

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и  
медико-социальной помощи, центр психолого-медико-  
социального сопровождения Московской области

Согласовано:

методический совет ЦПМСС МО

Зам. по НМР  Ермолаева О.В.

Утверждаю:

Директор ЦПМСС МО

 Лазарева И.Н.



**Программа**  
**"Психология и выбор профессии"**

Составитель:

к.п.н., педагог-психолог

ЦПМСС МО Рожков О.П.

## Пояснительная записка к программе «Психология и выбор профессии»

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого — создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка — система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков, в них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модулей) по принципу один модуль — одна четверть. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

**Основная идея курса:** профессионал — это человек, которому профессиональная деятельность позволяет удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Наша цель — формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

**Основные задачи курса:** формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

## **План занятий по программе «Психология и выбор профессии»**

### ***I четверть. Что я знаю о своих возможностях***

- 1 урок. Самооценка и уровень притязаний.
- 2 урок. Темперамент и профессия. Определение темперамента.
- 3 урок. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.
- 4 урок. Что такое стресс.
- 5 урок. Определение типа мышления.
- 6 урок. Внимание и память.
- 7 урок. Уровень внутренней свободы.
- 8 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».

### ***II четверть. Что я знаю о профессиях***

- 9 урок. Классификации профессий. Признаки профессии.
- 10 урок. Формула профессии. Профессия, специальность, должность
- 11 урок. Определение типа будущей профессии
- 12 урок. Интересы и склонности в выборе профессии.
- 13 урок. Определение профессионального типа личности.
- 14 урок. Профессионально важные качества.
- 15 урок. Профессия и здоровье.
- 16 урок. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

### ***III четверть. Способности и профессиональная пригодность***

- 17 урок. Способности общие и специальные. Практические способности.
- 18 урок. Способности к интеллектуальным видам деятельности.
- 19 урок. Способности к профессиям социального типа.
- 20 урок. Способности к офисным видам деятельности
- 21 урок. Способность к предпринимательской деятельности.
- 22 урок. Эстетические способности.
- 23 урок. Уровни профессиональной пригодности.
- 24 урок. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».

### ***IV четверть. Планирование профессиональной карьеры***

- 25 урок. Мотивы и потребности.
- 26 урок. Ошибки в выборе профессии.
- 27 урок. Современный рынок труда.
- 28 урок. Пути получения профессии.
- 29 урок. Навыки самопрезентации.
- 30 урок. Стратегия выбора профессии.
- 31 урок. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».
- 32 урок. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

## Беседа

В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится задумываться над вопросами: «Кто я? Чем отличаюсь от других людей? Чем похож на них?» Ответы можно искать всю жизнь, и нет никакой гарантии их найти. Наука, которая призвана помочь найти эти ответы, называется *психология*. Познакомившись с ее основами, вы, кроме удовольствия от самого процесса *самопознания*, получите возможность использовать эти знания в решении практических вопросов.

Рассмотрим актуальную для вас проблему. Для того чтобы избежать ошибок в выборе профессии, о чем мы будем говорить подробно, нужно иметь представление о своих интеллектуальных и психофизиологических возможностях, специальных способностях, интересах и склонностях. Эти знания необходимо соотнести с требованиями профессии к человеку. Но этого сейчас уже мало. Формально каждому гражданину нашей страны предоставлено право на выбор профессии, рода занятий и места работы. Однако ситуация на рынке труда складывается (таким образом, что обучение по избранной специальности для многих становится недоступным из-за:

1. Высоких требований, предъявляемых к абитуриентам (это касается в первую очередь так называемых престижных профессий и тех профессий, которые предполагают особую одаренность). Как вы думаете, какие это профессии? Какие требования они предъявляют к человеку?

2. Стоимости обучения, которая часто несопоставима с доходами большей части населения (речь идет об обучении на коммерческой основе, то есть платном).

В этих условиях особенно актуально правильно выбрать профессию, то есть требования профессии к человеку должны совпадать с его психологическими особенностями. Правильному выбору мешает дефицит знаний о самих профессиях, неумение оценить собственные способности, интересы, склонности и соотнести их с конкретной профессией. Научиться этому вам поможет курс «Я и моя профессия» (научное название - «Психологические аспекты выбора профессии»). Каждый из вас не только неповторим, но и непознаваем до конца, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий - узнавать что-то новое о самом себе. Область психологии, которая занимается «измерением» различных качеств человека, называется *психодиагностикой*. Эта наука требует строгого соблюдения определенных правил. Первое правило - психолог, как и врач, должен соблюдать *конфиденциальность*.

Второе правило - *искренность*. Полученная информация будет достоверной только в том случае, если вы серьезно и искренне отвечаете на предложенные вопросы и выполняете предложенные задания.

Третье правило - *добровольность*. Нельзя никого осчастливить насильно. Для того чтобы заглянуть в себя, необходимо определенное мужество. Вероятно, кого-то испугает возможность узнать о себе что-то новое. Хотя мне такие люди пока не встречались, этот вариант допустим: тестирование - дело добровольное.

Что касается самих тестов, то их применяют для определения способностей человека и прогнозирования его поведения очень давно. Один из первых психологических тестов описан в Библии, в Книге Судей. Войскам полководца Гедеона, уставшим после изнурительного перехода, предстояла тяжелая битва с мадианитянами. Чтобы отобрать наиболее стойких бойцов, полководец велел им напиться из источника. Часть уставших воинов, встав на четвереньки, жадно пила воду. Другие, не теряя

достоинства, черпали ее ладонями. Они-то и составили потом отборный отряд. На каждом уроке вы будете узнавать о себе что-то новое благодаря тестам, упражнениям и заданиям. Поэтому пропуск занятий для тех, кто заинтересован в самопознании и саморазвитии, нежелателен. На наших уроках не будет традиционных оценок знаний и умений - их исключает сама специфика курса. Об успешности усвоения информации вы будете судить сами по готовности к выбору профессии в конце учебного года, когда получите профессиональную консультацию для уточнения и коррекции своего выбора.

Задания, которые вы станете выполнять на уроках и дома, будут храниться в папках, доступ к которым для посторонних будет закрыт.

### **Правила поведения на уроках**

1. Не давать оценок.
2. Не перебивать.
3. Не сплетничать.
4. Не опаздывать.

Затем ученики заполняют анкету.

### **Анкета**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Я хочу быть. \_\_\_\_\_

Меня интересует. \_\_\_\_\_

Я опасаюсь \_\_\_\_\_

Правила признаю \_\_\_\_\_

## 2 занятие

### **СКЛОННОСТИ И ИНТЕРЕСЫ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ**

#### **Беседа**

Мы уже говорили о том, что для правильного выбора профессии необходимо представлять себе те требования, которые она предъявляет к человеку, а также знать свои индивидуально-психологические особенности, чтобы соотнести их с этими требованиями.

Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать препятствия. Интересы различают по содержанию (музыкальные, технические), широте (разносторонние или узкие, направленные только на один предмет. ли на одну его сторону), глубине (глубокие или поверхностные), длительности (устойчивые или неустойчивые). Интересы могут переходить в *склонности* - стремление заниматься определенной деятельностью. Между интересом и склонностью много общего, но есть и различие. Как вы думаете, какое? Интересы выражаются формулой «хочу все знать», а склонности - "хочу делать».

#### **Практическая работа**

## Методика "КАРТА ИНТЕРЕСОВ"

Учащимся предлагается выполнить тест" с помощью которого, они смогут выявить свои интересы и определить степень их устойчивости.

Для этого всем раздаются бланки и опросники, дается инструкция. На выполнение теста обычно требуется 10 минут. Ребята не должны обсуждать и комментировать вопросы. Обработка данных: происходит на этом же уроке.

Может ли человек управлять своими интересами, и если да, то как? Обратимся к роману Марка Твена "Приключения Тома Сойера». К тому эпизоду, где Тома заставляют красить забор. Вспомните, какой выход из положения он нашел? Вот некоторые соображения, как сделать скучную работу интересной, как управлять своими интересами и склонностями.

1. Препятствие, которое человек должен преодолеть для достижения своей цели, должно быть *преодолимым*.

2. Что происходит, когда нам предстоит взяться за скучную работу? На нас действует *установка* \_ . это скучно. Однако ее можно изменить. Например, вообразить, что это не скучно, а интересно, тогда вы внутренне настроитесь на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах.

3. Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть старания и выполнить работу более тщательно, чем всегда.

4. Сколько времени надо работать, чтобы сформировался интерес? Теоретически даже один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели. Единого мнения на этот счет нет.

5. Интересы и склонности проявляются и формируются только в деятельности, связанной с ними. Поэтому надо не ждать, когда проявится интерес, а активнее включаться в разнообразную деятельность. Именно такое поведение позволит вам выявить и сформировать интересы и склонности.

### Домашнее задание

Составьте общую характеристику своих интересов и склонностей; посмотрите, насколько результаты теста совпали с вашими собственными представлениями о своих интересах и склонностях.

## 3 занятие

### ПОНЯТИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

#### Беседа

Вам, наверное, приходилось слышать словосочетания «темпераментная музыка», «темпераментный человек». Есть такое выражение «итальянский темперамент». Что это такое, как вы думаете? Определить особенности своего темперамента можно с помощью теста, созданного американским психологом Айзенком.

Ребятам предлагается выполнить этот тест. Обработка производится на этом же уроке. Здесь же вводятся понятия интроверсия-экстраверсия, эмоциональная стабильность.

По Айзенку, *экстраверт* общителен, имеет много друзей, импульсивен, беззаботен, весел, оптимистичен. На него не всегда можно положиться. Он схватывает

на лету все новое, но легко забывает.

