

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84»**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19г.



«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ № 84»

(Алексушина Т.Ю.)

Приказ № 283/2 от 30 августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОГО ОРИЕНТАЦИОННОГО КУРСА  
«ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ПРОФЕССИЮ»**

Руководитель: Левченко Оксана Николаевна, соответствие занимаемой должности  
Ф.И.О., категория

2019 – 2020 учебный год.

*Зарубина Н.Л., методист  
регионального Центра по  
проведению эксперимента ГОУ ДПО  
«СарИПКиПРО», Катина А.В.,  
методист регионального Центра по  
проведению эксперимента ГОУ ДПО  
«СарИПКиПРО», Лещева Н.М.,  
социальный педагог МОУ «СОШ  
№21» г. Саратова*

### **Пояснительная записка.**

Профессиональная подготовка молодежи начинается еще в школьные годы. Необходимость школы – подготовить подрастающее поколение к сознательному выбору профессии. Для этого необходимо сформировать у школьников социально значимые внутренние (психологические) регуляторы поведения и деятельности в связи с выбором профессии; создавать внешние и внутренние условия социально ценной активной деятельности в профессиональном самоопределении.

Профессиональную ориентацию необходимо рассматривать как научно-практическую систему подготовки молодежи к свободному и самостоятельному выбору профессии. Она призвана учитывать как индивидуальные особенности каждой личности, так и необходимость полноценного распределения трудовых ресурсов в интересах страны.

Профессиональное самоопределение – процесс развития личности, внутренним содержанием которого является формирование системы знаний о мире труда, положительной трудовой направленности, практических умений и навыков в общественно значимой деятельности.

Не менее важно формировать у школьников личностное отношение к будущей профессии, понимание ее значимости и смысла, потребность в самовоспитании, волевою установку на труд.

Пристального внимания требует изучение личности школьников, которое не может сводиться к разовым, бессистемным обследованиям. Каждый человек талантлив в какой-либо области. Важно создавать школьнику максимальные возможности для формирования и проявления своих склонностей, способностей с одной стороны, с другой, – необходимо вовремя заметить, откорректировать, развивать их именно в той деятельности, которая соответствует признанию личности.

Такой подход к профориентации требует воспитания у молодежи способности и стремления активно трудиться на общее дело. Важно в процессе подготовки школьников к выбору профессии вооружить их знаниями, научить включаться в общественно полезный, производительный труд, в социально общественные отношения, что, в свою очередь, требует от школы изыскать такие формы профориентации, которые бы содержали элементы специализации и производственной практики, вооружили школьников современными

знаниями о выборе профессии, ее социальных, экономических, нравственных, медицинских аспектах.

Программа элективного курса «Ты выбираешь профессию» направлена на повышение у учащихся 9-х классов уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать осознанный профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

**Цель курса:** формирование у учащихся готовности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда.

#### **Задачи курса.**

1. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании.

2. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

3. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.

Элективный курс рассчитан на 9 часов и предназначен для учащихся 9-х классов. Курс состоит из трех модулей:

1. модуль 1 «Диагностический» (1-3 занятие);
2. модуль 2 «Информационный» (4-6 занятие);
3. модуль 3 «Практический» (7-9 занятие).

В основе элективного курса лежит программа А.П. Чернявской «Психологическое консультирование по профессиональной ориентации». Кроме этого при разработке курса использованы программа Г.В. Резапкиной «Секреты выбора профессии» и учебное пособие М.С. Гуткина, П.С. Лернера, Г.Ф. Михальченко и др. «Твоя профессиональная карьера».

Элективный курс рассматривает понятие выбора профессии со стороны «успешности» человека: если человек выберет правильную профессию, то он будет успешен как личность и если человек будет успешным как личность, то он сумеет адекватно выбрать профессию.

Таким образом, элективный курс направлен на формирование у старшеклассников следующих знаний, умений и навыков:

- дать учащимся максимум информации;
- научить учащихся использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

Осуществление контроля в рамках реализации элективного курса ожидается через ряд мероприятий:

- после 1 модуля: составление «Карты диагностики»;
- после 2-го модуля: составление словаря: «Наиболее востребованные профессии в регионе на данный момент и на ближайшие 5 лет», «Наиболее востребованные профессии в современном мире»;

- после 3 модуля: составление схемы-кластера «Мой профессиональный путь».

