностью от 1 до 10 дней - 46.

Наиболее востребованные вакансии на рынке труда Воркуты на 01.03.2018 года:

- артист драмы,
- аппаратчик химводоочистки,
- горнорабочий подземный,
- водитель автомобиля,
- военнослужащий (рядовой и сержантский состав),
- врач,
- дворник,
- конструктор одежды,
- машинист автогрейдера,
- машинист насосных установок,
- медицинская сестра,
- оператор связи,
- повар,
- подсобный рабочий,

- продавец продовольственных товаров,
- слесарь по КИПиА,
- слесарь - ремонтник,
- слесарь АВР,
- уборщик производственных и служебных помещений,
- фармацевт,
- фельдшер-лаборант,
- электрогазосварщик,
- электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, электрослесарь подземный.

Какие профессии станут востребованными в Коми в ближайшем будущем

Управление РК по занятости населения подготовило прогноз наиболее востребованных профессий на рынке труда Республики Коми до 2020 года.

Как сообщили "Комиинформу" в ведомстве, в течение ближайших пяти лет сохранится высокая потребность в специалистах в сфере здравоохранения и образования – **врачи, педагоги**. Несколько изменится специализация врачей будущего. Станут востребованы **трансплантологи, врачи-диагносты, психоаналитики и психотерапевты, генетики, специалисты по протезированию, консультанты по здоровой старости**.

В связи с развитием интернет-технологий и глобальной компьютеризации возрастет потребность в **специалистах по сетевым коммуникациям**, но снизится потребность в системных администраторах.

В ближайшие 5 лет в республике произойдет рост и развитие инвестиционных проектов в транспортной отрасли, деревообрабатывающей промышленности, добыче полезных ископаемых. С ростом объемов производства и внедрением новых технологий в сфере деревообработки потребуются **технологи, инженеры, операторы и станочники новых станков и оборудования.** В связи с разработкой новых месторождений возрастет потребность в кадрах организаций сфер геологии, разведки и разработки полезных ископаемых (**геологи, геодезисты**). Будут востребованы **инженеры по испытаниям, наладке, проектировщики, инженеры-электрики, энергетики** в сфере энергетического машиностроения и электротехники. С развитием химической промышленности и биотехнологий вырастет потребность в **экологах, специалистах по химводоочистке**.

Сохранится востребованность специалистов со средним профессиональным образованием в сфере транспорта и связи (**водители различных категорий, электромонтеры по ремонту оборудования, автослесари, стропальщики, электрогазосварщики**), геологии, разведки и разработки полезных ископаемых (**машинисты, горномонтажники, проходчики, бурильщики скважин, операторы технологических установок**), деревообрабатывающей промышленности (операторы, станочники). Специалисты с начальным профессиональным образованием будут по-прежнему востребованы в сферах добычи полезных ископаемых (**бурильщики**), транспорте и связи (**проводники, водители, машинисты**), строительстве (**машинист крана, слесарь-сантехник, тракторист, плотник**).

Задание 2. «Отгадай профессию по описанию»

1) К труженикам этой профессии напрямую относятся слова М.В.Ломоносова: «…в земных недрах пространство, и богато царствует натура… Металлы и минералы сами во двор не придут – требуют глаз и рук для своего прииску». Высокие медицинские требования предъявляются к людям этой профессии, так как в течение всей рабочей смены они вынуждены находится глубоко под землей. **(Горняк, шахтёр).**

2) **)** Люди этой профессии первыми прибывают на место преступления, они все знают об отпечатках пальцев и о почерке человека. Любой специалист этой профессии знает, что у мужчин длина шага 60-90 см, а у женщин и стариков 50-70; а если длина шага метр и больше, значит, человек бежит**. (Криминалист)**

3) Специалисты как-то подсчитали: в среднем на каждых четырех человек планеты Земля приходится по корове. Корова кормила человечество на самых ранних этапах его развития и будет кормить дальше, ведь состав молока представляет из себя такое удачное сочетание элементов, которое почти невозможно подобрать искусственным путем. Труженики данной профессии как раз и заняты «добычей» этого ценного продукта питания. **(Доярка)**

