

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОУ ДПО «САРАТОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**



**МОЙ ВЫБОР**

**8 класс**

(Методические рекомендации)

**Саратов  
2007**

**УДК  
ББК  
М**

**Авторы - составители:**

*Губанова Е.В.*, заведующая кафедрой управления образованием, руководитель Центра по сопровождению опытно-экспериментальной и инновационной деятельности ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», к.п.н.;

*Катина А.В.*, главный методист Центра по сопровождению опытно-экспериментальной и инновационной деятельности ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».

**М** **Мой выбор, 8 класс** (методические рекомендации)/ Под ред. Е.В. Губановой – Министерство образования Саратовской области. - ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2007. – ... с.

Методические рекомендации предназначены для широкого круга лиц:

**УДК  
ББК**

***Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ГОУ ДПО «СарИПКиПРО»***

© Министерство образования Саратовской области, 2007  
© ГОУ ДПО «Саратовский институт повышения  
квалификации и переподготовки работников  
образования», 2007

## Введение

На современном этапе от учащихся требуется четкое осознание своих целей, умение планировать, корректировать свои планы и сознательно претворять их в жизнь, поэтому в Концепции модернизации российского образования в качестве одного из приоритетных направлений образовательной политики заложено создание «системы специализированной подготовки (профильного обучения) в старших классах общеобразовательной школы, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся». Таким образом, введение профильного обучения изначально заявлено как часть реформирования школы, направленная на повышение способности будущего выпускника к самостоятельному действию на рынке образовательных услуг, конструированию собственного образовательного маршрута.

Данный курс знакомит школьников с общими основами выбора профиля обучения (информационными, психологическими, практическими). Знание этих основ обеспечивает учащимся принятие адекватного решения, как о выборе конкретного профиля, так и о пути дальнейшего образования.

Программа структурирована следующим образом: всего 68 часов по 1 часу в неделю на два года обучения: в 8- классе - 34 часа, в 9-м классе – 34 часа. Однако изучение программного материала можно менять, варьировать, так как модули, составляющие программу, являются самостоятельными.

Особенностью предлагаемой программы является межпредметная направленность, позволяющая учащимся на практике применять знания из различных областей. Программа не только информирует, но и дает на практике использовать методики самоорганизации, самопознания и самоконтроля.

В основу программы 8-го класса положена программа Куляпина А.С. «Выбор профессионального маршрута»<sup>1</sup>, поэтому целесообразно воспользоваться рабочей тетрадью для учащихся 8-го класса по данной программе<sup>2</sup>.

В основе программы 9-го класса лежит программа элективного ориентационного курса Чистяковой С.Н. «Слагаемые профиля выбора обучения и траектории дальнейшего образования»<sup>3</sup>, поэтому также можно воспользоваться учебным пособием для учащихся по данной программе<sup>4</sup>.

### **Цель программы:**

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся 8-9-х классов образовательной школы в выборе индивидуального маршрута профессиональной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей.

---

<sup>1</sup> Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута: Программа для учащихся общеобразовательных школ /Под ред. Н.Н. Захарова. Пермь, 2004

<sup>2</sup> Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута: рабочая тетрадь для профессионального самоопределения учащегося /Под ред. Н.Н. Захарова. Пермь, 2004

<sup>3</sup> Чистякова С.Н. Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования: Элективный ориентационный курс (9 класс): Программа курса. Методическое пособие для учителя. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2005

<sup>4</sup> Чистякова С.Н. Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования: Элективный ориентационный курс (9 класс): учебное пособие – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2005

### **Задачи:**

1. сформировать у школьников представления о требованиях изменяющегося общества к выпускникам школы;
2. способствовать развитию у школьников отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
3. обеспечить школьников способами и приемами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута;
4. способствовать приобретению практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника и профилю его дальнейшего обучения.

### **Формы деятельности:**

- самоанализ;
- анализ научных и художественных источников, СМИ;
- анализ практических примеров проблемных ситуаций;
- групповые дискуссии;
- индивидуальная работа;
- индивидуальная и групповая проектная работа;
- психотренинг;
- психодиагностические процедуры;
- ролевые и деловые игры;
- эвристические задания.

В данной программе используются групповые и интерактивные методы обучения. Преимущества тренинговой формы проведения занятия заключаются в создании непринужденной атмосферы, стимуляции креативности и осознании личной ответственности за свой выбор.

**Оценка достижений учащихся:** оценивание происходит по итогам групповой рефлексии, результатам психодиагностического исследования и анализу образовательного продукта; результаты заносятся в портфолио учащихся. В конце курса обучения каждый участник принимает решение о выборе профиля обучения и моделирует личную образовательную траекторию.

В результате изучения данного курса у школьников должны быть сформированы:

- знания и представления о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека, о рынке профессионального труда и образовательных услуг; о возможностях получения образования не только в условиях избираемого профиля, но и в дальнейшей перспективе; о психологических основах принятия решения в целом и выборе профиля обучения, в частности;
- умения находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и пути продолжения образования; объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; ставить цели и планировать действия для их достижения; выполнять творческие упражнения, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт;

- знания о психологических особенностях процесса общения, его структуре, закономерностях и средствах, а также эффективном использовании различных средств;
- представления о способах саморегуляции в условиях межличностного взаимодействия.

## Содержание программы

### 8 класс

#### **Введение (1 час)**

Занятие направлено на знакомство учащихся с предлагаемой программой, личное и групповое целеполагание. Тренинг «Знакомство».

#### **Модуль 1. «Что я знаю о себе?» (11 часов).**

##### **Тема 1. Я – человек и личность (1 час).**

Личность. Индивид. Анализ собственной личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного). Рефлексия – обращенность познания человека на самого себя.

##### **Тема 2. Характер и темперамент (2 часа).**

Врожденные особенности человека. Диагностика темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии. Устойчивые особенности личности: черты характера.

##### **Тема 3. Психические качества личности (2 часа).**

Внимание, память, мышление, воображение. Интеллектуальные возможности человека.

##### **Тема 4. Интересы и склонности (1 час).**

Интерес и склонности как важные составляющие успеха в жизни. Диагностика собственных интересов.

##### **Тема 5. Самооценка (1 час).**

Понятие самооценки. Диагностика собственного уровня самооценки.

##### **Тема 6. Мотивация личности (2 часа).**

Жизненные и профессиональные ценности, цели, мотивы. Мотивация достижений.

##### **Тема 7. Здоровье и профессиональный выбор (2 часа).**

Понятие здоровья. Факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья подростка. Группы здоровья. Влияние состояния здоровья на выбор профессии.

#### **Модуль 2. «Сущность профессионального самоопределения» (5 часов).**

##### **Тема 8. Профессиональное самоопределение – что это? (2 час).**

Культурно-исторические аспекты профессионального самоопределения.

##### **Тема 9. Типы самоопределения человека (2 часа).**

Типы самоопределения человека: самоопределение в конкретной трудовой функции, самоопределению на конкретном трудовом посту, самоопределение в специальности, самоопределение в профессии, жизненное самоопределение, личностное самоопределение.

**Тема 10. Профессиональные ценности (1 час).**

Ценности профессиональной элиты, с которой себя отождествляет школьник.

**Модуль 3. Портфолио (портфель достижений) (4 часа)**

**Тема 11. Проектирование основного и дополнительного образования (2 часа).**

Начальная стадия выбора: «хочу», «могу» и «надо». Профессиональный план: основной вариант, запасной вариант.

**Тема 12. Анализ успешности человека (2 часа).**

Понятие «Портфолио». Структура портфолио. Информация в портфель достижений.

**Модуль 4. «Классификация мира труда» (7 часов).**

**Тема 13. Мир профессий (3 часа).**

Типы профессий: «человек-техника», «человек-человек», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек - художественный образ». Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Отделы профессий, в основе которых лежат применяемые орудия труда и средства производства: профессии ручного труда, профессии механизированного труда, профессии автоматизированного труда, профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные свойства организма.

**Тема 14. Профессиография (2 часа)**

Понятие профессиографии. Формула профессии.

**Тема 15. Профессиональные пробы (2 часа).**

Мини-проект «Профессиональная проба».

**Модуль 5. «Переговорная площадка с родителями» (3 часа)**

**Тема 16. Мои родословные ценности (1 час)**

Профессиональная история семьи.

**Тема 17. Совместное проектирование профессионального будущего (2 часа).**

Влияние семьи на выбор профессионального маршрута.

**Модуль 6. «Жизнь по собственному выбору» (3 часа).**

**Тема 18. Самоконтроль (2 часа).**

Как управлять собой. Чувство собственного достоинства. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. Тренинг «Как управлять собой»

**Тема 19. Мой выбор (1 час).**

Составление профессиограмм, списков необходимых книг, журнальных и газетных статей, адресов сайтов, телефонных справочников.

Мини-проект «Мой выбор».

**Учебно-тематический план:**

**8 класс**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Виды и формы деятельности	Формы оценки результатов
1.	Введение.	1	Тренинг.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового

				штурма.
<b>Модуль 1. Что я знаю о себе? (11 часов).</b>				
2.	Я – человек и личность.	1	Интерактивная лекция, тестирование.	Рефлексия, результаты психологического тестирования, конспект лекции.
3.	Характер и темперамент.	2	Интерактивная лекция, тестирование, индивидуальная работа.	Рефлексия, результат самодиагностики, конспект.
4.	Психические качества личности.	2	Интерактивная лекция, тестирование, индивидуальная работа.	Рефлексия, результат самодиагностики, конспект.
5.	Интересы и склонности.	1	Интерактивная лекция, тестирование, индивидуальная работа.	Рефлексия, результат самодиагностики, конспект.
6.	Самооценка.	1	Лекция, тестирование, индивидуальная работа.	Рефлексия, результат самодиагностики, конспект.
7.	Мотивация личности.	2	Интерактивная лекция, тестирование, групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
8.	Здоровье и профессиональный выбор.	2	Интерактивная лекция, тестирование, групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
<b>Модуль 2. Сущность профессионального самоопределения (5 часов).</b>				
9.	Профессиональное самоопределение – что это?	2	Интерактивная лекция, групповая работа.	Рефлексия, результаты групповой работы, конспект лекции.
10.	Типы самоопределения человека.	2	Интерактивная лекция, групповые дискуссии.	Рефлексия, результаты групповой работы, конспект лекции.
11.	Профессиональные ценности.	1	Групповые дискуссии, индивидуальная работа.	Рефлексия, результаты групповой и индивидуальной работы.
<b>Модуль 3. Портфолио (портфель достижений) (4 часа).</b>				
12.	Проектирование основного и	2	Интерактивная	Рефлексия,

	дополнительного образования.		лекция, индивидуальная и групповая работа.	эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
13.	Анализ успешности человека.	2	Интерактивная лекция, индивидуальная и групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
<b>Модуль 4. Классификация мира труда (7 часов).</b>				
14.	Мир профессий.	3	Лекция, тестирование, индивидуальная работа.	Рефлексия, результат самодиагностики, конспект.
15.	Профессиография.	2	Интерактивная лекция, индивидуальная и групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
16.	Профессиональные пробы.	2	Индивидуальная и групповая проектная работа.	Рефлексия, результаты проектной деятельности.
<b>Модуль 5. Переговорная площадка с родителями (3 часа).</b>				
17.	Мои родословные ценности.	1	Интерактивная лекция, индивидуальная и групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
18.	Совместное проектирование профессионального будущего.	2	Интерактивная лекция, индивидуальная и групповая работа.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
<b>Модуль 6. Жизнь по собственному выбору (3 часа).</b>				
19.	Самоконтроль.	2	Тренинг.	Рефлексия, эксперимент: результаты работы в режиме мозгового штурма.
20.	Мой выбор.	1	Анализ научных и художественных источников, СМИ; анализ практических примеров проблемных ситуаций; индивидуальная и групповая проектная работа.	Рефлексия, результаты проектной деятельности, модель индивидуального пути предпрофильной подготовки.
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>		

## Методические материалы

### Занятие 1. Введение



**Цель занятия:** знакомство учащихся с предлагаемой программой, личное и групповое целеполагание.

**Оснащение:** тетрадь, ручка, бейджи на всех участников.

**Содержание работы:**

#### 1. Беседа с учащимися:

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

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

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

#### 2. Тренинг «Знакомство».

1) Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди будет называть свое имя (по кругу, по часовой стрелке), а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то есть то, которое вы хотели бы иметь, но пока по той или иной причине это не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. И так далее.

2) По уже сложившейся традиции тренинговых групп для более быстрого знакомства сейчас каждый из вас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего года.

При этом вы вправе себе взять любое имя: свое настоящее, игровое имя, например, героя любимого фильма, имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте!

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить визитку себе на одежду.

3) «Ассоциации».

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?».

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме. «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, фруктом, цветком, едой и т.д.).

Если у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

### 3. Рефлексия.

По кругу продолжить предложение: «Сегодня я узнал, что...».

## Занятие 2. Я – человек и личность



**Цель:** создать условия для самоанализа с целью формирования адекватного образа «Я».

**Основные понятия:** Личность. Индивид. Анализ собственной личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного). Рефлексия – обращенность познания человека на самого себя.

**Оснащение:** тетрадь, ручка.

**Содержание работы:**

**1. Интерактивная лекция.** Чтобы точно оценить свои возможности, недостаточно иметь в своем распоряжении специально подобранные и проверенные методики. Необходимо знать ту шкалу, по которой мы себя оцениваем. А она у всех разная. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

**«Кто Я?».**

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

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то — новой песни, книги, ресторана.

На презентации стараются показать товар лицом — подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

**Самопрезентация** — это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу.

Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним и почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

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

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

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

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

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

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

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

## **2. Рефлексия.**

По кругу продолжить предложение: «Сегодня я понял, что...».

### Занятие 3. Характер и темперамент.



*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*

**Цель:** ознакомиться с методикой определения темперамента, силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов; научиться определять тип темперамента.

**Оснащение:** раздаточный материал «Карикатуры Х. Бидструпа» (Приложение 1), бланк ответа «Опросник Айзенка», тетрадь, ручка.

**Основные понятия:** Врожденные особенности человека. Диагностика темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии.

**Содержание работы:**

#### 1. Интерактивная лекция.

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

Темперамент - врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства. Выделяют 4 типа темперамента:

- **Холерик.** Имеет сильную неуравновешенную нервную систему. инициативен, энергичен, активен. Работе отдает слишком много сил, поэтому быстро выдыхается. Ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большого напряжения, но чередующаяся с более спокойной работой. Холерики не теряются в критических ситуациях (профессия авиадиспетчера, водителя и др.). Холерик не может выполнять монотонную работу.
- **Сангвиник.** Энергичен, отличается высокой работоспособностью. Быстро усваивает информацию, легко переключается с одной работы на другую. Сангвиники быстро приспосабливаются к новым условиям, легко сходятся с другими людьми, очень общительны, уравновешены, готовы всё время действовать, что-то организовывать, поэтому им больше подходит работа с другими людьми. Они неэффективны там, где надо долго делать однообразную работу.

- **Флегматик.** Характеризуется упорством и старательностью, малоразговорчив, в работе и общении спокойны. Флегматик с трудом переключается с одной деятельности на другую, долго раскачивается перед работой, не любит разнообразие, хорошо приспособлен к монотонной работе. Флегматик нетороплив, но может достичь хороших результатов благодаря своей настойчивости и хорошей организации труда.
- **Меланхолик.** Имеет слабую, неуравновешенную и малоподвижную нервную систему. Отличается повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью, высокой самокритичностью, Меланхолики более осторожны в работе, любят работать индивидуально, не спеша, легко поддаются стрессам, им трудно сосредоточиться на работе при наличии помех, в критических ситуациях теряются. Работа, требующая большого напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями, меланхоликам противопоказана. Меланхолик будет эффективно выполнять работу, связанную с информацией и людьми в ситуации, требующей тонкого и глубокого анализа. Деятельность, требующая постоянного общения с людьми (продажи, лекции, переговоры, публичные выступления), для меланхолика затруднительна в силу его индивидуальных особенностей.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип может иметь свои недостатки и достоинства.

Помните, что темперамент не определяет социальной ценности человека, поскольку от него не зависят роковым образом мировоззрение и убеждения человека, его склонности, содержание интересов, отношение к людям, трудовой деятельности, самому себе и т. д.

Свойства темперамента - это природные свойства, и относиться к ним нужно так же, как вы относитесь к природным явлениям, солнечной или дождливой погоде, зиме или весне. Точно так же, как у природы нет плохой погоды, так нет и плохих или хороших темпераментов. Просто необходимо знать, что для одного вида профессиональной деятельности благоприятен один тип темперамента, для другого вида - другой. Сфера деятельности человека настолько разнообразна, что для любого человека с любым типом темперамента найдется своя комфортная ниша. Однако - и это следует взять на заметку - сие вовсе не означает, что у вас одинаково успешно пойдут дела в любой сфере деятельности. Это ошибочное мнение. Если вы хотите, чтобы учитывались свойства и тип темперамента, чтобы полнее использовать сильные стороны, а слабость обращать в силу, необходимо применить три следующих правила.

*Правило 1.* Как можно точнее определите свой тип темперамента. Не хитрите сами с собой!

*Правило 2.* Найдите себе такое дело, для успеха в котором нужен именно ваш тип темперамента, где «слабые» свойства вашего темперамента как раз и будут обеспечивать вашу успешную деятельность.

*Правило 3.* Взавшись за дело, настойчиво и непрерывно ищите и совершенствуйте свой собственный стиль профессиональной деятельности в зависимости от особенностей своего темперамента. Никого не копируйте - ищите

свой почерк!