*Интроверт* спокоен, застенчив, сдержан в общении. Тщательно планирует свои действия. Не доверяет внезапным побуждениям. Серьезно относится к принятию решений, контролирует свои чувства.

Для каких профессий предпочтительна повышенная потребность в общении? А для каких желательна склонность к одиночеству? Представьте себе такую ситуацию: две подруги пошли учиться в торговый техникум. Одна - экстраверт, а другая - интроверт. Кстати, вы не задумывались, почему часто сходятся люди противоположных темпераментов? Подруги стали продавцами и устроились на работу. Попробуйте представить, как сложится их карьера. Как вы считаете, можно ли спорить о том, кем лучше быть: экстравертом или интровертом? Почему?

*Далее учитель, если нет плаката, рисует на доске «круг Айзенка», на котором каждый может найти свое место.*

Касаясь вопроса об эмоциональной стабильности, следует избегать терминов «сила-слабость нервной системы». Корректнее говорить о большей или меньшей чувствительности нервной системы. Необходимо отметить сильные стороны обоих типов.

Представьте, что у вас неприятности. К кому из знакомых вы обратитесь за сочувствием и поддержкой: к человеку чувствительному, впечатлительному, эмоционально отзывчивому или к человеку невозмутимому, со стальными нервами? Почему? Какие профессии требуют выдержки, хладнокровия, готовности к оправданному риску? Какие требуют мягкости, способности сопереживать? Здесь необходимо отметить, что эти характеристики не носят нравственной окраски, сами по себе они нейтральны и обусловлены только большей или меньшей чувствительностью нервной системы.

Если вы - экстраверт и обладаете повышенной чувствительностью нервной системы, вы - *холерик*. Какими, по-вашему, характеристиками обладают холерики? Типичным холериком был полководец Суворов - энергичный, импульсивный, целеустремленный. Полной противоположностью был другой великий русский полководец - Кутузов. Он был *флегматиком*. Флегматикам свойственны основательность, неторопливость, благоразумие, вдумчивость, миролюбие. Какую роль сыграл темперамент полководцев в их стратегии и в истории?

Другой известный полководец, Наполеон, был типичным *сангвиником*. Сангвиники жизнерадостны, общительны, раскованы, уверены в себе, беспечны. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Последний в этой классификации - *меланхолик*. Это человек малообщительный, ранимый, впечатлительный. Среди людей этого типа нет прославленных полководцев. Как вы думаете, почему? Но среди великих поэтов и писателей, композиторов и художников очень много меланхоликов. Как вы думаете, почему?

### **Домашнее задание**

Определите без всяких тестов, пользуясь методом наблюдения, черты какого темперамента преобладают у ваших близких; кто они - экстраверты или интроверты; попробуйте определить, кого из них более устойчивая нервная система.

## 4 занятие

### МЫШЛЕНИЕ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП СВОЕГО МЫШЛЕНИЯ? КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ?

#### **Беседа**

По мнению американского исследователя Коэна, "мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно работает лишь на ничтожную часть своей мощности». Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, - не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление, повысить его КПД, начать наконец использовать колоссальный кредит, отпущенный нам природой.

Мы очень мало знали бы об окружающем мире, если бы наши познания ограничивались, только той информацией, которую мы получаем от своих органов чувств. Возможность более широкого и глубокого знания об окружающем мире каждому человеку предоставляет *мышление*.

Мыслительная деятельность людей имеет различные формы: предметно-действенную, наглядно-образную или абстрактную. Люди по-разному владеют мыслительными операциями - сравнением, анализом, синтезом, обобщением и др. Разобраться во всех этих качествах и проанализировать особенности своего мышления можно с помощью практических заданий. Для того чтобы определить тип своего мышления, вам предстоит решить четыре задачи. Время решения всех задач - 4 минуты. Условия задач учитель, может прочитать вслух, но лучше, если он раздаст бумажки с условием каждому ученику

1. В книжном шкафу рядом стоят две книги. В первой из них 300 страниц, во второй - 400. В шкафу завелся книжный червь и прогрыз книги от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц испортил книжный червь?

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. В это же время из города В вылетела ласточка со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда и вернулась обратно в город. Долетев до города В, она снова повернула по направлению к поезду, опять долетела до поезда и снова повернула в город В и т. д. Так она все время летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город В. Сколько километров налетала ласточка?

3. На столе 8 спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Как надо переложить четыре спички, чтобы получить один квадрат и четыре треугольника?

4. К гвоздю надо подвесить маятник. На столе лежит гвоздь, шнур и груз (гира весом 0,5 кг). Но молотка нет. Как решить задачу?

Если вы правильно и быстро решили 1 задачу, то у вас хорошо развито образное мышление; если задачу 2 логическое мышление и задачи 3 и 4 - практическое мышление.

#### Правильные ответы

1. Только обложки, так как первая страница первого тома соприкасается при обычной расстановке книг с последней страницей второго.

2. 240 км.



3. Поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получить пирамиду.

4. Вместо молотка использовать гирю.

Вас не должно смущать, если вы справились не со всеми заданиями. Это говорит только о том, что мышление нужно и можно совершенствовать. Вот несколько правил. • Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

• Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

• Мышление начинается с вопроса. Все открытия сделаны благодаря вопросам «почему?», «как?». Учись ставить вопросы и ищи ответы на них.

• Свойство замечать в предмете или явлении признаки, сравнивать между собой предметы или явления - необходимое свойство мышления.

• Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказа другому того, что не до конца понимаете сами.

### Домашнее задание

Определите тип своего мышления. Какие качества, на ваш взгляд, необходимо развивать? Намерены ли вы это делать, и если да, то каким образом? Постарайтесь составить «план мероприятий».

## 5 занятие

### ПАМЯТЬ. ВИДЫ ПАМЯТИ. КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

#### Беседа

Как выявить особенности своей памяти? *Память* - способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент узнавать или воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение - вот те главные процессы памяти, которые обеспечивают ее работу. Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания информации, длительностью ее сохранения, точностью воспроизведения. Память людей имеет общие и индивидуальные различия.

Например, когда говорят о людях с хорошей или плохой памятью, то имеют в виду общие различия. Однако кроме них у каждого человека наблюдаются различия на уровне развития отдельных видов памяти.

К *образной* памяти относятся зрительные, слуховые, двигательные воспоминания. Сюда же относят память на чувства - эмоциональную память.

*Логическая* память помогает запоминать слова, числа, мысли, логические схемы, общие идеи. Вы, наверное, замечали, что некоторые события запоминаются сами собой, без всяких усилий. Такое запоминание называется *непроизвольным*. К сожалению, так бывает нечасто. Обычно мы делаем усилие запомнить, а в нужный момент вспомнить - это *произвольная* память. Различают механическое и смысловое запоминание. Если работа памяти основывается главным образом на многократном повторении, то это *механическая* память. Если же человек, запоминая, старается понять содержание, то он руководствуется *смысловой* памятью. Многие профессии требовательны к хорошему развитию конкретного вида или типа памяти у человека. Особенности своей памяти вы узнаете в ходе практической работы.

## Практическая работа

Чтобы добиться успехов, надо знать особенности своей памяти и цель, ради которой ее следует улучшать, потому что от этого зависит характер упражнений.

### Слова.

В течение 40 секунд учащиеся запоминают слова, написанные на плакате или на доске. Затем записывают то, что запомнили. Ответ считается правильным, если верно указывается и порядковый номер слова. Умножив число правильных ответов на 5, получите эффективность запоминания в %.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1.Украинец   | 11. Масло     |
| 2.Экономика  | 12.Бумага     |
| 3.Каша       | 13.Сладости   |
| 4.Татуировка | 14. Логика    |
| 5.Нейрон     | 15. Социализм |
| 6.Любовь     | 16.Глагол     |
| 7.Ножницы    | 17.Прорыв     |
| 8.Совесть    | 18.Деэртир    |
| 9.Глина      | 19. Свеча     |
| 10.Словарь   | 20.Вишня      |

### Числа.

За 40 секунд **НУЖНО** запомнить 20 чисел с их порядковыми номерами.

1. 432. 573. 124. 335. 81 6. 727. 158. 449. 96 10. 7 11. 3712.38 13. 86 14. 56 15. 47  
16.617. 78 18. 61 19.8320. 73

Эффективность запоминания вычисляется, как и в первом задании. Среднюю продуктивность вы получите, найдя среднее арифметическое.

90-100% .- отличная память,

71-90% - очень хорошая,

51-70% - хорошая,

31-50% - удовлетворительная. Если меньше .- есть над чем работать.

Вы можете спросить, как тренировать память? Сначала научитесь *концентрировать внимание*. Слабая память - это нередко слабое внимание. Но чтобы сконцентрироваться на задаче, мало заставлять себя думать только о ней. Постарайтесь представить ситуацию, выявить новые детали, творчески осмыслить задачу.

Для тренировки *зрительной памяти* перед сном как можно ярче представьте сначала дневные впечатления, лица, предметы, а затем вспомните детали.

Для тренировки *слуховой памяти* повторите сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик синхронист. Учите наизусть стихи, пусть небольшие отрывки, но каждый день, - и через пару месяцев почувствуете первые результаты.

После тренировок можете проконтролировать себя с помощью подобных тестов. Для объективности лучше взять другие слова и числа.

**6 занятие**  
**ВНИМАНИЕ. КАК ОЦЕНИТЬ ВНИМАНИЕ?**  
**КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ?**

### **Беседа**

*Внимание* - это направленность нашего сознания на определенный объект. Часто оно превращается у конкретного человека в очень, важную способность - *внимательность*.