Модульный принцип построения элективного курса позволяет использовать его части отдельно для организации информационной работы в ходе предпрофильной подготовки.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Виды и формы деятельности	Образовательный продукт
<b>Модуль 1 «Диагностический»</b>		<b>3</b>		
1	Эмоционально-личностная сфера.	1	самодиагностика	«Карта диагностики»
2	Способности.	1	самодиагностика	«Карта диагностики»
3	Профессиональные интересы и склонности	1	самодиагностика	«Карта диагностики»
<b>Модуль 2 «Информационный»</b>		<b>3</b>		
4	Формула успеха. Кто такие успешные люди?	1	беседа, дискуссия	составление личной «формулы успеха»
5	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1	беседа, дискуссия	составление личного профессионального плана на 5 лет
6	Человек на рынке труда.	1	беседа, дискуссия	словарь «Наиболее востребованные профессии в современном мире», «Наиболее востребованные профессии в регионе на данный момент и на ближайшие 5 лет».
<b>Модуль 3 «Практический»</b>		<b>4</b>		
7	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	1	беседа, дискуссия	алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон
8	Развитие умения делать выбор и принимать решения.	1	беседа, дискуссия	алгоритм принятия решений
9	Планирование профессионального пути.	1	беседа, дискуссия	алгоритм самоанализа и способа определения целей
<b>ИТОГО:</b>		<b>9</b>		

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Класс	Дата	
<b>Модуль 1 «Диагностический»</b>		<b>3</b>			
<b>1</b>	Эмоционально-личностная сфера.	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>2</b>	Способности.	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>3</b>	Профессиональные интересы и склонности	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>Модуль 2 «Информационный»</b>		<b>3</b>			
<b>4</b>	Формула успеха. Кто такие успешные люди?	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>5</b>	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии. Человек на рынке труда.	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>Модуль 3 «Практический»</b>		<b>2</b>			
<b>6</b>	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		
			9В 2 гр.		
<b>7</b>	Развитие умения делать выбор и принимать решения. Планирование профессионального пути.	1	9А 1 гр.		
			9А 2 гр.		
			9Б 1 гр.		
			9Б 2 гр.		
			9В 1 гр.		

		9В	2 гр.		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7</b>			

### **Краткое содержание программы.**

#### **Модуль 1 «Диагностический».**

**Цель:** оказание помощи учащимся в профессиональном и личностном самоопределении через диагностику и самодиагностику.

**Задачи:**

1. изучение эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. изучение способностей учащихся;
3. изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;
4. научение учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные.

#### **Тема 1. Эмоционально-личностная сфера (1 час).**

Методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур».

Методика «Определение сформированности ценностных ориентаций»  
Б.С. Круглова.

Методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач».

Методика «Шесть рек» Леонгарда.

«Методика исследования самоотношения» Р.С. Пантелеева.

Методика «Формула темперамента» Белова.

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2.)

#### **Тема 2. Способности (1 час).**

Методика «Краткий отборочный тест» Бузина.

Методика на определение ведущей модальности.

Методика «Призвание».

Анкета «Как распознать одаренность» Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2).

#### **Тема 3. Профессиональные интересы и склонности (1 час).**

Методика «Анкета интересов – 120».

Методика «Определение предпочитаемого типа профессии» Е.А. Климova.

Методика «Определения типа профессии» Е.А. Климova.

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2).

#### **Модуль 2 «Информационный».**

**Цель:** расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализации своих жизненных целей и планов через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятиями «профессиональный выбор»,

«профессиограмма», «зрелый выбор», «социальный заказ», «образовательный ресурс»;

2. дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии.

#### **Тема 4. Формула успеха. Кто такие успешные люди (1 час).**

##### **Цели и задачи курса.**

Успешность с точки зрения Р. Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»).

Успешный человек в современном обществе.