В темпераменте человека есть еще такие свойства, как экстраверсия (направленность человека на внешний мир, на конкретные явления, предметы, на людей), интроверсия (направленность на свой внутренний мир, абстрактные идеи) и амбоверсия (амбоверт - человек, наделенный прекрасными чертами характера: лояльный, верный, честный, рассудительный, добрый, с развитым чувством долга. Общительный, но не болтливый. Делает все возможное для других. Его преданность велика, вплоть до полного самоотречения. Лишен зависти и жадности. Таких людей высоко ценят, и это правильно - они великодушны и бескорыстны. Они не любят сборищ и толпы. В меру целеустремленны и достаточно настойчивы: знают, чего хотят от жизни. Амбоверты, как и другие типы, интеллектуальны, обладают тягой к знаниям).

Нужно знать, что темперамент в чистом виде проявляется очень редко, в основном присутствуют смешанные типы. Определить свой тип темперамента ты можешь с помощью опросника Г. Айзенка.

## **2. Тестирование:**

**Инструкция:** Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения, если вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «□». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

### ***ВОПРОСЫ***

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?

21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь, уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

### **Бланк ответов**

Да - «+», нет - «-».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

### **Обработка результатов.**

Отвечая на вопросы, ты получил(а) баллы по шкалам: лжи, экстраверсии-интроверсии и нейротизма (эмоциональной неустойчивости). Посчитай количество баллов, совпадающих с ключом. Если количество баллов по шкале лжи превышает 5 баллов, то ты был неоткровенен в своих ответах и результаты теста не соответствуют реальности. Отложив полученную сумму баллов по шкале X (интроверсия-экстраверсия) и сумму по шкале Y (стабильность), определи, в каком квадрате ты оказался. Шкала имеет деления от 0 до 24 баллов. Начало шкалы - 0 баллов, а середина шкалы равна 12 баллам.

Сверь свои результаты с оценочной таблицей для этой шкалы. Например, если по шкале интроверсии-экстраверсии у тебя получилось 5 баллов, а в оценочной таблице указано, что от 1 до 7 - значительная интроверсия, то это значит, что ты ярко выраженный интроверт.

### **Ключ.**

1. Экстраверсия-интроверсия:

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

### **Оценка результатов.**

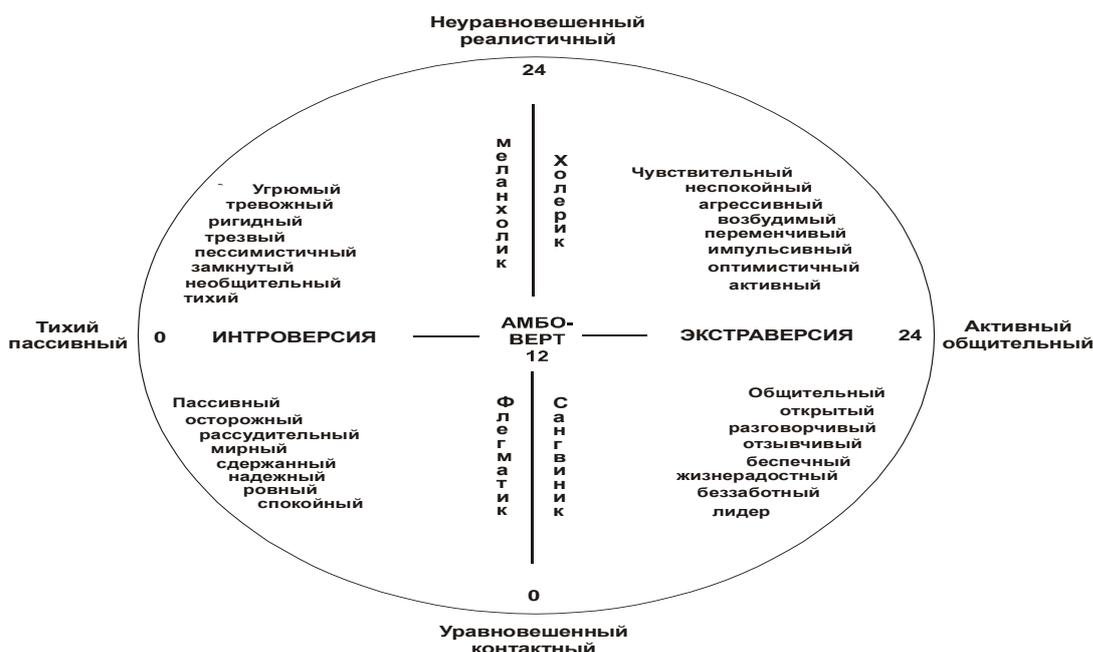
Оценочная таблица для шкалы экстраверсии - интроверсии.

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический.



### 3. Закрепление материала:

- 1) Рассмотреть карикатуры, нарисованные датским художником Х. Бидstrupом и попытаться определить типы темперамента героев.
- 2) Вспомнить известных литературных героев, персонажей сказок, мультфильмов и т.д. и попробовать определить их темперамент.

### 4. Рефлексия.



### Занятие 4. Характер и темперамент.

**Цель:** ознакомиться с чертами характера как устойчивыми особенностями личности, научиться определять основные черты характера.

**Основные понятия:** устойчивые особенности личности: черты характера, отношения человека с миром.

**Оснащение:** бланк ответа «методика Т. Лири», тетрадь, ручка.

**Содержание работы:**

#### 1. Повторение теоретического материала по вопросам:

- а) какие вы знаете типы темперамента?
- б) как сочетается темперамент с другими свойствами личности?
- в) можно ли изменить темперамент?

## 2. Интерактивная лекция.

*Посеешь характер – пожнешь судьбу.*  
*пословица*

Характером мы объясняем многие поступки, свои и чужие, иногда оправдываемся, иногда ищем в нем единственную причину какой-нибудь сложной ситуации. У каждого человека, наверно, есть печальный опыт ссор и расставаний, а спросите его, в чем было дело, и он ответит привычной формулой: «Не сошлись характерами...».

Слово «характер» в переводе с греческого означает «печать», «чеканка». В характере соединены наиболее существенные черты данной личности, которые устойчиво проявляются в поведении человека. Таким образом, **характер** – это упорядоченная совокупность устойчивых индивидуально-психологических особенностей личности, которые формируются в процессе жизнедеятельности и проявляются в способах типичного реагирования личности в деятельности, поведении и общении.

Нет такой сферы жизни, где не проявлялись бы черты характера. Они влияют на учебу и работу, на наше общение с окружающими, на то, как мы ведем себя в различных ситуациях.

### «Азбука характера»

Допишите черты характера на заданные буквы, как это сделано в образце.

- А аккуратность
- Б бестактность
- В ворчливость
- Г гордость
- Д дружелюбие
- Е естественность
- Ж жадность
- З злопамятность
- И искренность

Характер тесно связан с восприятием мира, окружающей действительности. Иногда даже говорят, что характер – это и есть определенная система взглядов и ценностей, отношений человека, только эти отношения приняли устойчивый вид, закрепились. Однако провести знак равенства между характером и отношением к миру нельзя. Их важное различие состоит в том, что отношения человека в целом более динамичны, более подвижны, а черты характера – более статичны. Сегодня вам нравится общаться с компанией новых знакомых, а через неделю вы начинаете понимать, что с ними не так уж и интересно, да и юмор у них грубый, и интересы ограниченные... Изменилось ваше отношение к этим людям, но вряд ли когда-нибудь вы за короткий срок превращались из спокойного и отзывчивого человека в упрямого и недружелюбного.

Психологи обычно делят отношения человека на такие группы:

- отношение к себе;

- отношение к другим людям;
- отношение к делу;
- отношение к миру вещей и явлений.

Нетрудно заметить, что различные черты характера действительно связаны с определенными отношениями. Например, такие черты характера, как увлеченность, самостоятельность, трудолюбие, связаны с отношением к делу; эгоцентризм, самовлюбленность, неуверенность, застенчивость отражают отношение к себе; доброжелательность, альтруизм, отзывчивость, или, наоборот, агрессивность, черствость, нетерпимость связаны с отношением к другим людям.

### 3. Практикум.

#### 1) «Определение черт характера»

Запишите в один столбик черты своего характера, которые помогают в жизни, а в другой — те, которые мешают. Какой столбик оказался больше? Почему? Ответ зафиксировать.

#### 2) Исследование форм проявления характера (методика Т. Лири)

**Инструкция:** Прочитай утверждение. В случае согласия с ним, поставь знак «+», в случае несогласия - «-» в регистрационный бланк рядом с порядковым номером этого вопроса.

- |                                                  |                                             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Другие думают о тебе благосклонно             | 65. Любишь давать советы                    |
| 2. Ты производишь впечатление на окружающих      | 66. Производишь впечатление значительности  |
| 3. Умеешь распоряжаться, приказывать             | 67. Начальственно-повелительный             |
| 4. Умеешь настоять на своем                      | 68. Властный                                |
| 5. Обладаешь чувством достоинства                | 69. Хвастливый                              |
| 6. Ты независим                                  | 70. Думаешь только о себе                   |
| 7. Способен сами позаботиться о себе             | 71. Надменный и самодовольный               |
| 8. Можешь проявить безразличие                   | 72. Хитрый и расчетливый                    |
| 9. Способен быть суровым                         | 73. Нетерпимый к ошибкам других             |
| 10. Строг, но справедлив                         | 74. Своекорыстный                           |
| 11. Можешь быть искренним                        | 75. Откровенный                             |
| 12. Критичен к другим                            | 76. Часто недружелюбный                     |
| 13. Любишь ласкаться                             | 77. Озлобленный                             |
| 14. Часто печален                                | 78. Ты жалобщик                             |
| 15. Способен проявлять недоверие                 | 79. Ты ревнивый                             |
| 16. Часто разочаровываешься                      | 80. Долго помнишь обиды                     |
| 17. Способен быть критичным к себе               | 81. Занимаешься самобичеванием              |
| 18. Способен признать свою неправоту             | 82. Застенчивый                             |
| 19. Охотно подчиняешься                          | 83. Безынициативный                         |
| 20. Уступчив                                     | 84. Кроткий                                 |
| 21. Благодарный                                  | 85. Зависимый, несамостоятельный            |
| Ты восхищающийся и склонный к подражанию человек | 86. Любишь подчиняться                      |
| 23. Уважительный                                 | 87. Предоставляешь другим принимать решения |
| 24. Ищешь одобрения                              | 88. Легко попадаешь впросак                 |
| 25. Склонный к сотрудничеству, взаимопомощи      | 89. Легко поддаешься влиянию других         |
| 26. Стремись ужиться с другими                   | 90. Готов довериться любому                 |
| 27. Дружелюбный, доброжелательный                | 91. Благорасположен ко всем без разбору     |
|                                                  | 92. Всем симпатизируешь                     |
|                                                  | 93. Прощаешь все                            |

28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Стараешься ободрить окружающих
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способный вызвать восхищение
34. Пользуешься у других уважением
35. Обладаешь талантом руководителя
36. Ответственный
37. Уверенный в себе
38. Самоуверенный и напористый
39. Деловитый и практичный
40. Любишь соревноваться
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Нетерпимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпишь, чтобы тобой командовали
46. Скептический
47. На тебя трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущаешься
50. Не уверен в себе
51. Легко уступаешь
52. Скромный
53. Часто прибегаешь к помощи других
54. Очень почитаешь авторитеты
55. Охотно принимаешь советы
56. Доверчив и стремишься радовать других
57. Всегда любезен в обращении
58. Дорожишь мнением других
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяешь уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любишь заботиться о других
64. Бескорыстный и щедрый
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушный и терпимый к недостаткам
96. Стремясь покровительствовать
97. Стремясь к успеху
98. Ожидаешь восхищения от каждого
99. Распоряжаешься другими
100. Деспотичный  
Ты сноб (судишь о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)
102. Ты тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Ты злой, жестокий человек
107. Часто гневаешься
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый  
Отличаешься чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый
117. Почти никогда и никому не возражаешь
118. Навязчивый
119. Любишь, чтобы тебя опекали
120. Чрезмерно доверчивый
121. Стремясь снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашаешься
123. Всегда дружелюбный
124. Любишь всех
125. Слишком снисходительный к окружающим
126. Стремясь утешить каждого
127. Заботаешься о других в ущерб себе
128. Портишь людей чрезмерной добротой

## Регистрационный бланк

1	5	9	13	17	21	25	29
2	6	10	14	18	22	26	30
3	7	11	15	19	23	27	31
4	8	12	16	20	24	28	32
33	37	41	45	49	53	57	61
34	38	42	46	50	54	58	62
35	39	43	47	51	55	59	63
36	40	44	48	52	56	60	64
65	69	73	77	81	85	89	93

66	70	74	78	82	86	90	94
67	71	75	79	83	87	91	95
68	72	76	80	84	88	92	96
97	101	105	109	113	117	121	125
98	102	106	110	114	118	122	126
99	103	107	111	115	119	123	127
100	104	108	112	116	120	124	128

### Обработка полученных данных:

В каждой из 8 шкал (вертикальных столбцов) суммируется количество знаков «+», и результат пишется под шкалой.

Количество набранных баллов соответствует степени выраженности свойств:

- 1 степень — 0 ...6 баллов (слабо выражены);
- 2 степень — 7...11 баллов (выражены средне);
- 3 степень — 12...16 баллов (сильно выражены).

1. **Доминирование:** экспансия власти «чем больше, тем лучше», желание иметь вес, значение в глазах окружающих; иметь успех, распоряжаться; мотивация борьбы, завоевания, проявление агрессии, тщеславие, тип лидера.

2. **Уверенность в себе:** Эгоцентризм, независимость, эгоистический рационализм (деловитость в отношении всего, что может принести личную пользу, активность в этом направлении, в отношении всего остального — равнодушен; в отношениях с людьми — дипломатия (уступки, если это даст положительный личный результат, и сопротивление, если это угрожает личному комфорту и покою); лидер, но эгоцентричный и честолюбивый.

3. **Консерватизм (жестокость):** сила воли, настойчивость в достижении цели любыми средствами; открытость, прямолинейность, раздражительность, если встречается сопротивление, в этом случае проявления агрессии, недружелюбия, гнева, нежелания идти на уступки и компромиссы; упрямство из принципа; тип авторитарного лидера, садистские тенденции.

4. **Негативизм:** неудавшийся лидер, всегда в оппозиции, недоверчив, сопротивляется любому влиянию, отстаивает свою позицию, оборона в отношениях с лидерами, борьба, но не завоевательная, а оборонительная, тщеславие, мстительность, ревнивость, подозрительность, обидчивость, самодурство.

5. **Уступчивость:** комплекс вины, социальная неприспособленность, ущербная самооценка, самобичевание, безынициативность, робость. Эта шкала противоположна пункту 2 (уверенности в себе).

6. **Зависимость:** незрелость, инфантильность, несамостоятельность, какая-то ущербность в смысле зрелости; отсюда поиски сильных лиц, руководства, помощи; ведомый, антидоминантный тип. Эта шкала противоположна пункту 1 (доминированию).

7. **Конформизм:** ориентация на мнение окружающих, боязнь общественного мнения, поиск социального одобрения; общителен в группе, сонастраивается со

всеми, активно сотрудничает с лидерами, если сам оказывается лидером, то демократического типа.

**8. Отзывчивость:** эмоциональная реактивность, чувствительность к поведению других людей, умение сопереживать, самоотдача, материнский тип отношений с людьми, опека над слабыми, совесть, обязательность, исполнительность, умение дорожить мнением окружающих (но не всех вообще, а референтной группы), т.е. ориентация на социум по интровертированному типу.

В целом шкалы 1, 2, 3, 4 – это **активные** свойства, а 5, 6, 7, 8 - **реактивные** (пассивные, реагирующие на ситуацию, стимул).

#### **4. Ответьте на вопросы:**

Каким ты видишь свой характер сейчас и в будущем?

Что бы ты хотел изменить в себе?

#### **5. Рефлексия.**

### **Урок 5. Психические качества личности**

**Цель:** ознакомиться с сущностью понятий «память», «виды памяти» и научиться определять объемы разных видов памяти.

**Основные понятия:** память и ее виды.

**Оборудование:** тетради, ручки, таблица чисел для определения объема кратковременной памяти.

**Содержание работы:**

#### **1. Повторение теоретического материала по вопросу:**

- что вы можете рассказать о характере человека?

#### **2. Интерактивная лекция.**

##### **Память.**

На память часто жалуются, часто восхищаются ею. Она иногда нас подводит на контрольных работах, но часто может и выручить. «Ты помнишь тот случай?» - спрашивают нас друзья «Куда я положил эту вещь?», «Как же его отчество?» - наша память нужна нам практически непрерывно. В древние времена люди делали зарубки «на память» на кусках дерева или на камнях, вели счет, завязывая узелки на веревках. Мы окружили себя записными книжками, мобильными телефонами, дневниками. Сколько всего, чтобы не забыть что-либо нужное и ценное!

Память – это запоминание и сохранение человеком того, что он слышал и видел, чувствовал и пережил, прочитал и понял. Память – это возможность узнать и вспомнить знакомые предметы и людей, воспроизвести прошедшие события, усвоенную информацию.

Люди с давних времен пытались развить свою память, изобретали приемы, помогающие запоминать нужную информацию, получившие общее название «мнемоника» (от греческого «мнемо» - память). В древнегреческой мифологии богиня памяти Мнемозина стала матерью девяти муз: Эрато – лирической поэзии, Клио – истории, Мельпомены – трагедии, Эвтерпы – песни, Каллиопы – письменности, Полигимнии – музыки гимнов, Терпсихоры – танца, Таллии –

комедии, Урании – астрономии. Отцом их считался Зевс-громовержец. Так, в соединении с памятью, божественное начало подарило миру искусства.