Внимание характеризуется целым рядом свойств: устойчивостью, колебанием, объемом, переключаемостью, распределением и концентрацией. Каждое из перечисленных свойств проявляется у человека по-разному. Но и разные профессии предъявляют свои требования к разным свойствам внимания. Кроме того, различают два вида внимания: произвольное и непроизвольное.

В тех случаях, когда, предмет насильно захватывает внимание человека, не считаясь с его планами, психологи говорят о *непробизвольном* внимании. Внимание, ставшее послушным слугой своего хозяина, это *произвольное* внимание. Сейчас мы сыграем в игру, которая развивает способность управлять вниманием.

### **Практическая работа**

#### **Упражнение «Муха».**

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 на 3). Воображаемая «муха» находится в центральной клетке игрового поля. По одной из четырех возможных команд («вверх», «вниз», «вправо», «влево») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Команды подаются по очереди всеми учащимися. Игроки должны неотступно следить за передвижениями «мухи». Игра требует постоянной сосредоточенности: стоит кому-то на мгновение отвлечься, и он тут же потеряет нить и выйдет из игры. Выигрывает тот, кто останется.

Если вы успешно справились с этим заданием, значит, у вас хорошая *концентрация* и *переключаемость* внимания.

Юлий Цезарь, как известно, удивлял современников способностью делать одновременно несколько дел. Вероятно, у него было хорошее распределение внимания. Попробуйте одновременно выполнять хотя бы два дела.

Желающие проверить внимание по очереди приглашаются к доске. В течение минуты они должны называть цифры от одного до двадцати, одновременно записывая их на доске в обратном порядке. Чем меньше время и количество ошибок, тем лучше *распределение* внимания. А теперь определите при мерный *объем* своего внимания, то есть какое количество объектов вы можете одновременно и отчетливо воспринимать.

Учитель в течение секунды показывает плакат, на котором изображены геометрические фигуры - треугольник, квадрат, ромб и круг, в них вписаны соответственно цифры 1, 7, 2, 9. Затем он просит ребят записать, какие фигуры были нарисованы и какие цифры вписаны в каждую из них. После этого следует проверка по схеме:

- а) сколько фигур запомнили правильно;
- б) сколько цифр воспроизвели правильно;
- в) сколько цифр правильно вписано в фигуры.

Объем вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям. Какое свойство внимания в вас выражено в большей степени?

Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания. Поэтому очень важно развивать у себя *внимательности*" Вот несколько советов, как это лучше сделать.

- Приучайте себя работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.
- Упражняйтесь в одновременном наблюдении за несколькими объектами.
- Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям: быстро переключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных; изменять порядок переключения (выработка «маршрута восприятия»).
- Развивайте силу воли. Следуйте принципу «надо», а не принципу «хочу». Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные. При длительной работе делайте перерывы.
- Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мышц связаны с вниманием. Чем более собран человек, тем он внимательнее.

### **Домашнее задание**

Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня - одно за другим. Начинать следует с припоминания небольших отрезков времени, но во всех подробностях.

### 7 занятие

### ВООБРАЖЕНИЕ.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СВОЕГО ВООБРАЖЕНИЯ?

### КАК РАЗВИВАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ?

#### **Беседа**

*Воображение* - мысленное воспроизведение чего-либо или кого-либо, фантазия. Оно тесно связано с мышлением, так как образ и мысль всегда выступают в единстве. Воображение способствует предвосхищению будущего и как бы оживляет прошлое.

Именно с его помощью человек находит выход в экстремальной ситуации, когда нет ни времени, ни достаточной информации для осмысления События. Сейчас много говорят о создании искусственного интеллекта, о возможностях компьютерного интеллекта, его превосходстве над человеческим. Что вы думаете по этому поводу?

На мой взгляд, единственная функция, недоступная искусственному интеллекту - это воображение. Это одно из самых загадочных свойств человека. Его трудно измерить, оценить, развить. Есть особая группа профессий, для овладения которыми необходимо иметь развитое воображение, как воссоздающее (создание образа предмета, явления по его описанию), так и творческое (создание новых образов). Какие профессии требуют развитого воображения? Чем эти профессии отличаются от всех остальных?

Проанализировать, как развито воображение у вас, помогут следующие задания. Чем выше результаты, тем лучше развито воображение.

#### **Практическая работа**

1. В течение 5 минут дети должны придумать и записать как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша.

2. Учитель просит учащихся представить равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 м. Затем он предлагает мысленно продолжить основание треугольника влево на 6 м, параллельно ему через вершину треугольника провести влево такой же отрезок и соединить концы параллельных линий прямой. Какая фигура получилась ?

Оцените успешность выполнения вами этих заданий. В каком из них задействовано

воссоздающее воображение, а в каком - творческое?

Большинством людей память ценится выше воображения. Однако существуют специальные приемы запоминания, основанные на воображении. Допустим, вам нужно запомнить последовательность из 20-25 слов: «сейф», «апельсин», «яйцо», «крокодил» и т. д. Вы создаете яркую воображаемую картину, связывающую второе слово с первым. Например, из раскрывающейся дверцы сейфа выкатывается апельсин. Третье слово «привязывается» ко второму, например, под кожурой апельсина вместо мякоти оказывается ... яйцо. Из яйца вылупился крокодил. И так далее. Когда понадобится вспомнить всю последовательность, достаточно зацепиться за первое слово. Нетрудно заметить, что искусственные ассоциации, к оперативному созданию которых сводится мастерство запоминания, это не что иное, как яркость, раскованность и творческая сила воображения.

### **Упражнение «Бег ассоциаций».**

Учитель произносит два случайных слова. Ученик, сидящий на первой парте, вслух описывает образ, соединяющий первое слово со вторым. Затем он добавляет свое слово. Следующий игрок связывает третье слово со вторым и придумывает четвертое. Это упражнение предоставляет отличную возможность проверить воображение и потренироваться в практическом овладении приемами мнемотехники.

### **Домашнее задание**

Сделайте портрет своего настроения. Можете пользоваться карандашом, красками, вырезать картинки из журналов и наклеивать их на лист бумаги. Размер и качество работы значения не имеют.

## **8 занятие** **ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР**

### **Беседа**

У каждого человека есть все те психологические качества, о которых мы говорили, и еще многие другие. Соединяясь вместе, они образуют *характер*. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках действия, проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Выделяются четыре группы черт характера: отношение к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и др.); отношение к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и др.); отношение к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность); отношение к вещам (аккуратность, бережливость и т. д.).

Черты характера во многом определяют *поведение* человека - способы действий в типичных ситуациях. Большое влияние на поведение человека оказывают индивидуальные особенности психических процессов. В зависимости от того, какая из них преобладает, в характере человека выделяют интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты. Говоря об интеллектуальных чертах, имеют в виду прежде всего сложившиеся качества ума (сообразительность, наблюдательность и др.). В эмоциональных чертах проявляется отношение к явлениям действительности (возбудимость, рассудочность и т. д.), а также преобладающие настроения. Волевые черты характера определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свою деятельность, связанную с преодолением трудностей (решительность, целеустремленность). Какие из перечисленных свойств характера

вы отмечаете у себя? Какие еще черты характера вы можете в себе отметить? Запишите их.

Насчитывается более тысячи наименований черт характера. Давайте попробуем составить словарь черт характера. Ребята по очереди называют черты характера, по 2-3 на каждую букву алфавита. "Свои, черты характера каждый записывает - в один столбик те" которые помогают в жизни , а в другой - те, которые мешают.

Какой столбик оказался больше? Знаете, как формировать характер? Восточная поговорка гласит: «Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Как быть с плохими привычками, которые зачастую формируются куда легче хороших?

У вас уже есть список привычек, которые мешают вам жить.

Для того чтобы с ними справиться, нужна сила воли. Какие вам известны примеры из жизни великих людей, которым удалось достичь вершин в своей деятельности благодаря силе воли?

### **Домашнее задание**

Я перечислю несколько упражнений на развитие силы воли, которые вы должны выполнить дома.

1. «Прогулка» Выйдя из дому, вернитесь ровно через час (допустимая ошибка 2 мин). Это упражнение развивает чувство времени и ответственности. Продолжительность прогулки может меняться.

2. «Будильник». После звонка будильника сосчитайте до 35 и встаньте. Каждый день убавляйте счет на 5 и через неделю вставайте на счет «3». Упражнение будет считаться освоенным, если три недели подряд, вы будете вставать на счет «3».

3. «Зарядка» Начинайте зарядку с 10 минут. Прибавляя каждый день по 1 минуте, доведите не до 17 мин. Упражнение будет освоено, если в течение 3-4 недель вы регулярно будете делать зарядку.

**Примечание.** К следующему уроку ребята должны принести цветные карандаши или фломастеры, журналы с иллюстрациями, которые не жалко резать, ножницы.

## **9 занятие**

### **КОЛЛАЖ «МОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ»**

#### **Беседа**

Подведем некоторые итоги. На протяжении восьми занятий вы узнавали что-то новое о себе, невольно сравнивали себя с другими людьми. Возможно, не всегда эти сравнения вас радовали. Но зато вы еще раз могли убедиться, насколько все мы разные: А еще вы узнали, как развивать свои способности. теперь только, от вас зависит, как вы этими знаниями распорядитесь.

Все это время вы записывали в дневники свои соображения о том, что происходит на наших занятиях, какие мысли и чувства возникают у вас. На первом занятии вы получили домашнее задание: написать сочинение «Я». У многих эта тема вызвала недоумение. Кому-то трудно было выполнить это задание. Кому-то интересно. То, что вы будете делать сегодня, - продолжение этой работы.