Формула успеха: хочу – могу – надо.

**Домашнее задание:** составить свою формулу успеха.

#### **Тема 5. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (1 час).**

Составляющие зрелого выбора: информационная, мотивационно-ценностная и практическая готовность.

Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания.

Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии.

Пути получения профессии.

**Домашнее задание:** составить личный профессиональный план на 5 лет.

#### **Тема 6. Человек на рынке труда (1 час).**

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату».

Основные принципы формирования рынка труда.

Как получить информацию о социальном заказе и вакансиях (настоящих и будущих).

**Домашнее задание:** составить список наиболее востребованных профессий в регионе на данный момент и на ближайшие 5 лет.

#### **Модуль 3 «Практический».**

**Цель:** научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

##### **Задачи:**

1. научить учащихся составлять алгоритмы по:

- анализу своих сильных и слабых сторон;
- принятию решений;
- самоанализу и способу определения целей;

2. научить учащихся навыкам планирования своего жизненного и профессионального пути;

3. стимулировать у старшеклассников личную ответственность за использование результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

#### **Тема 7. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (1 час).**

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».

Деловая игра «Торг».

Упражнение «Совместное рисование».

Сюжетно-ролевая игра «Устраиваемся на работу».

Упражнение «Мои способности».

Упражнение «Объявление в газету».

**Тема 8. Развитие умения делать выбор и принимать решения (1 час).**

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения».

Упражнение «Строительство своей жизни».

Упражнение «Дорога в горы».

**Тема 9. Планирование профессионального пути (1 час).**

Упражнение «Мои цели».

Упражнение «Лестница».

Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь».

Упражнение «5 шагов».



**Тема 1. Эмоционально-личностная сфера.**

**Задачи:**

1. изучение эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. обучение учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные.

**Оборудование и материалы:** тетрадь, ручки, фломастеры, методики, направленные на изучение эмоционально-личностной сферы.

**Ход урока.**

**I. Организационный этап.**

Упражнение «Я чувствую сейчас».

*Инструкция:* «Сейчас каждый из нас по очереди расскажет о своих ощущениях и чувствах. Сначала скажите: «Я чувствую.....», затем на несколько секунд прислушайтесь к себе (к своим ощущениям, чувствам, переживаниям, настроению) и продолжите начатую фразу. Например, «Я чувствую..., что у меня хорошее настроение».

(Ведущий начинает выполнение этого упражнения с себя).

**II. Основной этап.**

**1. Методика «Шесть рек»** (модифицированный вариант характерологического опросника К. Леонгарда); (из книги Психологическое сопровождение профильного обучения и предпрофильной подготовки/под ред. Паромоновой М.В., Куприной М.А. – Иркутск: Иркут. гос. пед. ун-т, 2005)

**Ход работы.**

**Инструкция:** «**Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы. Если вы отвечаете «да», поставьте «+» в клеточку напротив вопроса. Если отвечаете «нет», поставьте «-». Помните, что правильных или неправильных ответов здесь нет. Отвечайте так, как считаете нужным.**»

1.

У вас чаще веселое и беззаботное настроение?		х3
Предприимчивы ли вы?		
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?		
Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?		
Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?		
Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?		
Вы подвижный человек?		
Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?		

2.

Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?		х3
Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?		
Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?		
Убегали ли вы в детстве из дома?		
Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?		
Бывают ли у вас головные боли?		

Вас часто тянет путешествовать?		
Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?		

### 3.

Вы чувствительны к оскорблениям?		x2
Вам трудно быстро забывать, если вас кто-нибудь обидит?		
Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших?		
Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?		
Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?		
Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?		
Вы не склонны предпринимать первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?		
Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?		
В школе вам не нравилось подсказывать своим товарищам или давать списывать?		
Вы очень переживаете из-за несправедливости?		
Долго ли вы переживаете обиду?		
Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?		

### 4.

Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?		x2
Любят ли вас ваши знакомые?		
Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?		
Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным человеком?		
В школе вы охотно декламировали стихи?		
Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти из дома казалось просто невыносимым?		
Легко ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?		
Легко ли вы привыкаете новым ситуациям?		
Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?		
Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т. п.). А может, вы участвуете и сейчас?		
Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?		
Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы могли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?		

