

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предпрофильной подготовки для учащихся «Психология и выбор профессии».

АВТОР: Г.В. Резапкина

Срок реализации 2024 – 2025г.

Программу реализует:  
педагог – психолог: Джунайдова Д.А.

## Пояснительная записка

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования. Одним из приоритетных направлений отечественной образовательной политики является создание системы специализированной подготовки (профильного обучения) в старших классах общеобразовательной школы. Введение профильного обучения рассматривается как часть реформирования школы. Оно направлено на повышения способности будущего выпускника к самостоятельным действиям на рынке образовательных услуг, конструированию своего образовательного маршрута.

Выбор профессии – такой же естественный этап развития каждого человека, как первые шаги и первые слова. Это – в том случае, если ребенок развивается нормально, окружен любовью и заботой. Психологическая готовность старшеклассника к выбору профессии во многом зависит от взрослых. Если ребенку созданы нормальные условия для его личностного развития, то в подростковом возрасте решение о выборе профессии принимается легко и естественно. Проблемы с выбором профессии - только верхушка айсберга личностных проблем и сигнал внутреннего неблагополучия.

Смысл профориентационной работы заключается: в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов, осознание требований профессии к человеку, степени сформированности профессионально важных решений и качеств. Они формируются только на основе личностных качеств и жизненных ценностей. Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет.

Программа имеет образовательно – диагностическое направление.

Программа является модифицированным вариантом авторской программы Г.В. Резапкина «Профильное обучение в старших классах «Уроки самоопределения»». Программа изменена в соответствии с годовым планом работы МБОУ центр «Сопровождение» и запросом, условиями образовательного учреждения. Программа апробирована педагогами-психологами МБОУ центр «Сопровождение» с целью охвата наибольшего количества обучающихся психолого-педагогическим сопровождением. Программа реализуется на базе МБОУ гимназии №14 с обучающимися 8-х классов

Цель занятий – психолого-педагогическое сопровождение учащихся в выборе профиля обучения в старшей школе и пути дальнейшего образования.

Задачи занятий:

- сформировать у школьников представления о требованиях изменяющегося общества к выпускникам старшей школы;
- обеспечить развитие у школьников отношения к себе как к субъектам будущего профессионального образования и профессионального труда;
- познакомить школьников со способами и приёмами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута;
- обеспечить приобретение практического опыта, соответствующего интересам и склонностям личности школьника и профилю его дальнейшего обучения.
- воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки.

«Уроки самоопределения» - это система занятий класса или группы учащихся с психологом, и проведения классных часов для учащихся 8 классов, направленных на изучение школьниками своих личностных особенностей в целях формирования реалистичной самооценки,

знакомство с миром профессий, требованиями регионального рынка труда и образовательных услуг, правилами выбора профессии и планирования карьеры. Важной частью этих занятий является самодиагностика с использованием простых и надежных методик, ролевых игр, проблемно-поисковых задач.

Цель работы – формирование устойчивой потребности в саморазвитии и социально-профессиональной самореализации на основе самопознания, самоконтроля, самообразования и самовоспитания.

Программа может быть реализована педагогом – психологом, классным руководителем 8-х классов на внеклассных уроках.

На данный курс занятий в соответствии с программой отводиться 9 часов. По одному часу в месяц.

Условия реализации: занятия проводятся в кабинете, оборудованном компьютерной техникой и видеоаппаратурой (для дополнительного привлечения информационных ресурсов и ресурсов школьной библиотеки). В наличии должны быть тетради и канцелярские принадлежности, тестовый материал.