Выделяют несколько видов памяти.

1) По длительности память делится на: мгновенную, кратковременную, долговременную.

*Мгновенную память* называют «непосредственным отпечатком» сенсорной, т.е. чувственной информации. Она сохраняет достаточно полную картину мира, воспринимаемую нашими органами чувств в течение чрезвычайно малого времени.

Проведите серию экспериментальных упражнений:

- Похлопайте четырьмя пальцами по своей руке. Проследите за непосредственными ощущениями, за тем, как они исчезают.
- Закройте глаза, затем откройте их на мгновение, и закройте их снова. Проследите, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а затем исчезает.
- Прислушайтесь к каким-либо звукам, например, к посвистыванию. Проследите за тем, как исчезает из сознания четкость звукового образа.

Эти упражнения дают вам возможность ознакомиться с вашей мгновенной памятью. Путем подобных экспериментов была установлена длительность сохранения мгновенной памятью картины воспринимаемого мира – 0,1-0,5 секунды.

Мгновенная память регистрирует информацию от всех органов чувств. Вы не считаете нужным сохранять эту информацию, и она исчезает, уступая место новой.

*Кратковременная память* включается тогда, когда вы обращаете внимание на что-либо. Объем этого вида памяти крайне невелик.

Проведите экспериментальное упражнение:

Посмотрите в течение 20 секунд на данную таблицу и попробуйте ее запомнить. После этого напишите в тетради все числа, которые вы запомнили. Запоминается обычно 5-9 чисел. Это средняя норма.

14	89	51	37
96	35	12	42
68	26	49	79
24	57	91	84

Если вас сейчас спросить, в каком году вы родились или какой ваш номер мобильного телефона, то, отвечая на эти вопросы, вы подключаете свою *долговременную память*.

Объем ее практически безграничен. Информация из кратковременной переходит в долговременную, в основном, не путем многократного механического повторения, а чаще – при смысловой обработке нового материала, установлении связей между материалом и тем, что вам уже известно.

Итак, мы рассмотрели три вида памяти по длительности. Некоторые психологи считают, что мгновенная, кратковременная и долговременная память – это не разные виды памяти, а разные фазы одного и того же процесса.

А что думаете по этому поводу вы?

2) В зависимости от типа содержания запоминаемого материала память делится на образную, двигательную, словесно-логическую, эмоциональную.

С помощью *образной памяти* мы можем описать, какого цвета одежда была на нас в запомнившийся нам праздничный день, мы помним вкус напитка или любимого торта, мы помним мягкую на ощупь шерсть кошки или звучавшую когда-то музыку. Иначе говоря, это память на то, что воспринимается нами при помощи наших органов чувств и вспоминается, нами, соответственно, в зрительных образах, слуховых и т.д. Поэтому образную память, в свою очередь, можно подразделить на зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую и осязательную.

Как вы думаете, требуют ли определенные типы профессий развития отдельных видов памяти? (обонятельная – парфюмер, вкусовая – повар, профессиональный дегустатор, слуховая – композитор и т.д.)

С помощью *двигательной памяти* мы можем выучить последовательность движений. Рождается ли человек с умением ходить, есть с помощью ложки?

*Словесно-логическая память* – это память на информацию, представленную в словесной форме. Иногда маленькие дети запоминают информацию дословно, не понимая ее смысла. Такое запоминание называется механическим. Его можно противопоставить логическому, при котором мы запоминаем материал, подвергнув его смысловой обработке. Часто в этом случае мы запоминаем смысл вне зависимости от использованных слов, и при передаче этой информации дальше мы не будем воспроизводить ее дословно, а перескажем своими словами.

*Эмоциональная память* – память на чувства и эмоции. Часто мы забываем содержание фильмов или книг, но помним наше эмоциональное впечатление от них, понравились они нам или нет, были они смешными или страшными и т.д. Эмоциональная память хранит информацию о наших былых отношениях и контактах с окружающим миром.

«Чистые» виды памяти практически не встречаются. Богиня Мнемозина помогает нам смешанными типами с преобладанием того или иного вида памяти. Например, какие виды памяти работают при изучении иностранного языка? (двигательная, слуховая, зрительная).

### **3. Рефлексия.**

#### **4. Домашнее задание.**

Используя дополнительные источники информации, найдите ответ на вопрос

Как лучше организовать процесс запоминания и сохранения информации?

## **Урок 6. Психические качества личности**

**Цель:** ознакомиться с сущностью понятий «мышление», «внимание» и научиться определять объем внимания и способ мышления.

**Основные понятия:** практически-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышления, произвольное и произвольное внимание.

**Оборудование:** тетради, ручки, тексты задач на определение типа мышления.

**Содержание работы:**

**1. Повторение теоретического материала по вопросам:**

- а) какие существуют классификации видов памяти?
- б) как лучше организовать процесс запоминания и сохранения информации?

**2. Интерактивная лекция.**

**Мышление.**

Мышление начинает работать тогда, когда возникает проблемная ситуация. Вы хотите позвонить по телефону, поднимаете трубку и чувствуете, то-то не так... Тут вы обнаруживаете, что не слышите привычного гудка...

Нарушение привычного вначале вызывает удивление. Удивление порождает мышление. Вы начинаете понимать, что у вас есть проблема. Вначале очень важно понять, что она у вас существует. Человек, осознавший проблему, делает этим первый шаг к ее решению. От осознания и формулирования проблемы человек переходит к ее разрешению. Решение происходит с помощью тех или иных мыслительных операций (сравнение, анализ, синтез, обобщение и абстракция).

В ходе решения вы начинаете выдвигать различные предположения или гипотезы, как можно ее решить.

Затем вы одновременно или поочередно начинаете проверять свои предположения.

Наконец, одно из них подтверждается, и на деле это означает, что вы решили проблему.

Ученые выделяют следующие виды мышления: практически-действенное (решает проблему в процессе практической деятельности), наглядно-образное (решает проблему в образной форме), словесно-логическое (в словесной форме).

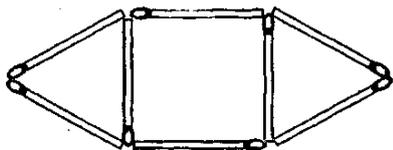
**Определение типа мышления**

Решите задачи.

1. В книжном шкафу в обычном порядке рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй — 400. Книжный червь прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго. Сколько страниц он прогрыз? (Время решения — 1 минута).

2. От города А до города В — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу В и шел со скоростью 30 км/ч. Навстречу ему из города В вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула к городу В и т.д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка? (Время решения — 2 минуты).

3. На столе восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке.



Как надо переместить четыре спички, чтобы получить:

- а) один квадрат и четыре треугольника (нарисуйте)
- б) два квадрата и четыре треугольника (нарисуйте). (Время решения – 2 минуты).

4. К гвоздю, вбитому в стену, надо подвесить маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежат гвоздь, шнур и груз (гиря весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решить задачу? (Время решения — 1 минута)

5. Ответь на эти вопросы за 3 минуты:

- а) На столе горели семь свечей. Три свечи погасли. Сколько осталось?
- б) Человек живет на двадцатом этаже. В лифте он нажимает на цифру десять, выходит и идет пешком до двадцатого этажа. Почему?
- в) Двое подошли к реке. У берега стояла лодка, которая могла выдержать только одного человека. Тем не менее, оба переправились на другой берег. Каким образом?

Если вы правильно и быстро решили задачу №1, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу №2 — логическое мышление, если задачи №3 и №4 — практическое мышление, задачу №5 — творческое мышление.

Определите тип своего мышления. Какие стороны мышления вам необходимо развивать?

### **Внимание.**

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на определенной деятельности или объекте. Внимание позволяет вам сконцентрироваться на вашей основной деятельности, что ведет к более качественному ее выполнению.

В зависимости от наличия или отсутствия сознательной цели человека сосредоточить свое внимание на чем-либо выделяют, соответственно, произвольное и произвольное внимание.

Непроизвольное внимание привлекают: движущие объекты, начало и конец действия раздражителя, новые, необычные или значимые для нас объекты, а также те, которые чем-либо выделяются на фоне других.

Произвольное внимание связано с постановкой человеком перед самим собой сознательной цели сосредоточиться на чем-либо. Это всегда связано с волевыми усилиями сконцентрироваться на важном и нужном, при этом мы часто жертвуем занимательным и интересным. Именно этим произвольное внимание отличается от произвольного.

### **Тест «Внимательны ли вы?»**

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?
2. Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?

3. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят во круг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги?
5. Смотрите ли внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вспомнить в деталях фильм, который посмотрели два дня назад?
7. Раздражаетесь ли, когда кто-то отрывает вас от чтения книги, просмотра телевизора или какого-либо занятия?
8. Проверяете ли сдачу в магазине сразу у кассы?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, если вас кто-то внезапно окликнет на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
12. Увлечшись беседой, можете пропустить нужную вам остановку?
13. Можете ли без замешательства назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь ото сна?
15. Найдете ли в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин), где побывали один раз в прошлом году?

### **Обработка результатов.**

Каждое совпадение ответа с ключом дает вам по одному баллу.

**Ключ:** ответ «да» - вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15; ответ «нет» - вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

Подсчитайте количество баллов.

**От 11 до 15 баллов.** Вы удивительно внимательны и проницательны. Такой внимательности остается только позавидовать - это дано не всем.

**От 5 до 10 баллов.** Вы достаточно внимательны, не забываете ничего важного. Однако, как говорится, и на старуху бывает проруха - кое-что можете запомнить, иногда проявляется рассеянность, что оборачивается досадными недоразумениями. И все же вы способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промашки.

**От 0 до 4 баллов.** Вы очень рассеянны, и это является причиной многих неприятностей в вашей жизни. Когда вас упрекают, вы, бывает, отвечаете с улыбкой, что просто мечтательны и не придаете значения всяким «пустякам». Пустякам ли? Ведь из-за вашей невнимательности неприятности возникают и у окружающих. Что значит, например, забыть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то редкую книгу? Бывает, что люди даже бравируют своей рассеянностью, хотя, если разобраться, это качество отрицательное.

### **3. Рефлексия.**

#### **4. Домашнее задание:**

Используя дополнительные источники информации, найдите ответы на вопросы:

- Каковы основные характерные свойства творческого мышления?
- Что такое невнимательность и рассеянность?
- Как можно управлять своим вниманием?

## Урок 7. Интересы и склонности.

**Цель:** познакомиться с сущностью понятий «интересы и склонности человека» и научиться определять свои интересы и склонности.

**Основные понятия:** интерес и склонности как важные составляющие успеха в жизни, диагностика собственных интересов и склонностей.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы методик «Профиль» и «Определение склонностей».

**Содержание работы:**

### 1. Повторение теоретического материала по вопросам:

- а) что вы можете сказать об основных операциях мышления?
- б) каковы основные характерные свойства творческого мышления?
- в) в чем заключается сущность внимания?
- г) что вы можете рассказать о произвольном и непроизвольном внимании?
- д) как можно управлять своим вниманием?
- е) что называется невнимательностью и рассеянностью?

### 2. Интерактивная лекция.

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

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

*Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудаком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле. (Дусавицкий А.К. Формула интереса. М., 1989.)*

С обыденной точки зрения поведение Шлимана – чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья – «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью.

Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По

мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы бывают различны по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей. «У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

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

Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

### **Методика «Профиль»**

**(методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)**

**Инструкция.** Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Номера вопросов					Сумма баллов
1	11	21	31	41	
2	12	22	32	42	
3	13	23	33	43	
4	14	24	34	44	
5	15	25	35	45	
6	16	26	36	46	
7	17	27	37	47	
8	18	28	38	48	

9	19	29	39	49	
10	20	30	40	50	

**Обработка результатов.** Десять горизонтальных строк в номерах вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

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

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

2) Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности. Если интересы можно обозначить словом “хочу”, то склонности — это первый шаг к “могу”.

### **Методика «Определение склонностей» Л.А. Йовайши**

**Инструкция:** «Укажите, какому из двух ответов на вопросы Вы отдадите предпочтение. Внесите ответ в соответствующую клеточку листа ответов. Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаково интересными. В таком случае отдайте все же предпочтение одному из них. Свои ответы оцените баллами от 0 до 3 следующим образом:

1. Если Вы согласны с положением а), то в клеточку с а) внесите цифру- 3, б) - 0.
2. Если Вы согласны с положением б), но не согласны с положением а), то в клетку а) внесите -0, а в клетку б)-3.
3. Если Вы отдадите незначительное предпочтение положению а), а не б), то в клетку а) впишите 2, а в клетку б)-1.
4. Если Вы отдадите незначительное предпочтение положению б), а не а), то в клетку а) внесите -1, а в клетку б)- 2.

Постарайтесь на все вопросы ответить добросовестно, придерживаясь вышеуказанной инструкции.

Вопросы:

1. Некоторые люди считают что важнее: а) много знать, б) создавать материальные блага. Правы ли они?

2. Что Вас больше всего привлекает при чтении книг: а) прекрасный литературный стиль? Или б) яркое изображение смелости и храбрости героев?
3. Какое награждение Вас больше бы обрадовало: а) за научное изобретение? Или б) за общественную деятельность на общее благо?
4. Если бы вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы вы выбрали: а) директора предприятия? Или б) главного инженера завода?
5. Что, на Ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности: а) то, что они несут людям искусство и красоту? или б) то, что они выполняют общественно полезную работу?
6. Какая, на Вас, область деятельности человека в будущем будет иметь доминирующее значение: а) физика? Или б) физическая культура?
7. Если бы Вам предоставили пост директора школы, на что бы Вы обратили большее внимание: а) на создание необходимых удобств (образцовая столовая, комната отдыха и пр.)? Или б) на сплочение дружеского и трудолюбивого коллектива?
8. Вы на выставке. Что Вас больше привлекает в экспонатах: а) цвет, совершенство формы? Или б) внутреннее устройство (как и из чего они сделаны)?
9. Какие черты характера в человеке больше нравятся: а) мужество, смелость, выносливость? или б) дружелюбие, чуткость. Отсутствие корысти?
10. Представьте, что Вы профессор университета. Какому бы предмету Вы отдали предпочтение в свободное от учебы время: а) занятиям по литературе? Или б) опытом по физике, химии?
11. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого Вы бы охотнее поехали: а) как известный спортсмен на международные соревнования? Или б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны?
12. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас большую заинтересованность: а) статья о машине нового типа? Или б) статья о новой научной теории?
13. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание: а) слаженность ходьбы, бодрость, грациозность парада? Или б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.)?
14. Представьте, что у вас много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись: а) чем-либо практическим (ручным трудом)? Или б) общественной работой на добровольных началах)?
15. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели: а) выставку новых продовольственных товаров? Или б) выставку новинок научной аппаратуры (физики, химии, биологии)?
16. Если бы в школе были только два кружка, какой бы вы выбрали: а) технический? б) музыкальный?
17. Как Вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание: а) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего? Или б) на спорт, так как это нужно для укрепления их здоровья?
18. Какие журналы Вы бы с большим удовольствием читали: а) научно-популярные? Или б) литературно-художественные?

19. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше привлекла: а) работа с машинами? Или б) «ходячая» работа (агроном, лесничий, дорожный мастер)?
20. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее: а) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага? Или б) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим в этом?
21. каким выдающимися учеными Вы больше интересуетесь: а) Поповым, Циолковским? Или б) Менделеевым, Павловым?
22. Что важнее для человека? а) создавать себе благополучный, удобный быт? Или б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство?
23. Для благополучия общества необходимы: а) правосудие? Или б) техника? Что, на ваш взгляд, важнее для будущего человечества?
24. Какую из двух книг Вы с большим удовольствием читали бы: а) о достижениях спортсменов нашей республики? Или б) о развитии промышленности в нашей республике?
25. Что обществу принесет больше пользы: а) забота о благосостоянии граждан? Или б) изучение поведения людей?
26. Служба быта оказывает людям разные услуги (изготавливает обувь, шьет одежду и пр.). Считаете ли Вы необходимым: а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей? Или б) лучше создать такую технику, которой можно было бы самим воспользоваться в быту?
27. Какие лекции с большим удовольствием Вы бы слушали: а) о выдающихся ученых? Или б) о выдающихся художниках?
28. Какого характера научную работу вы выбрали: а) работу с книгами в библиотеке? Или б) работу на свежем воздухе?
29. Что бы вас заинтересовало в печати: а) сообщение о выигрыше денежно-вещевой лотереи? Или б) сообщение о состоявшейся художественной выставке?
30. вам предоставляется выбор профессии. Которой из них вы бы отдали предпочтение? а) физической культуре или другой работе, связанной с движением? Или б) работе малоподвижной, но по созданию новой техники?

### Лист регистрации ответов

	А	Б	В	Г	Д	Е
1.		а				б
2.				а	б	
3.	б	а				
4.			б			а
5.						
6.		а			б	
7.	б					а
8.			б	а		
9.	б				а	

10.		б		а		
11.					а	б
12.		б	а			
13.				б	а	
14.	б		а			
15.		б				а
16.			а	б		
17.	а				б	
18.		а		б		
19.			а		б	
20.	б					а
21.		б	а			
22.				б		а
23.	а		б			
24.					а	б
25.	а	б				
26.			б			а
27.						
28.	а				б	
29.				б		а
30.			б		а	

### Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитывается сумма баллов, полученные значения вносятся в нижнюю строку. Показатели, относящиеся к соответствующим столбцам листа ответов, характеризуют:

А – склонность к работе с людьми;

Б - склонность к умственным видам работ;

В – склонность к работе на производстве;

Г – склонность к эстетике и искусству;

Д - склонность к подвижным видам деятельности;

Е – склонность к планово-экономическим видам работ или степени материальной заинтересованности.