### 5.

Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?		x2
Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?		
Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо упало в ящик?		
Предпочитаете ли вы работу такую, где требования к качеству выполнения высоки, но не обязательно действовать быстро?		

Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?		
Трудно ли вам работать с высокой личной ответственностью?		
Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?		
Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?		
Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?		
Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете выпасть из окна?		
Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?		
Часто ли, будучи школьником, вы переписывали в тетради, если случайно ставили на ней кляксу?		

6.

Вы серьезный человек?		х3
У вас часто несколько подавленное настроение?		
Трудно ли вам быть абсолютно беззаботно веселым?		
Кажется ли вам жизнь трудной?		
У вас очень велика потребность общения с другими людьми?		
Вы редко смеетесь?		
Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?		
В беседе вы скупы на слова?		

### Описание типов характера.

ТИП 1.	«Порожистая горная речка – быстрая и шумная»
Представители данного типа характера	обычно находятся в приподнятом настроении, оптимистически относятся к своему будущему, часто переоценивают свои возможности, имеют большое количество планов, широкие интересы, легко увлекаются новым и легко отвлекаются от ставшего уже привычным.
Стремятся	к активной деятельности и переменам
Испытывают стресс в ситуациях	- однообразия, - ограничения свободы, принуждения, запретов.
Реагируют на стресс	вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием препятствий, стремлением не замечать затруднений и отрицательных сигналов, свидетельствующих о неблагополучии.
Часто испытывают чувство	радости.
Могут восприниматься окружающими как	веселые, разговорчивые, беззаботные и беспечные.
Могут испытывать затруднения при	систематичном, планомерном и последовательном поведении, направленном на достижение цели.
Способны	- постоянно действовать, - легко приспосабливается к быстро меняющимся условиям, - поддерживать контакты с широким кругом людей.
Рекомендуемые	«Человек», «художественный образ».

типы профессий	
Нерекомендуемые типы профессий	«Знаковая система» и «природа».

<b>ТИП 2</b>		<b>«Стремительный, смывающий все на своем пути бурный поток»</b>
Представители данного типа характера		характеризуются большой силой влечений и чувств, могут непосредственно разряжать свое напряжение на окружающих, не всегда учитывают интересы других людей, часто совершают импульсивные действия.
Стремятся		к немедленному удовлетворению своих потребностей.
Испытывают стресс в ситуациях		- препятствий, - ожидания.
Реагируют на стресс		агрессией, направленной на других людей, игнорированием общепринятых норм и правил поведения.
Часто испытывают чувства		раздражения, гнева.
Могут восприниматься окружающими как		вспыльчивые, нетерпеливые.
Могут испытывать затруднения при		контроле за своим поведением и сдерживании своих эмоций.
Способны		- действовать быстро, не раздумывая, - разрушать препятствия, нападать на врага, противостоять противнику, - соперничать с другими людьми.
Рекомендуемые типы профессий		«Природа», «художественный образ».
Нерекомендуемые типы профессий		«Человек», «знаковая система».

<b>ТИП 3</b>		<b>«Широкая могучая полноводная река»</b>
Представители данного типа характера		отличаются длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, склонностью к накоплению напряжения, чувствительны к несправедливости, остро реагируют на ущемление своих прав, подозрительно относятся к другим.
Стремятся		к постоянству, превосходству и повышению своего положения.
Испытывают стресс в ситуациях		- быстрых изменений, - унижения собственного достоинства.
Реагируют на стресс		критическим отношением к окружающим, обвинением других людей, предъявлением требований по отношению к ним.
Часто испытывают чувство		обиды.
Могут восприниматься окружающими как		упрямые, мелочные, самолюбивые.
Могут испытывать затруднения при		необходимости быстрого изменения своего поведения и представлений.
Способны		- преодолевать препятствия и упорно достигать цели, - обращать внимание на детали, не упуская из виду никаких мелочей, - не доверять первому встречному.
Рекомендуемые типы профессий		«Техника», «природа».