Система занятий выстроена таким образом, что в каждом классе с учетом возрастных особенностей учащихся последовательно развиваются девять важнейших тем, связанных с личностным и профессиональным самоопределением: формирование реалистичной самооценки; направленность личности; развитие эмоциональной сферы; диагностика особенностей интеллектуальной сферы в целях выявления склонностей к разным видам деятельности; уточнение профессиональных интересов и склонностей; знакомство с миром профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

#### Тематический план занятий.

№	Название темы	Цели, задачи	Форма работы	Дата
1	«Формула успеха»	Формировать у школьников стремления к достижению успеха.	Беседа, самодиагностика, консультация.	1ч.
2	«Акулы и дельфины»	Развитие мотивов самоактуализации.	Ролевая игра, самодиагностика.	1ч.
3	«Эмоциональный интеллект»	Развитие навыков рефлексии.	Беседа, самодиагностика.	1ч.
4	«Интеллектуальная подвижность»	Умение быстро работать, развитие внимания.	Самодиагностика, упражнение.	1ч.
5	«Профиль»	Умение определять свои интересы и склонности.	Беседа, самодиагностика, консультация.	1ч.
6	«Человеческий фактор»	Формирование необходимых качеств для будущей профессии.	Беседа, самодиагностика.	1ч.
7	«Оптимисты и скептики»	Умение мыслить реалистично.	Ролевая игра, беседа, консультация.	1ч.
8	«Ошибки в выборе»	Умение формировать своё мнение.	Беседа, упражнение.	1ч.
9	«Слагаемые профессионального успеха».	Умение планировать свою	Самодиагностика,	1ч.

		профессиональную карьеру	беседа, консультация.	
Всего				9ч.

Завершаются ориентационные занятия индивидуальными и групповыми консультациями, процедурами рефлексивного осмысления проделанной работы.

В результате изучения данного курса у школьников должны быть сформированы:

- знания и представления о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека, о психологических основах принятия решения в целом и выборе профессии в частности.
- 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.

Примечание:

Говорить, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдет коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным опытом, было бы преждевременно. Очень многое зависит от личности преподавателя, стиля семейного воспитания, Убеждена, что учителя и психологи, которые будут работать по этой программе, увидят и разовьют ее возможности.

Самым очевидным результатом работы является более осознанный выбор профессии и профиля обучения. Однако ее смысл выходит за рамки утилитарных задач, поставленные в Концепции профильного обучения. Убеждена, что классные руководители, взявшие за основу сценарии этих классных часов, увидят и разовьют заложенные в них возможности.

## Занятие №1 Формула успеха.

Я не могу дать вам формулу успеха, но готов предложить формулу неудачи: попробуйте всем понравиться.

*Г. Своуп*

... Два друга поступили в один и тот же институт. Один – чтобы получить профессию, а другой – чтобы не попасть в армию. Внешне они находятся в одинаковых условиях, а внутренне в совершенно разных: первый стремится к чему-то, второй – бежит от чего-то.

□ *Как вы думаете, кто у кого больше шансов достичь профессионального успеха?*

Наши поступки определяются желанием чего-то избежать или чего-то достичь. В психологии это называется «мотивация избегания неудачи» и «мотивация достижения». Мотивация достижения – стремление достичь более высокого результата в какой-нибудь деятельности – спорте, искусстве, науке, ремесле – во многом определяет профессиональную успешность человека.

Методика «Оценка мотивации на успех».

Если согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером плюс, если не согласны – минус.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.

1. Меня раздражает, если я не могу выполнить задание на все 100%.
2. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
3. Когда возникает проблема, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
4. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
5. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
6. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
7. Я более доброжелателен, чем другие.
8. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом жалею об этом.
9. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
10. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
11. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
12. Я знаю, что меня считают человеком дела.
13. Препятствия делают мои решения более твердыми.
14. У меня легко вызвать честолюбие.
15. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
16. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
17. Нужно полагаться только на самого себя.
18. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
19. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
20. Я менее честолюбив, чем многие другие.
21. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
22. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
23. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
24. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
25. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
26. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
27. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
28. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

29. Моя работа дает большие результаты, чем работы других.

30. Многого, за что я берусь, я не довожу до конца.

Сложите *положительные* ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29 и *отрицательные* ответы на вопросы 5, 10, 15, 16, 19, 20, 26, 28, 30. Подсчитайте сумму набранных баллов.

Интерпретация результатов теста:

*от 1 до 7 баллов:* низкая мотивация к достижению успеха;

*от 8 до 15 баллов:* средний уровень мотивации к достижению успеха;

*от 16 до 20 баллов:* высокий уровень мотивации к достижению успеха.