Ребятам предлагается на принесенных листах бумаги выполнить коллаж, изображающий себя самого. Желательно не слишком углубляться расшифровку темы, так как при выполнении этого задания особое значение имеет спонтанность и способность, ( свободным ассоциациям.

Упражнение очень важно в плане самопознания и самокоррекции, поэтому для его выполнения важна раскованность учащихся и творческая атмосфера. Вначале желательно провести упражнения на разогрев. Во время работы учитель может общаться с детьми, задавать им вопросы по ходу работы, если это будет уместно. Работа имеет психодиагностический и психотерапевтический смысл, служит мощным стимулом для дальнейшего самопознания и самосовершенствования. Работы дети обычно забирают с собой. На них время от времени полезно смотреть. Некоторые ребята вешают их на стену. Большинству доставляет удовольствие смотреть на них. Среди коллажей встречаются настоящие шедевры.

## 10 занятие

### ЧТО Я ЗНАЮ О МИРЕ ПРОФЕССИЙ? КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ

#### **Беседа**

*Классификация* - осмысленный порядок вещей, явлений, разделение их на разновидности по каким-то признакам.

Во многих тысячах профессий нельзя разобраться без классификации. Вот почему профессор Е.А. Климов разработал классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков. Каждый вид труда человека имеет следующие компоненты: предмет труда, цель труда, орудия труда и условия деятельности, - и именно они обуславливают эти требования. В соответствии с этими четырьмя признаками и строится классификация профессий, удобная для профессионального самоопределения. Что может быть предметом труда? По первому признаку - предмету труда все существующие профессии и специальности можно разделить на пять типов: «человек-техника», «человек-природа», «человек-знак», «человек-искусство», «человек-человек».

Учитель записывает название типов на доске в шесть столбиков. А сейчас попробуйте вспомнить профессии, относящиеся к этим типам.

#### **Игра «АУКЦИОН»**

Ребятам предлагается игра «Аукцион» цель которой актуализация имеющихся знаний о профессиях и подготовка к более сложным игровым взаимодействиям. Класс делится на три команды. От участников требуется назвать профессии, относящиеся к определенному типу. Названные профессии записываются на доске (желательно, чтобы каждая команда записывала "свою» профессию "своим" цветом). Выигрывает та команда, игрок которой до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успел последним назвать необходимую профессию или игроки которой назвали большее число профессий. Ход игры представляет собой живой диалог ведущего с игроками в условиях дефицита времени на обдумывание. «Аукцион» позволяет легко и непринужденно обнаружить степень общей информированности о мире профессий, выявить направленность профессиональных интересов учащихся.

Во время игры многие школьники часто впервые ощущают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача ведущего - помочь "пожить» какое-то время в атмосфере информационного голода. При этом удлинение и уменьшение интервалов

между хлопками, веселые реплики, подсказки ведущего должны способствовать поддержанию высокого темпа игры, мобилизации имеющихся знаний участников, углублению интересов, связанных с различными профессиональными областями. Обычно игра занимает от 5 до 15 минут и успешно используется не только на уроке, но и на вечерах, в различных конкурсах. Наличие таких атрибутов, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придает игре особую привлекательность. Самые активные участники «Аукциона», назвавшие наибольшее число профессий и обнаружившие знание очень редких профессий, поощряются специальными призами. В каком столбике оказалось больше всего профессий? Как вы думаете, почему?

#### Домашнее задание

Запишите в каждом столбике по пять профессий, которые еще не назывались. При работе можно пользоваться справочниками и советоваться с родителями.

### 11 занятие

#### ПРОФЕССИИ ТИПА «ЧЕЛОВЕК- ТЕХНИКА»

#### Беседа:

Для того чтобы освоить определенную профессию и затем успешно трудиться, человек должен обладать конкретными качествами, отвечающими тем требованиям, которые предъявляет эта профессия к человеку. Поэтому очень важно, выбирая профессию, знать эти требования. Попробуем, сформулирован, их для профессий типа «человек-техника».

Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Нужна и высокая исполнительская дисциплина, аккуратность. Последние качества важны, конечно, везде, но в технике с ее точностью, дробным делением труда им уделяется особое внимание. Вспомните профессии, связанные с техникой. Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает такое качество, как практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части - важные условия успеха в данной области.

#### Практическая работа

Для этой части урока необходим куб Линка или «Уникуб» Никитина. Если есть два комплекта «кубов», соревновательность упражнения будет выражена ярче. Классу демонстрируется собранный куб и дается задание: разрушить его и собрать точно так же как можно быстрее. Доброволец или двое перед классом собирают куб. Засекается время, за которое они справятся с этой задачей. Целесообразно дать возможность выполнить это задание 3-4 учащимся. Отмечается не только скорость решения задачи, но и стратегия. Какой тип мышления нужен для успешного выполнения этого задания? Какие профессионально важные качества продемонстрировали ребята? Домашнее задание

Подумайте, в какой мере у вас развиты качества, о которых мы говорили сегодня; как соотносится тип вашего мышления с профессиями этого разряда?



## 12 занятие УРОК ПРОФЕССИИ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ПРИРОДА»

### Беседа

Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество - любовь к природе. Но любовь не созерцательная, а деятельная. Как вы думаете, что является объектом труда для профессий этого типа? Какие это профессии?

Особенность биологических объектов состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников; они живут, растут, болеют и гибнут. Специалисту нужно не просто очень многое знать о живых организмах, но предвидеть возможные изменения в них, которые подчас необратимы. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, заботливость, терпение и дальновидность. Какой тип мышления предпочтителен для этих профессий? Какие профессиональные качества необходимы? Вы, наверное, замечали, что животные тонко чувствуют состояние человека: боится ли он, или сам представляет угрозу; нервничает или уверен в себе, одних они любят, а других ненавидят или боятся. Исследования показали, что также реагируют на людей и растения, только эти проявления не столь очевидны. Человек, работающий в сфере «человек-природа», должен быть спокойным и уравновешенным. Иначе он передаст свое состояние «клиентам». Впрочем, работа, связанная с природой, сама служит мощным средством нормализации состояния человека. Она успокаивает, вносит в душу гармонию, служит источником вдохновения для людей творческих. У каждого человека есть особенности, которые в значительной степени являются врожденными. К ним относится *темперамент*. Может ли природа как объект труда влиять на темперамент человека?

## 13 занятие

### ПРОФЕССИИ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ЗНАК»

### Беседа

Специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой - представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Другими словами, нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением и воссоздающим воображением. А учитывая, что знаки сами по себе часто имеют малозаметные различия, необходимы такие качества, как сосредоточенность, усидчивость и хорошее внимание. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию.

### Практическая работа «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА»

Ребятам предлагается проверить свое внимание с помощью специальной методики. Может использоваться обычный бланк или детский вариант методики. Смысл задания не только диагностический, хотя результаты выполнения задания нужно учитывать при консультировании. Невысокий по сравнению с другими результат может подтолкнуть ребят к работе по развитию внимания. Какие виды внимания вы знаете? Какие существуют упражнения для развития внимания? Кто из вас выполняет эти упражнения? Есть ли успехи?

## 14 занятие

### ПРОФЕССИИ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ИСКУССТВО»

#### **Беседа**

Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа, наличие способностей, творческое воображение, образное мышление и, конечно, трудолюбие. Как вы думаете, какой темперамент преобладает у людей искусства? Почему среди поэтов, музыкантов и художников так много меланхоликов? «Составляющие» этого темперамента склонность к одиночеству и впечатлительность, чувствительность нервной системы. Эти чувства находят выражение в произведениях искусства.

#### **Практическая работа. Упражнение «Интервью».**

Отработка навыков спонтанного поведения. Участникам предлагается попробовать себя в роли журналистов, задающих неожиданные, острые вопросы, и известных людей (артистов, художников), которым на эти вопросы приходится отвечать. Затем провести обсуждение. Что вы чувствовали, отвечая на вопросы? Как вели себя "журналисты"? Удалось ли им расположить к себе собеседника? Как они обращались к "звездам,»? Обратите внимание на позы, в которых находились участники интервью.

#### **Домашнее задание**

Составьте психологический портрет человека творческой профессии - реального или вымышленного; отметьте особенности его характера, мышления, темперамента; профессионально необходимые ему качества, постарайтесь сделать его «живым».

## 15 занятие

### ПРОФЕССИЯ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»

#### **Беседа**

Не так уж много на земле профессий, позволяющих обходиться без общения с людьми. Поэтому вы поступите правильно, если обратите внимание на такие качества, как общительность, контактность. Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» сводится к взаимодействию между людьми. Если не ладится это взаимодействие, значит, не ладится и работа. Поэтому существенное значение имеет умение устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. Какие качества, по-вашему, необходимы для работы с людьми?

#### **Практическая работа. Игра «Контакт»**

Эффективное средство в приобретении школьниками навыков культуры общения. Она направлена также на частичное определение ими своего соответствия конкретным профессиям, так как участие в проблемных ситуациях дает возможность ближе познакомиться с общими особенностями данной сферы деятельности. Для активизации школьников перед началом игры можно провести небольшую разминку (см. игру Аукцион»). Разделив для удобства все профессии данного типа на несколько групп (педагогика, медицина, право, культура, сфера обслуживания), учитель просит детей поочередно называть все знакомые им

профессии, относящиеся к определенной группе. Выигрывает участник, последним назвавший профессию. После такой разминки ребята легко настраиваются на игровой лад. Участники делятся на пары. Каждая пара получает листок с описанием ситуации, которую предстоит разыграть:

1. Воспитатель детского сада мать (отец) ребенка. Ребенок провинился, воспитатель рассказывает об этом матери. Она защищает малыша, не вникая в суть дела и считая, что ее ребенок просто не может быть не прав. Какова позиция воспитателя?