Нерекомендуемые типы профессий	«Человек».
<b>ТИП 4</b>	<b>«Извилистая речка с крутыми берегами»</b>
Представители данного типа характера	характеризуются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и протекания чувств, зависимостью поведения от сиюминутного настроения и ситуации.
Стремятся	к вниманию окружающих.
Испытывают стресс в ситуациях	безразличного отношения со стороны других людей.
Реагируют на стресс	демонстративным поведением, рассчитанным на внешний эффект, стремлением произвести впечатление, склонностью к притворству.
Могут восприниматься окружающими как	артистичные, тщеславные, капризные.
Могут испытывать затруднения при	необходимости устойчивой деятельности.
Способны	- нравиться окружающим, производить благоприятное впечатление. - быстро ориентироваться в людях, легко вступать в контакт, приспосабливаться к окружающим.
Рекомендуемые типы профессий	«Человек», «художественный образ».
Нерекомендуемые типы профессий	«Знаковая система», «природа».
<b>ТИП 5</b>	<b>«Разветвленная река с большим количеством протоков и островов»</b>
Представители данного типа характера	отличаются неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий.
Стремятся	к безопасности и защите.
Испытывают стресс в ситуациях	- угрозы, - неопределенности, непредсказуемости и неупорядоченности.
Реагируют на стресс	ориентацией поведения на избегание неудач, стремлением тщательно планировать свои действия, контролировать и корректировать их, склонностью держаться знакомых людей и привычных ситуаций.
Часто испытывают чувства	беспокойства, тревоги, страха.
Могут восприниматься окружающими как	нерешительные, мнительные, аккуратные, предусмотрительные, осторожные
Могут испытывать затруднения при	действиях в условиях недостатка времени или информации.
Способны	- предварительно все обдумывать, прежде чем начать действовать, - соблюдать порядок и точность, сдерживать свои чувства, - выполнять однообразную деятельность.
Рекомендуемые типы профессий	«Знаковая система», «техника», «природа».
Нерекомендуемые типы профессий	Не выявлены.

<b>ТИП 6</b>	<b>«Очень глубокая река с медленным течением»</b>
Представители данного типа характера	склонны к пониженному настроению, пессимистически оценивают свои перспективы, предъявляют к себе завышенные требования, недооценивают свою значимость и полезность, склонны к глубоким привязанностям, преданы своим близким и своему делу.
Стремятся	быть нужными кому-либо.
Испытывают стресс в ситуациях	одиночества, разрыва, утраты, собственной ненужности.
Реагируют на стресс	агрессией, направленной на самого себя, критикой и обвинением себя даже в случае незначительных ошибок и неудач, подавленным состоянием.
Часто испытывают чувства	печали, вины.
Могут восприниматься окружающими как	молчаливые, серьезные, надежные, добросовестные.
Могут испытывать затруднения при	ошибках и неудачах.
Способны	- принимать ответственность на себя, - оказывать помощь другим людям даже в ущерб своим собственным интересам.
Рекомендуемые типы профессий	«Техника», «знаковая система», «природа».
Нерекомендуемые типы профессий	«Человек».

### **Интерпретация и выводы.**

Чтобы оценить степень выраженности черт каждого из шести типов характера, вам необходимо вновь обратиться к характерологической анкете. В каждой группе необходимо подсчитать количество вопросов, на которые вы ответили «да», умножить это на коэффициент, указанный для этой группы вопросов в правом столбце, и полученный результат записать в клетке ниже соответствующего коэффициента. В результате по каждому типу вы получите оценку от 2 до 24 баллов.

В том случае, если вы получили оценку по какому-либо типу, равную 12 баллам или более, то черты этого типа у вас достаточно сильно выражены. Если вы получили оценку более 12 баллов только по одному типу, то он является для вас наиболее характерным. Если вы набрали более 12 баллов по двум или нескольким типам сразу, то ваш тип будет определяться максимальной, наиболее высокой оценкой, но только в том случае, если разница оценок между типами составляет более 3 баллов. Если же разница между типами незначительна, то можно предположить, что вам присущи черты, характерные для каждого из этих типов. В этом случае ваш тип является сложным, смешанным, объединяющим черты сразу двух или нескольких типов характера. Наконец, если ни по одному типу вы не набрали более 12 баллов, то определить тип вашего характера затруднительно, поскольку ни одна из черт не является достаточно сильно выраженной. В этом случае можно сделать один из следующих выводов.

