

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ЛИЦЕЙ №57»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУ «Лицей №57»  
Протокол №1 от 30.08.2017

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБУ «Лицей №57»  
от « 30 » 08 2017 г.  
№ \_\_\_\_\_



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

### «Профессиональный выбор»

(социальное направление)

Модифицированная программа  
Возраст обучающихся –14 - 15 лет (9 класс)  
Срок реализации - 1 год

Составила:  
Савинова Е.К.,  
заместитель директора по УВР

Тольятти  
2017

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса дополнительного образования «Профессиональный выбор» для 9 классов составлена на основе авторской программы Н.А. Белибихина, Л.А. Королева «Лидер», издательство «Учитель», Волгоград, 2007 год.

Курс реализуется в 9 классе, срок реализации – 1 год, объем часов в год – 68, периодичность проведения занятий – 2 часа в неделю.

Развитие рынка труда, появление новых профессий, требующих комбинаций знаний, умений, компетентностей, перспектива частой смены сферы приложения труда требуют обновления целей не только общего, но и профессионального образования.

Одной из задач школы является создание условий для социализации личности, одним из направлений которой - готовить учащихся к самостоятельному выбору жизненного пути.

Психолого-педагогические особенности возраста учащихся 9 класса позволяют отрабатывать способы деятельности в отрыве от конкретного содержания; учащиеся этого возраста присваивают определенные способы действия на основе собственного целеполагания.

Модуль представляет собой цикл классных часов, разработанных с целью сформировать готовность учащихся к осознанному и самостоятельному выбору сферы профессиональной деятельности, развитие способностей профессиональной адаптации в современных условиях.

Программа состоит из шести самостоятельных, но логически связанных блоков. Используются элементы самодиагностики, ролевые игры, упражнения, направленные на формирование психологической готовности к обоснованному выбору профессии и развитие навыков планирования профессиональной карьеры. Занятия логически связаны с содержанием работы классного руководителя по сплочению классного коллектива, развитию классного самоуправления, профориентации и занятий по предпрофильной подготовке учащихся.

Результатом деятельности будет являться проект учащихся «Мой выбор», в котором найдут отражение готовность и осознанность выбора профессиональной карьеры.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы курса будет обеспечено достижение учащимися воспитательных результатов и эффектов. Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

**Первый уровень результатов** — приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, о профессиях. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями, родителями, специалистами в различной профессиональной деятельности, как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

**Третий уровень результатов** — получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

В результате реализации программы у школьников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будет сформировано 1. стремление к социально значимому статусу, потребность в социальном признании; 2. умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей; 3. отличать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие; 4.

самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** школьники овладеют всеми типами учебных действий, включая 1. способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, 2. контролировать и адекватно оценивать свои действия, 3. вносить соответствующие коррективы в их выполнение; 4. адекватно воспринимать оценки и отметки.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** школьники научатся 1. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; 2. выдвигать гипотезы, осуществлять их проверку, 3. пользоваться библиотечными каталогами, специальными справочниками, универсальными энциклопедиями для поиска учебной информации об объектах.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** школьники научатся 1. планировать и координировать совместную деятельность в микрогруппе (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; 2. объективное оценивание своего вклада в решение общих задач группы; 3. учет способностей различного ролевого поведения – лидер, подчиненный).

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### Этапы реализации программы.

Программа по условиям реализации – цикличная. Условно программу можно разделить на три этапа.

#### I этап – начальный.

Включает в себя формирование творческого объединения, комплектование групп, диагностику личности каждого участника, расстановку приоритетов деятельности каждого члена группы, распределение социальных ролей внутри творческого объединения.

#### II этап – основной.

Погружение в разнообразную деятельность, направленную на достижение поставленной цели и решение педагогических задач с опосредованным использованием методов, форм, средств реализации образовательной программы. Подготовка и проведение мероприятий различных форм организации. Анализ и самоанализ проделанной работы.

#### III этап – заключительный.

Подведение итогов проделанной работы за год. Анализ и самоанализ личностного роста в ходе реализации данной программы.

### Приоритетны следующие формы занятий:

- Деловая игра
- Круглый стол
- Диспут
- Дискуссия
- Презентация
- КТД по разным направлениям
- Мастерская организатора
- Конкурс
- Защита проектов
- Тестирование, диагностика, анкетирование

### Тематический план 9 класса

Раздел	Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
I	Мастерская организатора. Курс «Лидер – какой он?». Курс «Мир КТД». Курс «Мир профессий, их выбор»	19	9	28
II	Школьное самоуправление. Курс «Мои возможности и рынок труда»	9	7	16
III	Творческая мастерская. Проектная	13	11	24

	деятельность			
			<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

### 3. Тематическое планирование

#### 9 класс

№	Содержание учебного материала	Вид занятия	Теория	Практика	Кол-во часов
<b>I раздел. «Мастерская организатора» (28 часов).</b>					
1-4	Лидер и коллектив. Многообразие мира профессий Самоуправление в классе.	Деловая игра, анкетирование	3	1	4
5-8	Лидер и конфликт. Правило хорошего выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») Организация КТД в классе	Дискуссия, тестирование	3	1	4
9-12	Лидер – оратор. Индивидуальная ситуация выбора профессии Профессия. Специальность. Организация КТД в классе	Ролевая игра, тестирование	2	2	4
13-16	Правила организации КТД Ошибки при выборе профессии Классификации профессий	Ролевая игра, тестирование	3	1	4
17-20	Микроигры и тематические дни. Обзор классификации профессий по Е.А. Климову Организация КТД в классе	Практикум, диагностика	2	2	4
21-24	Оформление КТД. Типология профессий. Типологические требования к профессиям	Практикум, ролевая игра	3	1	4
25-28	Конкурсная программа, правила	Теоретическая	3	1	4

	организации  Понятия профессиограммы и психограммы  Анализ проведённых КТД. Организация конкурсной программы	подготовка, практикум			
<b>II раздел. Школьное самоуправление (16 часов).</b>					
29-32	Я, ты, он, она – актив, а все вместе мы – коллектив. Организация КТД в классе  Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)  Диагностическая процедура: «Карта интересов-144»	Ролевая игра, диагностика, тест	2	2	4
33-36	КТД «Здоровый образ жизни»  Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Способности общие и специальные  Свойства нервной системы и темперамент. Здоровье и выбор профессии	Практикум, тестирование	2	2	4
37 - 40	КТД направления «Патриотическое воспитание»  Понятие профессиональной пригодности  Пути получения профессии. Уровни профессионального образования	Практикум, теория	3	1	4
41 - 44	Печатный орган - газета «Жизнь нашего класса»  Рынок труда («надо»)	Практикум, теоретическая подготовка	2	2	4
<b>III раздел. Творческая мастерская (24 часа).</b>					
45 - 48	Участие в социальном проекте «Мы выбираем здоровье!» Профориентационные беседы. Экскурсии. Встречи с интересными людьми	Организация и проведение комплекса мероприятий	1	3	4
49 -	Разработка и воплощение новых форм	Мозговой штурм,	3	3	6

54	КТД  Социально-психологический портрет современного профессионала  Экскурсии  КТД профорientационной направленности	практикум, диагностика			
55 - 60	Индивидуальные и коллективные консультации.  Личный профессиональный план	Диспут, ролевые игры	5	1	6
61 - 68	Экскурсии Проект «Мой выбор» Подведение итогов	Беседа, защита проектов	4	4	8
				<b>Итого:</b>	<b>68 ч</b>

## Разработки занятий

### Ознакомительно-ориентировочное занятие: «Многообразие мира профессий»

**Цель:** формирование у участников установки на самораскрытие в рамках занятий по профориентации; уточнение правил работы в группе.

Ведущий: 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. Правильный выбор профессии позволит вам полностью реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Наши занятия дадут возможность осознать мотивы будущей профессиональной деятельности и научиться ее планировать.

Цель наших занятий состоит в том, чтобы каждый из вас определился в том, куда он пойдет учиться после окончания 9-го класса. Если кто-то из вас уже сделал выбор, то эти занятия помогут ему утвердиться в правильности выбора.

На занятиях вам будут предложены различные упражнения, которые помогут в профессиональном определении. Вы узнаете о том, что влияет на выбор вами профессии, каковы типичные ошибки при профессиональном определении.

В общем, будем работать на этих занятиях в режиме сотрудничества: я обеспечиваю вас информационным материалом, а вы анализируете и делаете выводы. Можете рассчитывать на мою помощь.

Цели сегодняшнего занятия – повторить правила работы в группе, сформировать у каждого установку на самопознание, творческую, осознанную работу.

Я предлагаю провести необычное упражнение.