2. Врач-пациент. Молодой врач при посещения больного (пожилого человека) ставит диагноз и назначает лечение. Но пациент сам имеет медицинское образование и с диагнозом и методами лечения не согласен. Как поступит молодой врач?

3. Следователь-свидетель. По ходу расследования преступления следователь допрашивает свидетеля. Тот говорит неправду (придумайте сами, почему). Как убедить его дать правдивые показания?

4. Учитель - ученик. Ученик-эрудит просит разрешения дополнить учителя истории после объяснения нового материала. Он рассказывает любопытные, но неизвестные педагогу факты и интересуется его мнением по этому поводу. Какова реакция учителя?

5. Парикмахер-клиент. Клиент заказывает стрижку, которая ему явно не пойдет (придумайте, почему). Парикмахер предлагает другой вариант, но клиент не согласен. Какую позицию займет парикмахер?

6. Гид – переводчик иностранный бизнесмен. Гид-переводчик сопровождает иностранного бизнесмена из аэропорта в гостиницу. Неожиданно оказывается, что место в ней не забронировано. Уставший иностранец не понимает, почему ему не дают отдохнуть после утомительной дороги. Что в этой ситуации может предпринять гид?

Ответы на заданные в игре вопросы школьники вряд ли найдут в книгах и учебниках. Игра заставляет самостоятельно мыслить и брать на себя ответственность за принятые решения. Задача учителя - помочь школьникам вжиться в роль, встать на место тех, кого они изображают. Иногда учащиеся боятся принимать неординарные решения потому, что незнакомы со своими правами и обязанностями. Они, например, могут не знать, что в случае сомнения при постановке диапазона (ситуация 2) врача может собрать консилиум. Подсказка учителя, возможно, подтолкнет ребят к правильному решению. В ситуации 6 они также теряются, поскольку в обязанности переводчика не входит улаживание бытовых проблем. Но гид может проявить инициативу: успокоить иностранца, попытаться найти организаторов поездки. На заключительном этапе игры участникам предлагается проанализировать разыгранные ими ситуации и поведение «специалистов», выделить те из них, в которых удалось найти оптимальное решение. Итогом игры должен стать вывод о том, что при выборе профессии типа «человек – человек» нужно быть готовым почти все свое рабочее время общаться с людьми, в любых условиях сохраняя выдержку, спокойствие и доброжелательность. По завершении игры учитель записывает на доске правила, которые ученики должны переписать в тетрадь.

1. Единственный способ добиться успеха в споре - уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению другого.
3. Если не правы, признайте это сразу и чистосердечно.
4. Дайте собеседнику возможность выговориться.
5. Честно попытайтесь взглянуть на проблему с точки зрения другого.

### **Домашнее задание**

Составьте «реестр» профессионально важных качеств для работы в сфере «человек-человек» выделите те черты, которыми вы обладаете, и те, которых вам, на ваш взгляд, не хватает.

**ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ**

**Беседа**

Что самое главное при выборе профессии? Чтобы твоя работа в будущем была успешной и приносила удовлетворение. Все, что способствует такому выбору, хорошо, все, что противодействует, плохо. Можно выделить две ошибки, приводящие к неверному выбору профессии. Это, во-первых, неправильное отношение к различным обстоятельствам выбора (к области деятельности, к советам и поведению окружающих), включая и недостаточную самостоятельность в принятии решения; во-вторых, недостаточность знаний, опыта, информированности о существенных обстоятельствах этого выбора. Встречались ли вам взрослые, которые, на ваш взгляд, наблизились в выборе профессии? Как они живут и что чувствуют? Почему это произошло? Желательно вызвать ребят на дискуссию, в ходе которой с помощью учителя сформулировать и записать причины, приведшие к неправильному выбору профессии: предубеждения, "за компанию", идеализация, увлечение "антуражем", заблуждения (на свой счет, на счет профессии).

В отношении ряда профессий существуют предубеждения, которые заключаются в том, что некоторые виды деятельности воспринимаются как непрестижные. Список этих профессий может меняться в течение одного или нескольких поколений. Так, профессия учителя, полвека считавшаяся в нашей стране престижной, в начале 90-х годов перешла в разряд непрестижных. Сейчас ее репутация медленно восстанавливается. Как вы думаете, почему это произошло? Какие профессии вы считаете престижными и почему? Как вы вообще понимаете слова «престиж», «престижность»? Довольно часто выпускники выбирают профессию «за компанию». Плохо это или хорошо? Хорошо в том случае, когда у друзей совпадают интересы, склонности и способности к одной и той же профессиональной деятельности. Плохо, если один из них руководствуется только этим принципом. В этом случае его, как правило, постигает жестокое разочарование, и после долгих, иногда мучительных поисков, он вынужден менять первоначальный выбор. Это в лучшем случае. В худшем он будет всю оставшуюся жизнь заниматься нелюбимым делом. Какие последствия это будет иметь для его карьеры? Нередко интерес к профессии формируется под влиянием книг, кинофильмов, знакомства с интересным человеком, которому хочется подражать. Каковы профессии героев популярных современных фильмов? Как вы к этим профессиям относитесь? И последнее, ошибок можно избежать, если реально представлять собственные возможности, знать особенности своей нервной системы, памяти, внимания, мышления, правильно оценивать уровень подготовленности, интересы и склонности.

17 занятие  
**ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ**

### **Практическая работа**

Усвоение материала происходит во время проведения игровой профориентационной методики, разработанной Н. С. Пряжниковым. Методика служит, для оперативного определения наиболее подходящих для подростка профессий на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности. Она проста и эффективна.

#### **1. Цели труда**

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить что-либо.
- 1.4. Изготавливать какие-то предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Творить, создавать новое.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.
- 1.9. Постоянно работать над собой, «быть в форме».

#### **2. Предмет труда**

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

#### **3. Средства труда**

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

#### **4. Условия и организации труда**

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

После того как комплект карточек сделан (это не должно занимать больше 20 минут), учащимся предлагается ИЗ каждой группы карточек выбрать 2-3 наиболее привлекательных. В результате выбора предпочитаемых целей, предмета, средств и условий труда возникает достаточно полная мотивационная картина профессионального выбора. Если подросток еще не выбрал профессию, то по этим характеристикам можно ее определить. После того как все учащиеся разложат перед собой карточки с отобранными признаками, можно попросить кого-нибудь прочесть вслух эти признаки, а остальным предлагается угадать, какая профессия загадана. Если останется время, можно предложить стать профконсультантом для соседа по парте и прокомментировать его выбор карточек. На какую профессию вам удалось выйти в результате? Соответствует ли эта профессия вашему выбору, если он есть? Запишите полученные характеристики и профессию.

### Домашнее задание

«Проконсультируйте» с помощью этой методики своих родителей и определите, как соотносится выбор указанных характеристик с их реальной профессией.

## 18 занятие

### СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ

#### Беседа

Если требования, предъявляемые профессией к человеку, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о *профессиональной пригодности*. Профпригодность - это гармония человека и его дела. Пригодность к профессии характеризуют такие показатели, как успешность в овладении профессией и удовлетворенность человека своим трудом. В основе первого показателя лежат, прежде всего *способности* человека. Под этим термином понимают такие индивидуально-психологические особенности человека, которые помогают ему добиваться успеха в профессиональной деятельности, но не сводятся к знаниям, привычкам, навыкам. Наличием способностей объясняется легкость и быстрота приобретения этих знаний и умений. В основе одинаковых достижений могут лежать разные способности, ведь мы не знаем, сколько труда потратил тот или иной человек. Итак, способности - это возможность достижения высокого уровня мастерства. Различают общие и специальные способности. Какие способности, по-вашему, можно считать общими? А специальными? Общие способности - это такие качества, как трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность. Эти качества важны во всех видах деятельности.

Специальные способности - это качества, обеспечивающие успех в узком круге деятельности. К ним относятся музыкальный слух, зрительная и слуховая память, способность к сопереживанию, особая чувствительность рук и многие другие. Каждому человеку свойственны определенные способности. По тому, насколько они соответствуют требованиям, предъявляемым конкретной профессией к человеку, обычно судят о его профессиональной пригодности. Высший уровень профессиональной пригодности подразумевает наличие у человека ярко выраженных качеств. Тогда говорят о *призвании*. В том случае, если у человека нет необходимых для избираемой профессии способностей, он может пойти по одному из двух путей: либо отказаться от своего выбора и переключиться на что-либо другое, либо вспомнить о замечательном свойстве человеческой психики - *компенсации*. Компенсация способностей - это возмещение недостающих или плохо развитых качеств за счет

других. Как вы думаете, каким образом?

### **Домашнее задание**

Запишите, какими способностями вы обладаете и какие хотели бы развить в себе.

## **19 занятие**

### **ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ**

#### **Практическая работа**

Ребятам предлагается методика «Опросник профессиональной готовности» Л.Н. Кабардовой, раздаются опросники, бланки и дается обычная инструкция.

На выполнение методики требуется 20-25 минут. Учащимся следует напомнить, что нельзя обсуждать вопросы друг с другом и слишком долго думать - как правило, первая реакция самая верная. Можно также напомнить, что достоверность результатов зависит от объективности самооценки: важно адекватно оценить свои умения. Наибольшее количество баллов говорит о предпочтении какой-то профессии. Чем больше сумма, тем ярче выражена склонность к профессии. Результат меньше 20 баллов по всем пяти группам говорит о непригодности к выбору профессии. Этим ребятам необходима индивидуальная консультация. На какие пять групп делятся профессии по предметам труда? Попробуйте проанализировать вопросы и понять, какие типы профессий соответствуют каждому из пяти столбиков? Если ребята испытывают затруднения, учитель рассказывает, какой тип профессии соответствует каждой колонке, приводит примеры. Если определить сферу своей будущей деятельности по этому тесту учащиеся могут самостоятельно, то сказать конкретно, какого типа профессия ему подходит, может только учитель в ходе индивидуальной экспресс-консультации. Как правило, за урок удается каждому сказать, какая профессия ему подходит, если сам ученик готов к осознанному выбору профессии.