Избегание неудачи и стремление к успеху – это различные стратегии поведения человека в жизненных ситуациях. Выбор стратегии определяется особенностями нервной системы, воспитанием, жизненным опытом и сам по себе не гарантирует успеха или неуспеха.

□ *Прочитайте следующие высказывания. Знакомы ли вам их авторы? Как они их характеризуют? Какие высказывания вам ближе всего?*

- То, что мы называем успехом, в действительности является компенсацией всякого человека, который обделен талантом. Б. Шоу
- Сколь бы удачно ни сложилась жизнь, люди, как правило, хотят чего-то большего, а их сознание всегда подчеркивает разницу между уже достигнутым и все еще желаемым. А. Апшерони
- Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми. Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми. Т. Рузвельт
- Победителя никто не спросит, правду он говорил или нет. А. Гитлер
- Человек добивается успеха, прикладывая усилия к преодолению препятствий и прикладывая способности к служению потребностям других людей. Большинство людей думают об успехе как о чем-то, чего надо добиться; а на самом деле успех начинается с отдачи. Г. Форд
- Если я работаю по четырнадцать часов в день и семь дней в неделю, то мне определенно начинает везти. Л. Хаммер

## Занятие №2. Ролевая игра «Акулы и дельфины»

*...В этом нет ничего гениального или просто выдающегося. Это лишь способ построения любого здорового бизнеса — много пота, разумный подход и любовь к своему делу.*

*Уолт Дисней*

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вам ближе.

<b>1а.</b> Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты.	<b>1б.</b> Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой.
<b>2а.</b> Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь.	<b>2б.</b> Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым.

<b>3а.</b> Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха.	<b>3б.</b> Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия.
<b>4а.</b> Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие.	<b>4б.</b> Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости.
<b>5а.</b> Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Иметь репутацию верующего выгодно.	<b>5б.</b> Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе.
<b>6а.</b> Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества.	<b>6б.</b> Мое дело – это мое призвание и предназначение. Это способ реализовать свои способности и свои идеи.
<b>7а.</b> Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее.	<b>7б.</b> Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память.
<b>8а.</b> Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая.	<b>8б.</b> Счастье – видеть, как реализуются мои идеи, наслаждаться игрой своих сил, свободой, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением.
<b>9а.</b> Для достижения своих целей хороши любые средства.	<b>9б.</b> Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы.
<b>10а.</b> Люди – потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами.	<b>10б.</b> Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества.

Тем, кто чаще выбирал вариант «а», ближе стратегия акул, «б» — стратегия дельфинов. После того, как учащиеся отметили близкие им варианты, предложите им объединиться в три группы: те, кто чаще всего выбирал вариант «а» («акулы»), вариант «б» («дельфины») и те, кто затруднялся с выбором («эксперты»). Предложите им в течение 10-15 минут сообща придумать 10 аргументов в защиту своей стратегии. Затем представители «акул» и «дельфинов» должны вступить в дискуссию. «Эксперты» оценивают убедительность аргументов и выявляют победителя.

В заключении предложите ребятам сравнить два текста – Принципы хозяйствования Генри Форда и Свод нравственных принципов в хозяйствовании, принятый на VIII Всемирном Русском народном Соборе в 2004 году.

**«Честь превыше прибыли» (свод нравственных принципов в хозяйствовании):**

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.

3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
5. Работа не должна убивать и калечить человека.
6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
8. Присваивая чужое имущество, не воздая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.
9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать пороки и инстинкты.
10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.

#### ***Принципы хозяйствования Форда:***

1. Если человек ничего не дал обществу, то ему нечего требовать от общества
2. Работу на общую пользу ставь выше выгоды
3. Всякая погоня за наживой – зло
4. В цивилизации нет места туеядцам
5. Спекуляция – более пристойный вид воровства
6. Если мы не в состоянии производить, мы не в состоянии и обладать
7. Только работа выводит на верную дорогу к здоровью, богатству и счастью.