Упражнение 1 «Оригинальное знакомство с профессией моих родителей»

Участники образуют круг. В круге каждый по очереди называет профессию своих родителей (одного из них) и показывает при этом какое-либо движение. Игра проводится по принципу «снежного кома». Каждый последующий должен сначала повторить профессию и движения предыдущих участников, а потом назвать профессию своих родителей и показать свое движение. Например, первый участник говорит «повар» и делает два притопа ногами. Второй повторяет: «повар» и делает два притопа, а затем называет профессию и делает свое движение. Третий повторяет профессии и движения первого и второго, четвертый - первого, второго и третьего и т.д.

Участники выполняют упражнение.

Упражнение 2 «Представление»

**Ведущий.** Сейчас в тетрадах каждый из вас ответит на следующие вопросы. Я называю вопрос, а вы записываете ответ.

*Ваш знак зодиака?*

*Ваше любимое время года?*

*Ваше любимое животное?*

*Какое качество вам в себе нравится?*

*Какое у вас хобби (увлечение)?*

*Какую профессию ты выбрал?*

*Определились ли в том, куда пойдете учиться после окончания 9-го класса?*

*Чего ждете от занятий по профориентации?*

Условие: каждый работает самостоятельно, не советуется и не советует. После завершения работы по желанию и по очереди вы будете зачитывать записи.

Во время высказываний ведущий напоминает учащимся правила работы в группе: не перебивать, не оценивать, не критиковать, высказывать свою точку зрения, добровольность участия в упражнении, говорить только на круг, а не соседу.

После того, как все желающие выскажутся, ведущий подводит итог занятия и благодарит участников за работу.

## Стратегия выбора профессии За и против выбора.

*Если вы хотите добиться от жизни чего-то значительного, недостаточно просто действовать — надо еще и мечтать; недостаточно просто планировать — надо еще и верить.*

*Л. Франс*

*Ведущий.* Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне.

Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.

Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

Знание себя, мира профессий и рынка труда поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);
- реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- позитивными (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

**Упражнение 1.** Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);
- 3) пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
- 4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- 5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- 6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Составьте индивидуальный план профессиональной карьеры. После завершения работы желающие учащиеся зачитывают свой профессиональный план.

*Ведущий.* Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает



этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

**Упражнение 2.** Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

« На какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?

- Каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?
- Какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы?
- Какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- Хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Упражнение «За» и «против» Заполните таблицу, учитывая, что **достоинства** и **недостатки** — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а **возможности** и **препятствия** — внешние, которые от вас не зависят.

**Достоинства** — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

**Недостатки** — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

**Возможности** — это благоприятные внешние условия.

**Препятствия** — неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и пр. Взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

<i>Достоинства</i>	<i>Недостатки</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

  

<i>Возможности</i>	<i>Препятствия</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

После завершения работы учащиеся зачитывают свои мысли за и против выбора.

### **Упражнение 3 «Машина времени»**

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы? Если вы знаете ответы на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу это осуществить?

Подведение итогов занятия. Что нового и интересного узнали сегодня?

## Мотивы выбора профессии и потребности.

Цель: познакомить учащихся с понятием мотива и мотивации выбора профессии; осознание собственных мотивов выбора.

Ведущий: Ребята, сегодня мы будем говорить о мотивах выбора профессии. У рабочих, возводящих Шартрский собор, спрашивали, что они делают. Один говорит: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий: «Строю храм». В трех ответах людей, занятых одним делом, отражены основные мотивы трудовой деятельности. Мотив — это причина, лежащая в основе выбора всех действий и поступков человека. Большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: для чего я это делаю? «Я учусь, для того чтобы...» «Я хочу получить профессию... чтобы...»

Упражнение 1. *Ответьте на вопросы: Ради чего я учусь? Ради чего я собираюсь работать?*

Учащимся дается время для письменного ответа на этот вопрос.

После письменного ответа на вопросы учащимся предлагается высказаться по этим вопросам.

Ведущий группы организует дискуссию в случае ее возникновения.

Упражнение 2. «*Определение мотивации*» (по методике Е. Головахи)

Для каждой профессии существует свой минимальный уровень способностей, позволяющий выполнять профессиональные действия, а более высокий уровень профессионализма определяется мотивацией и системой ценностей человека. Нередко человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал — мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям — «природная лень не дает развиваться природным талантам» (Ю. Рыбников).

*Мотивация* — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько *мотивация* человека и его жизненные *цели*. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

*Прочитайте приведенные ниже суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.*

Таблица 1.

Мотивы выбора профессии.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества	5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызвала отрицательных эмоций
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия	6. Сохранить силы и время для увлечений, общения с друзьями и близкими
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности	

Учащимся предлагается высказаться о своих выборах, при этом не использовать оценок и интерпретаций. После чего ведущий дает общую интерпретацию выборов.

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (**профессиональная мотивация**), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (**внепрофессиональная мотивация**), значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в данный момент важнее — профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Вспомните, как начинается «Сказка о царе Салтане».

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, — говорит одна девица, —

Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».

«Если б я была царица, — говорит ее сестрица, —

Я б на целый мир одна наткала бы полотна».

«Если б я была царица, — третья молвила девица, —

Я б для батюшки-царя родила богатыря».

Царь в этой сказке поступает как профессиональный менеджер по работе с персоналом: находит каждой девице применение с учетом ее мотивации. У первых двух — профессиональная мотивация, исходя из которой царь их «трудоустроил»: одну сделал ткачихой, а вторую поварихой. У третьей девушки была ярко выраженная внепрофессиональная мотивация, она не хотела работать, а хотела быть царской женой. Поэтому именно ее царь взял в жены.

Многие люди, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады и бессилия оттого, что не могут достичь всего, что хотят от жизни, разрываясь между взаимоисключающими мотивами. Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно и планомерно добиваться поставленных целей. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент? Учеба? Работа? Личная жизнь? Творчество? Здоровье? Или что-то другое?

Учащимся предлагается высказаться по этому поводу. В случае возникновения дискуссии, ведущий поддерживает ее.

Упражнение 3. «Я—Другой, Карьера—Дело».

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

*Инструкция.* Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (А, Б, В, Г) баллы: от нуля - за вариант, который вам безразличен, до трех баллов - за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

1. Мне нравится

- А) иметь много свободного времени
- Б) добиваться успеха во всех делах
- В) оделать подарки своим друзьям
- Г) находить красивое решение трудной задачи

2. Мой девиз

- А) «Работа не волк, в лес не убежит»
- Б) «Хочешь жить — умей вертеться»
- В) «Что отдал, то твое»
- Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать»

3. Лучшая работа для меня — та, которая

- А) не мешает мне жить своей жизнью
- Б) дает возможность быстрого продвижения по службе
- В) нужна людям
- Г) интересна

4. Счастье для меня — это

- А) возможность жить в свое удовольствие
- Б) высокая должность и хорошая зарплата
- В) благополучие моих друзей и близких
- Г) возможность заниматься любимым делом

Бланк для ответов.

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
5				

Обработка: подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (А, Б, В, Г):

9-12 баллов — ярко выраженная направленность личности;

5-8 баллов — умеренно выраженная направленность;

0-4 баллов — направленность не выражена.

А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) «Карьера». Вероятно, вам близки и понятны законы рынка. В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании — это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни — карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) «Другой». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы ни занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) «Дело». Какую бы деятельность вы ни выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не загромождала от вас смысл жизни, который не сводится к работе.

Ведущий подводит итоги занятия.

## **Квалификация, правила выбора и ошибки выбора карьеры.**

Цель: Познакомить учащихся с понятиями «квалификация» и «карьера». Правила выбора профессии, основные ошибки выбора профессии.

Ведущий: Под квалификацией понимают уровень профессионального мастерства - тот уровень, который человек может действительно проявить. Часто перечисленные термины употребляются рядом со словом карьера. Под карьерой чаще всего понимают продвижение в какой-либо сфере деятельности, достижения людей, известности, славы, финансовой выгоды, видного положения в обществе. Карьера - это еще и внутреннее ощущение самореализации. Иногда люди меняют высокий доход и престижную должность на возможность проявить себя в ином плане, приносящим большее моральное удовлетворение. Наверное следует особо выделить еще и социальную роль, общественную миссию, которую человек выполняет. Иногда сложно различить, что человек делает по должностной инструкции, а что исключительно по убеждениям, по зову сердца.

Можно наблюдать такой образ жизни, когда профессиональное и внепрофессиональное пересекается и сложно разделить выполнение обязанностей и хобби, свободное и рабочее время.