4) **)** В лесу, в пустыне, в горах, в городах и даже в море тянутся линии электропередач. Они приносят нам свет, тепло, а главное электроэнергию. Проведением профилактических и аварийных работ на электрическом оборудовании, поддержанием в порядке электросетей, трасс воздушных и кабельных линий заняты представители этой профессии. Строгое выполнение правил техники безопасности – обязательное условие этой профессии**. (Электромонтажник)**

5) В настоящее время в России эта профессия завоевала особую популярность. В отличие от европейских стран, у нас в стране получить данную профессию совсем не сложно. А вот во Франции, например, желающие получить эту профессию подвергаются серьезному экзамену. Одним из главных этапов экзамена являются психологические испытания. Их задача – установить личные качества испытуемого: степень активности, умение сохранять самообладание и хладнокровие. Путем перекрестных опросов выясняется его воспитанность, обходительность и т.д. Кандидаты пишут обязательное сочинение о своей будущей профессии, по которому экзаменаторы судят об умственных способностях экзаменуемого, уровне его духовной культуры. Последняя подсказка: представитель этой профессии имеет дело с ценностями и деньгами. **(Продавец)**

6) Это главное действующее лицо фондовой биржи, являющееся посредником в торговых сделках. Человек этой профессии обязан знать все о ценных бумагах. Принципиальное значение при определении профессиональной пригодности имеют такие качества личности, как эмоциональная уравновешенность, высокая степень адаптивности, так как это одна из самых стрессовых профессий**. (Дилер)**

Задание 3. «Профсловарь»

1. Рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкции, строительство, здания, памятники. (Архитектор)
2. Белый халат, больной, поликлиника, диагноз. (Врач)
3. Газета, новости, современность, люди, оперативность, редакция, факты. (Журналист)
4. Земля, природа, поле, теплица, сад, сорта, растения, уход, плоды, зерно, удобрения, урожай. (Агроном)
5. Стройка, кирпич, бетон, глазомер, конструкции, свежий воздух, кельма (лопаточка с изящно изогнутой ручкой), стена, кладка. (Строитель)
6. Ремонт, трубопровод, отопление, водопровод, авария, техническая грамотность, слесарный инструмент. (Слесарь-сантехник)

Занятие 17 Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

За это время вы узнали много нового о мире профессий: познакомились с различными классификациями профессий, профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями, научились различать профессии, специальности, должность, медицинские противопоказания». Вы определяли свои профессиональные интересы и склонности, состояние здоровья. На основании всей этой информации можно уточнить свой профессиональный выбор или смоделировать свою будущую профессию.

Задание №1. «Моя будущая профессия».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Предмет труда	
Цели труда	
Средства труда	
Условия труда	
«Определение типа будущей профессии»	
«Профиль»	
«Определение профессионального типа»	
Профессионально важные качества (стр.)	
Мое здоровье (стр.)	

Запишите профессии, соответствующие вашим интересам и склонностям.

Что вы знаете об этих профессиях?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.

2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.

3. Осмысленный порядок вещей.

4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.

5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.

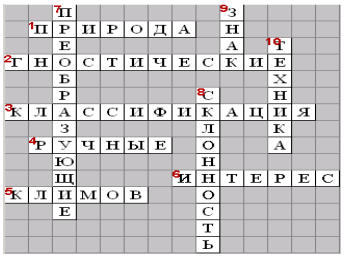
6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.

7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.

8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.

9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.

10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МОУ «СОШ № 14» г. ВОРКУТЫ

Представляемая программа курса разработана для учащихся 8-х классов с учётом их возрастных особенностей и, как отмечалось ранее, является одной из форм профориентационной работы с подростками.

В рамках предлагаемого курса в ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по темам курса проводятся практические работы.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация кино- и видеофильмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, диспут, конкурс, составление и решение профориентационных кроссвордов и др.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения. Школьники приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и на основании этого определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности учащихся (познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, производительном труде). Для достижения поставленной цели ежегодно разрабатывается план работы по профориентации.
Профориентационное направление также прослеживается в воспитательных планах класных руководителей. Помощь классным руководителям в организации этого блока работы также оказывают педагог-библиотекарь, педагог-психолог, учителя технологии, социальный педагог. Обеспечивается контакт школы с предприятиями (ОАО «Северсталь», средними и высшими учебными заведениями города Воркута, внешкольными учреждениями (МОУ ДОД «ДДТ), территориальным центром занятости населения, профориентационным центром «Ориентир» на базе МОУ «СОШ № 23» г. Воркуты.