Уровень выраженности показателей определяется по таблице.

Пол	Показатели	Уровень выраженности качества				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Мужской	А	18	16-17	15	13-14	12
	Б	18	17	14-16	13	12
	В	24	22-23	20-21	18-19	17
	Г	17	14-16	12-13	10-11	9

	Д	21	19-20	17-18	14-16	13
	Е	15	13-14	11-12	9-10	8
<b>Женский</b>	А	19	18	16-17	15	14
	Б	18	15-17	13-14	12	11
	В	18	15-17	13-14	11-12	10
	Г	22	20-21	18-19	16-17	15
	Д	21	19-20	17-18	15-16	14
	Е	16	14-15	12-13	10-11	9

### 3) Как управлять своими интересами и склонностями.

Вспомним страницы романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера»:

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

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

*- Что, брат, заставляют работать?*

*Том круто повернулся к нему:*

*- А, это ты, Бен! А я и не заметил.*

*- Слушай-ка, я иду купаться. Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.*

*Том посмотрел на него и сказал:*

*- Что ты называешь работой?*

*- А разве это не работа?*

*- Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...*

*... Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее»..*

Тому удалось сделать привлекательной, по крайней мере, в восприятии товарищей, скучную, неинтересную работу. Он убедил ребят, что белить заборы – большая честь и редкое удовольствие. И самое главное, что они испытали эти чувства на самом деле.

Если влиять на интересы других людей можно, то управлять своими собственными интересами просто необходимо. Для это нужно соблюдать следующие условия:

1. *добровольность* — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
2. *постепенность* — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3. *положительные эмоции* — “усилие на грани приятного” — заниматься до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

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

### 3. Рефлексия.

## Урок 8. Самооценка

**Цель:** познакомиться с сущностью понятий «самооценка». «успех». «уровень притязаний» и научиться определять уровень самооценки.

**Основные понятия:** самооценка, успех, уровень притязаний.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы тестов на исследование самооценки.

**Содержание работы:**

#### 1. Повторение теоретического материала по вопросам:

- что вы можете сказать об основных интересах человека?
- в чем заключается основное отличие интересов от склонностей?
- как можно управлять своими интересами и склонностями?

#### 2. Интерактивная лекция.

*Мы судим о себе по тому, чего мы способны добиться; другие судят о нас по тому, чего мы добились.*

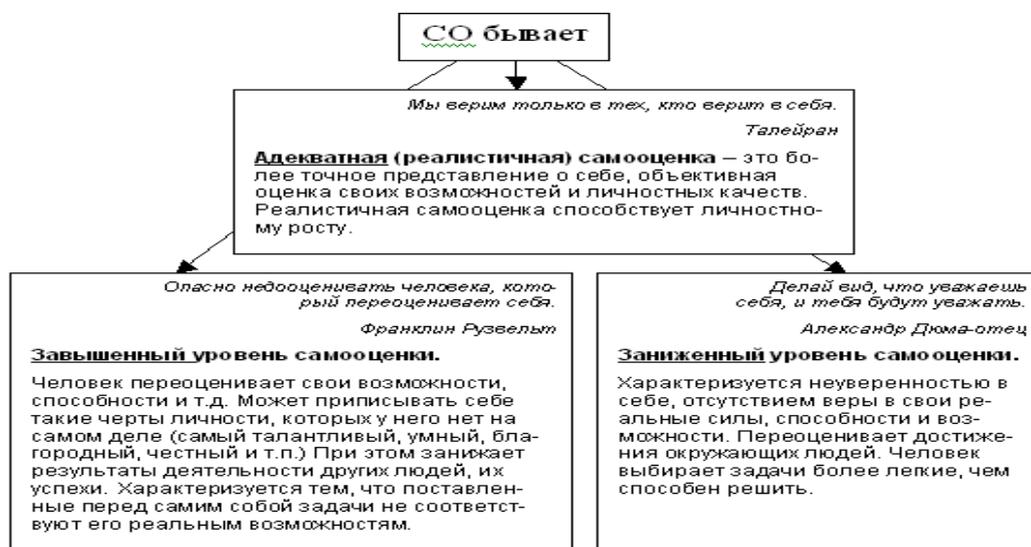
*Генри Лонгфелло*

Самооценка – одно из центральных образований личности, часть ее ядра. Это отношение человека к самому себе, формирующееся с возрастом.

Как вы думаете, что называется заниженной и завышенной самооценкой?

Самооценка личности состоит из 2-х компонентов:

- знание о себе (через общение с другими),
- отношение к самому себе.



### Тест на исследование самооценки (методика Л.П.Пономаренко)

На бланке представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определи, как это свойство проявляется у тебя. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7.

	Личностные качества	1	2	3	4	5	6	7	Полярные личностные качества
1	Добрый								Злой
2	Общительный								Замкнутый
3	Уверенный в себе								Неуверенный в себе
4	Раздражительный								Спокойный
5	Неоткровенный								Откровенный
6	Нерешительный								Решительный
7	Понимающий других								Не понимающий других
8	Смелый								Робкий
9	Симпатичный								Несимпатичный
10	Нуждающийся в поддержке других								Самодостаточный
11	Импульсивный								Уравновешенный
12	Подчиняющийся								Доминирующий
13	Умный								Глупый
14	Активный								Пассивный
15	Целеустремленный								Беспорядочный

Разберем, как работать с методикой.

Если вы выбираете:

- столбец под номером 1, это означает, что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости);
- столбец № 7 — если вы считаете себя на 100% злым человеком;
- столбец № 4 означает среднюю позицию (т. е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»);
- столбец № 3 — вы скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»);
- столбец № 2 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% — та, что слева;
- столбец № 5, соответственно, означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае — примерно 65% «злости» и 35% «доброты»);
- столбец № 6 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% — та, что справа.

Итак, вы уже догадались, что чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше — второй.

На I этапе работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в настоящий период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

Приступайте ко II этапу работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т. е. каким бы вы хотели быть.

Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае вы на II этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком. Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, — в таком случае поставленный на I этапе крестик просто обведите кружком. После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к III этапу работы.

III этап: обработка результатов. По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учёта знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок.

Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотел бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50 х 50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять  $4 - 2 = 2$ . Эту цифру запишите рядом с первой парой. Если крестик в столбце с № 7, а кружок — под № 6, разница  $7 - 6 = 1$ . Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный IV этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

### **Интерпретация.**

**Результат более 25** свидетельствует о заниженной самооценке ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств.

Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто они больше заботятся об удобстве других,

чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

В некоторых случаях заниженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) слишком строги или критичны, или часто сравнивают тебя с другими, или предъявляют высокие требования к твоим достижениям. Родителей изменить не просто, легче изменить себя. При таких обстоятельствах твой путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих детских «комплексов».

Если вы набрали балл **менее 25**, вам следует пересмотреть свое отношение к себе. **«Полюби себя самого!»** — вот главная задача для вас. Избавляйтесь от негативных мыслей, чаще хвалите самого себя, извлекайте пользу даже из неудач!

**Результат от 10 до 25** свидетельствует об адекватной самооценке. Такие люди трезво оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки, способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

**Результат менее 10 баллов** может интерпретироваться по-разному. Иногда это свидетельствует о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания. Низкий балл может говорить о защитной реакции, а также демонстрируемой высокой самооценке («У меня все хорошо, отстаньте») или свидетельствовать об отрицательном отношении к тестированию, нежелании быть откровенным. Такой балл набирают также люди, не склонные к самоанализу и рефлексии, не любящие заглядывать внутрь себя.

Если человек отвечал искренне и действительно считает, что его «реальное Я» почти не отличается от «идеального Я», можно говорить о завышенной самооценке, т. е. такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними достаточно сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении.

О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

Однако слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы

поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.

Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

Американский психолог У. Джеймс вывел формулу успеха, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$$

Главное в этой формуле — **самооценка**. От нее зависит очень многое.

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

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

*«Эйнштейн был изумлен, обнаружив в один прекрасный день, что является одним из самых знаменитых людей в мире. Людям он казался таким же странным, как его теория относительности. Кстати, сам он объяснял свою теорию так: мужчина сидит с хорошенькой девушкой — и часы летят незаметно. Но если ему придется сидеть на раскаленной плите, минута будет тянуться бесконечно. Это и есть относительность».*

Однажды капитан трансатлантического лайнера предложил ему выбрать любую каюту. Эйнштейн сказал, что ему абсолютно безразличны условия, он готов путешествовать хоть на рулевом колесе. Он презирал славу, деньги и титулы. Счастье для него состояло из работы, игры на скрипке и плавания под парусом». (Д. Карнеги, Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М., 1993).

**Уровень притязаний** - тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная свои предыдущие успехи и неудачи.



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

### **Что вы вкладываете в понятие «успех»?**

**«Успех – это ...»**

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

Самооценка высокая — 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.

Если достижения скромные, а запросы — непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от того, что не удастся достичь невозможного, завидовать другим, злиться на весь мир. Его поведение становится мерзким, он старается унижить другого, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему что-то должны — родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Жизнь становится невыносимой. Выхода два — умерить желания или увеличить достижения. Неизвестно, что сложнее.

«Приравняй свои притязания к нулю — и целый мир будет у ног твоих», — сказал Т. Карлейль, философ и поэт. И трудно что-либо добавить к его словам.

### **3. Рефлексия.**

#### **4. Домашнее задание:**

Самодиагностика.

Ответьте на вопросы теста.

1. Как часто тебя терзают мысли, что тебе не следовало говорить или делать что-то? а) очень часто — 1 балл;  
б) иногда — 3 балла.
2. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты:  
а) постараться победить его в остроумии — 5 баллов;  
б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора — 1 балл.
3. Выбери одно из мнений, наиболее тебе близкое:  
а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;  
б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;  
в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Тебе показали шарж или пародию на тебя. Ты:  
а) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что-то оригинальное — 3 балла;  
б) тоже попытаешься найти что-то смешное в твоём знакомом и высмеять его — 4 балла;

в) обидишься, но не подашь вида — 1 балл.

5. Ты всегда спешишь, тебе не хватает времени или ты берешься за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Ты выбираешь духи в подарок подруге. Купишь:

а) духи, которые нравятся тебе — 5 баллов;

б) духи, которым, как ты думаешь, будет рада подруга, хотя тебе лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Ты любишь представлять себе различные ситуации, в которых ты ведешь себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли тебя, когда твои товарищи добиваются большего успеха, чем ты?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли тебе удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закрой глаза и попытайся представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчитайте количество полученных баллов.

Ознакомьтесь с результатами тестирования.

**50—38 баллов.** Люди с завышенной самооценкой довольны собой и уверены в себе. У них большая потребность доминировать над людьми, они любят подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Им безразлично то, что о них говорят, но они сами имеют склонность критиковать других. Им больше подходит определение: «Ты любишь себя, но не любишь других». У них есть один недостаток: слишком серьезно к себе относятся, не принимают никакой критической информации, и защищаются утверждением «все врут календари». А жаль...

**37—24 балла.** При здоровой и нормальной самооценке люди в согласии с собой и могут себе доверять. Обладают ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу их отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой,

доволен другими». Они умеют быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**23—10 баллов.** При заниженной самооценке люди недовольны собой, их мучат сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Главное — остановиться! Кто сказал, что любить себя плохо, кто внушил, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, не нужно избегать самодовольства, но мы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек и стремиться повысить свою самооценку.

Запишите вывод об уровне своей самооценки в тетрадь.

### **Урок 9. Мотивация личности.**

**Цель:** познакомиться с сущностью понятий «мотив», «цели», «ценностные ориентации» и научиться определять собственные ценностные ориентации и мотивы достижений.

**Основные понятия:** ценностные ориентации, цели, мотивы

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы теста на исследование ценностных ориентаций, материалы для самодиагностики «Мотивация достижений».

**Содержание работы:**

#### **1. Повторение теоретического материала по вопросам:**

- а) что вы можете сказать самооценке человека?
- б) от чего зависит уровень самооценки человека?

#### **2. Интерактивная лекция.**

**Мотивы** - это то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается. В широком смысле к мотивам в психологии относят потребности и инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы

**Цель** – это мысленно предвосхищаемый результат деятельности. В качестве непосредственного мотива цель направляет и регулирует действия человека.

В философии Аристотеля — одна из четырёх причин (лат. *causa finalis* — конечная причина), «то, ради чего» совершается нечто. Полагание цели и выбора допустимых средств её осуществления — одна из основных проблем этики.

**Мотивации** (побуждения) - активные состояния мозговых структур, побуждающие человека совершать наследственно закреплённые или приобретённые опытом действия, направленные на удовлетворение индивидуальных (голод, жажда и др.) или групповых (забота о потомстве и др.) потребностей.

**Ценностные ориентации** — это важнейшие элементы структуры личности, закреплённые жизненным опытом человека, всей совокупностью его переживаний. Они отграничивают существенное и важное для данного человека от несущественного. Ценностные ориентации личности характеризуют ее глубокие постоянные привязанности, моральные принципы поведения. Развитые ценностные ориентации — признак зрелости личности, основание для решения вопроса о смысле жизни и планируемой профессиональной карьере.

### 3. Тестирование:

#### Определение уровня сформированности ценностных ориентаций по методике Круглова Б.С. (адаптированный вариант методики М.Рокича)

Сейчас вам будет предъявлен список основных целей, которые люди стремятся достичь в жизни. Укажи важность этих целей для себя, поставив у каждого пункта баллы от 1 до 5 (1 балл — наименее значимая цель; 5 баллов — наиболее значимая).

#### Бланк 1

Содержание целей в жизни	баллы от 1 до 5
Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках	
Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений в жизни)	
Здоровье (психическое и физическое)	
Удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени)	
Интересная работа	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Свобода как независимость в поступках и действиях	
Красота (переживание прекрасного в природе и искусстве)	
Хорошие и верные друзья	
Познание (возможность расширения своего кругозора, образования, интеллектуальное развитие)	
Счастливая семейная жизнь	
Творчество (возможность творческой деятельности)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей)	
Активная, деятельная жизнь	
Равенство (богатство, равные возможности для всех)	

Ниже приводится список качеств личности человека. Укажи, какие из них являются для тебя нужными, ценными, значимыми, поставив у каждого пункта баллы от 1 до 5.

#### Бланк 2

Содержание целей в жизни	баллы от 1 до 5
Высокие запросы (высокие притязания)	
Чуткость (заботливость)	

Воспитанность (хорошие манеры, вежливость)	
Жизнерадостность (чувство юмора)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Нетерпимость к недостаткам в себе и других	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, привычки)	
Честность (правдивость, искренность)	
Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других людей, умение прощать другим их ошибки, заблуждения)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные решения)	
Ответственность (чувство долга, умение держать слово)	

Сделай вывод о своих ценностных ориентациях и запиши его в тетрадь.

#### 4. Работа в группах («мозговой штурм»).

На что я могу опираться, ставя перед собой реальные цели?

#### 5. Рефлексия.

### Урок 10. Мотивация личности.

**Цель:** продолжить знакомство с сущностью понятий «мотив», «цели», «ценностные ориентации» и научиться определять собственные мотивы достижений.

**Основные понятия:** ценностные ориентации, цели, мотивы, мотивация достижений.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы «Мотивация достижений».

**Содержание работы:**

#### 1. Повторение теоретического материала по вопросам:

- а) что вы можете сказать о целях и мотивах человека?
- б) от чего зависит уровень сформированности ценностных ориентаций человека?

#### 2. Интерактивная лекция.

Мотивация достижений – это вид мотивации, связанный с потребностью личности всеми доступными средствами достичь желаемого результата.

Основные типы мотивации достижения складываются в возрасте от 3 до 13 лет, под влиянием ближайшего окружения.

Мотивированный на успех, человек стремится к нему и, как правило, много работает для достижения успеха, а для недостаточно мотивированного человека

успех не является таким необходимым, т.е. у него низкий уровень развития мотивации достижения.

Мотивированные на неудачу люди проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Выполнение трудных заданий, когда недостаточно времени, вызывает у них дискомфорт.

Мотив избегания неудач, являясь преобладающим у человека, приводит последнего к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудачи.

Для человека, стремящегося к успеху, интерес к решению задачи возрастает после неудачного ее решения, а для человека, ориентированного на неудачу интерес падает и возникает тенденция избегания этой задачи, желание больше к ней никогда не возвращаться.

Ориентированные на успех люди в силу оптимизма, будь то взрослые, дети, школьники, полнее реализуют свои способности и чаще достигают поставленных целей, т.к. более активно учатся на своих ошибках, отказываются от гипотез, как только убедятся в их несостоятельности, и быстрее находят оптимальные решения.

### **Мотивация личности через мотивацию достижений:**

Во все времена одни люди всегда стремились быть лучше, чем другие хоть в чем-нибудь, но обязательно лучше. Наверняка, мало кто родился с мыслью, во что бы то ни стало быть хуже чем все остальные. И даже, если представить, что есть и такие, в любом случае людей объединяет одно мотивация достижений или неудач. Странно? Это только на первый взгляд, кажется, что здесь есть какая то не стыковка, а все достаточно просто - мы все всегда везде и постоянно любим, показушно гордиться, гордиться и гордиться - испытывать чувство горделивости, смешанное из состояний превосходства, правоты и кокетства. Не путать с гордостью - удовлетворение от достигнутых успехов (мотивация достижений).

Это, конечно же, маска, только в руках мастера - это изящный инструмент для игры под названием жизнь, а для других она стала смыслом оправдания своего существования. Некоторые "танцуют и поют", радуясь успеху, а некоторые "хромают и скулят", смакуя неудачу.