#### **Домашнее задание**

Соотнесите результаты тестирования со своим выбором (если он есть); запишите свои соображения по этому поводу.

## **20 занятие**

### **ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОГРАММА**

#### **Беседа**

Одним из важнейших источников информации о профессии являются профессиограммы. *Профессиограмма* - характеристика, описание профессии, включающее в себя основные требования, предъявляемые профессией к личным качествам человека. Все профессиограммы построены примерно по такой схеме: название профессии; вид труда (ручной, механизированный, автоматизированный, интеллектуальный и т. д.); предмет труда и продукт труда; знания и умения, необходимые для выполнения работы; условия работы; медицинские противопоказания; требования к человеку; пути получения профессии. Учащиеся записывают схему профессиограммы.

#### **Практическая работа. Игра «Аукцион».**

В начале игры школьники объединяются в две численно равные команды -

"Оптимистов» И «Скептиков». Предварительно уточняется значение этих слов. Затем учитель называет несколько профессий разных типов (по типологии Е.А. Климова) и предлагает участникам команд с учетом своей роли назвать максимальное количество их позитивных или негативных характеристик. Для подготовки дается не более 10 мин. За это время участники могут посоветоваться друг с другом, навести необходимые справки в заранее подобранной литературе. При ответе им необходимо осветить следующее (составить профессиограмму): какое значение имеет данная профессия для общества? Какой труд - автоматизированный, механизированный или ручной- в ней используется? Назвать объект труда, конечный результат работы, примерную зарплату. Охарактеризовать условия работы. Предполагает ли эта профессия интенсивное общение с людьми? Имеет ли она медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать человек, выбравший эту профессию? Где ее можно получить? Учитель может использовать доску или стенд для записи вопросов. Команды выступают по очереди. За каждую обоснованную характеристику получают 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Нередко при разборе профессии одна и та же характеристика рассматривается и как положительная, и как отрицательная. В этом случае побеждает команда, аргументы которой более весомы. Для того чтобы представление о профессии было более полным, учитель может задать наводящие вопросы или назвать недостающие характеристики.

В заключение учитель обращается к играющим с вопросами: кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Кому в команде она больше подходит и почему? Что вас особенно привлекает в ней? Насколько корректно и продуктивно проходило обсуждение? Как вы оцениваете успешность работы в группе?

### **Домашнее задание**

Составьте профессиограмму любой профессии; повторите пройденный материал и подготовьтесь к заключительному уроку.

## **21 занятие**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРОССВОРД**

#### **Практическая работа**

Класс делится на группы по 5-6 человек.

Составьте кроссворд «Как выбрать профессию», зашифровав 10-15 понятий, с которыми вы познакомились на уроках. Можно пользоваться записями и справочниками. На работу отводится 20 минут. Перед работой учитель напоминает правила ведения групповой дискуссии или пишет их на доске. Во время работы он наблюдает за ходом дискуссии. Неплохо бы записать ее на видеокамеру. Когда работа над составлением кроссвордов закончена, команды меняются ими, после чего отгадывают их.

Затем учитель дает ребятам возможность самим оценить успешность выполнения работы.



## СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА «НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»

### Комментарий для ведущих

Цель - актуализация процесса профессионального самоопределения, расширение границ восприятия самого себя и других людей, пробуждение потребности в самосовершенствовании. При грамотном использовании складывающихся в процессе тренинга ситуаций может произойти коррекция самооценки учащихся и выработка навыков социально приемлемого поведения.

Как и любое игровое взаимодействие, тренинг исключает авторитарные методы ведения. Важнейшим качеством ведущего (учителя) является профессиональный такт по отношению к участникам. Его задача - направлять в русло сюжета, отслеживать реакции участников тренинга и подводить их к самостоятельному осмыслению возникших ситуаций. Поэтому целесообразнее проводить подобные тренинги вдвоем, заранее распределив свои роли.

Принципы комплектования группы определяются ведущими. Оптимальное число - 9--12 человек. Тренинг проводится в течение трех дней по 3-4 часа в зависимости от состояния участников и условий проведения. Использование видеоаппаратуры увеличивает эффективность, но требует дополнительного времени на просмотр и обсуждение.

Для тренинга характерна двуплановость, то есть сочетание условности игровой ситуации и реального поведения участников. При этом игровое поведение может совпасть с реальным решением проблемы. Динамическим стержнем является игровой конфликт, реализуемый через специально заданные роли, которые не должны быть травмирующими для участников и вызывать межличностные конфликты. Одним из элементов ведения тренинга является создание некоторой зоны неопределенности. Поэтому невозможно провести два одинаковых тренинга. Репетиция поведения - основная методика, состоящая из ролевого проигрывания ситуаций, создающих определенные сложности для участников.

Эта игра включает в себя элементы личностного и сензитивного тренинга, телесной терапии, поэтому рекомендуется изучить эти виды тренингов. Кроме того, ведущие должны обладать педагогическим тактом и запасом знаний по психологии и физиологии подростка, быть готовыми к импровизации и руководствоваться принципом «не навреди».

### 1-й день

Участники тренинга образуют круг в достаточно просторном помещении (актовый зал, просторный класс или другая комната). Ведущий обращается к участникам тренинга. Наша группа будет работать в течение трех дней и станет своеобразным театром, где каждый получит возможность сыграть какие-то роли и почувствовать, насколько они ему подходят. Материалом для ваших наблюдений станет собственное поведение, чувства и реакции. Несмотря на то, что мы имеем определенный сценарий, ход тренинга невозможно предугадать. Любая группа уникальна, и поэтому опыт, приобретенный вами во время этого взаимодействия, неповторим. Моя задача - направлять действие в русло сюжета. Не ждите от меня ни оценок, ни комментариев. От вас же требуется только определенная игровая активность и выполнение несложных правил.

«Здесь и теперь» - важно только то, что с нами происходит в круге; постарайтесь отвлечься от всего, что еще вчера вас сближало или разъединяло, и взгляните по-новому на себя и своих товарищей. «Умей слушать другого» - не перебивай, не

оценивай, не комментируй.

«Храни тайну» - не делай достоянием других то, что касается только присутствующих.

*Правила можно написать на плакате и закрепить на видном месте.*

Для начала я прошу каждого не просто представиться, а изобразить с помощью мимики и жестов какую-нибудь профессию. Остальные постараются ее отгадать. Упражнение рассчитано на 5-10 минут.

Участники тренинга по очереди выполняют упражнение. Ученика, которому трудно сразу выполнить это задание, можно пропустить и вернуться к нему тогда, когда более уверенные в себе одноклассники закончат работу. Если всем ребятам трудно сделать это, ведущий показывает, как это делается. Цели тренинга могут быть достигнуты только в атмосфере доверия и непринужденности. Необходимо поощрять даже самые незначительные успехи, причем рекомендуется использовать как вербальные, так и невербальные способы поощрения (мимика и жесты). Критические замечания в адрес участников тренинга недопустимы.

## **2-й день**

Ведущего не должно смущать, если число участников тренинга уменьшится. «Потери» в два-три человека вполне естественны и не могут повлиять на ход тренинга. Более того, такой отсев необходим, так как в результате остаются самые заинтересованные участники. После того как учащиеся рассаживаются в круг, ведущий обращается к ним примерно с такими словами. Мы очень рады снова видеть вас. У вас было время обдумать вчерашние события и решить, стоит ли продолжать этот тренинг, нужен ли он вам. В таком составе мы поработаем еще два дня и придем к результату, который может стать неожиданным не только для вас, но и для нас.

Мы должны предупредить, что не все открытия, возможно, будут для вас приятны. Но ведь лучше пережить неприятную ситуацию в игре, чем неожиданно столкнуться с ней в жизни. Не забывайте, что это всего лишь игра.

Вчера вы, получили возможность проявить себя в экстремальных ситуациях. Несмотря на то что это была игра, каждый в какой-то мере испытал стресс, вызванный необходимостью принимать решение. Мы уже говорили о том, что каждый испытал в тот момент. Сегодня я предлагаю решить, кто, на ваш взгляд, лучше всех справился с ролью вожака? Кому хотелось подчиняться и почему? Кого бы вы, хотели видеть в роли вожака? Подумайте над этим. Учитель делает на 2--3 минуты паузу, дающую возможность вспомнить впечатления вчерашнего дня. А теперь на счет «три» каждый покажет пальцем на того человека, которому он мог бы доверить свою судьбу. Это может быть и он сам. На счет «три» все выбрасывают пальцы в сторону самого достойного. В первый раз выбора может не произойти, так как могут найтись стеснительные. В таком случае процедура повторяется. Как правило, выбирают не одного, а двух или трех человек.

Конечно, такой серьезный вопрос, как выборы вождя, простым голосованием не решается. Чтобы не ошибиться, мы устроим кандидатам небольшой экзамен, а уж затем решим, кто больше подходит для этой роли. Предлагается найти выход из следующих ситуаций:

1. Вождь, беда! На лагерь напали дикие обезьяны! Что нам делать?
2. Вождь, случилось несчастье! Вот этот человек поддерживал огонь сегодня ночью и заснул. Теперь мы остались без огня! ЧТО нам делать?
3. Вождь, опасность! Надвигается шторм! Наше жилище разнесет ветром, а нас самих смочет в океан! Что нам делать?
4. Вождь, почему такая несправедливость? Одни работают, с утра до ночи добывают пищу, строят жилище, а другие только загорают и едят бананы?