Следует отметить, что профориентационная работа в МОУ «СОШ № 14» г. Воркуты начинается с 1 класса. В зависимости от возрастных особенностей детей на каждом этапе решаются определённые задачи:

	Поставленные задачи	Формы работы
1-4 классы	Формирование у младших школьников ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и в обществе; развитие интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной	1. Проигрывание профессий, сюжетно-ролевые игры. 2.Методика «Кем быть» Нарисуй, кем бы ты хотел стать, под рисунком сделай подпись.

	практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую, исследовательскую.	Профпросвещение - встречи детей с мастерами своего дела (бабушки, дедушки) - показы образцов труда, конкурс рисунков о труде, выставка детских поделок - сочинения на тему «Пусть меня научат» - игра «Чей это инструмент?» - трудовые поручения - какие профессии живут в нашем доме (экскурсии) Темы классных часов - кто работает в нашей школе? (экскурсия) - как правильно организовать свое рабочее место? (практическая минутка) - беседа: твои трудовые обязанности в школе и дома - экскурсия в школьные мастерские - беседа: мое любимое занятие в свободное время
5-7 классы	Развитие у школьников личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; представления о собственных интересах и возможностях (формирование образа «Я»).	1. Встречи с интересными людьми (профессионалами) 2. Экскурсии 3. Ролевые игры 4. Конкурсы 5. Практическая, трудовая, общественно-значимая работа Темы классных часов 1. Предприятия нашего города, региона (походы, экскурсии) 2. Всякий труд надо уважать
8-9 классы	Уточнение образовательного запроса в ходе посещения элективных курсов и других курсов по выбору; групповое и индивидуальное консультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; формирование образовательного запроса, соответствующего интересам и способностям, ценностным ориентациям	- элективные курсы - информация о профессиях, перспективах профессионального роста и мастерства - знакомство с правилами выбора профессии - формирование умения адекватно оценивать свои личностные особенности в соответствии с требованиями избираемой профессией
10-11 классы	Обучение действиям по самоподготовке и саморазвитию, формирование профессиональных качеств в избранном виде труда, коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности	Отработка навыков самопрезентации и предъявления себя на рынке труда (написание резюме, собеседование, как проводить поиск работы, где получить информацию о вакансиях)

Таким образом, средствами данного курса осуществляется систематизация знаний учащихся о профессиональной деятельности человека, создаются условия для активизации их потребности в осознанном самоопределении.

Программа курса занятий является структурным звеном целостной системы профориентационной работы школы.

.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Анкета для родителей

ФИО родителя:

1. Из каких источников Вы получаете наибольшее количество информации в помощь по профориентация Вашего ребёнка?

А) школа Б) интернет В) средства массовой информации Г) знакомые Д) другое (уточнить)

2. Контролируете ли Вы посещение профориентационных мероприятий Вашим сыном/дочерью?

3. Сделал ли Ваш ребёнок выбор будущей профессии?

А) да Б) ещё не сделал

4.Какой путь получения профессии Вы рекомендуете своему ребенку (нужное подчеркнуть)?

Окончить 9 классов

Окончить 11 классов

6. Какая помощь, по Вашему мнению, необходима учащимся при выборе профессии?

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Анкета для учащихся

4. Укажите Ваше отношение к занятиям: а) положительное, б) отрицательное, в) ни положительное, ни отрицательное.

5. Если будет возможность, то в следующем году я бы хотел: а) снова пройти подобный курс, б) частично пройти данный курс, в) воздержался бы от посещения, г) свой вариант ответа.

6. Что может помещать посещать занятия: а) занятость, б) неудобное время, в) неудобное место.

7. Ваши предложения по улучшению организации проведения занятий.

8. Укажите, считаете ли Вы, что данные занятия необходимы для учащихся 8-ых классов: а) да, б) нет, в) свой вариант ответа.

9. Укажите, наиболее запомнившееся занятие или упражнение.