Как верно было подмечено мудрецами: "Если что-то не нравится меняй, выражать недовольство словами - бессмысленно". Одни из нас идут по лестнице успеха вверх, другие вниз, третьи двигаются по горизонтали, четвертые прыгают на месте.

Но какие бы телодвижения мы не совершали, в каждом из нас живет дух победителя, каждый из нас любит одерживать победы, каждый из нас герой. Почему?

Другое дело, насколько наш героизм мы реально используем для достижения наших целей. Что препятствует на пути к профессионализму? Страх, лень, неуверенность, необразованность, косность, мудреность? Нет. Ведь для других - это же не помеха. Необходимо всего одна, но очень важная вещь. Энергия. Энергия для преодоления инерции - топливо будущих побед.

Напрашивается такая аналогия. Перед тем как ракета проникнет в космическое пространство, она преодолевает инерцию земного притяжения, да и перед тем как она вернется обратно, ей тоже будет нужно преодолеть сопротивление, но уже слоев атмосферы.

Мощная энергия рождается для достижения великой цели; тот, кто хочет добиться ее, ищет способы, а тот, кто "забил" - ищет причины.

Где же взять это чудесное топливо?!

1. У природы (надо знать, что делать)
2. У людей (надо знать у каких)
3. У себя (надо знать как)

Здесь, мы подошли к самому интересному. Что нужно, для того чтобы быть успешным, проще говоря, стать профи (мотивация личности).

Первое, как бы это не банально прозвучало - это Ваше желание, но не простое, а настойчивое и, было бы еще, круче с признаками разумного упрямства.

Вспоминаются слова 16 Американского Президента А. Линкольна:

"Если ты по-настоящему, чего-то сильно желаешь, то дело уже сделано больше чем на половину".

Итак. 1. Настойчивое желание.

Второе, тоже на первый взгляд очевидное - это наши способности, умения, навыки. И кому-то из нас уже выдан некоторый аванс в виде природных данных, а кто-то усердно над ним работает, но в любом случае необходимо бережно к нему относиться и постоянно его пополнять. Уместна метафора: боеспособным на долгое и продолжительное время, может быть только воин, "экипированный и вооруженный до зубов".

Итак. 2. Природные или приобретенные навыки.

Третье, вот то место, где не одна "собака зарыта" - это профессионально-тренировочная среда, окружение, атмосфера для получения реального опыта. В таком кругу (посттренинг - полевая подготовка) есть реальная возможность чему-то научиться, постоянно отрабатывая пока еще новые навыки, постепенно под руководством опытных наставников доводя их до состояния автоматизма (Бессознательная компетентность). Возьмите любой контекст от изучения иностранного языка до умения водить автомобиль, и Вы заметите, что помогает дойти до финиша (мотивация достижений к мотивации личности).

Пример № 1: Как происходит обучение вождению.

1. Изучаем теорию: правила дорожного движения, дорожные знаки и т.п.
2. Учимся управлять автомобилем в закрытом пространстве (на площадке).
3. Выезжаем в город с инструктором для адаптации и закрепления необходимых навыков безопасной езды.

Пример № 2: Как происходит обучение иностранному языку.

1. Изучаем теорию: правила фонетики, грамматики, пополняем словарный запас слов и т.п.
2. Учимся общаться в аудиторном пространстве (упражняемся, проигрываем контекстные диалоги в комнате).
3. Выезжаем за границу, окунаемся в среду носителей языка для адаптации и закрепления необходимых коммуникативных навыков.

Итак. 3. Профессионально-тренировочная среда.

Задумайтесь над этими, проверенными годами выражениями. Предупрежден - значит, вооружен, а также смысл коммуникации заключается в вызываемой реакции. И все станет предельно ясно.

### 3. Тестирование:

#### «Мотивация достижений».

Добавляя к фразе «я хочу » выберите 7 наиболее актуальных для Вас желаний из предлагаемого списка. Проставьте баллы в каждой из 6 колонок, оценив по 9-балльной шкале следующие стороны своей активности для достижения желаемого:

1. Незамедлительность действий по поводу достижения желаемого .
2. Активность действий в направлении достижения желаемого .
3. Проявление собственной инициативы .
4. Готовность к риску .
5. Настойчивость, упорство в достижении результатов .
6. Нацеленность на устранение возможных препятствий .

Подсчитайте сумму баллов и проставьте общую сумму напротив каждого из выбранных желаний в колонке 7.

Желаемые достижения	1	2	3	4	5	6	7
1. Заработать себе на жизнь							
2. Обеспечить свое будущее							
3. Покупать хорошие вещи							
4. Стать влиятельным человеком в обществе							
5. Завоевать достойное место в жизни							
6. Делать что -либо интересное							
7. Приобретать новые знания и умения							
8. Уйти от неприятностей							
9. Развивать свои способности							
10. Идти в ногу со временем							
11. Быть не хуже других							
12. Применять свои силы и способности							
13. Иметь постоянных собеседников							
14. Завоевать признание и уважение							
15. Обеспечить себе материальный комфорт							
16. Внести свой вклад в общее дело							
17. Быть при деле							
18. Избавиться от проблем							

Вопросы для самоанализа:

1. Оцените, насколько велики Ваши потребности или уровень притязаний.
2. Оцените, является ли Ваша мотивация и активность достаточной для их удовлетворения.
3. Выявите, есть ли у Вас противоречия:

- между высоким уровнем потребностей и низкой степенью активности для их достижения;
  - между тем, чего бы Вы хотели достичь на самом деле и к чему стремитесь реально, подавляя и игнорируя другие свои потребности ;
  - между уровнем притязаний и реальной степенью их удовлетворения в жизни.
4. Подумайте, каковы отрицательные последствия выявленных противоречий?
5. Постарайтесь сформировать в себе следующие качества личности
- направленность на достижение успеха в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности, карьере;
  - направленность на сотрудничество с людьми, оказание помощи и поддержки окружающим, ответственность за общее дело;
  - коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе;
  - высокую и устойчивую самооценку, чувство собственного достоинства, реалистичный и адекватный развивающимся способностям уровень притязаний;
  - умение учиться и развивать свои способности;
  - умение разрабатывать и реализовывать реалистичные цели и планы;
  - волю, настойчивость и целеустремленность в достижении поставленной цели.

#### 4. Рефлексия.

### Урок 11. Здоровье и профессиональный выбор.

**Цель:** сформировать реальное представление о возможностях приложения своих профессиональных намерений с учетом состояния здоровья; воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

**Основные понятия:** понятие здоровья, факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья подростка. группы здоровья.

**Оборудование:** тетради, ручки.

**Содержание работы:**

#### 1. Интерактивная лекция.

*Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто.*

*Сократ.*

Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы обсудить серьезный вопрос - выбор профессии. На сегодняшнем занятии мы должны выяснить, как здоровье человека может серьезно влиять на выбор профессии.

#### «У каждого свое мнение»

Учащиеся берут листы бумаги. Глаза у учащихся закрыты. Задание: разделить лист бумаги на две части и оторвать одну часть. Глаза открываем. Листок поднимаем вверх. Одинаковы ли ваши листы?

Мы все разные и у каждого человека есть свое мнение, каждый из нас является личностью. И вы должны высказать только свое личное мнение.

Скажите, пожалуйста, учащиеся, какие факторы нужно знать, чтобы правильно выбрать профессию?

- интерес;

- склонности и способности;
- потребности общества в кадрах;
- здоровье.

Какое из этих условий более важное? Почему?

О группах здоровья

**Группы здоровья** - условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков.

Различают 5 групп здоровья: I - здоровые люди с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II - здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям; III - больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма; IV - больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями; V - больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

В настоящее время имеется множество подходов к определению понятия "здоровье". Несмотря на исследовательский бум, до сих пор состояние здоровья населения традиционно характеризуется системой статистических показателей, определяющих особенности воспроизводства населения (медико-демографические характеристики), запас физических сил, или дееспособность (показатели физического развития), особенности адаптации к условиям окружающей среды (показатели заболеваемости). Что же касается попыток использования показателей заболеваемости в качестве критерия здоровья, то это все равно, что характеризовать белый цвет наличием или отсутствием черного. Ведь понятие "здоровье" означает нечто большее, чем просто отсутствие болезни.

**По определению ВОЗ** - «ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

**По определению педиатрической школы:** «ЗДОРОВЬЕ ребенка - это не сиюминутный статус организма, а состояние, детерминированное совокупностью факторов: генетических, эмбриологических, постнатальных и социальных. А также - сочетание показателей физического и нервно-психического развития, функционального состояния организма, его резистентности и заболеваемости. Все это формирует определенный уровень здоровья: *здоров - пограничное состояние - группа риска - болен.*

## 2. Групповая работа («мозговой штурм»)

Разделить учащихся на 5 групп. Каждой группе дается лист бумаги, где написано название профессии. За 2-3 минуты вы должны решить, какие требования эти профессии предъявляют к здоровью человека.

- 1 группа «Человек - знаковая система» - экономист;
- 2 группа «Человек - художественный образ» - дизайнер;
- 3 группа «Человек - природа» - эколог;
- 4 группа «Человек - техника» - шофер.
- 5 группа «Человек-человек» - педагог.

Обсуждение в группах и в классе в целом. Выводы по результатам работы необходимо записать в тетрадь.

Как вы думаете, какие заболевания для этих профессий являются противопоказанными?

А что же делать ученику, выбравшему ту или иную профессию, если по состоянию здоровья ему противопоказана данная специальность? Можно ли с уверенностью сказать, что болезни можно преодолеть? Какими чертами характера должны обладать люди, победившие недуг и занимающиеся любимым делом?

А как победить те или иные болезни? Какие виды профилактики и закаливания вам знакомы?

В конце нашего занятия я хочу предложить памятки - рекомендации по выбору профессии. (Каждому участнику раздается памятка).

Рекомендации по выбору профессии:

1. Каждый сам выбирает профессию, и если сам ошибается, то сам должен учиться на своих ошибках, решать и поступать по-своему.

2. Изучайте профессию и все, что с ней связано.

Обратите внимание на потребности, престижность, зарплату будущей профессии.

3. Определитесь, что вы можете и что нужно знать.

4. Выделите дальнюю профессиональную цель, соотнесите ее с личностными, семейными, досуговыми целями.

5. Не бойтесь риска, ошибок, найдите в себе силы исправлять ошибки.

6. Имейте резервный вариант на случай неудачи.

7. Помните, на вашем пути могут быть трудности, спланируйте пути и средства преодоления трудностей.

8. Для достижения цели вам надо много читать, работать, думать.

Мы сегодня разобрали такой серьезный вопрос, как здоровье влияет на выбор профессии. Выяснили что, для того чтобы человек сохранял свое здоровье, не болел, он должен вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, ходить босиком, обливаться холодной водой, почаще ходить в баню, забыть о своих вредных привычках, сочетать работу и отдых, отдых на свежем воздухе, любить людей, не нервничать по пустякам, к жизни относиться проще и спокойнее. Тогда вы будете здоровы, и выбор профессии будет зависеть исключительно от ваших интересов, склонностей и способностей. Вы никогда не должны забывать слова философа Сократа, что «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто». Раз вы выбрали себе будущую профессию, если она вам нравится, если вам позволяет здоровье, то у вас все должно получиться.

### **3. Рефлексия.**

## **Урок 12. Здоровье и профессиональный выбор.**

**Цель:** сформировать реальное представление о возможностях приложения своих профессиональных намерений с учетом состояния здоровья; воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

**Основные понятия:** состояние здоровья, внешняя и внутренняя среда профессиональной деятельности, профессиональная пригодность, факторы риска.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы для выполнения заданий, материалы для самодиагностики.

**Содержание работы:**

**1. Интерактивная лекция.**

*Жизнь — это как коробка шоколадных конфет:  
никогда не знаешь, с какой начинкой тебе достанется  
к-ф. «Форест Гамп»*

Выбирая сферу своей будущей профессиональной деятельности, нужно учитывать важный фактор выбора – состояние здоровья.

Это так называемая «биологическая цена» успеха в реализации намеченной профессиональной карьеры.

При выборе профессии необходимо учитывать:

- Возможные негативные влияния профессиональной деятельности на организм и исходя из этого, постараться выяснить, не содержит ли труд по выбираемой специальности той профессиональной вредности, которая может повлиять на состояние здоровья.
- Отрицательно повлиять на здоровье может сам трудовой процесс (психофизиологические факторы) так и та внешняя среда, в которой он протекает (физические или химические факторы)
- Многие из тех, кто стремится овладеть популярной, престижной профессией, психологически не готовы к отводу по состоянию здоровья
- Профессиональную пригодность или непригодность к профессии (профессиональная пригодность — соответствие индивидуальных особенностей человека требованиям определенной профессии).

Что нужно сделать, чтобы учитывая состояние своего здоровья, правильно выбрать профессию:

- При выборе профессии нужно обязательно посоветоваться с врачом – специалистом;
- Вместе с ним попытаться сопоставить требования избранного труда к здоровью и собственный медицинский прогноз.

**Задание 1.** Приведите примеры профессий, для которых характерны перечисленные неблагоприятные влияния на здоровье человека (одну-две профессии).

Факторы, воздействующие на здоровье примеры профессий:

1. Изо дня в день постоянная психоэмоциональная нагрузка;
2. Интенсивный, изматывающий ритм работы;
3. Продолжительное пребывание на жаре или холоде, на открытом воздухе, в неотапливаемом помещении;
4. Шум и вибрация;
5. Влияние промышленной пыли или токсичных веществ;
6. Длительная нагрузка на зрение;
7. Необходимость работать в ночное время;
8. Продолжительное нахождение на ногах, физические нагрузки;
9. Повышенная опасность травматизма.

**Задание 2.** Перед вами даны примеры профессий и заболевания, при которых профессия противопоказана. Постарайтесь определить какое заболевание противопоказано при данной профессии, объясните почему.

<b>Профессия</b>	<b>Заболевания, при которых профессия противопоказана</b>
Коммерсант – предприниматель	А) язва желудка и гипертония Б) плоскостопие В) заболевание почек
Отделочник ( маляр, плиточник)	А) Плоскостопие Б) Язва желудка и гипертония В) невротические расстройства
Секретарь – референт	А) Заболевания органов дыхания Б) заболевания суставов рук В) заболевания печени

**Задание 3.** Вспомните, кем работают ваши родители, назовите интересующие вас профессии и определите, какие воздействия на организм оказывает данная профессия.

<b>Примеры профессий</b>	<b>Какие воздействия на организм оказывает данная профессия</b>

Познакомить учащихся с основными трудностями в профессиональной деятельности с помощью анализа таблицы.

### **Выбор профессии**

<b>Типичные недостатки</b>	<b>Профессии, в которых данные трудности представлены</b>		
	<b>Очень сильно</b>	<b>На среднем уровне</b>	<b>Слабо или их вовсе нет</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Степень риска для физического здоровья	Пожарник, спасатель, милиционер, журналист, летчик, моряк	Водитель, спортсмен, врач, программист	Писатель, художник, композитор
Психологические нагрузки	Врач-хирург, руководитель организации, тренер, артист	Юрист, педагог, психолог, специалист в области автотранспорта	Дизайнер, художник, программист
Ненормированный рабочий день ( думаешь о работе даже дома, берешь работу домой)	Ученый, педагог, сотрудник службы спасения(скорой помощи), артист, менеджер, журналист,	Переводчик, диктор радио и телевидения, программист, секретарь-референт, личный водитель	Работа на производстве, технический ремонт, деятельность, которая требует особого творческого подхода

	писатель		
Длительное время профессиональной подготовки	Врач, юрист, исследователь, экономист	Психолог, руководитель	Деятельность, которая не требует высшего образования
Трудно добиться профессионального успеха (затруднен карьерный рост)	Переводчик, секретарь, артист театра, кино, цирка, педагог, профессии со средним образованием	Педагог, психолог, менеджер( узкой специализации), журналист	Менеджер, юрист, экономист, политолог
Жесткий контроль со стороны других	Работа в органах безопасности, армии, в охранном агентстве, на высоком точном производстве, в торговле	Юрист, врач, педагог, психолог, Специалист в области технического творчества	Художественное творчество, предпринимательство

**Задание 4.** В задании 3 мы говорили о профессиях, которые наиболее вас привлекают. Выберите из них наиболее вам интересную и определите ее особенности. Попробуйте по шкале от 0 до 4 оценить каждую из трудностей по профессии, которую выбрали:

Профессиональная неприятность или трудность	оценка
Степень риска для физического здоровья	
Психологические нагрузки	
Ненормированный рабочий день	
Длительное время профессиональной подготовки	
Трудно добиться профессионального успеха	
Жесткий контроль со стороны других	

**Задание 5.** Определите, какие трудности профессии вы оценили выше всего. Попробуйте ответить на вопросы:

- Как бы вы преодолели негативные стороны профессии;
- Какие ваши личностные качества помогут примириться с трудностями, а какие – обострить их проявление;
- Наличие какой трудности в выбранной профессии кажется вам наиболее неприятным.

#### 4. Рефлексия.

#### 5. Домашнее задание.

Самодиагностика с помощью опросника «Выбор профессии и мое здоровье».