Выбор профессии - дело чрезвычайной сложности. Но выбор вам придется делать, определяя пути продолжения образования, учебное заведение, место работы и должность, условия и цели труда, свою индивидуальную и неповторимую позицию. Чем ты будешь руководствоваться при выборе профессии? Необходимо решить для себя не только кем стать, но и какими стать! Хотим

поделиться с вами установочными правилами, которые, быть может, направят ваши устремления в поисках основного жизненного пути.

**Правило № 1. «Надо уметь мечтать!»**

Мечты провоцируют желание. Желание даёт необходимые силы, чтобы жить, а не волочиться по жизни.

**Правило № 2. «Умейте быстро выбирать».** Порой невыносимо больно жертвовать сном, развлечениями, спокойной жизнью только ради выбранной цели. Мир не приостановится в своём развитии, чтобы дать вам возможность оглядеться, присмотреться - наш век стремительных скоростей и быстрых решений.

**Правило № 3. «Только вперед»** Для осуществления выбранной цели требуется саморазвитие. Малейшее малодушие ставит под вопрос достижение цели. Меняйтесь, чтобы выжить. Не сдавайтесь при неудачах. Мечта не простит бездействия.

**Правило № 4. «Ты - главный».** Слушайте только себя. Ищите «фишку» в себе. Либо вы наблюдаете то, что происходит, либо определяете то, что происходит.

**Правило № 5. «Скажите "Нет!" своим страхам».** Самый главный враг сидит внутри нас: хитрый, злой и коварный, алчный, жадный и трусливый, подлый, слабый и ленивый, и самый сильный. Как извести его? Изобрети себя заново! Слабо? Известно только одно: не победив себя, не поднимешься на пик намеченной вершины.

**Правило № 6. «Постоянно думать».** «Что я смогу сегодня сделать реально?», «Что я могу?» - эти вопросы надо задавать себе каждый час, каждый день, месяц, год и всю жизнь. Как можно побеждать подобных себе, за счет каких преимуществ? Умнее, быстрее, сообразительнее, больше воли и решительности. А если ничего нет, то и не надо грустить - живите в «болоте» с завистью, страхами и апатией.

Звёзды притягивают звезды, к неудачникам тянутся неудачники. Всё что вокруг, достойно нас, и мы в нём, как в зеркале, отражаемся, потому что всё, что вокруг, - это мы.

**Упражнение 1. Правила выбора.** Какое из выше перечисленных правил тебе легче всего выполнить, а какое труднее всего? Почему?

**Упражнение 2. Ошибки выбора.** Работа в группах.

Ведущий. В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени. Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые и новые профессии. Будьте готовы к тому, что придётся регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, фатальным образом определит всю вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если вы затем передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях. Например, первое образование искусствоведа поможет юристу по второму образованию разобраться в сложных вопросах наследования антикварных ценностей.

Школьники при выборе профессии склонны делать ошибки разного характера. Вам необходимо в группе обсудить эти ошибки и кратко их сформулировать.

После завершения работы каждая группа зачитывает те ошибки, которые они выделили. Примерные варианты ошибок перечислены ниже.

**1. Бытующие мнения о престижности профессии.**

В отношении профессий предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик). Экономист или психолог не менее полезен для общества, чем химик или слесарь. Престижность профессии должна учитываться - но после учета ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть (если будете) «модной», но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, окажетесь, непригодным к выполнению основных рабочих функций...

**2. Выбор профессии под влиянием товарищей** (за компанию, чтобы не отстать). Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру», так же как одежду и обувь. Чувство группы, ориентация на сверстников - очень позитивные особенности вашего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе формирования образа «Я» и самооценки, поэтому, оглядываясь на других, сравнивайте себя с друзьями, а не слепо повторяйте их. Старайтесь увидеть, чем вы отличаетесь от товарищей и в чём сходны. Это поможет понять, что, если ваш друг хочет освоить

опасную работу пожарного (а он - человек, способный на риск), вам профессия может не подойти (вы ведь очень осторожный и рассудительный).

### **3. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.**

При выборе профессии надо учитывать, прежде всего, особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что вам нравится и не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

Особенно опасно очарование преподавателем (если вас восхищает душевность учителя по химии, это не значит, что вам нравится химия сама по себе).

### **4. «Романтичная» или «интеллигентная» профессия.**

Часто совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира – спортсмена, политика, журналиста, артиста. Для успешной реализации себя в профессии такого рода приходится совершать массу рутинных, неромантичных и иногда даже неинтеллигентных действий. Обратная сторона медали таких профессий привычка к разочарованию, обидам и боли от того, что обстоятельства не позволяют реализовать себя. Типичный пример: ежегодно один только ВГИК выпускает несколько десятков кинорежиссеров. Имена кинорежиссеров, творения которых доходят зрителя, можно пересчитать по пальцам. Как себя чувствуют остальные? Возможно, они могли бы снять не менее талантливое кино, но мы об этом не узнаем.

**5. «Модная профессия».** Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный будничные труд. Журналисты не всегда выступают в телепередачах. Чаще они перлопачивают массу информации, роются в архивах, разговаривают с десятка людей, прежде чем подготовят 10-минутное сообщение, которое озвучит диктор телевидении. Существует огромный риск того, что через некоторое время будет наблюдаться переизбыток отнюдь не счастливых обладателей этой профессии, а, следовательно, безработица и жесткая конкуренция. Закон маятника: резкий подъем предвестник спада.

### **6. «Трудовые династии».**

Времена и социальные обстоятельства, как нетрудно заметить, частенько меняются. Кроме того, стопроцентных гарантий наследования способностей и склонностей, и даже если кто-то похож на другого во всем остальном, именно в своих профессиональных склонностях может и отличаться.

### **7. Профессия, обещающая большие деньги.**

Оказывается, эти профессии не только денежные, но и требующие немало: бешеной работоспособности, риска, толстокожей неуязвимости и готовности отказаться от многих других важных для человека вещей. К примеру, биржевые игроки должны постоянно держать «руку на пульсе» (трубку у уха), принимая информацию у своих брокеров на биржах... А ведь это в разных часовых поясах! Преждевременная седина, заболевания сердечно-сосудистой и нервной системы...

### **8. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий.**

Есть такой предмет - иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку, много - переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия за этим предметом стоят.

Для этого лучше всего не просто изучить профессиограммы или словари профессий. Стоит проанализировать газеты с вакансиями на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной вакансии). Например, человек с лингвистическим образованием («русский язык и литература», «иностранный язык») может работать и преподавателем, и переводчиком, и редактором, и секретарём-референтом. Имейте в виду, что профессий существует больше, чем школьных предметов.

**9. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.** Во всех профессиях, прежде всего в рабочих, появляется сложная и интересная техника, повышается культура труда. А компьютер внедряется абсолютно во все сферы деятельности - вплоть до животноводства.

**10. Неумение и нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).** Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи. Полезными могут оказаться психологические тесты, а также статьи и публикации на тему популярной психологии. Однако имейте в виду, к такой информации надо относиться критически - как к

результатам тестов, так и к тому, что пишут в психологических книжках. Задача популярных тестов - активизация деятельности по самопознанию (самонаблюдению, самоанализу), а не выдача готового ответа на вопрос о том, кем быть, или наклеивание ярлыков о том, какие вы.

**11. Незнание и недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.** Существуют профессии, которые могут быть вам противопоказаны, так как они могут ухудшить состояние здоровья. Таких профессий немного, и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение тех или иных физиологических систем. Программисты сильно напрягают глаза, а летчики - сердце.

**12. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии.** Когда вы решаете задачу по математике, то выполняете определённые действия в определённой последовательности. Было бы разумно так поступить и при выборе профессии.

**Подведение итогов.** Таким образом, выбор профессии - это, прежде всего, ваш выбор. Выбирая профессию, вы выбираете не только способ, каким вы будете зарабатывать на жизнь, но и образ жизни. Легкомысленный выбор профессии только по её внешним проявлениям, без учёта её внутренних требований, ограничений и различного рода обязательств - это эксперимент, который может обойтись очень дорого не только вам, но и окружающим. А ответственность ляжет только на ваши плечи. Готовых решений ни для кого нет. Каждый человек - не столько представитель какого-либо «вида» или «типа», сколько он сам.

Если вы задаёте себе вопрос о выборе профессии, значит, этот вопрос для вас актуален. Любое серьёзное решение должно строиться продуманно, основываясь на объективной информации. Хотелось бы пожелать всем удачи. Возможно, вы понимаете удачу как удачное стечение обстоятельств. Но большинство обстоятельств вполне прогнозируемо, а значит, может быть подвластно вам. Учитывая все советы двигайтесь в пространстве профессий не на ощупь и не наугад, а именно в том направлении, в каком пожелаете. А выбор остаётся за вами.