5. Вождь, у нас опять беда! Пропали два человека. Мы их не видели со вчерашнего вечера. Может быть, их унесло в океан или на них напали дикие звери? Что нам делать?

6. Вождь, я пришел к тебе за справедливостью. Вот этот человек украл у меня кокос, который я с таким трудом достал. Накажи его!

В зависимости от количества претендентов, им предлагается от одной до трех ситуаций. Задания могут быть записаны на листах и вручены кандидатам в вожди или представлены в виде сценок, разыгрываемых остальными участниками тренинга. Упражнение занимает от 20 до 30 минут. Если разыгрываются сценки, то целесообразно снять их на видеокамеру.

Уже сейчас у вас, наверное, сложилось определенное мнение о характере каждого вождя, о стиле его руководства. Но прежде чем принять окончательное решение, мы посмотрим эти сценки в записи. Обратите внимание на особенности поведения каждого кандидата. Что вам нравится, а что вызывает раздражение, протест? Согласны ли вы с принятыми решениями, или можете предложить свой вариант? Как оценивают свое поведение сами вожди? Хотелось бы им теперь поступить иначе и почему? Кому после просмотра захотелось выставить свою кандидатуру и почему? А кому расхотелось? Как и в первый раз, на счет «три» вы покажете пальцем на того, кого хотели бы видеть своим вождем. Раз, два, три! Если и в этот раз будут выбраны два человека (или больше), то можно устроить между ними соревнование, в ходе которого определится достойнейший. На этот случай у ведущих в запасе должны быть упражнения или задания на сообразительность, находчивость, быстроту реакции. На грудь победителю прикалывается карточка с надписью «вождь», значок или другой опознавательный знак.

Теперь, когда у нас есть вождь, на плечи которого можно переложить ответственность за порядок на острове, подумаем и о том, какую пользу может принести каждый из вас в этих условиях. Существует ряд действий, без которых нам не выжить на этом острове. Давайте решим, чем следует заняться в первую очередь. Ребята во главе с вождем должны попытаться самостоятельно обрисовать те проблемы, которыми они могут столкнуться на острове. Если у них это вызывает затруднения, ведущий может деликатно помочь. Когда обсуждение закончено, ведущий вновь обращается к ребятам.

Итак, вы обозначили круг первоочередных задач. Это строительство жилья, питание, оказание медицинской помощи, наблюдение на воде и суше, защита от возможного падения, создание благоприятного микроклимата в коллективе и другое. Возможно, кто-то не найдет себе занятия, которому мечтал посвятить свою жизнь. Но не забывай, что ситуация у нас условная и исходить следует из того, о необходимо для вашего выживания. Шансы спастись увеличатся, если каждый будет делать то, что у него получается лучше, чем у других. Подумайте, в каком качестве вы могли бы сейчас принести максимальную пользу? Пауза 2-3 минуты, в течение которой участники тренинга должны осмыслить сложившуюся ситуацию.

Вакансий меньше, чем претендентов. Это значит, что у нас, как в любом здоровом обществе, будет конкуренция. Работа достанется тому, кто успешней справится с предложенным заданием. Последнее слово остается за вождем. В нашем положении особое значение имеет роль наблюдателя. Его задача - вовремя заметить пролетающий самолет или проплывающий корабль и дать сигнал. Следовательно, человек, претендующий на эту роль, должен быть предельно собранным и терпеливым, обладать прекрасным зрением и вниманием.

Тем, кто стремится занять эту должность, предлагается следующее задание. Все встают и начинают делать какие-то несложные упражнения. По команде ведущего, вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою, позу, а наблюдатели стараются запомнить всех. В течение 1 минуты изучив позы и внешний вид участников, они закрывают глаза или выходят из комнаты. В это время вождь или ведущий вносит небольшие изменения.

в прическу или одежде кого-то из присутствующих. Задача наблюдателей - как можно быстрее найти это изменение. Победителю предлагается ответить, какими способами он будет подавать сигнал, если заметит самолет или корабль. Вождь решает, кто будет наблюдателем, и прикалывает на грудь победителю карточку с надписью "дозорный".

А сейчас встаньте, пожалуйста, в круг. Попробуйте с помощью мимики и жестов изобразить какое-нибудь животное. Желательно, чтобы другие поняли, кого вы изображаете. Но не это главное. Главное, чтобы вы смогли воспроизвести в нужный момент не только свои движения, но и движения других. Итак, сейчас по очереди вы изображаете свое животное и стараетесь запомнить движения других. Затем один из вас по моей команде еще раз покажет свое упражнение, а вслед за ним скопирует кого-то из своих товарищей. Тот, кого только что скопировали, повторяет свое движение, а потом движение какого-нибудь другого участника. Упражнение проводится в достаточно высоком темпе. Тот, кто ошибся и не сумел быстро и правильно воспроизвести свое или чужое движение, выбывает из игры.

Следующая вакансия для тех, у кого хорошая реакция и координация движений, кто не боится опасности и при этом осторожен - для охотников. Кандидаты в охотники рассказывают о повадках тех самых животных, которых только что изображали. Если ответ достаточно полон (это решает вождь), охотник имеет право на «выстрел» на вытянутые ладони охотника «зверь» кладет свои лапы и по команде вождя или ведущего должен успеть их отдернуть. Задача охотника успеть нанести удар. Вождь определяет победителя и вручает ему карточку с надписью «охотник».

Следующий конкурс можно совместить с чаепитием, так как к этому времени ребята могут проголодаться. В этом случае надо заранее позаботиться о продуктах. Будущие повара готовят угощение из имеющихся продуктов, сервируют стол и рекламируют свое мастерство. Если условия не позволяют этого сделать, используется другой вариант.

В этом конкурсе принимают участие будущие повара. Я им раздам карточки с названиями тропических фруктов, животных, водорослей и моллюсков, употребляемых в пищу.

Из этого набора продуктов они должны приготовить обед, который понравился бы всем. Свой выбор нужно обосновать. Можно сделать обед, одинаковый для всех, а можно учесть индивидуальные вкусы. При подведении итогов будет учитываться мнение каждого, но окончательное решение примет вождь, который и наградит счастливого карточкой с надписью «повар». "Приготовление обеда" занимает 5-10 минут в зависимости от условий проведения конкурса и от количества участников.

Сегодняшний день подходит к концу. Каждый из вас имел возможность побывать в необычной ситуации, увидеть что-то новое в себе или в своих товарищах. Кому-то уже удалось найти применение своим способностям, кому-то еще предстоит это сделать.

Сейчас мы сядем у костра и помолчим, глядя на пламя. Вы «прокрутите» перед; мысленным взором события, которые произошли сегодня, вспомните, что вы испытывали, сравните с вашими сиюминутными ощущениями.

В центре круга на подставке устанавливается свеча. Ее пламя должно находиться на уровне глаз. Желательно, чтобы в помещении был полумрак. Участники тренинга удобно располагаются, закрывают глаза и расслабляются. По команде "начали" все открывают глаза и начинают пристально, но расслабленно созерцать пламя свечи, Время работы - 1-5 минут.

Заключительная часть второго дня тренинга является особо значимой для продвижения группы и требует от ведущих умения почувствовать состояние группы в целом и каждого участника в частности, найти нужные слова, которые невозможно заготовить заранее.

### 3-й день

Сегодня - наша последняя встреча на острове, ставшем на какое-то время нашим общим домом. Несмотря на то, что все вы находитесь в одинаковых условиях, вы по-разному можете воспринимать происходящее. Это показала и наша вчерашняя беседа у импровизированного костра. Все мы находимся в искусственной ситуации, которая требует от каждого мобилизации всех его умений и качеств. Для кого-то вынужденное общение становится пыткой, а кто-то ухитряется найти в нем не только полезные, но и приятные моменты .

- Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, возникающее между двумя людьми, когда они перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, Далее следует упражнение-миниатюра, с помощью которого решается задача перехода от отчуждения к контакту.

Двое игроков распределяют между собой роли "замороженного» и "реаниманого». По сигналу "замороженный" (Застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача "реаниматора" - за минуту вывести партнера из анабиоза, оживить его, "Реаниматор" не имеет права прикасаться к "замороженному". Он располагает только словом, мимикой и жестами.

Признаками успешной работы "реаниматора" можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие признаки жизни. Когда все желающие проверят себя в ролях «замороженного» и «реаниматора» можно подвести итог.

Теперь, когда все «разморожены», мы можем двигаться дальше в нашем тренинге. На сегодняшний день только четыре человека определили свое место в группе: вождь, наблюдатель, охотник и повар. Для нормальной жизнедеятельности нам необходимы: строитель, врач, портной.

В задачи строителя входит разработка проектов жизненно необходимых строений и общее руководство строительством. Следовательно, человек, претендующий на эту должность, должен обладать не только талантом конструктора, архитектора, но и быть хорошим организатором. Сейчас кандидаты на эти должности наберут себе бригаду. «Комплектование» бригад занимает 3-5 минут.

Теперь, когда бригады укомплектованы, конструкторы получают одинаковые наборы строительных материалов, из которых и предстоит воздвигнуть спроектированные ими сооружения. Мы ограничиваем команды только во времени - 5 минут. Остальное - стиль руководства бригадой, методы и приемы строительства, выбор объекта - зависит от конструктора.