Опросник «Выбор профессии и мое здоровье»

**Инструкция:** Ответьте на вопросы приведенные ниже. + (да) - (нет)

№	Утверждения	ответ
1.	Утром мне трудно встать вовремя, подняться и чувствовать себя бодро.	
2.	Когда я поднимаюсь на работу, то могу быстро сосредоточиться.	
3.	Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то заранее опасаясь, то иногда в животе возникает неприятное чувство	
4.	Даже если я имею возможность плотно позавтракать, утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая с бутербродом.	
5.	Я принадлежу скорее к числу робких людей, нежели наоборот	
6.	Я могу много ходить, однако при длительном стоянии на одном месте мне хочется облокотиться, и, если это невозможно, возникает чувство возможного обморока.	
7.	При резком наклоне у меня кружится голова, рябит или темнеет в глазах.	
8.	Иногда в жизни у меня возникало головокружение при взгляде с высоты вниз или же ощущение тревоги при нахождении в закрытом помещении.	
9.	Мне очень сложно представить себе, что такое частые головные боли.	
10	Когда мне необходимо сосредоточиться, то я: покачиваю ногой, или грызу ногти, или играю карандашом, или рисую им что-то на бумаге и т.д.	
11	При подъеме вверх я должен иногда останавливаться, так как затрудняется дыхание.	
12	При публичном выступлении у меня сильно стучит сердце или от сжатия в горле изменяется голос, становясь неузнаваемым.	
13	Когда я слышу от кого-либо, что его «тошнит от голода», я представляю себе, какие ощущения он испытывает	
14	Иногда днем, при неподвижном сидении на одном месте, меня одолевает непреодолимое желание спать.	
15	Я знаю, что такое «покраснеть по уши» или «до корней волос».	
16	Случалось, что те или иные события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.	

**Обработка результатов:** по одному баллу начисляется за ответы «нет» на вопросы 2 и 3 и по одному баллу за ответы «да» на остальные вопросы.

ЕСЛИ Вы набрали больше **9 баллов** (*мальчики*) или больше **10 баллов** (*девочки*) - вам следует избегать видов деятельности, связанных с нервно-эмоциональными перегрузками, физическим перенапряжением и многими другими неблагоприятными влияниями на здоровье;

Обязательно обратиться к врачу не только за помощью в выборе профессии, но и за консультацией по поводу возможных не выявленных ранее нарушений здоровья.

Модуль 2. «Сущность профессионального самоопределения» (5 часов)

Урок 13-14. Профессиональное самоопределение – что это?

**Цель:** сформировать представление о сущности профессионального самоопределения в культурно-историческом аспекте; воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

**Основные понятия:** культурно-исторические аспекты профессионального самоопределения, личностное самоопределение, профориентация.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы для выполнения заданий, материалы для работы в режиме мозгового штурма.

**Содержание работы:**

**1. Повторение теоретического материала по вопросу:**

Влияет ли состояние здоровья человека на его профессиональный выбор? Ответ обоснуйте.

**2. Интерактивная лекция.**

### **Профессиональное самоопределение в культурно-историческом аспекте.**

Сущностью **профессионального самоопределения** является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выбираемой или уже выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной ситуации, а также нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

Если рассмотреть предпосылки возникновения и развития проблемы активизации профессионального самоопределения в широком историческом контексте, то можно условно обозначить следующие этапы.

В первобытнообщинном обществе многое определялось мифологическими представлениями людей, а также уровнем развития производительных сил и отношений между людьми. Все это ограничивало возможности самоопределения. Поскольку разделение труда в ту эпоху еще носило ограниченный характер, то человек часто вынужден был уметь выполнять разные виды деятельности. Поэтому, как это ни парадоксально, не существовало тогда того «отчуждения» человека от труда, которое возникло в более поздние эпохи.

И все-таки невысокий уровень развития производственных сил и значительная ограниченность человека в возможных вариантах выбора не позволяют говорить даже о постановке проблемы активизации профессионального самоопределения в ту далекую эпоху.

На этапе развития рабовладельческих обществ многое в выборе человеком своей деятельности определялось сословными и классовыми ограничениями. Существенное место в таких обществах принадлежало мифологическим и религиозным представлениям о выборе человеком своего предназначения. Для подавляющего большинства людей возможности самоопределения значительно сузились. Даже для наиболее привилегированных представителей общества многое зависело от уже кем-то (родителями, жрецами, соплеменниками или согражданами) «предопределенной» им судьбы.

Например, один из выдающихся мыслителей древности Платон видел «полнейшую гибель» для государства в том, что «ремесленник или кто-либо другой, делец по своим природным задаткам, возвысится... и попытается перейти в сословие воинов, или когда кто-либо из воинов постарается проникнуть в число членов совета или в стражи, будучи этого недостойн», а также отмечал, что «вмешательство в чужие дела и переход из одного сословия в другое — величайший вред для государства и с полным правом может считаться высшим преступлением».

Но при этом в древности уже существовал отбор «наиболее достойных» на те или иные престижные (почетные и оплачиваемые) виды деятельности. Примечательно, что значительные миграции населения в ту эпоху («великие переселения народов») носили именно массовый характер и часто не позволяли конкретным людям совершать самостоятельные выборы.

В эпоху раннего феодализма, когда уже сформировались основные «мировые религии», религиозные нормы еще в большей степени оказывают влияние на выборы людьми образа своей жизни и деятельности. В это время Августин пишет работу с интересным для нашей проблемы названием «О свободном выборе», где за человеком признается главное отличие от животных, заключающееся в его разуме как условии самостоятельного выбора, но «более возвышенным, нежели разум» все-таки считается Бог как главный руководитель жизнеопределяющими выборами человека.

В этот период миграция людей в другие города и страны постепенно стала приобретать более индивидуальный характер, что расширило возможности личного и профессионального самоопределения хотя бы для некоторой части людей.

Эпоха позднего феодализма и зарождения капиталистических отношений, когда производительные силы вышли на новый уровень и значительно расширились индивидуальные миграции населения, характеризуется появлением множества интересных педагогических подходов к трудовой подготовке молодежи и их дальнейшей профессионализации.

Я.А. Коменский в своей «Великой дидактике» пытался преобразовать школу, основываясь на идее ведущей роли воспитания и привития юношам «привычки к труду», а также на идее «универсального» образования, которое позволило бы научить всех

«распознавать основания, свойства и цели важнейшего из всего существующего и происходящего».

Ж.-Ж. Руссо призывал обучать отроков ремеслам не только для того, «чтобы стать рабочими, а для того, чтобы стать людьми», отмечая также, что «недостаточно выбрать полезное ремесло, — нужно еще, чтобы оно не требовало от людей, им занимающихся, гнусных и несовместимых с человечностью свойств души».

В работах К.А. Гельвеция, И.Ф. Гербарта, Р. Оуэна, И.Г. Песталоцци и других выдающихся мыслителей того времени закладывались моральные основы не только образования, но, и профессиональной подготовки молодежи к труду и всей последующей жизни, где постоянно подчеркивалась воспитывающая роль производительного труда.

Но при этом вступающим в самостоятельную жизнь юношам отводилась еще сравнительно пассивная роль старательного и исполнительного ученика, внемлющего наставлениям Учителя.

Более действенная позиция для вступающего в жизнь (самоопределяющегося) молодого человека отражена в идеях педагогов более позднего времени (начала XIX в.) — Д. Дьюи, Г. Кершенштайнера, В. Лая и других. Однако такая «действенность» характеризовалась у названных авторов значительным прагматизмом, ориентированным не столько на личностное развитие, сколько на соответствие требованиям развивающегося производства, что отвечало общим потребностям той эпохи. Например, Г. Кершенштайнер выступал за широкое развитие трудового воспитания в школах и специальных мастерских, отмечая, что мастерские эти нужны потому, «что не книга является носителем культуры, но работа, преданная, жертвующая себя на службу людям или какой-либо великой истине».

В эпоху бурного роста промышленности и роста значения в жизни общества буржуазных вариантов демократий в конце прошлого — начале нынешнего столетия важное значение для разработки современных представлений о трудовой деятельности, развитии в ней человека и о его профессиональном самоопределении сыграли работы отечественных и зарубежных исследователей (психотехников, педагогов, социологов).

Сравнивая опыт зарубежных и отечественных (советских) психотехников своего времени, Н.К. Крупская писала: «В Стране Советов, наоборот, нас интересует не *только* производство, но и рабочая масса, рабочий, на этом производстве работающий».

Данные идеи стали важной основой для развития «политехнического подхода в профориентации», суть которого можно выразить примером Н.К. Крупской: «Вот взять завод и изучить все профессии в целом. Потом взять совхоз, изучить профессии в целом. Каждую профессию взять в ее перспективе. Второе — смежные профессии других производств. Из каких профессий в какую легко переключиться».

Культурно-историческая и социально-экономическая обусловленность возникновения профессиональной ориентации, а также ее связь со сложнейшими вопросами бытия человека, определяемыми проблемой свободы выбора, позволяют выдвинуть предположение о том, что уровень развития профориентации в том или ином обществе (стране) является одним из показателей реальной свободы выбора для большинства членов данного общества.

Всегда ли развитие и само существование профессионального самоопределения будет зависеть от общей культурно-исторической ситуации в обществе?

### **Понятие о профориентации.**

В профориентации традиционно выделяют следующие направления:

- профинформация,
- профагитация,
- профпросвещение,
- профдиагностика;
- профконсультация.

Профориентация предполагает широкий, выходящий за рамки психологии и педагогики, комплекс мер по оказанию помощи в выборе профессии, куда входит и профконсультация как индивидуально ориентированная помощь в профессиональном самоопределении.

Существуют два принципиальных отличия между профессиональным и личностным самоопределением:

1. Профессиональное самоопределение более конкретно, оно направлено на ориентацию личности в мире профессии.

2. Профессиональное самоопределение больше зависит от внешних воздействий, а личностное - в основном обусловлено внутренними факторами.

### 3. Групповая работа («мозговой штурм»)

Разделить учащихся на 5 групп. Каждой группе дается лист бумаги, где написаны задания 1 и 2. За 5-7 минут учащиеся должны решить, какие факторы оказывают влияние на выбор профессии.

**Задание 1.** Какие факторы оказывают большее влияние на выбор области будущей профессиональной деятельности?

№	Факторы
1.	Будущая профессия, которую ты уже окончательно выбрал для себя
2.	Желание продолжить обучение в конкретном профессиональном учебном заведении
3.	Профессии родителей
4.	Школьные предметы, которыми бы ты хотел углубленно заниматься
5.	Художественная литература, кино-видеофильмы, СМИ
6.	Собственный практический опыт профессиональной работы
7.	Примеры и опыт друзей, знакомых
8.	Советы родственников и твоих знакомых
9.	Рекомендации учителей
10.	Дополнительное (внеклассное) образование
11.	Пока ничего не повлияло, выбор не сделан

**Задание 2.** Какие факторы вы считаете наиболее важными при выборе вами будущей профессии (а также специальности, должности, места работы)?

№	Факторы
1.	Характер работы: умственная — физическая; опасная — безопасная; творческая — монотонная и др.
2.	Благоприятные условия работы (характеристики рабочего места, напряженность рабочего графика и др.)
3.	Возможность постоянного повышения квалификации
4.	Соответствие твоих способностей требованиям будущей профессии
5.	Возможность профессионального роста, успешной карьеры
6.	Востребованность на рынке труда
7.	Достаточная престижность профессии
8.	Достойный уровень оплаты труда
9.	Ничего, просто нравится такая профессия

Обсуждение в группах и в классе в целом.

Выводы по результатам работы необходимо записать в тетрадь.

#### 4. Рефлексия.

#### 5. Домашнее задание.

Творческая работа «Основные профессиональные предпочтения людей в разные исторические эпохи и факторы, влияющие на профессиональный выбор людей».

### Урок 15. Профессиональное самоопределение – что это?

**Цель:** сформировать представление о сущности профессионального самоопределения в культурно-историческом аспекте; воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

**Основные понятия:** культурно-исторические аспекты профессионального самоопределения, личностное самоопределение, профориентация, профессионально важные личностные качества.

**Оборудование:** тетради, ручки, материалы для выполнения заданий.

**Содержание работы:**

1. **Обсуждение** результатов творческих работ учащихся «Основные профессиональные предпочтения людей в разные исторические эпохи и факторы, влияющие на профессиональный выбор людей» по историческим эпохам.

#### 2. Интерактивная лекция.

##### Профессионально важные личностные качества

Профессионально важные личностные качества - это черты характера, особенности темперамента, особенности общения и поведения, отношение к выполняемой работе.

Перед вами список профессионально-важных личностных качеств. Подумайте и впишите в таблицу личностные качества для специалистов каждой из предложенных профессий.

**А** аккуратность - активность - аналитическое мышление

**В** внимательность

**Г** гибкость

**Д** дипломатичность

**К** креативность - коммуникабельность

**М** мобильность

**О** организованность, образованность, ответственность

**С** стрессоустойчивость

**У** усидчивость -- умение слушать -- понимать других -- умение творчески мыслить,

**Ц** целеустремленность

**Ч** честность

**Э** эрудированность

Профессия	Качества
бухгалтер	
следователь	
инженер-электрик	
продавец-кассир	
звукорежиссер	
парикмахер	
психолог	

менеджер	
водитель	

### 3. Рефлексия

## Урок 16-17. Типы самоопределения человека.

**Цель:** сформировать представление о типах самоопределения человека; воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

**Основные понятия:** типы самоопределения человека: самоопределение в конкретной трудовой функции, самоопределению на конкретном трудовом посту, самоопределение в специальности, самоопределение в профессии, жизненное самоопределение, личностное самоопределение.

### Содержание работы:

#### 1. Повторение теоретического материала по вопросам:

- а) что вы знаете о профессиональном и личностном самоопределении человека?
- б) что называют профессионально важными личностными качествами?

#### 2. Интерактивная лекция.

##### Условия успешного профессионального самоопределения.

Условия успешного профессионального самоопределения делятся на объективные и субъективные.

Среди объективных условий можно выделить:

- социально-экономическое положение в стране.
- полноту предоставленной информации о мире профессий;
- специфика рынка труда конкретного региона.

К субъективным условиям обычно относят:

- внутриличностные особенности и профессионально важные качества личности;
- мотивация профессионального самоопределения личности;
- уровень активности в процессе профессионального и личностного самоопределения.

При выборе конкретной специальности полезно знать как можно больше о том, что она требует. Вне зависимости от того, пытаетесь ли вы принять решение о специальности в настоящее время или готовитесь заняться ею в будущем, знание о том, какое образование или навыки требуются, или о чем либо, связанном с условиями труда, помогут вам сделать информированный выбор.

Например, важным могут быть знания о том, имеются ли в какой-либо специальности возможности работать неполный рабочий день, или знания о том, что какая-то работа требует или не требует работы с людьми или физической силы.

При выделении типов самоопределения был использован критерий потенциальной возможности для свободы самореализации (диапазон маневра в рамках выполняемой осваиваемой деятельности).

Выделяют следующие основные типы самоопределения человека:

- самоопределение в конкретной трудовой функции;
- самоопределение на конкретном трудовом посту;
- самоопределение в специальности;
- самоопределение в профессии (в группе родственные специальностей);
- жизненное самоопределение (где профессиональное самоопределение является важнейшей составной частью);
- личностное самоопределение (как высший уровень жизненного самоопределения);
- самоопределение в культуре, выход на "социальное бессмертие" как высший уровень личностного самоопределения.

Профессиональное самоопределение предполагает выработку собственной позиции в ситуации, характеризующейся большой степенью неопределенности. Чтобы определиться, школьнику нужно соотнести свои потребности, позиции, интересы, мечты с собственными возможностями: подготовленностью, способностями, эмоционально-волевыми качествами, состоянием здоровья. Возможности, в свою очередь, необходимо соотнести с требованиями профессионального учебного заведения, профессии, специальности, конкретной трудовой функции.

Нередко согласование всех этих позиций затруднено. Если иметь в виду еще и социально-экономические факторы, позиции родственников, то становится очевидным, что профессиональное самоопределение, как правило, означает конфликт, который можно отнести к группе внутренних, личностно-психологических:

- между склонностями, способностями и требованиями избираемой профессии;
- осознанием уровня своего общего развития и возможностью менее квалифицированной работы;
- притязаниями и реальными возможностями заполнения вакантных мест;
- склонностью и представлениям о престиже профессии;
- желанием заранее попробовать себя в избираемой профессиональной деятельности и отсутствием таковой возможности в школе и ближайшем её окружении;
- несоответствием здоровья, характера, привычек требованиям, предъявляемым профессией и др.

#### **Упражнение – дискуссия «Кто нужен нашему городу»**

- Давайте представим, что мы (класс) – это город. Кем бы вы хотели стать в этом городе, какую бы вы выбрали профессию? Каждый ученик («житель города») мысленно выбирает себе профессию. Затем выбранные варианты оглашаются...

- Дискуссия под руководством «мэра», вероятно покажет, что с таким набором профессий город жить не сможет. Чтобы он существовал, необходимо наличие многих профессий, в том числе не престижных, но нужных обществу. Поэтому некоторым найти работу «по желанию» не удастся.

- «Жители города приходят к выводу о том, что жизненные потребности людей и общества диктуют свои правила выбора профессии – фактор «надо».

#### **Упражнение «Учет обстоятельств»**

Учащимся предлагается составить представление о себе в профессиональной области с учетом требований рынка труда, условий для обучения, а также индивидуальных ограничений.

#### **Ситуация – проба «Возьмите меня на работу»**

Вам необходимо устроится на работу в условиях конкурса претендентов. Вы пришли на большую фирму для разговора с руководителем.

**3. Задание.** Составьте рекламное резюме о себе, своих возможностях, умениях, знаниях и т.д., постарайтесь, чтобы вас приняли

- на любую работу
- на интересующую вас работу.

Социально – приемлемые позиции:

- объективность (не лгать);
- умение показать свои достоинства;

- скромность и открытость;
- вежливость и доброжелательность;
- поиск оптимального решения.