## **Профессия. Специальность.**

Цель: дать представление о понятиях: профессия, специальность и формула профессии.

Оборудование: раздаточные карточки с незаконченными предложениями.

*Информационное сообщение для учащихся.*

Ведущий: Профессиональная деятельность тесно связана с развитием цивилизации и культуры. Ни один человек в современном мире не производит всего того, что ему необходимо для жизни. На сегодняшний день существуют десятки тысяч видов труда. Каждый из них, со своей системой требований к человеку, можно назвать профессией. Существует несколько классификаций профессий, по нескольким основаниям. Сегодня известно несколько тысяч профессий. Как же в них сориентироваться?

Чтобы в этом разобраться, нужно классифицировать профессии. Классификация — это осмысление порядка вещей, распределение их по какому-либо признаку. Профессии принято классифицировать и выделять по следующим признакам:

- Предмет труда, тип профессии

То, на что направлена работа. Классификация профессий: человек — человек, человек — природа, человек — техника, человек — знаковая система, человек — художественный образ.

- Цели труда, классы профессий.

Преобразовательские (воздействие на предмет труда).

Гностические (получение и анализ информации о предметах труда).

Изыскательские (поиск чего-то нового).

Управленческие (управление другими людьми).

- Орудия труда, отделы профессий

То, посредством чего работник оказывает воздействие на предмет труда.

Функциональные средства (функции человеческого тела и ума).

Технические средства (расширяют возможности воздействия человека на предмет труда).

Профессии ручного труда.

- Условия деятельности, группы профессий.

Любая профессия предполагает нахождение человека в определенных условиях. Условия труда включают: характеристики среды; физическую нагрузку; график рабочего времени; нервно-психическое напряжение.

- Характер труда: исполнительский или творческий.

Дадим характеристики типов профессий- по предмету труда. .

*Типы профессий:*

а) Предмет труда - техника, а система «человек-техника» (Ч-Т).

Это профессии, связанные с производством и техническим обслуживанием. Это, как правило, рабочие специальности: водитель, слесарь, токарь, столяр, строитель, наладчик автоматизированного оборудования и т.д.

б) Предмет труда - животный и растительный мир, а система «человек-природа» (Ч— П).

Это профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранной деятельностью, биотехнологиями, метеорологией, геодезией и т.д.

Пример: эколог, геолог, биолог, зоотехник, егерь.

в) Предмет труда - схемы, знаки, устная и письменная речь, цифры, ноты, химические и физические символы, а система «человек - знак» (Ч-Зн.).

Этот вид деятельности относится к умственному труду. Пример: бухгалтер, оператор ПК, физик, кассир, верстальщик и т.д.

г) Предмет труда - изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерская деятельность, а система «человек - художественный образ» (Ч—Х).

Пример: дизайнер, декоратор, визажист, журналист, вокалист и т.д.

д) Предмет труда – люди. Деятельность связанная с обучением, лечением, консультированием, различного рода помощи людям.

**Упражнение 1.** *Определи тип профессии.*

Скажите, пожалуйста, к какому типу профессий можно отнести: профессию твоих родителей, учителя информатики, биологии, рисования.

**Упражнение 2. Представление профессии.** Класс делится на пять групп. Сегодня вы являетесь представителями пяти классов профессий: «Человек -природа», «Человек - техника», «Человек - знак», «Человек -художественный образ», «Человек - человек». Вам необходимо ответить на следующие вопросы: какие профессии относятся к этим классам и какими качествами должен обладать человек, выбравший ту или иную профессию.

*1 группа человек – человек. После ответов учащихся ведущий обобщает и дополняет информацию.*

Для этого типа профессий главным предметом труда являются «Человек - люди, группы, коллективы, общности». Профессии «Человек - человек» - самые гуманные, наполненные общением и радостью взаимопонимания. Это такие профессии, как учитель, врач, юрист, нотариус, адвокат, менеджер, администратор, диспетчер, агент, продавец, официант, парикмахер, проводник, стюардесса, экскурсовод и другие. Доброжелательность, сочувствие, сопереживание, интерес к людям должны сочетаться у специалистов этой сферы с высоко эмоциональной устойчивостью, выдержкой, самоконтролем умением владеть собственными чувствами. Все многообразие профессий типа «Человек - человек» может быть разделено на следующие направления:

- \* воспитание и обучение;
- \* здравоохранение;
- \* организация и управление;
- \* правовая защита;
- \* торгово-сервисное обслуживание;
- \* культурно-просветительская работа.

*2 группа - тип профессий «Человек - знаковая система». После ответов учащихся ведущий обобщает и дополняет информацию.*

Для производства любого продукта необходимы три компонента: вещество, энергия и информация. Знаки являются средством информации, которой обмениваются люди в процессе жизнедеятельности. Условно работу со знаковыми системами можно разделить на несколько групп:

1. Работа со словами, текстами, книгами (корректор, лингвист) связанная с наиболее развитой и всеобщей знаковой системой - языком. Если у вас есть способности к усидчивой работе и вам доставляет удовольствие делать записи, систематизировать и хранить их, то имеет смысл ближе



познакомиться с данной группой профессий.

2. Работа с цифрами, формулами, знаками (физик, бухгалтер фармацевт). Люди данных профессий переносят мир реального производства в мир чисел, занимаются научными исследованиями в области химии и физики. Необходимы такие качества, как терпение, аккуратность, организованность, склонность к выполнению рутинных операций и в то же время умение принимать нестандартные решения. Если вам интересны математика, физика, химия, черчение - то эта информация для вас.

3. Работа с изображениями, схемами, картами (диспетчер). Это профессии, связанные с составлением или использованием географических карт, работой с графиками, чертежами. Здесь требуется умение перевести условные знаки в образы реальных предметов и наоборот. Необходимы наблюдательность, внимание к самым незначительным изменениям. Если вам нравятся такие предметы, как геометрия, география, черчение, трудовое обучение, вы занимаетесь конструированием по схемам и чертежам - то эта информация для вас.

4. Работа с компьютером, информационными системами, в сети Интернет (оператор ПК, программист). Круг профессий, для которых необходимо знание компьютера, постоянно расширяется. Если вам интересно на уроках математики и информатики и вы знаете, что компьютер - это не только устройство для игр, или у вас есть опыт работы в Интернете, то эти профессии вас могут заинтересовать.

Итак, подводя итог, скажем, что к группе «Человек - знаковая система» относятся следующие профессии: бухгалтер, оператор ПК, фармацевт, диспетчер, физик, маркетолог, химик-технолог, лингвист, оператор почтовой связи, корректор, экономист, крупье, библиотекарь, программист, переводчик, историк, налоговый инспектор.

3 группа профессий «Человек - художественный образ». *После ответов учащихся ведущий обобщает и дополняет информацию.*

Традиционно труд представителей профессий типа «Человек художественный образ», а также область их деятельности называют искусством. В профессиональной деятельности представителей профессий этого типа главными моментами являются творчество, вдохновение. Предметом труда является художественный образ, целью - достижение красоты, гармонии, эстетики в окружающем человека мире. По целям и задачам труда можно выделить профессии организаторские (режиссёр, собственно творческие, созидательные (писатель, живописец композитор, актёр), исполнительские (изготовитель художественных изделий, кондитер, портной) и исследовательские (искусствовед, театровед, реставратор).

4 группа профессии типа «Человек - природа». *После ответов учащихся ведущий обобщает и дополняет информацию.*

Выбирая профессию, связанную с преобразованием природы, и ее использованием, человек берёт на себя ответственность за развитие и будущее того, что нас окружает, за жизнь этого и последующих поколений. Профессии, связанные с исследованием освоением природы, воздействием на её процессы, предъявлял различные требования к психофизиологическим и личностным особенностям человека. Как и для любой профессии, определяющими успешность деятельности качествами являются интерес и трудолюбие, ответственность и настойчивость в достижении целей. Но в этих профессиях чаще, чем в других, требуют такие качества, как предвидение и прогнозирование отдаленных результатов, готовность работать в неблагоприятных погодных условиях, в одиночестве или в команде. К этой категории относятся профессии: физиолог, микробиолог, садовник-цветовод, декоратор, ветеринарный врач, геолог, эколог, технолог пищевой промышленности, фермер, зоолог, метеоролог.