- Что общего у этих документов? С какой стратегией они соотносятся?*
- Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает?*
- Разделяете ли вы эти принципы?*
- Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?*

### Занятие №3. Эмоциональный интеллект

*Хорошему управляющему надо уметь слушать не меньше, чем говорить.*

*Л. Якокка*

Высокий уровень интеллекта (IQ) не гарантирует успех в бизнесе и карьере. Результаты многих исследований показывают, что успешность руководителей только на 15-20% определяется данным коэффициентом. А остальные 80%?

Сравнительно недавно появился новый термин - «эмоциональный интеллект» (EQ).

Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта (EQ), способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

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



Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям.... Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор, пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу.

/П.Вайнцвайг, Десять заповедей творческой личности/

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

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

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

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

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

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

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

У людей, занятых одним делом, спрашивают, что они делают. Один отвечает: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий: «Строю храм».

Измерить эмоциональный интеллект трудно, потому что все тесты основаны на самооценке. Некоторое представление о сформированности пяти компонентом эмоционального интеллекта дает следующая методика.

Эмоциональный интеллект (опросник EQ Н.Холла)

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

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

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.

2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.

4. Я способен выслушивать проблемы других людей.

5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя как веселье, радость, энтузиазм.

9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

10. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.

13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.

14. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.

19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

20. Я способен улучшить настроение других людей.

21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

24. Мне легко понять, чего хотят другие.

25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.

26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

Первая строка – **СС - «Самосознание»**, вторая – **СК - «Самоконтроль»**, третья – **СМ - «Самотивация»**, четвертая – **Э - «Эмпатия»**, пятая – **НВ - «Навыки взаимодействия»**.

Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке:

1-2 балла – низкий уровень;

3-4 – средний уровень;

5-6 – высокий уровень выраженности качества.

Работа в микрогруппах (4-6 человек).

В течение 10 минут составьте Правила эффективного общения, используя информацию, полученную на уроке. Представители групп зачитывают и комментируют правила.

**Примечание.** Ниже приводятся примерные рекомендации, однако работу ребят не следует оценивать по степени совпадения с ними – важнее сам процесс составления правил.

Если позволит время, можно составить общий список из 6-8 самых удачных пунктов, и записать их на доске или плакате:

1. Избегайте негативных оценок личности собеседника
2. Не будьте категоричны и агрессивны
3. Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок
4. Умейте встать на точку зрения партнера
5. Смотрите на собеседника
6. Начните разговор с легкой темы, устанавливая желательный контакт
7. Следите за логикой
8. Делайте паузы
9. Исходите из того, что ваш собеседник – не соперник, а партнер















#### Занятие №4. Интеллектуальная подвижность

Подростковый возраст — это время повышенной интеллектуальной активности. Именно сейчас формируются и развиваются ясность, гибкость, оригинальность и острота мышления, настойчивость, дисциплинированность, уверенность и самообладание. Эти качества обеспечивают способность к труду. Следующие упражнения направлены на развитие интеллектуальной подвижности, в основе которой лежит скорость переключения внимания.

##### «Клавиатура»

Учащиеся быстро по цепочке называют буквы алфавита. Каждый должен запомнить свою букву. Затем учитель называет слово (для начала простое, из двух-трех слогов, например, школа). Ученик, который произнес букву «Ш», встает первый, за ним — тот, кому досталась буква «К» и т. д.

**Инструкция.** Работа, которую вы будете выполнять, требует концентрации внимания и быстроты действия. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.

1.	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7.	8. 	9. КАРТИНА	10. 	11. *2 1* *3 *5 *4	12. 5 9 4 1 6 2
13. А В С	14. 	15. 	16. VIIIVVII	17.	18. САЛЮТ дождь
19. 	20. 1 2 3 4 5 7 4 8	21. 	22. ВЕСНА	23. 	24. _____
25. М К О	26. 	27. 4 6 3 5 9	28. 	29. 1 ^ 7 6 2 С	30. 7 4 9

1. Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
2. Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике — «1».
6. Разделите третий круг на две части.
7. Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.
8. Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
9. Зачеркните гласные буквы.
10. Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
11. Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
12. Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
13. Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В — стрелку, направленную вверх, под буквой С — галочку.
14. Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
15. Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника 0, в нижнем правом — плюс.
16. Подчеркните галочки и зачеркните палочки.
17. Если в слове «подарок» третья буква — не «И», запишите сумму чисел 3 и 5.
18. В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
19. Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
20. Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
21. Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
22. Под согласными буквами поставьте плюс, а под гласными — минус.

23. Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в прямоугольнике, а последняя — в круге.
24. Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией — стрелку, направленную влево.
25. Заключите букву «М» в квадрат, «К» — в круг, «О» — в треугольник.
26. Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
27. Зачеркните цифры, которые делятся на 3.
28. Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник — цифру 3.
29. Обведите четные цифры.
30. Поставьте нечетные цифры в скобки.

**Примечание.** Учащиеся должны в ограниченный отрезок времени (три секунды) выполнить несложные задания, которые психолог зачитывает в обычном темпе, громко и четко. Ребятам следует предупредить, чтобы они не смотрели друг другу в тетради и не просили повторить задание, иначе пропадет его смысл.

Методика используется для исследования лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на другие, прогноза успешности освоения нового вида деятельности. Методика обладает высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении.

### Занятие №5. «Профиль»

...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. "Этого никто не знает, - 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 три года изучил десять иностранных языков. Совершил путешествие вокруг света. Написал несколько книг. Стал миллионером. Внезапно в 46 лет все бросил и увлекся археологией.

Он трудился без сна и отдыха, отдавая все свои силы и сбережения своей мечте, преодолевая малярию, несговорчивость рабочих, недоверие и насмешки ученых всего мира. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворошил

250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

/А. Дусавицкий, Формула интереса/

С обыденной точки зрения поведение Шлимана – чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья – «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью. Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть.

А был мальчик, который хотел разыскать Троию. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различают по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и 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»

Если вам нравится делать то, о чем говорится, то в бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

#### Мне нравится ...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, 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 школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов.** Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- I – физика и математика;
- II – химия и биология;
- III – радиотехника и электроника;
- IV – механика и конструирование;
- V – география и геология;
- VI – литература и искусство;
- VII – история и политика;
- VIII – педагогика и медицина;
- IX – предпринимательство и домоводство;
- X – спорт и военное дело.

Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает два балла, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые развились в склонности.

***Интересы – это «хочу», а склонности — первый шаг к «могу».***

**Примечание.** Когда ребята подсчитают число баллов, скажите, что каждая строка – это направление профессиональной деятельности (фактически – десять профилей обучения). Чем больше баллов, тем выше интерес к этому виду деятельности. Попросите поднять руки тех, у кого больше всего баллов в первой, второй и т.д. строке, только затем раскрывая значение этих шкал. Можно предложить ребятам угадать, что обозначают эти шкалы. Поинтересуйтесь, у кого результаты совпали с собственными представлениями о себе. Те, у кого «совпали», радуются. Важно спросить, у кого результаты методики не совпали со своими интересами, и пояснить, что это – еще более ценный результат, потому что открывает новые возможности и варианты, расширяет представление о себе. В каждом классе есть ребята, проявляющие слабый интерес ко всем предметам. Хотя по одной методике нельзя делать определенных выводов, на этих ребят следует обратить внимание, потому что у них могут быть проблемы с самооценкой, низкая мотивация. Учащиеся с высокими баллами по нескольким шкалам нередко испытывают другие трудности – не могут выбрать из нескольких вариантов. Групповая консультация не может помочь всем – есть более сложные случаи, которые могут рассматриваться только в ходе индивидуальной консультации психолога. Результаты работы по данной методике могут учитываться при комплектовании профильных классов

#### Занятие №6. Человеческий фактор

Стали привычными сообщения о судебных исках, которые изуродованные клиенты предъявляют своим стоматологам, косметологам и пластическим хирургам; родственники умерших пациентов – лечащим врачам, потребители – производителям негодных лекарств и продуктов питания. Падают самолеты, теплоходы не могут разехать в открытом море, солдаты по ошибке убивают друг друга.