#### 4. Рефлексия.

### Урок 18. Профессиональные ценности.

**Цель:** познакомиться с сущностью понятий «профессиональные ценности», «профессиональная элита».

**Основные понятия:** ценности профессиональной элиты, с которой себя отождествляет школьник.

#### **Содержание работы:**

Занятие проходит в виде игры в два этапа.

**1.** Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры учитель раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» – положительное отношение, «0» – безразличное отношение, «-» – отрицательное отношение к данной ценности. Затем учащиеся объединяются в группы по 3-4 человека и определяют стоимостную характеристику каждой ценности («+» засчитывается как 2 балла, «0» - 1 балл, «-» - 0 баллов. Затем каждая из групп представляет на обсуждение список 5 ценностей, получивших наибольшее количество баллов. Все результаты выписываются на доску и обсуждаются.

На следующем этапе обучающиеся сопоставляют предложенные ценности с жизненными ценностями представителя той или иной профессии.

Формальным итогом первого этапа может стать вручение «дипломов приверженца профессии».

В ходе обсуждения учитель может предложить каждому участнику назвать ту ценность, которую он считает основной, определяющей жизнь человека. Также может быть затронут вопрос о том, как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

**2.** Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)
- Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь.

Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

#### **4. Рефлексия: продолжите предложение:**

«Сегодня я решил, что ...»

Модуль 3. Портфолио (портфель достижений) (4 часа)

Урок 18. Проектирование основного и дополнительного образования

Цель:

Основные понятия: Начальная стадия выбора: «хочу», «могу» и «надо».

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

#### Урок 19. Проектирование основного и дополнительного образования

Цель:

Основные понятия: профессиональный план: основной вариант, запасной вариант.

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

#### Урок 20-21. Анализ успешности человека.

Цель:

Основные понятия: успех, успешность, самопрезентация.

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая (в режиме «мозгового штурма») и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

Ассоциативный ряд «Успех»

Какие ассоциации возникают у вас при слове «успех»?

Продолжите предложение.

«Успешность – это...»

Самопрезентация –

Самое главное в эффективной самопрезентации - добиться того, чтобы у объекта общения возникло стойкое ощущение увидеться еще раз обязательно.

Чтобы владеть ситуацией общения в полной мере - субъект должен владеть широким спектром знаний, умений и навыков. Практически никогда не достаточно при завязывании сотрудничества иметь лишь специальные, профессиональные способности, опыт, но и необходимо иметь определенный набор личных качеств. Исходя из контекста нашей программы, можно предложить следующий набор данных качеств:

- умение быстро и точно распознавать свойства и состояние конкретного человека;
- умение располагать к себе мимикой, пантомимикой, интонациями и риторическими оборотами;
- умение связно объяснить, ненавязчиво показать конкретному человеку те новые возможности, которые он получит после начала сотрудничества;
- умение показать навыки делового взаимодействия с тем, чтобы продемонстрировать свою способность ценить своё и чужое время, оптимальным образом организовывать деловую деятельность.

На развитие этих умений, а также на получение соответствующих знаний, которые призваны, с одной стороны, способствовать развитию определенных умений и навыков в дальнейшей самостоятельной деятельности клиента, а, с другой стороны, призваны помогать клиенту в анализе конкретных ситуаций и составлении программы собственных действий.

Язык тела: понимание жестов других людей, расположение к себе своими.

- 1) Знакомство, вступительное слово (10 мин.).

2) Первый шаг: изучение жестов рук.

а) Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (перекрещение рук, ног и др.), производится закрепление материала в виде анализа поз присутствующих, упражнения "Закраться разными способами" и анализа разыгрываемой игры.

б) Жесты доминирования: рассказывается о видах жестов доминирования (поворот кисти при рукопожатии, выставление пальцев и др.), закрепление (аналогичное предыдущему).

в) Жесты прикосновений: рассказывается о видах и значениях жестов прикосновений (потирание носа, глаза, собирание и др.), закрепление.

г) Прочие жесты рук: то же.

3) Второй шаг: изучение различных положений головы, корпуса и ног.

а) Защитные жесты: рассказывается о видах защитных жестов (отворачивание и др.), закрепление.

б) Жесты головы: рассказывается о видах жестов головой (наклонения, поворачивания), закрепление.

в) Зональное расположение, направление и наклоны корпуса: рассказывается о смыслах движений корпуса, закрепление.

г) Другие положения корпуса.

4) Третий шаг: другие жесты, движения и сигналы.

а) Манипулирование различными предметами: рассказывается о смысле манипулирования теми или иными предметами (очками, сигаретами и т.д.), закрепление.

б) Движения глаз: рассказывается о смысле направленностей взгляда, открытости-закрытости глаз и пр., закрепление. в) Движения, связанные с процессом ухаживания: рассказывается о пользе знания и умения использовать движения ухаживания в некоторых случаях самопрезентации, закрепление.

5) Четвертый шаг: отзеркаливание и другие способы расположения к себе.

а) Демонстрация открытых поз: повторение видов защитных жестов, обучение открытым жестам и позам, закрепление.

б) Выражение заинтересованности: повторение жестов, отражающих незаинтересованность и заинтересованность, рассказывается о комбинациях жестов заинтересованности, закрепление.

в) Отзеркаливание: рассказывается об отзеркаливании жестов партнера как наиболее успешном способе расположения к себе, закрепление (все разбиваются на пары и играют в отзеркаливание).

б) Пятый шаг (занимает все время от конца четвертого шага до конца тренинга): разыгрывание ситуаций реального тренинга.

Используется система жетонов. Ведущий является заказчиком определенной услуги (к примеру, за какое-то время решить арифметическую задачу) и выбирает из присутствующих "менеджера" (то есть того, кто будет выбирать конкретного исполнителя/исполнителей).

"Менеджер" должен, исходя из рода задачи (ведущий описывает задачу только в общих чертах) и способностей присутствующих выбрать исполнителя/исполнителей. С каждым присутствующим "менеджер" проводит собеседование в течение одной минуты. В случае удачного выполнения задачи ведущий даёт "менеджеру" какое-то количество жетонов, которое он сам, исходя из договоренности с исполнителями и распределяет.

За 10-15 минут до конца семинара-тренинга все присутствующие на нем высказывают свое мнение о нем и о своих успехах и неудачах в процессе разыгрывания ситуаций.

Второй семинар-тренинг. Риторика: обретение собственного речевого стиля.

1) Знакомство, вступительное слово (10 мин.).

2) Первый шаг: развитие акустических характеристик речи.

а) Рассказывается об основных проблемах, связанных с дефектами речи: тихая речь, нозальность, неиспользование грудного резонатора и др.

б) Каждый участник рассказывает какое-либо стихотворение; после каждого выступления ведущий анализирует акустические характеристики речи выступившего, предлагает упражнения по самосовершенствованию.

в) Производится игра "Кубок обладателей хорошего голоса":

попарно зачитывается один и тот же прозаический текст (отрывок из Экклесиаста).

3) Второй шаг: использование разных интонаций при психологическом воздействии на другого человека.

а) Рассказывается о методах психологического воздействия и соответствующих им интонациях: внушение, убеждение, доказательство, приказ, изменение состояния.

б) Все участники разбиваются на пары. Для каждой пары находится тема для обсуждения, по которой имеются противоречия. В течение 10 минут (по две минуты на каждый метод) происходит спор с использованием интонаций, присущих одному из методов психологического воздействия.

в) Происходит совместное обсуждение того, в каких ситуациях приемлемы те или иные методы.

4) Третий шаг: особенности построения излагаемого материала.

а) Рассказывается о различных стилях построения излагаемого материала: драматический, сатирический, детективный, трагедический, стиль триллера, любовный, комедический, исторический, стиль боевика, эссеический, научный, фантастический, философский, патетический, идеологический, документальный.

б) Каждый участник по очереди рассказывает содержание какого-либо рассказа или повести (одного для всех - к примеру "Муму" Тургенева). Перед рассказыванием каждый участник выбирает один из 16-ти стилей и вслух мотивирует свой выбор.

5) Четвертый шаг: аналогичен пятому шагу предыдущего семинара-тренинга, только весь упор при "устройстве на работу" делается на стилевом построении рассказа о себе, своих способностях.

б) Пятый, заключительный шаг: каждый участник должен рассказать о прошедшем семинаре-тренинге в том стиле, который он выбрал и заявил.

Третий семинар-тренинг. Власть дающего: "Я никогда ничего не беру, а только даю!"

1) Знакомство, вступительное слово (10 мин.).

2) Первый шаг: техники, снижающие эмоциональное напряжение.

а) Рассказывается о девяти факторах, помогающих/мешающих снижению эмоционального напряжения в общении (даны положительные и отрицательные полюса):

+	-
давать выговориться партнеру	мешать этому
вербализация эмоционального состояния (своего и партнера)	игнорирование его
подчеркивание общности	подчеркивание различий
интерес к проблемам партнера	игнорирование их



в) Обсуждение.

5) Четвертый шаг: самореклама.

а) Рассказывается о том, как найти в себе самые хорошие качества и забыть о недостатках.

б) Все участники по очереди рассказывают о своих достоинствах. Происходит обсуждение - какие качества являются абсолютными достоинствами, а какие - относительными или сомнительными.

в) Рассказывается о способах заочной самопрезентации: рассылание визиток, листов самопрезентации (резюме), а также о способах размещения рекламного материала и способах подачи.

г) Каждый участник составляет себе листок самопрезентации, после чего происходит совместное обсуждение листов самопрезентации.

## Урок 21. Анализ успешности человека.

**Цель:**

**Основные понятия:** понятие «портфолио», структура портфолио, информация в портфель достижений

**Содержание работы:**

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая (в режиме «мозгового штурма») и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

## Модуль 4. «Классификация мира труда» (7 часов).

### Урок 22. Мир профессий

**Цель:**

**Основные понятия:** профессия, виды профессий, общество, заработная плата, условия труда, средства труда.

**Содержание работы:**

#### 1. Интерактивная лекция.

**Профессия** — это:

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

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

**Задание 1.** Закончите предложение: «В будущем я хотел бы стать...» (устно, по очереди)

**Задание 2.** Учитель предлагает учащимся написать два-три слова, которые у них ассоциируются со словом «профессия» (данная информация может быть использована как диагностическая в изучении профессионального развития ребёнка на данный период). В конце выполнения задания - обмен ассоциациями.

Любая профессия требует каких-то знаний и умений, а их получение человеком подтверждается каким-то документом. Учащимся демонстрируется ряд документов, утверждающих овладение их владельцем какой-то профессией. Это

могут быть диплом, свидетельство, удостоверение. В ходе беседы делается вывод, запись которого появляется на доске:

- *Любая профессия требует от человека специальных знаний и специального образования.*

Прежде чем выбрать, где и какой профессии учиться, надо узнать как можно больше профессий.

**Задание 3.** «Проверь свои знания профессий».

Учащимся предлагается проверить, сколько профессий они знают на ту букву алфавита, с которой начинается их фамилия. (Задание выполняется в течение 3-5 минут.)

Проверка результатов:

- Кто сколько насчитал профессий на «свою» букву?
- Какие это профессии? (Проверка результатов выборочно)
- Кто больше всего назвал профессий военных?
- На какую букву были названы профессии, связанные (с лечением людей, рабочие профессии,...);

Следующий вывод, появляющийся на доске:

- *Мир профессий разнообразен, но все они нужны, а те, кто осваивает их, приносят пользу людям, своей стране.*

**Задание 4.** Учащиеся разбиваются на группы по 4-6 человек (смежные парты). Каждой группе предлагается осмыслить, благодаря людям каких профессий они могут учиться в школе. (Учитель, помогая, обращает внимание, что для занятий в школе необходимы не только учебники, но и электричество, мебель, здание, тепло и т.д.) Задание группам заключается в составлении красочно оформленного художественного послания с благодарностью к людям тех профессий, которые делают возможным учебу в школе.

Обмен групп результатом своей работы. В подведении итогов работы групп учитывается как творческая сторона послания, так и количество названных учащимися профессий.

Вывод по результатам проделанной работы, появляющийся на доске:

- *Выбирая свою будущую профессию надо узнать о ней как можно больше.*

**Задание 5.** К заданию заранее готовятся два ученика, которым предстоит сыграть роль представителя какой-либо профессии, их монолог составляется исполнителем роли при помощи учителя. Один из учеников играет роль представителя наиболее популярной современной профессии, другой представляет человека той профессии, которую никто не выбрал, но она очень значима в современном обществе. При этом первый монолог показывает профессию с точки зрения негативных характеристик условий труда ее представителей, а второй монолог показывает профессию с позитивных сторон условий ее труда.

**Например:** *Экономист* - ученик рассказывает о том, что порой в течение всего рабочего дня не можешь встать, чтобы просто пройти по кабинету, а цифры сняться даже по ночам, что любая ошибка в расчетах может стать причиной больших неприятностей, приходится быть очень внимательным, нередко день заканчиваешь с головной болью.

*Лесник.* - Лес наше богатство, помогая ему расти, и, сохраняя наши леса, человек служит людям. Работа на природе и общение с ней помогают сохранить здоровье. Хорошие физические нагрузки, свежий воздух путь к долгой жизни.

В продолжение учащимся можно предложить задать вопросы представителям двух профессий, которые «пришли» в класс.

Учитель подводит итоги предыдущих заданий и напоминает:

- Получение любой профессии связано с получением профессионального образования;
- Мир профессий очень разнообразен и это разнообразие постоянно растет;
- Любая профессиональная деятельность имеет определенные положительные и отрицательные стороны с точки зрения условий труда.
- Правильно выбрать профессию можно только тогда, когда узнаешь себя, свои возможности и требования самой профессии.

**Задание 6.** «Отгадай профессию».

Две первые профессии загадывает сам учитель, предлагая учащимся по описанию отгадать их, потом учащиеся работают в группах, выполняя два задания:

- загадать профессию через описание;
- загадать профессию через рисунок (на рисунке изображаются фрагменты средств труда, которые необходимы при той или иной профессиональной деятельности)

Эффективность выполнения двух заданий предполагает разделение групп на подгруппы с учетом склонностей и возможностей школьников.

**Пример описания.** Для того, чтобы получить эту профессию, надо иметь хорошие знания по биологии и химии, надо любить животных и не бояться их; иметь хорошую реакцию и уметь быстро принять решение, не бояться крови,... (Ветеринар)

Работа групп и представление результатов работы. Мини-соревнование.

Учитель подводит итоги работы и индивидуального участия каждого. Учащиеся приводятся к пониманию значимости собственной активности. Учитель, подчеркивая творческий характер ряда заданий, актуализирует значение творческого отношения к любому делу, оценивая творчество работника любой профессии как признак профессионализма. На доске появляется последнее суждение:

- *В любой профессии есть место творческому поиску, творческое отношения человека к своей профессиональной деятельности - путь движения вперед.*

## **2. Рефлексия.**

### **Урок 23. Мир профессий**

**Цель:**

**Основные понятия:** Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Отделы профессий, в основе которых лежат применяемые орудия труда и средства производства: профессии ручного труда, профессии механизированного труда, профессии

автоматизированного труда, профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные свойства организма.

### **Содержание работы:**

**1. Повторение теоретического материала по вопросам:**

**2. Интерактивная лекция.**

**3. Групповая и индивидуальная работы:**

**4. Рефлексия:**

#### **Задание 1. Игра «Аукцион»**

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы придадут игре особую привлекательность.

**Задание 1. «Найди профессии».** Подчеркните слова, обозначающие профессии.

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

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

**Задание 2. «По горячим следам».** Сформулируйте и запишите основные признаки профессии.

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

**Задание 3. «Формула профессии»** (модификация методики Н.С. Пряжникова). Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

<p><b>1. Цели труда:</b></p> <p>1.1. Оценивать, проверять.  1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.  1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.  1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.  1.5. Учить, воспитывать, консультировать.  1.6. Создавать произведения искусства.  1.7. Руководить людьми.  1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.</p>	<p><b>2. Предмет труда:</b></p> <p>2.1. Человек.  2.2. Информация.  2.3. Финансы.  2.4. Техника.  2.5. Искусство.  2.6. Животные и растения.  2.7. Изделия и продукты.  2.8. Природные ресурсы.</p>
<p><b>3. Средства труда:</b></p> <p>3.1. Ручные.  3.2. Механические.  3.3. Автоматические.  3.4. Компьютерные.  3.5. Мышление.  3.6. Голос, мимика, пантомимика.  3.7. Физические возможности организма.  3.8. Органы чувств.</p>	<p><b>4. Условия труда:</b></p> <p>4.1. Бытовой микроклимат.  4.2. Помещения с большим числом людей.  4.3. Разъезды и командировки.  4.4. Открытый воздух.  4.5. Экстремальные условия  4.6. Работа на дому.  4.7. Особые условия.  4.8. Повышенная ответственность.</p>

**Задание 4 (домашнее).** Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

**Цели:** \_\_\_\_\_

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Средства:** \_\_\_\_\_

**Условия:** \_\_\_\_\_

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

## Урок 24. Мир профессий

**Цель:**

**Основные понятия:**

**Содержание работы:**

**1. Повторение теоретического материала по вопросам:**

**2. Интерактивная лекция.**

**3. Групповая и индивидуальная работы:**

**4. Рефлексия:**

Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Отделы профессий, в основе которых лежат применяемые орудия труда и средства производства: профессии ручного труда, профессии механизированного труда, профессии автоматизированного труда, профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные свойства организма.

## Урок 25. Профессиография

**Цель:**

**Основные понятия:** понятие профессиографии, формула профессии.

**Содержание работы:**

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая (в режиме «мозгового штурма») и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

### *Профессиограмма*

Профессиограмма - это подробное описание профессии, включающее в себя общее описание профессии, содержание деятельности специалиста, работающего по данной профессии, основные профессионально-важные качества, необходимые для успешной работы по данной специальности, необходимые знания и умения, медицинские противопоказания.