5 группа «Человек - техника». *После ответов учащихся ведущий обобщает и дополняет информацию.*

Это профессии, которые ориентированы на создание, использование и обслуживание различных технических устройств. Техника - это все разнообразие машин и механизмов, которые применяет человек для облегчения и ускорения своей деятельности; Выбирая техническую специальность, необходимо помнить о предполагаемых особенностях склада характера человека, работающего и интересующегося техникой, таких как развитое пространственное и конкретное мышление, способность к абстрагированию, точность и аккуратность, хорошее зрение и развитая мелкая моторика. К этому типу относятся профессии: водитель, машинист экскаватора, слесарь, слесарь-инструментальщик, слесарь-монтажник, техник, техник-товаровед, инженер-конструктор и многие рабочие специальности.

*Информация ведущего группы.*

### *Классы профессий*

Внутри типа профессии делятся на классы в соответствии с целями труда (конечная цель).

а) Гностические («гнозис» - знание) (гн). Цель - узнать, распознать, проконтролировать, классифицировать, проверить по заранее известному признаку.

б) Преобразующие (пр). Цель - изготовить по образцу.

в) Изыскательские (из). Цель - придумать, изобрести, вывести новую схему или формулу, создать что-либо, сочинить и т.д.

Вывод: чтобы отнести профессию к определенному классу необходимо разобраться в конечной цели трудового процесса.

Например, профессия «инженер». К какому классу она относится? Правильно, можно отнести ко всем трем. Надо учитывать специализацию. Специальность - это вид занятий в рамках одной профессии. Например, профессия - учитель, а специальность - учитель музыки, профессия - водитель, а специальность? ... - водитель троллейбуса.

Инженер-конструктор придумывает схему новой машины, выполняя рабочие чертежи. Цель - изобрести. Это изыскательская профессия.

Инженер-технолог контролирует процесс по созданным схемам, выдает рекомендации по улучшению работы. Цель - преобразовать. Это преобразующая профессия.

Инженер-испытатель проводит проверку опытного образца с тем, чтобы в серийное производство попала машина с наименьшим числом дефектов. Цель - проверить. Это гностическая профессия.

**Упражнение 3. Назови профессию.** Учащиеся работают по группам. Каждая группа называет по три профессии, каждого класса – гностические, преобразующие, изыскательские.

*Информация ведущего.* Теперь перейдем к характеристике отделов профессий.

### *Отделы профессий*

Классы профессий подразделяются на отделы, в зависимости от орудий труда:

а) с использованием ручных орудий труда (р); это, в основном рабочие специальности, например каменщик - мастерок, маляр - кисть и т.д.;

б) с использованием машин с ручным и ножным управлением (м); пример: машинист, водитель;

в) с использованием автоматизированного оборудования (а); пример: оператор персонального компьютера;

г) с использованием функциональных возможностей (средств) организма (ф); пример: профессиональные спортсмены, актеры, дикторы и т.д.

### *Группы профессий*

Профессии также делятся на группы в зависимости от условий труда:

а) труд в обычных бытовых условиях (об); пример: бухгалтер, учитель и т.д.;

б) труд на открытом воздухе (о); пример: строители, работники сельского хозяйства и т.д.;

в) труд в необычных условиях (н); пример: водолазы, шахтеры и т.д.;

г) труд, сопряженный с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь человека или за большие материальные ценности (мо); пример: инкассаторы, врачи.

### **Упражнение 4. Составь формулу профессии.**

Ведущий. Чтобы определить, с какими целями, предметами, средствами, условиями труда каждый из вас склонен работать, проведем тест. **Подчеркните** наиболее привлекательные цели, предмет, средства, условия труда.

#### **1. Цели труда**

1.1 Оценивать, проверять.

1.2 Исследовать что-либо, делать открытия.

1.3 Перевозить что-либо.

1.4 Изготавливать какие-то предметы.

1.5 Учить, воспитывать, консультировать.

1.6 Творить, создавать что-то новое.

1.7 Руководить людьми.

1.8 Обслуживать кого-либо или что-либо.

1.9 Постоянно работать над собой, быть в «форме».

## 2. Предмет труда

- 2.1 Технические объекты.
- 2.2 Тексты, графики, числа.
- 2.3 Экономика и политика.
- 2.4 Искусство.
- 2.5 Наука.
- 2.6 Растения и микроорганизмы.
- 2.7 Животный мир.
- 2.8 Люди.
- 2.9 Детали и материалы.

## 3. Средства труда

- 3.1 Ручные.
- 3.2 Механические.
- 3.3 Автоматические.
- 3.4 Компьютеры.
- 3.5 Интеллект.
- 3.6 Выразительные движения, мимика.
- 3.7 Творческое мышление.
- 3.8 Возможности организма и органы чувств.
- 3.9 Голос, интонация.

## 4. Условия труда

- 4.1 Бытовой микроклимат.
- 4.2 Помещения с большим количеством людей.
- 4.3 Разъезды.
- 4.4 Самостоятельность.
- 4.5 Открытый воздух.
- 4.6 Экстремальные условия.
- 4.7 Особые условия.
- 4.8 Изысканные отношения.
- 4.9 Работа на дому.

### Итог занятия

**Ведущий.** Если вы выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она наиболее привлекательным для вас характеристикам. Если нет — попробуйте сами смоделировать ее по этим признакам.

## Возможности личности в профессиональной деятельности. Профессиограмма

Профессиональная пригодность и профессиограмма.

**Цель:** Дать представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, профессиограмме.

**Оборудование:** описание профессий

**Ведущий:** профессиональная деятельность и карьера будут успешными лишь в том случае, если человек пригоден к выбранной профессии. Нет профпригодности вообще как признака, который человек носит с собой. Этот признак присущ не человеку, а сложной ситуации "человек-профессия". Профпригодность - это взаимное соответствие человека и его дела профессии. Например, там, где требуется большая физическая сила, не может работать женщина. Или дальтоники не могут быть шоферами, потому, что сигналы светофора цветные. У человека не может быть полностью готовой профпригодности, пока он не начал трудиться или осваивать какую-то профессию.

Основные рекомендации по формированию профпригодности:

- Подробно разобрать требования избранной профессии к человеку (способности, навыки, знания, умения, опыт, здоровье).
- Сравнить эти требования со своими качествами.
- Намечать план самовоспитания и развития необходимых качеств.

Существует несколько степеней профпригодности: непригодность к профессии; годность, соответствие профессии и призвания.

О непригодности можно говорить в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья.

Годность можно охарактеризовать так: нет противопоказаний к профессиональной деятельности. Человек может освоить данную профессию, но нет и показаний.

Соответствие - нет противопоказаний, т.е. человек пригоден к освоению данной профессии.

Призвание - явное соответствие человека профессии. Чтобы найти свое призвание, необходимо попробовать себя в различных видах деятельности. Таким образом, можно глубоко познакомиться с профессиями и определить свои склонности и способности.

Источником таких знаний могут быть учебные заведения, экскурсии, беседы со специалистами, изучение литературы. Одним из источников информации являются профессиограммы.

Профессиограммы - документ, в котором описаны особенности профессий или специальности. Отрасть знаний, которая изучает мир профессий, называется профессиографией. Профессиограмма является информационным документом, необходимым для ознакомления с избираемой профессией. Цель профессиограммы - создать представление об особенностях данного вида труда. Профессиограмма включает описание требований, которые предъявляет профессия к психологическим качествам человека (мышлению, вниманию, восприимчивости).

Схема профессиограммы:

- общая характеристика профессии (история профессии, ее общественная значимость, потребность в данной профессии);
- производственная характеристика профессии (описание трудового процесса);
- содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда;
- связь с другими специальностями, уровень механизации и автоматизации производства;
- необходимые общие и специальные знания и умения;
- требования, предъявляемые профессией к работнику (состояние здоровья, физические и психологические особенности человека), медицинские противопоказания;
- психологическая характеристика труда (трудности в работе, возможности творческой работы, важнейшие профессиональные качества);
- условия труда: санитарно-гигиенические (работа в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя, наличие шума и др.);
- сведения о возможности получения профессии (учебные заведения, литература о профессиях).

Практическая работа: проводится в группах. Составьте профессиограмму интересующей вас профессии. Группы работают по заданному алгоритму составляют профессиограмму. Ведущий консультирует учащихся. По завершению работы учащиеся зачитывают профессиограммы и анализируют их.

Завершение работы. Ведущий предлагает учащимся обменяться мнениями о том, что нового узнали на занятиях.

## Темперамент и профессия.

**Цель:** дать представление о взаимосвязи темперамента и профессии.

*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*

**Ведущий.** Темперамент — это свойство нервной системы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Темперамент можно определить с помощью теста (*модификация Личностного опросника Г. Айзенка*).

Прослушайте ряд высказываний. Если вы чувствуете или реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс, если нет — минус.

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 энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться 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 прочесть 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. Запишите результат на строке **Искренность**.