Вождь, как и ведущие, будет внимательно наблюдать за ходом строительства, так как ему предстоит определить победителя и в этом конкурсе.

При выявлении победителя следует обратить внимание на такие моменты: оценка проекта с точки зрения практичности и надежности в данных условиях; качество работы; слаженность действий строителей; аргументация конструктора при защите своего проекта. Чем отличался стиль работы победившей команды? А стиль руководства победившего конструктора?

В обсуждении принимают участие все, но последнее слово остается за вождем. После принятия решения ведущий, может поинтересоваться: все ли согласны с решением вождя? Если нет, то почему? Ведущий не должен бояться стихийно возникшей дискуссии, поскольку она дает богатый материал для наблюдения и импровизации. Поскольку на самом деле в строительстве будут принимать участие все без исключения, мы поиграем в игру, которая называется "Кирпич». Расположите руки на небольшом расстоянии друг от друга ладонями внутрь и почувствуйте пространство между ладонями. Сближайте и

отделяйте руки до тех пор, пока не возникнут необычные ощущения. Это может быть пульсация в ладонях или уплотнение пространства, изменение температуры, покалывание. Границы силового поля становятся все более определенными, и в конце концов многие начинают чувствовать, что удерживают между ладонями невидимый «кирпич». После этого главный конструктор осторожно передает свой «кирпич» соседу слева и так далее. Конструктор задает темп, передавая «кирпичи» по кругу до тех пор, пока движения всех не станут автоматическими.

Выполнение упражнения занимает 5-8 минут. Здесь очень важно уловить момент, когда его следует закончить: когда уже стало получаться, но еще не надоело. После завершения упражнения все садятся в круг, и ведущий обращается к ребятам с вопросами. Расскажите о своих ощущениях. Что чувствуют ваши руки? Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? В какой момент вы уловили ритм движения? Что было приятней - брать кирпич или отдавать? Момент отслеживания собственных ощущений очень важен, поэтому необходимо дать возможность каждому высказаться, пусть даже кому-то сделать это будет не просто. Следует поощрять интересные, необычные высказывания. Особое внимание ведущие должны уделить тем, кому в силу своих личностных особенностей трудно включиться в разговор, сформулировать свою мысль или выразить свои ощущения.

Следующее упражнение проводится без всякой подготовки, так как рассчитано на эффект внезапности.

Случилось несчастье - нашего вождя ужалила кобра. Что делать? Если в течение минуты не будет оказана помощь, он погибнет. Кто спасет человека? Это конкурс самый короткий и самый непредсказуемый.

Кто из участников тренинга проявил готовность помочь другому? Насколько профессиональны были его действия? Что заставило его взять инициативу в свои руки? Был ли он уверен в себе, спасая человека? Что чувствовал пациент? Страх или надежду? Готов ли этот человек взять на себя такую миссию - лечить людей? Могут ли остальные доверить ему свое здоровье? Окончательное решение принимается вождем и зависит от ответов на поставленные вопросы. Человеку, спасшему вождя, на грудь прикалывается карточка с надписью «врач».

Ведущего не должно смущать, если такого человека не найдется. Все ситуации предугадать невозможно, поэтому ведущий должен обладать искусством импровизации.

Последняя вакансия на нашем острове условно называется портной. Этот человек должен обладать безукоризненным вкусом. Его задача - не только одевать путешественников в соответствии с погодными условиями и их стилем, но и вносить в их жизнь красоту и гармонию, эстетизировать действительность. Кандидаты на эту должность должны совмещать в себе задатки дизайнера и модельера с практическими навыками, позволяющими реализовать замыслы.

Суть конкурса: из предложенных материалов изготовить практичную и красивую одежду для обитателей острова и рассказать о ней. На выполнение задания отводится 5 минут. Оцениваются удобство, просто та изготовления в реальных условиях и красота. Победителю конкурса присваивается звание модельера.

А сейчас, когда все вакансии заняты, хотелось бы обратиться к «безработным». Попробуйте вместе осмыслить свое положение в этой ситуации. Все вы, наверное, воспринимаете его по-разному. Кто-то, условно назовем его «сачок», очень доволен своим положением, а другой, может быть, расстроен и нуждается в утешении. Несмотря на то, что у нас игровая ситуация, проблема, на которую мы вышли, вполне реальна. Кому-то в этой игре повезло, и он занял свою нишу. Но где гарантия, что так же удачно все сложится и в реальной жизни? В ходе тренинга вы столкнулись с тем, что не всегда ваши предложения оказываются востребованы. Возможно, обществу просто не нужно то, что вы можете предложить. За вами всегда остается право выбора. Человек имеет

не только право на труд, но и право на безработицу. Но если он сделает этот выбор, он уже не сможет ничего требовать от общества, потому что сам ничего не может предложить взамен на рынке труда. А если ему есть что предложить, возникает еще одна проблема - конкуренция, то есть опасность, что на вашем пути встанет человек, который может делать то же, что и вы, но более профессионально.

Ведущий должен вызвать ребят на откровенный разговор о проблеме безработицы. Независимо от хода дискуссии, она будет полезна для понимания проблемы и невольно заставит задуматься о своем будущем.

Кажется, наши испытания подходят к концу. Мы так увлеклись дискуссией, потому не сразу заметили вертолет. Это спасение! Пока он не приземлился, у нас есть возможность сделать фотографию на память. Возможные варианты: вождь выстраивает всех в соответствии с их социальным статусом или каждый находит свое место. Когда построение закончено, ведущий может задать вопрос: кому хотелось бы встать на другое место? Что ему не нравится? Как мы говорили ранее, весь ход тренинга может быть отснят на видеопленку. По окончании каждого упражнения можно ее посмотреть и обсудить, что получилось. Во время просмотра материала фиксируется активность или пассивность участников тренинга, их состояние, эмоциональная вовлеченность. Можно вернуться к началу тренинга и посмотреть еще раз обсуждение выбора предметов.

Как изменились роли участников, их поведение? Расскажите, пожалуйста, о своих ощущениях. Произошла ли какая-нибудь перемена в вас за эти три дня? А в ваших товарищах? Изменились ли ваши отношения друг к другу и если да, то как? Удалось ли вам узнать что-то новое о себе или о других людях? Изменилось ли ваше отношение к выбору профессии, как и почему? Не жалеете ли вы, что приняли участие в этом тренинге? С вертолетом возникла проблема. Такой большой груз он не сможет поднять. Какие будут предложения? Подобный поворот может быть неожиданным для ребят, которые настроились на завершение работы. Как говорил Штирлиц, запоминается сказанное в начале и в конце. Ребятам предлагается оставить на острове то, что мешает им. Это может быть неуверенность, обидчивость, тщеславие. Возможно, о существовании каких-то качеств ребята узнали в ходе тренинга. Может быть, тренинг подтвердил их собственные представления о себе. Или опроверг.

Я прошу каждого из вас вспомнить, какие важные именно для вас события произошли в эти три дня. Какие открытия вы сделали? От каких качеств или привычек вы бы хотели избавиться? Чем больше ненужного мы оставим на острове, тем легче нам будет подниматься.

Каждый из ребят записывает на листке бумаги свои вредные привычки, черты характера, от которых хотел бы избавиться. Листки бумаги сжигаются в центре круга или рвутся на мелкие клочки. Приведенные вопросы являются при близости тельными и служат для активизации высказываний учащихся. Чем меньше будет говорить сам ведущий, тем лучше. Активность и раскованность ребят можно считать признаками удачно проведенного тренинга.

В заключение ведущий обращается к участникам тренинга. Я благодарю всех вас за то, что все три дня мы были вместе. Надеемся, что за эти три дня вы стали немного мудрее, внимательнее к себе и к другим. Возможно, кто-то из вас задумается над вещами, до этого казавшимися бесспорными. Кто-то, наоборот, нашел ответ на мучивший его вопрос. В любом случае вы поднялись на новую ступень в трудном и всегда болезненном процессе самопознания. Главное, чтобы вы не останавливались на этом пути. Мы желаем всем смелости и терпения. До свидания!

Дети, которые будут ждать от этого тренинга чуда, то есть мгновенного решения профориентационных или личных проблем, возможно, будут разочарованы. Подобная форма работы с подростками - всего лишь фрагмент сложной и кропотливой работы профконсультанта, поэтому в тех школах, где еще не сложилась система профориентационной

работы, проведение подобных тренингов может превратиться в разновидность внеклассного времяпрепровождения. Но даже в этом случае участники тренинга рано или поздно почувствуют определенный положительный эффект, если человек, взявшийся за его проведение, будет руководствоваться принципом «не навреди».

### Список литературы

1. Белухин Д.. Куда идешь? М., 2002.
2. Веллер М.И. Все о жизни. М.,2001.
3. Выбери профессию / О.А. Колесникова и др. Жуковский.2002.
4. Волкова Т.Р. Мишин А.В. Секреты поиска работы. М.,2003.
5. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. М.,2001.
6. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М.,2000.
7. Жариков Е.С. Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М., 1991.
8. Климов Е.А. Как выбрать профессию. М,1991
9. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М.,2000.
10. Митина Л.М. психология развития конкурентноспособной личности. М.,2003.
11. Поляков В.А. Технология карьеры. М.,1995.
12. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.,1991.
13. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.,1997.
14. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, Или Путеводитель выпускника. М.,2005.
15. Рогов Е.В. Выбор профессии: становление профессионала. М.,2003.
16. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М.,2001.
17. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. М.,2000.
18. Степанов С.С. На всякое хотенье есть ... теория // Школьный психолог 2004 №12.
19. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М.,2001.
20. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М.,1995.
21. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М.,2004.
22. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.,22003.
23. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М.,2000.