Причина большинства техногенных катастроф – так называемый «человеческий фактор». Что скрывается за этим безликим словосочетанием? Для успешной профессиональной деятельности необходим набор профессионально важных качеств. Например, работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и



оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивы, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.

...Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда можно обратиться. Юноша долго искал ручку. Потом небрежно записал адрес и вспыхнул, когда ему сделали замечание. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить качества, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, не организован, у него плохая память, он не умеет владеть собой

/по книге М.М. Громова «Тому, кто хочет летать и работать лучше»/

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

Если человек не хочет отказаться от своей мечты, он должен развить необходимые качества. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Недостаток аналитических способностей юрист может компенсировать высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

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

Как вам этот закон? Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – должны были носить такой медальон?

По данным исследований, более половины подростков собирается управлять другими людьми или финансами, планирует стать менеджерами, предпринимателями или просто руководителями, хотя только 5—7% людей имеют необходимые для этого способности.

«Я — руководитель»

Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<b>Интеллект</b>	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события.	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.
<b>Общительность</b>	К людям относится с искренним интересом и	К людям относится с уважением и интересом,	К большинству людей испытывает плохо

	дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.	скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.
<b>Ответственность</b>	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других.
<b>Организаторские способности</b>	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.
<b>Настойчивость</b>	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.

В заключении можно рассказать ребятам притчу и предложить им подумать, почему Ивану платят больше, чем Петру? Как называется сейчас профессия приказчика?

Приказчик Петр сказал купцу:

— Хозяин, ты несправедлив. Я приказчик, и Иван приказчик, а платишь ты Ивану вдвое больше. Почему так? Ведь я выполняю все твои поручения.

— Я объясню тебе, — ответил купец. Но сейчас сбегай-ка быстро к дороге. По ней идет обоз, узнай, откуда он.

Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:

— Он едет из деревни Федорино.

— Хорошо, — сказал купец, — а теперь узнай, куда он едет.

Петр выполнил и это задание:

— Он едет в село.

— Иван, — кликнул купец второго приказчика, — сбегай-ка к обозу и узнай, откуда он едет.

Иван побежал к дороге и, вернувшись, сказал купцу:

— Хозяин, обоз едет из деревни Федорино в село на ярмарку. Везет много картошки. Нам не надо сегодня отправлять картошку на ярмарку — цена на нее упадет. Надо срочно отправлять туда капусту.

— Теперь ты понял, почему я плачу Ивану вдвое больше? — спросил купец у Петра.

(Грановская Р.М., Конфликты и творчество в зеркале психологии.)

**Примечание.** Приказчик — это та самая профессия, которая сегодня называется «менеджер». К выполнению одинаковых обязанностей два человека подходят по-разному: Петр — стандартно, Иван — творчески.

## Занятие №7. «Оптимисты и скептики»

### Ролевая игра «Оптимисты и скептики»

Перед началом игры следует уточнить значение слов «оптимист» и «скептик».

*Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Проанализируйте профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки. (При работе можно пользоваться справочными материалами)*

**Примечание.** Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части, куда члены каждой команды записывают положительные и отрицательные характеристики одной и той же профессии. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать

профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6—8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключении можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

Полное представление о профессии можно получить, объединив результаты работы обеих команд.

□ *Как называют человека, который видит предметы и явления во всей полноте?*  
(реалист)

Правильный выбор профессии основан на реалистичном представлении о себе и профессии, которое можно составить на основе полной и достоверной информации.

## Занятие №8. Ошибки в выборе профессии.

Уточним значение слова «ошибка». Если ты неровно отрежешь кусок колбасы, то никто не сочтет это ошибкой. Если парикмахер криво подстрижет челку, у него могут быть проблемы с клиенткой. Еще тяжелей будут последствия такой ошибки в работе закройщика. Страшно подумать, если лишнее отрежет хирург.

Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное. Так же мало молодые люди информированы о содержании будущей профессии: «знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!»

Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — выбор из соображений «престижа». Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Нередко молодые люди, повинувшись стадному инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы жизни, а не компания для пикника.

У каждого из вас есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае вы тоже рискуете ошибиться в выборе профессии, если отождествите интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией. Школьные годы пройдут, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча.