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 **Общительность**.

**1-5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы — интроверт. *Интроверт* (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие ин-

тенсивного общения, могут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

**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 на внешние предметы и обстоятельства. Вероятно, вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, 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**.

**1-5 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.

Ведущий : постройте координатную ось. На месте пересечения осей поставьте цифру 9. максимальное число баллов =17. (слева на право и сверху вниз) На горизонтальной оси отметьте сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а на вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность»

Отметив 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 удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

## ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ КВАДРАТ Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением 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. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. 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 дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника скоро 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 новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

- **Как вы думаете, 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. Французский писатель Александр 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. Определите темпераменты четырех мушкетеров.

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, они 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 темперамента, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков

Упражнение: какие профессии вам наиболее подходят? В группе предложите профессии своим одноклассникам в зависимости от их темперамента.

Подведение итогов занятия. Что нового узнали на занятии сегодня?

## **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*

**Ведущий.** Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и пр. 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 за работу других людей, организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — «синдром менеджера». Его симптомы — хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость — наблюдаются 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 притязаний — 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:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) 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 РФ, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

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 избавиться 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.

Методика «Мое здоровье»

Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

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.

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал о неблагополучии. 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.

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.

Упражнение 1.

Работа в группах. Назовите ограничения в здоровье при выборе следующих профессий: учитель, строитель, водитель, ювелир и т.д.

Подведение итогов работы. Что нового вы узнали на занятии?

**Способности и профессиональная пригодность.**

**Цель:** дать представление о взаимосвязи способностей и выбора профессии.

*Ведущий.* Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга, которые еще называют «задатками», то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха.

Хорошая память и внимание могут быть даны человеку от природы, но их можно и развить специальными упражнениями. На основании одних и тех же задатков возникают различные способности. Способности — это индивидуально-психологические особенности человека.

Способности бывают общие и специальные.

К общим относят способности, которые есть у всех людей (но развиты у каждого в разной степени) и которые важны для самых разных видов деятельности.

Например, физические способности необходимы представителям многих профессий. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим и тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными и аварийно-спасательными работами.

Коммуникативные способности для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

Высокий уровень общего умственного, или интеллектуального, развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера. Тип мышления — это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Методика «Опросник типа мышления»

Прослушайте утверждения. Если вы согласны, в бланке ответов поставьте плюс, если не согласны — минус.

1	6	11	16	21	26	31	36	п-д
2	7	12	17	22	27	32	37	А-С
3	8	13	18	23	28	33	38	С-Л
4	9	14	19	24	29	34	39	Н-0
5	10	15	20	25	30	35	40	К

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- и 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.
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 тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с утверждением, что красота спасет мир.
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 количество плюсов в каждой из пяти строк и запишите полученное число. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой строке указывает на уровень развития данного типа мышления (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. Обычно 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, 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 ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты 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, — художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

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.

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.

**Упражнение 1.** Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить — планы или тип мышления?

Учащиеся по желанию высказываются по предложенной теме.

Ведущий. С помощью тестов можно оценить уровень развития некоторых общих способностей. Однако существуют способности, наличие или отсутствие которых может определить только специалист. Это специальные способности — артистические, литературные, математические, лингвистические, музыкальные, — определяющие успешность в конкретных видах деятельности.

*Когда юный Моцарт в семилетнем возрасте давал концерты во Франкурте-на-Майне, к нему подошел мальчик лет четырнадцати.*

— Как замечательно ты играешь! Мне никогда так не научиться.

— Отчего же? Ты ведь совсем большой. Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.

— Да я пишу... Стихи...

*Это ведь тоже интересно. Писать хорошие стихи, вероятно, еще труднее, чем сочинять музыку.*

- *Отчего же, совсем легко. Ты попробуй...*

*Собеседником Моцарта оказался Гёте.*

Если у человека есть способности, например литературные или музыкальные, это не значит, что он может расслабиться и ждать, когда к нему придет слава. Человек, имеющий от природы более скромные способности, может догнать и обогнать баловня природы благодаря упорным занятиям. Спортсмен с богатырским здоровьем и молниеносной реакцией проиграет слабому сопернику, если будет пропускать тренировки и нарушать спортивный режим. Многие щедро одаренные от природы спортсмены, артисты, писатели бесславно закончили свой земной путь, потому что остановились в профессиональном развитии, переоценив свои способности.

По наличию способностей обычно судят о профессиональной пригодности человека.

Требования профессии называют еще профессионально важными качествами.

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.

**Упражнение 2.** Как быть, если у человека нет всех способностей, необходимых для избранной профессии? Предложите пути решения этой проблемы и варианты развития различных способностей, расскажите о том, как вы развиваете свои специальные способности.

Подведение итогов занятия. Что нового узнали на занятии?

## **Моя профессиональная направленность.**

**Цель:** определить тип профессиональной направленности личности, расширить представления о путях выбора профессии.

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. Сколько профессий знаете вы?

*Упражнение Аукцион*

Участники 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 др. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Существует несколько классификаций профессий. В нашей стране чаще всего используется классификация профессора Е.А. Климова по предмету труда (человек, техника, знаковая информация, природа, искусство).

Первую классификацию видов профессиональной деятельности в XVIII веке предложил известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев:

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

• вредительские науки (колдовство).

Какие профессии в наше время можно отнести к этим группам? Обоснуйте свой ответ.

Вместе с новыми предметами и явлениями возникают новые профессии. Вот некоторые самые популярные из них. Что это за профессии? Найдите правильный ответ.

1. **Логистик** — это:

а) тот, кто изучает логику; б) *специалист по организации транспортировки продукции*; в) организатор конференций и симпозиумов.

2. **Веб-дизайнер** — это:

а) тот, кто работает на компьютере; б) разработчик компьютерных программ; в) *разработчик проектов сайтов*.

3. **Фанрайзер** — это:

а) *тот, кто ищет деньги и возможности для своей организации*; б) лидер фанатов, который организует прием звезд шоу-бизнеса; в) специалист, изучающий пути развития организации.

4. **PR-агент** — это:

а) тот, кто связан с политикой; б) *специалист по рекламе и связям с общественностью*; в) посредник между организациями и людьми.

5. **Культуролог** — это:

а) тренер по культуризму; б) *исследователь взаимоотношений человека и общества*; в) предсказатель будущего.

• **К каким группам по классификации Е.А. Климова можно отнести эти профессии?**

*Опросник профессиональных склонностей*

*(методика Л. Иовайши в модификации Г. Незапкиной)*

Склонность — это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов и отметьте его в бланке.

1	А			Б		В
2		А		Б	В	
3	А	Б		В		
4			А		Б	В
5	А	Б	В			
6	А	Б				В
7		А	Б	В		
8	А				Б	В
9		А		Б	В	
10				А	Б	В
11	А	Б	В			
12			А	Б	В	
13	А				Б	В
14		А		Б	В	
15	А		Б		В	
16	А		Б			В
17				А	Б	В
18	А	Б	В			
19			А		Б	В
20	А		Б			В
21		А	Б	В		
22		А	Б	В		

23		A		Б		В
24	A				Б	В
Сумма	I	II	III	IV	V	VI

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

- а) общаться с самыми разными людьми;  
 б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.;

в) заниматься расчетами; вести документацию.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

- а) возможность следить за ходом мыслей автора;  
 б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;  
 в) сюжет, действия героев.

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия:

- а) за общественную деятельность;  
 б) в области науки;  
 в) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать:

- а) главным механиком;  
 б) начальником экспедиции;  
 в) главным бухгалтером.

5. Будущее людей определяют:

- а) взаимопонимание между людьми;  
 б) научные открытия;  
 в) развитие производства.

6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:

- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;  
 б) разработкой новых технологий обучения;  
 в) работой с документами.

7. На технической выставке меня больше привлечет:

- а) внутреннее устройство экспонатов;  
 б) их практическое применение.  
 в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

8. В людях я ценю прежде всего:

- а) дружелюбие и отзывчивость;  
 б) смелость и выносливость;  
 в) обязательность и аккуратность.

9. В свободное время мне хотелось бы:

- а) ставить различные опыты, эксперименты;  
 б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;  
 в) тренироваться.

10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует:

- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;  
 б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);  
 в) деловое общение.

11. Мне интереснее беседовать:

- а) о человеческих взаимоотношениях;  
 б) новой научной гипотезе;

в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера. ма

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:

а) технический; б) музыкальный; в) спортивный.

13. В школе следует обратить особое внимание:

а) на улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;

в) укрепление дисциплины.

14. Я с большим удовольствием смотрю:

а) научно-популярные фильмы;

б) программы о культуре и искусстве

в) спортивные программы.