### *Упражнение*

*Составь профессиограмму, пользуясь данной таблицей.*

<i>Профессия:</i>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ</b>	
что делает на рабочем месте человек выбранной тобой профессии	
<b>ЗНАНИЕ И УМЕНИЕ</b>	
что должен знать и уметь делать человек выбранной тобой профессии	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА</b>	
Какими чертами характера, особенностям и поведения должен обладать	

человек выбранной тобой профессии	
--------------------------------------------	--

## **Тема: Формула профессии и Ты.**

**Цель данного занятия** подвести учащихся к пониманию грамотного отношения к выбору будущей профессии и формирование основ данной грамотности.

**Психолог:** Выбор профессии - сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. От продуманного выбора профессии во многом зависит будущая судьба. Правильно выбрать профессию - значит найти свое место в жизни. Выбирая профессию человек, выбирает и свою судьбу. Поспешность, легкомысленность, может расстроить жизненные устремления и сделать человека несчастным.

Для правильного выбора профессии необходимо определить: «Чем я хочу заниматься?», «Кем я хочу быть?». Но этого недостаточно.

Вы все хорошо знаете слова Маяковского «Все работы хороши, выбирай на вкус», но их не следует понимать буквально, т.к. далеко не каждый человек пригоден для любого вида деятельности. Это только на первый взгляд кажется, что профессию выбирает человек. На деле профессия тоже выбирает человека, т.к. каждая профессия предъявляет особые требования к качествам личности работника и его состоянию здоровья.

### **Человек - Профессия**

Так, например нам трудно представить себе воспитательницу детского сада грубой, злой, властной. Наоборот, нам всем знаком образ доброй, мягкой, заботливой женщины.

Для правильного выбора профессии необходимо слияние 3-х факторов:

**1. Хочу:** Интересы, мечты о профессии, мотивация, склонности, ценностные ориентации.

**Вопрос.** Как вы считаете, что может произойти, если человек выбрал не любимую профессию?

(ответы детей)

**Психолог:** Да, действительно все начинается с ваших желаний, и если вы не хотите заниматься каким-либо делом, то дальнейшая ваша карьера сложится не лучшим способом. Это чаще всего бывает, когда родители навязывают подросткам кем быть. В результате человек идет на работу с неохотой и работает «спустя рукава».

**2. Могу:** Это задатки, способности, характер, темперамент, здоровье.

**Вопрос.** Если профессия выбрана без учета способностей, здоровья, характера человека, то чем это грозит в дальнейшей карьере.

(ответы детей)

Если у человека отсутствуют способности необходимые в данной профессии, то он будет выполнять трудовые действия не качественно. А профессия, выбранная без учета здоровья, еще больше усугубит болезнь.

**3. Надо:** Потребность общества в данной профессии.

**Вопрос.** Если человек выбирает профессию без учета ее необходимости на рынке труда, то что из этого может получиться?

(ответы детей)

Да, безусловно, важно владеть информацией не только на сегодняшний день, но и учитывать прогнозы на будущее.

- Итак, с чего начинается выбор профессии?

- Выбор профессии начинается с интересов человека.

Каждому из вас близки разные учебные предметы. Кому-то нравится гуманитарный цикл - история, литература, биология..., кому-то нравятся физика, математика, химия.

**Игра: Пересядьте те, кому нравится...**

**Задание: Подобрать профессию к предмету физика, химия, география...**

Психолог: Существуют различные классификации профессий. Сегодня мы познакомимся с 4-мя главными классификациями.

**1.Блок информации.**

Признаком 1-ой классификации является - **предмет труда.**

1. **«Человек - природа» (П)**

Предмет труда: живая природа (растения, животные, микроорганизмы)

Профессии: лесник, садовник, агроном, овощевод,, эколог, ботаник, зоолог, животновод, ветеринар, рыболов, доярка, зверовод, дрессировщик, микробиолог, вирусолог, генетик, биохимик.

2. **«Человек - техника» (Т)**

Предмет труда: машины, механизмы, материалы, неживая природа (недра земли, почва. Вода, продукты лесного и с/х)

Профессии: водитель, летчик, механик буровой установки, токарь, автослесарь, швея, шахтер, инженер геолог, строитель, повар, электросварщик и др.

3. **«Человек - человек» (Ч)**

Предмет труда: люди

Профессии: воспитатель детского сада, учитель, менеджер, врач, продавец, парикмахер, экскурсовод и др.

4. **«Человек - Знаковая система» (З)**

Предмет труда: информация в виде условных знаков, цифр, чертежей, схем, таблиц, текстов, шифров, кодов, оформление документов.

Профессии: экономист, инженер, бухгалтер, чертежник, программист, оператор ЭВМ, секретарь, переводчик, нотариус, кассир и др.

## 5. «Человек - художественный образ» (X)

Предмет труда: искусство (музыкальное, театральное, изобразительное, литературное).

Профессии: артист, композитор, писатель, режиссер, модельер, дизайнер, резчик по дереву и др.

Диагностика склонностей учащихся к выполнению тех или других типов профессий проводилась на предыдущем занятии, ее результаты у учащихся есть. Под руководством психолога они записывают первые буквы своей формулы профессии.

### 2. Блок информации

Психолог, продолжая рассказ о формуле профессий, предлагает учащимся следующее задание:

***Найти и соединить слова из первого столбика со словами второго:***

1. Распознать, оценить, проверить
2. Придумать, изобретать, конструировать.
3. Обработать, переместить, организовать, упорядочить

1. Инженер-конструктор, дизайнер, композитор, архитектор, писатель
2. Слесарь, учитель, водитель, бухгалтер, швея, токарь, маляр, сварщик,
3. Контролер, товаровед, инспектор, дегустатор, эксперт

Далее дается информация о классах профессий и учащимся предлагается оценить, какая из указанных видов деятельности для них более предпочтительна: гностическая, преобразовательная, изыскательная. Для поиска более объективных оценок, ученикам можно предложить помочь друг другу. (Как вы считаете, кто из одноклассников более способен к...). В индивидуальной формуле профессий появляется новая буква.

#### **Информация. Классы профессий.**

Признаком классификации является цель труда.

##### 1. **Гностическая (Г)**

Цели: распознать, оценить, проверить.

Профессии: контролер, товаровед, инспектор, дегустатор, эксперт.

##### 2. **Преобразовательные (П)**

Цели: обработать, переместить, организовать, упорядочить.

Профессии: слесарь, учитель, водитель, бухгалтер, швея, токарь, маляр, сварщик,

##### 3. **Изыскательные (И)**

Цели: придумывать, изобретать, конструировать.

Профессии: инженер-конструктор, дизайнер, композитор, архитектор, писатель и др.

### 3. Блок информации

Рассказ психолога о классификации профессий по отделам труда начинается с предложения встать всем тем, кто имеет работать отверткой, молотком,...

поднять руки тем, кто хорошо работает швейной иглой или вязальными спицами; одеть головные уборы тем, кто предпочтет управлять станком, автомобилем, работе в ручную. У кого хороший голос и кто готов исполнить какую-либо песню? (Вариантов обращения к учащимся множество.)

### **Отделы труда:**

Признаком классификации является средство труда, т.е. вещи, с помощью которых человек выполняет трудовые действия.

#### 1. **Ручной труд (Р)**

Средства труда: ручные инструменты (отвертка, скальпель, игла, молоток, ножницы, фен и др.)

Профессии: столяр, ювелир, хирург, парикмахер

#### 2. **Механизированный (М)**

Средства труда: машины с ручным управлением, станки.

Профессии: токарь, водитель, машинист, швея-мотористка, механик.

#### 3. **Автоматизированный (А)**

Средства труда: аппараты, пульта, компьютеры, автоматизированные системы.

Профессии: кассир, программист, секретарь, диспетчер, сталевар.

### **4. Функциональный (Ф)**

Средства труда: голос, осязание, жесты, мимика. Умственные способности, физическая сила. (Задание - проверьте свои мимические способности: Постройте смешную рожицу, постройте сердитое лицо, сделайте удивленное лицо. Учитель предлагает учащимся оценить, у кого лучше получилось данное задание. )

Профессии: дегустатор, винодел, диктор, учитель, актер, певец, спортсмен, воспитатель.

На этом этапе работы учащиеся под руководством психолога проводят мини-исследования, в ходе которого пытаются соединить свой тип профессий по предмету труда с типологией их по классам и отделам.

**Например.** Человек - художественный образ. Сфера интересов музыка. А цель труда в первом случае распознать, во -втором придумать. Профессии: музыкальный критик, композитор. Или по средствам труда: работа с аппаратурой или собственным голосом.

#### 4. **Блок информации. Беседа с классом:**

- Есть ли среди ваших родственников те, кто работает на открытом воздухе, чем они занимаются;

- Есть ли среди ваших родственников шахтеры, сталевары?

- У кого мамы работают в медицинских или образовательных учреждениях ?

- У кого есть знакомые писатели, музыканты? Далее идет информации еще об одном основании для классификации профессий.

### **Группы профессий.**

Признаком классификации является условие труда.

#### 1. **Бытовые условия (Б)**

Условия: обычные, комнатные.

Профессии: бухгалтер, экономист, врач, учитель.

2. **На открытом воздухе (О)**

Условия: на улице, на природе.

3. **Необычные (Н)**

Условия: под землей, под водой, на высоте, в воздухе, в горячих цехах, хим. промышленность.

Профессии: спасатель, водолаз, шахтер, сталевар, летчик.

4. **Повышенная моральная ответственность (М)**

Условия: моральная ответственность за жизнь и здоровье людей или материальные ценности.

Профессии: учитель, врач, милиционер, охранник, экономист, банковский служащий.

## 5 Блок. Практическая деятельность

Изучив все четыре классификации, можно составить формулу профессии.

### Формула

Группы Б О Н М

Отделы Р М А Ф

Классы Г П И

Типы П Т Ч З Х

Под руководством психолога, составляется формула к какой-либо профессии.

**Например: учитель (Ч)**

Цели - дать знания, т.е. преобразовательные (П)

Оценить знания, т.е. гностические (Г)

Средства труда функциональные (Ф)

Условия бытовые (Б)

Несет моральную ответственность за жизнь детей (М)

Формула: ЧП(Г)ФБ(М)

## Урок 26. Профессиография

**Цель:**

**Основные понятия:** понятие профессиографии, формула профессии.

**Содержание работы:**

1. Повторение теоретического материала по вопросам:

2. Интерактивная лекция.

3. Групповая (в режиме «мозгового штурма») и индивидуальная работы:

4. Рефлексия:

**Визуализация "Пустая комната"**

Цель: поиск комфортных форм и способов труда, снижение эмоционального напряжения, рефлексия существующих потребностей.

Учитель предлагает участникам расслабиться и говорит следующее: «представьте, что прошло 10 лет. Вы находитесь в пустой комнате, в которой проходит ваш рабочий день. В этой комнате представьте такую мебель и обстановку, **которая бы** помогала работать и создавала комфортные условия для труда. Где **находятся** дверь или окно? Каков преобладающий цвет, запах, звуки? Осмотритесь внимательно и поймите — кто вы? Чем занимаетесь в этой комнате? Каков порядок вашей работы? Что вы делаете в начале рабочего дня? В течение рабочего дня? Если это комната, где вы трудитесь, значит есть и другие комнаты, есть целое здание, попробуйте выйти за пределы комнаты и взглянуть на всю организацию в целом — чем занимается она? Сколько ней работает людей? Каков характер их труда и т.д. Как вы попали в эту организацию? Как давно вы в нее попали? Нравится ли вам работать в этой организации? Какие чувства помогают вашей работе? Что вы чувствуете сейчас?»

Далее следует обсуждение в индивидуальных визуализации участников.

## Урок 27-28. Профессиональные пробы

**Цель:**

**Основные понятия:**

**Содержание работы:**

**1. Повторение теоретического материала по вопросам:**

**2. Мини-проект «Профессиональная проба».**

**3. Рефлексия:**

**Постановка цели.**

Добиться успеха в жизни гораздо легче тогда, когда ты имеешь четкое представление о том, чего ты хочешь достичь и о том, как это сделать. В этом тебе поможет умение ставить перед собой достижимые цели.

Достижимая цель:

1. максимально конкретизирована;
2. ориентирована во времени (определены сроки, когда будет достигнута).

**Человек, ставящий перед собой маленькие цели, более успешен в жизни.**

Попробуй определить, какие высказывания является целью:

- «Я хочу быть самой красивой»
- «Я хочу похудеть на 5 кг»
- «Я хочу знать английский язык»
- «Я хочу разговаривать на английском языке»
- «Я хочу быть хорошим программистом»
- «Я хочу уметь писать компьютерные программы»

Цель может быть ориентирована на реализацию как в близком, так и отдаленном будущем. Например: поступить в институт - ближняя цель, стать ректором института - отдаленная. Для достижения поставленной цели необходимо разработать пошаговый план действий. В нашем случае цель - определить свое ближайшее профессиональное будущее, выбрать профессию, и наш пошаговый план действий мы будем называть **Личным профессиональным планом** (ЛПП). ЛПП у каждого человека свой. Достигнешь ты цели или нет, зависит от того, насколько правильно ты ее сформулируешь.

**«Как вы яхту назовете, так она и поплывет».**

**(А.С.Некрасов)**

Мы предлагаем тебе попробовать составить ЛПП для ближней цели.

Итак, начнем:

Личный профессиональный план

Я выбрал профессию \_\_\_\_\_.

Моя цель: *поступить в* \_\_\_\_\_

(учебное заведение)

*на факультет* \_\_\_\_\_

Ответь на следующие вопросы:

1. Моя успеваемость
  - средний бал \_\_\_\_\_
  - оценки по профильным предметам \_\_\_\_\_
2. Возможности оплаты
  - подготовительных курсов \_\_\_\_\_
  - услуг репетитора \_\_\_\_\_
  - полного курса образования \_\_\_\_\_
3. Дополнительные возможности
  - наличие медали \_\_\_\_\_
  - результаты олимпиад \_\_\_\_\_
  - спортивные достижения \_\_\_\_\_
  - другие возможности \_\_\_\_\_
4. Что мешает достигнуть цели
  - медицинские противопоказания \_\_\_\_\_
  - прописка \_\_\_\_\_
  - семейные обстоятельства \_\_\_\_\_
  - другое \_\_\_\_\_

Учитывая твои ответы на предыдущие вопросы, запланируй 5 последовательных этапов (шагов), которые помогут добиться поставленной цели.

На каждом этапе решается какая-то конкретная задача:

Шаг первый - \_\_\_\_\_

Шаг второй - \_\_\_\_\_

Шаг третий - \_\_\_\_\_

Шаг четвертый - \_\_\_\_\_

Шаг пятый - \_\_\_\_\_

### 3. Групповая работа

#### Модуль 5. «Переговорная площадка с родителями» (3 часа)

#### Урок 29. Мои родословные ценности

**Цель:**

**Основные понятия:** профессиональные ценности, профессиональная карьера, родословная

**Содержание работы:**

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

**Сбор информации для написания эссе:**

**Фамилия, имя, отчество** \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество матери** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание её профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество отца** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание его профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество бабушки (папиной мамы)** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание её профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество дедушки (папиного отца)** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание его профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество бабушки (маминой мамы)** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание её профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

**Фамилия, имя, отчество дедушки (маминогo отца)** \_\_\_\_\_

Профессиональные ценности \_\_\_\_\_

Описание его профессиональной карьеры \_\_\_\_\_

Мое здоровье и моё профессиональное будущее \_\_\_\_\_

(наличие хронических заболеваний) \_\_\_\_\_

Уровень образования, которое хотите получить (нужное подчеркнуть): *высшее, среднее профессиональное, начальное профессиональное.*

Чем вы любите заниматься в свободное время \_\_\_\_\_

В каких кружках, специализированных школах и курсах занимаетесь сейчас \_\_\_\_\_

Какие профессии вас более всего привлекают \_\_\_\_\_

### **Урок 30. Совместное проектирование профессионального будущего**

**Цель:** определить влияние семьи на выбор профессионального маршрута.

**Основные понятия:**

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

Написание эссе «Моя родословная и мой выбор»

### **Урок 31. Совместное проектирование профессионального будущего**

**Цель:** определить влияние семьи на выбор профессионального маршрута.

**Основные понятия:**

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

**Модуль 6. «Жизнь по собственному выбору» (3 часа).**

### **Урок 32. Самоконтроль**

**Цель:**

**Основные понятия:** самоуправление, самоконтроль, чувство собственного достоинства, самопринятие, самоуважение, самоодобрение.

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

**Урок 33. Самоконтроль**

**Цель:**

**Основные понятия:** самоуправление, самоконтроль, чувство собственного достоинства, самопринятие, самоуважение, самоодобрение.

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Тренинг «Как управлять собой».
3. Рефлексия:

**Урок 34. Мой выбор**

**Цель:**

**Основные понятия:**

Содержание работы:

1. Повторение теоретического материала по вопросам:
2. Интерактивная лекция.
3. Групповая и индивидуальная работы:
4. Рефлексия:

Составление профиограмм, списков необходимых книг, журнальных и газетных статей, адресов сайтов, телефонных справочников.

Мини-проект «Мой выбор».

Анализ научных и художественных источников, СМИ; анализ практических примеров проблемных ситуаций; индивидуальная и групповая проектная работа.	Рефлексия, результаты проектной деятельности, модель индивидуального пути предпрофильной подготовки.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Карикатуры Х. Бидструпа



Рис.: 2.¶