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Сделаем краткий экскурс в историю кино, чтобы увидеть, как оно влияло на выбор профессии целых поколений.

Сороковой год. На экраны выходит фильм «Светлый путь». В главной роли — Любовь Орлова. Вживаясь в образ, актрисе пришлось три месяца осваивать премудрости ткацкого дела на Глуховском комбинате. Тысячи девчонок ринулись в легкую промышленность, подражая любимой актрисе. Их ждало разочарование — оказалось, что работа в цехе совсем не похожа на киношную сказку. Но зато легкая промышленность была на долгие годы обеспечена рабочей силой.

Потом будут фильмы о строителях, физиках, офицерах — строительные площадки, лаборатории и казармы пополнятся молодыми и доверчивыми людьми, выбравшими профессию после просмотра фильма.

Назовите современные фильмы, рассказывающие о сотрудниках правоохранительных органов («Ментовские войны», «Улицы разбитых фонарей», «Убойная сила», «Каменская» и др.); врачах («Скорая помощь», «Неотложка» и др.); водителях («Дальнобойщики») и т.д.

Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет все: телесериалы, советы случайных людей, мода. Конечно, ошибка в выборе профессии — не фатальна. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся окулист В.П. Филатов мог стать известным художником, а профессию врача выбрал потому, что она показалась ему более нужной людям. Кто такой А.П. Бородин: выдающийся музыкант или химик? «Если бы мне сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

Юная англичанка по имени Маргарет решила стать химиком, закончила Оксфордский университет и даже устроилась на завод по изготовлению пластмасс. Но вскоре поняла, что ошиблась в выборе профессии, и круто изменила свою жизнь. Не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком. Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел — и вы с ними справились».

А.П.Чехов так пишет о своих героях: «Бездарный ученый, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги — это его истинное призвание. К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой».

Что вы можете сказать об этих людях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации? Хотели бы вы быть похожими на этих людей?

Задайте вопрос родителям, довольны ли они своей профессией?

Человек за свою жизнь может не один раз поменять профессию, потому что меняется он сам, меняется рынок труда – одни профессии уходят, появляются новые. Главное – любить то, чем ты занимаешься.

#### Занятие №9. Слагаемые профессионального успеха

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.*
- Мне все равно... — сказала Алиса.*
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.*

*Л. Кэрролл. «Алиса в стране чудес»*

«Ориентировочная анкета»

Ребята в течение 5-7 минут отвечают на вопросы анкеты, предварительно подписав ее.

1. Выбрал (а) ли ты профессию? Если «да», то какую? _____
2. Если выбрал (а), то почему?
1) высокая зарплата
2) престижно
3) мне это интересно
4) посоветовали родители
3. Если не выбрал (а), то почему?
1) плохо знаю мир профессий
2) плохо знаю свои возможности
3) не могу выбрать из разных вариантов
4) не знаю, как выбирать профессию
4. Что ты знаешь о своей будущей профессии?
1) предмет, содержание, условия труда
2) профессионально важные качества
3) где можно получить эту профессию
4) спрос на профессию на рынке труда
5. Знаешь ли ты средний размер заработной платы в стране? Когда ты будешь работать, ты рассчитываешь зарабатывать
1) примерно столько
2) в два раза больше
3) в три раза больше
4) намного больше
6. Ты предпочитаешь
1) небольшой, но стабильный доход
2) много работать и много получать
3) мало работать и мало получать
4) возможность высокой прибыли с риском все потерять
7. Желательный для тебя профиль обучения _____

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ — по начальным буквам английских слов Strengths (Сила), Weaknesses (Слабость), Opportunities (Возможности), Threats (Угрозы). Попробуем применить этот метод, чтобы обобщить и проанализировать полученную информацию для планирования профессиональной карьеры.

#### «За» и «против»

Заполните таблицу, учитывая, что достоинства и недостатки — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а возможности и препятствия — внешние, которые от вас не зависят.