15. Мне хотелось бы работать:

а) с детьми или сверстниками;

б) с машинами, механизмами;

в) с объектами природы.

16. Школа в первую очередь должна:

а) учить общению с другими людьми;

б) давать знания;

в) обучать навыкам работы.

17. Главное в жизни:

а) иметь возможность заниматься творчеством;

б) вести здоровый образ жизни;

в) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться:

а) о защите интересов и прав граждан;

б) достижениях в области науки и техники;

в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки: а) труда; б) физкультуры; в) математики.

20. Мне интереснее было бы:

а) заниматься сбытом товаров;

б) изготавливать изделия;

в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи:

а) о выдающихся ученых и их открытиях;

б) интересных изобретений;

в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. В свободное время я люблю:

а) читать, думать, рассуждать;

б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;

в) ходить на выставки, концерты, в музей.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:

а) о научном открытии;

б) о художественной выставке;

в) об экономической ситуации.

24. Я предпочту работать:

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов — ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов — склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов — слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 балла — профессиональная склонность не выражена.

обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает способность находить общий язык с разными людьми, понимать их состояние, знать и помнить их особенности.

II — склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Такие люди отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

III — склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: монтаж, ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

IV — склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий отличает оригинальность и независимость.

V — склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

VI — склонность к плано-экономической деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием; делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием; схематическим изображением объектов. Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

• *Насколько полученные результаты соответствуют вашим представлениям о себе?*

## Самооценка и уровень притязаний

Цель: содействие развитию умения выделять профессионально важные качества личности.

*Я знаю, как на мед садятся мухи,*

*Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,*

*Я знаю книги, истины и слухи,*

*Я знаю всё, но только не себя*

**Франсуа Вийон**

Вкдущий: У известного голливудского актера, мастера восточных единоборств Чака Норриса как-то спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, — ответил Чак, — деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивает свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение.

Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная.

*Упражнение 1. Определение уровня самооценки.*

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

Учащиеся на каждом конце отрезка пишут наименование качества в соответствии с данным списком:

**Инструкция.** *Представьте, что на первом отрезке расположены все люди Земли, причем сверху находятся самые организованные, а внизу — самые неорганизованные. Вам необходимо найти свое место среди всех этих людей, отметив его крестиком на отрезке. Так нужно сделать на всех отрезках.*

Далее подсчитывается количественное выражение сделанных оценок. Центр отрезка — «0», верхняя граница отрезка — «+10», нижняя граница — «-10».

Производится подсчет среднего значения всех оценок для каждого. Адекватной можно считать среднюю оценку для мальчиков от +1 до +3 баллов и для девочек от 0 до +2 баллов.



организованность	Неорганизованность
доброжелательность	Недоброжелательность
усердие	Лень
аккуратность	Неряшливость
честность	Лживость
обязательность	Необязательность
ответственность	Безответственность
внимательность	Невнимательность
инициативность	Пассивность
дисциплинированность	Недисциплинированность
настойчивость	Ненастойчивость
решительность	Нерешительность
добросовестность	Недобросовестность
пунктуальность	Неточность
находчивость	Ненаходчивость
критичность	Некритичность
целеустремленность	Разбросанность
надежность	Ненадежность
самостоятельность	Несамостоятельность
уверенность в себе	неуверенность в себе

*Примечание.* Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего отмечают как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учащихся с неадекватной, завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.

#### *Упражнение «Самый-самый»\**

Надо записать фамилии шести участников тренинга (трех юношей и трех девушек), которых участники считают самыми умными, добрыми и справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые ведущий затем собирает, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилия.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно если их самооценка завышена. Не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки других людей дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

**Упражнение «Мечтать не вредно»\* Ведущий.** *Вспомните, о чем вы мечтали, когда ходили в детский сад. Запишите свои мечты на листочке. Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.*

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

**УСПЕХ**

**- = САМООЦЕНКА УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИИ**

- **Как вы понимаете эту формулу?**
- **Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?**

Главное в этой формуле — самооценка. Он нее зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные — человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Неудачник — это не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

*Уровень притязаний*

Участники читают утверждения. Если согласны, ставят рядом плюс, если не согласны — минус.

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед

трудностями.

2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.

3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.

4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.

5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.

6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.

7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.

8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.

9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.

10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас, является успехом, и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

Осознание собственного «Я» — первый шаг в саморазвитии.

Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

Другие члены группы	Человек	
	Я знаю о себе	Я не знаю
Знают обо мне	АРЕНА (открыта я область)	«Слепое пятно» (известное всем кроме)
Не знают обо мне	МАСКА (скрывается область)	«Черный ящик» (то, что пока никому не)

**«Арена».** То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

**«Маска».** В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому. Что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

*Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским (Х.Л. Борхес).*

**«Слепое пятно».** Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким, в отличие от тебя, знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение

поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

*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 {из Интернета}.*

**«Черный ящик».** То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это не просто интересно, но необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

Границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо быть смелым, любознательным и терпеливым. Расширяя границы своего «Я», мы сужаем скрытую область.

• **Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».**

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».

## **Эмоциональный интеллект и выбор профессии.**

Цель: расширение представлений о профессионально важных качествах личности, самопознание.

*Оборудование: (методика Н. Холла в модификации Г. Резапкиной)*

Ведущий: Результаты многих исследований показывают, что профессиональная успешность в большинстве видов деятельности определяется уровнем эмоционального интеллекта (EQ). Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоций и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Упавление 1. самооценка эмоционального интеллекта.

Если высказывание отражает ваше эмоциональное отношение к людям и событиям, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает — минус. Запишите число плюсов в последней колонке.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.
2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.
4. Я способен выслушивать проблемы других людей.
5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя веселье, радость, энтузиазм.
9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
10. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.
13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.
14. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.
17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.
19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
20. Я способен улучшить настроение других людей.
21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
24. Мне легко понять, чего хотят другие.
25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.
26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.
28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

Первая строка — «Самосознание», вторая — «Самоконтроль», третья — «Самотивация», четвертая — «Эмпатия», пятая — «Навыки взаимодействия». Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 1-2 балла — низкий уровень; 3-4 — средний уровень; 5-6 — высокий уровень выраженности качества.

**Самосознание** — главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

*Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям. Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал*

*в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу (П. Вайнцвайг. Десять заповедей творческой личности).*

**Самоконтроль** — следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

*Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын 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. 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».*

**Эмпатия** — умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

*С день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую верхнюю часть булочки, а сама съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, — воскликнул муж, — я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но пятьдесят лет молчал, думая, что ты ее тоже не любишь».*

**Навыки взаимодействия** — умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего, потерпит неудачу.

*Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в это сказочное ощущение свободного полета, и через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить возле того места, где они испытали эти яркие переживания. И вот именно так подробно все это и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежалось, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».*

**Самомотивация** — стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

Ведущий предлагает учащимся высказаться по результатам полученных диагностических данных.  
Подведение итогов занятия: что нового о себе узнали на занятии?

## Конструктивное взаимодействие. КОФЛИКТЫ

*Конфликты — это норма жизни.  
Если в вашей жизни нет конфликтов,  
проверьте, есть ли у вас пульс.*

### Ч. Никсон

Цель: усвоение правил эффективного взаимодействия и правил поведения в конфликтной ситуации.

Вкдущий: Любой вид профессиональной деятельности связан с общением. Психологический климат коллектива определяется тем, как взаимодействуют его члены друг с другом. Сегодня мы обсудим правила конструктивного общения.

**Упражнение 1.** Участники объединяются в группы по 4-6 человек и составляют правила эффективного общения. Представители групп зачитывают и комментируют правила. Можно зачитать приведенные ниже рекомендации, однако работу не следует оценивать по степени совпадения с ними — важнее сам процесс составления правил. Если позволит время, можно составить общий список из 6-8 самых удачных пунктов и записать их на доске или плакате.

#### Правила эффективного общения

- Избегайте негативных оценок личности собеседника.
- Не будьте категоричны и агрессивны.
- Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок.
- Умейте встать на точку зрения партнера.
- Смотрите на собеседника доброжелательно.
- Начните разговор с легкой темы, устанавливая доброжелательный контакт.
- Следите за логикой.
- Делайте паузы.
- Исходите из того, что ваш собеседник — не соперник, а партнер.

Ведущий: Большинство профессий связано с обслуживанием, лечением, обучением, воспитанием, консультированием других людей. Успешность руководителя, политика, юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться. Есть пословица: человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин.

Человечество давно бы исчезло с лица земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты — это столкновение интересов. Принято считать, что конфликты — вещь неизбежная. Поведение человека в конфликтах изучает раздел психологии, который называется **конфликтология**.

#### Упражнение 2. Поведение в конфликтах

Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает — минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	5	9	П
2	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать правоту своей позиции.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с коллегами при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.

11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

**Обработка.** Запишите число плюсов в каждой строке.

1-я строка — **приспособление**, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2-я строка — **избегание**, или уход, — уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия решения. Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, не уверенные в себе.

3-я строка — **сотрудничество**, или кооперация, — поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что здесь выигрывают обе стороны. Такой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4-я строка — **конкуренция**, или соперничество, — стремление добиться своего за счет другого. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы — разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

• **Согласны ли вы с полученными результатами?**

• **Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации?**

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.

**Упражнение 3. Ролевая игра «Контакты и конфликты»\***

**Ведущий.** Разыграйте ситуации и оцените поведение их участников. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.

**1. «Грамотные стали»**

**Покупатель.** Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?

**Продавец.** С чего вы взяли?

**Покупатель.** Ну вот же, на ценнике написано — вес 200 г, цена 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали.

**Продавец.** Ничего мы не перепутали. За сколько надо, за столько и продаем. А не нравится — идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали.

**2. «Только не надо нас пугать»**

**Учитель.** Я пригласил вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы.

**Мама ученика.** А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет.

**Учитель.** Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает.

**Мама ученика.** Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?

**3. «Вас никто здесь не держит»**

**Представитель рабочих.** Я пришел к вам от имени

трудового коллектива, чтобы выяснить, почему нам третий месяц не платят зарплату?

**Начальник.** Мне очень жаль, но денег нет — предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось.

*Представитель рабочих.* Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку.

*Начальник.* Эти средства взяты не из фонда заработной платы.

*Представитель рабочих.* Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите, — верните наши деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки.

*Начальник.* Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать — вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите.

**Ведущий.** *Предложите свои стратегии поведения в данных ситуациях. Разыграйте эти сценки, используя более эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Вспомните случай, когда ваше поведение в конфликтной ситуации привело к неприятным для вас последствиям — разрыву отношений с близкими, вызову родителей в школу, проблеме с правоохранительными органами и т.д.*

• **Как бы вы поступили, если бы можно было повернуть время вспять?**

• **Чему вас научила эта ситуация?**

### **Правила поведения в конфликтной ситуации**

- Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.
- У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение партнера.
- Улыбка и доброжелательность — лучшие помощники в решении спорных вопросов.

Сохраняйте лицо. Гнев, злоба и крик его испортят

## **"Пути получения профессии".**

**Цель:** Сформировать представление о том, где и как можно приобрести профессию; составление программы выбора профессии.

**Оснащение:** сборники учебных заведений, визитки

**Содержание:** Беседа с учащимися об учебных заведениях нашего города

Ведущий: Когда речь заходит о выборе профессии учащимися, имеется в виду не решение "на всю жизнь", а скорее начало, профессиональный старт. По сути, процесс профессионального самоопределения длится на протяжении всей трудовой деятельности человека. Но в начале всех начал - обучение, а значит выбор учебного заведения. Систему профессиональной подготовки кадров в России можно представить следующим образом

- начальная
- средняя
- средне-специальная
- высшая

*Начальная подготовка* - это курсы в специализированных учебных центрах и студиях. Здесь можно пройти профессиональное обучение и приобрести некоторые профессии, например водителя. Там же можно освоить компьютер.

*Средняя подготовка* - это учеба в профессиональных училищах. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. От специалистов рабочих профессий на работе ждут исправного выполнения того, чему они научились. Но их образованность позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально. Надо успевать за изменениями техники и технологии. Специалистов для выполнения более сложных работ, в том числе для управления рабочими коллективами готовят в техникумах, колледжах - где получают *средне-специальное* образование.

*Высшее* образование получают в высших учебных заведениях - институтах, университетах, академии. Высшее образование предполагает, что выпускник будет способен решать задачи высокого класса сложности, самостоятельно думать, искать оптимальные решения и ответственно принимать их. Должны искать информацию самостоятельно и постоянно пополнять свои знания. Высшее образование включает две ступени: бакалавриат -1 ступень 4 летнего образования, магистратура – 2 ступень два года обучения. Завершается высшее образование написанием дипломных работ или проектов, высокое качество которых характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы. Рынок

образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем.

*Как правильно выбрать учебное заведение?*

- Сначала реши, нужен ли он вообще. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателя невысока. Важнее способности и умения. Многие выпускники не могут найти работу по специальности. Это - потерянные годы и выброшенные на ветер деньги, если обучение было платное.
- Не забудь узнать о лицензии на обучение, по интересующей тебя специальности.
- Ознакомься с лицензией, попроси предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Свой выбор мы делаем каждую минуту. И выбор профессии не стоит излишне драматизировать. В среднем человек за свою жизнь пять-шесть раз меняет профессию. Психологи даже рекомендуют это делать. Чем интереснее и ярче человек, тем больше у него желаний, потребностей и возможностей в самореализации, в том числе и профессиональной. Поэтому замкнуться в одной профессии - значит обделит не только себя, но и других.

### **Практическая работа:** "Мой путь в профессию"

Ведущий: Творчески подойдите к делу, постарайтесь разработать свой собственный план - список необходимых действий для выбора профессии действий. Словосочетание «выбор профессии» как бы указывает на принятое однажды решение, событие, что в действительности не совсем точно. Выбор профессии это, прежде всего, процесс, цепочка взаимосвязанных шагов, осуществляемых учетом различных обстоятельств, которые можно разделить на четыре группы:

- \* планы: личные планы человека относительно его карьеры и будущее (а зачастую, как показывает практика, приходится учитывать и планы его близких, например родителей);
- \* склонности: интересы к определенным видам деятельности.
- \* способности: успевшие и не успевшие проявиться;
- \* актуальный социальный запрос на тот или иной вид профессии, а также прогноз динамики спроса на профессионалов в будущем.

После завершения индивидуальной работы учащиеся по желанию обмениваются содержанием своих планов.

**Подведение итогов.** Составленные вами планы профессионального выбора обсудите с родителями.

### **«СОВЕТЧИК» ИГРОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РАБОТЕ С КЛАССОМ**

Цель: получение обобщенных представлений о профессиональном будущем каждого из участников на основании групповых рекомендаций, сделанных товарищами -одноклассниками.

#### **Упражнение**

Данное упражнение является не столько игрой, сколько специально организованной упрощенной процедурой групповой экспертной оценки с элементами игры.

Процедура включает следующие этапы:

1. Все участники получают листочки с тремя вертикальными равными колонками.
2. Каждый участник вписывает в свой бланк фамилии и имена всех присутствующих в классе (или в группе) под диктовку ведущего. Важно, чтобы все были вписаны в одном и том же порядке.

<b>Ф.И.О. всех уч-ся</b>	<b>Рекомендуемая</b>	<b>Рекомендуемое</b>
<b>в классе (в строго</b>	<b>профессия</b>	<b>учебное заведение</b>
<b>определенном порядке</b>		<b>(или место работы)</b>
<b>и по номерам)</b>		<b>после школы</b>

3. Всем дается задание: напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить наиболее под-



ходящие профессии и соответствующие учебные заведения, которые можно было бы порекомендовать данному человеку. Желательно не пропускать никого. Надо отнестись к этому заданию как можно серьезнее и не писать глупости. На все это отводится примерно 7—10 минут.

4. Ведущий собирает листочки и начинает подводить итоги. Берется первый листочек, зачитывается первая по списку фамилия и сразу же зачитывается рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитывается та же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д. После того как зачитывается все по первому человеку в списке, ведущий переходит ко второму и т.д.

Ведущий может посоветовать ребятам по внимательнее прислушаться к советам своих товарищей, а что-то можно для себя и пометить в тетрадях. По нашему опыту, в среднем 5–7 человек в классе обычно действительно что-то для себя записывают (правда, в основном это девушки).

К сожалению, и здесь возможны глупые шутки, когда кто-то рекомендует своим товарищам «туалеты чистить» и т.п. Ведущий это просто не зачитывает и не обращает на такие «советы» никакого внимания.

Если кто-то в классе попросит не зачитывать рекомендации одноклассников, то ведущий должен спокойно удовлетворить эту просьбу. В этом случае надо предложить ученику, если он того пожелает, после урока самому посмотреть, что написали ему товарищи.

### **Итоговое**

План и организация занятия по усмотрению классного руководителя. На заключительном занятии каждый ученик представляет свою технологическую карту выбора профессии.