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

**Недостатки** — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей. Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

**Возможности** — это благоприятные внешние условия.

**Препятствия** — неблагоприятные внешние условия. К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т. д.

<i>Достоинства</i>	<i>Недостатки</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
<i>Возможности</i>	<i>Препятствия</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

Проанализировав свои записи, взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%.

Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.

Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.

Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют 6%.

Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.

И, наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения (Н.Хилл).

Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

#### Приложение.

1. Игра «Артисты» (старинная китайская игра).

Цель: концентрация внимания, умение совместно решать поставленную задачу, двигаться в едином ритме. Команды по 5 человек. Встают друг за другом, кладут правые руки на плечи стоящих впереди. Все, кроме первого, поднимают левые ноги так, чтобы стоящий за ним мог взять его за голеностопный сустав. Некоторое время стоят неподвижно, привыкая. Теперь и первый игрок поднимает ногу. Это старт. Вся команда начинает прыгать на одной ноге. Если командам удастся выполнить быстро это задание, то на следующем этапе можно предложить выполнить это упражнение всей группой.

Вопросы для обсуждения: - Удалось ли выполнить поставленную задачу? Что помогало? Что



мешало? Какие чувства испытывали во время движения?

## 2. Упражнение «Удочка» (выбор рыбака).

Участники тренинга встают в полукруг. Претенденты на роль рыбака по очереди, раскручивают верёвку с привязанным к ней мешочком с песком. Ребята стараются перепрыгнуть через веревку так, чтобы не задеть. Рыбаком становится тот, чей «улов» оказался больше.

## 3. Упражнение «Костюм из газеты» (конкурс модельеров).

Модельеры - это люди, которые должны обладать хорошим вкусом. Уметь не только одевать членов своей группы по погоде, но и вносить в их жизнь красоту, гармонию.

За 15 минут претенденты на роль модельеров должны создать удобную, практичную одежду (из газеты и скотча). И модельер, и клиент во время работы не разговаривают и ничего не видят. Газету нельзя резать ножницами, можно только рвать руками. Вопросы для обсуждения: Какое было настроение во время выполнения задания? Как протекал процесс общения? Что мешало взаимодействию? Повлияли ли ограничения возможностей игроков на результат?

## 4. Упражнение «Карточный городок» (конкурс строительных бригад).

Претенденты на роль архитектора-строителя набирают себе бригады, по очереди приглашая в свою бригаду одного человека. Когда бригады укомплектованы, им раздаются карточные колоды, из которых они должны построить лагерь городок. Вождь решает, чья бригада работала дружнее.

Вопросы для обсуждения: Как работала бригада? Каждый строил своё или была выработана определённая тактика? Выявился ли лидер-организатор или бригада слушалась главного архитектора? Понравилось ли вам то, что вы построили или хотелось что-то изменить?

## 5. Упражнение «Магический круг».

Цель: настрой друг на друга, концентрация энергии.

Группы по 4-5 человек. Сесть, взявшись за руки, образуя правильный круг. Представьте, что вы индейцы, которые ждут восхода солнца. Они все дышат в едином ритме, ощущая свою связь, друг с другом и с природой, получают энергию из космоса. Эта энергия перетекает от одного к другому. Почувствуйте эту энергию.

Когда солнце показывается над горизонтом, индейцы, молча, встают, поднимая руки вверх. Всё племя встаёт как один человек. Но, прежде чем встать, индейцы хором говорят одну фразу, которая звучит так: «Это легко!»

Сигнал ведущего после некоторой паузы: «Солнце встаёт».

Вопросы для обсуждения: Удалось ли выполнить упражнение? Что мешало, помогало?

Почувствовали ли единую космическую энергию? Каковы ваши ощущения после выполнения упражнения?

## Список литературы.

1. Дергач А. А., Зазыкина В. Г., Акмеология. СПб., 2003
2. Орлова Т. В., Проблемная диагностика личности как эффективный подход к изучению профессиональных способностей. Служба кадров, №12, 2008.
3. Резапкина Г. В., Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М. 2007
4. Рогов Е. И., Выбор профессии: становление профессионала. М. 2003.  
Чистякова С. Н., Технология профессионального успеха. М. 2003.