- Вы можете принадлежать к какому-либо более редко встречающемуся типу характера, или тип вашего характера является не очень отчетливо

выраженным, или он состоит из черт, свойственных нескольким разным типам. В этом случае возможности и точность используемой анкеты могут оказаться недостаточными. Ведь она слишком проста и коротка. Для уточнения полученных результатов вы можете попробовать протестировать себя по другим анкетам, или воспользоваться услугами психолога-профконсультанта.

- Вы не обладаете сильно или чрезмерно выраженными чертами характера. Следовательно, тип вашего характера определить невозможно. Людей, которые не принадлежат ни к одному из описанных выше типов, насчитывается не менее 50%. В этом случае можно сказать, что вы характеризуетесь хорошими способностями приспособления к довольно широкому кругу ситуаций. Следовательно, вы не имеете ограничений в профессиональном выборе, который накладывает ваш тип характера, и не существует профессий, которые были бы вам противопоказаны. Выбирайте то, что Вам больше нравится.

А что делать в том случае, если результаты анкеты указывают на то, что вы принадлежите к одному типу характера, а вам кажется, что для вас характерен другой тип? Никаких проблем. Кто знает вас лучше, чем вы сами? Шестидесяти вопросов может оказаться недостаточно для точного определения вашего характера. И если вы уверенно узнали себя в одном из шести описаний, то, скорее всего, так оно и есть. Характерологическая анкета носит вспомогательный характер для определения типа личности человека. Поэтому вы можете смело пользоваться описаниями типов для оценки своего характера напрямую.

**2. Методика «Формула темперамента» Белова** (из книги Пакет психодиагностических методик /под ред. В.Г. Асеева. – Иркутск, 1991)

Цель: определить тип темперамента ребенка.

Ход работы:

**Инструкция: «Ребята, отметьте знаком «+» те качества личности, которыми вы обладаете, знаком «-» - те, которыми не обладаете».**

**Свои ответы учащиеся заносят в бланк.**

<b>Если Вы:</b>		
1.	Неустойчивы, суетливы.	
2.	Невыдержанны, вспыльчивы.	
3.	Нетерпеливы.	
4.	Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.	
5.	Решительны и инициативны.	
6.	Упрямы.	
7.	Находчивы в споре.	
8.	Работаете рывками.	
9.	Склонны к риску.	
10.	Незлопамятны и необидчивы.	
11.	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми патологиями речью.	
12.	Неуравновешенны, склонны к горячности.	
13.	Агрессивный забияка.	
14.	Нетерпеливы к недостаткам.	

15.	Обладаете выразительной речью.	
16.	Способны быстро действовать и решать.	
17.	Неустанно стремитесь к новому.	
18.	Обладаете резкими, порывистыми движениями.	
19.	Настойчивы в достижении поставленной цели.	
20.	Склонны к резким сменам настроения.	
<b>то ВЫ ХОЛЕРИК</b>		
<b>Если Вы:</b>		
1.	Веселы и жизнерадостны.	
2.	Энергичны и деловиты.	
3.	Часто не доводите начатое дело до конца.	
4.	Склонны переоценивать себя.	
5.	Способны быстро схватить новое.	
6.	Неустойчивы в интересах и склонностях.	
7.	Легко переживаете неудачи и неприятности.	
8.	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.	
9.	С увлечением беретесь за любое дело.	
10.	Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать.	
11.	Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.	
12.	Тяготитесь однообразной, будничной, кропотливой работой.	
13.	Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми.	
14.	Выносливы и работоспособны.	
15.	Быстро засыпаете и пробуждаетесь.	
16.	Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.	
17.	Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.	
18.	Обладаете всегда бодрым настроением.	
19.	Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.	
20.	Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.	
<b>то ВЫ САНГВИНИК.</b>		
<b>Если Вы:</b>		
1.	Спокойны и хладнокровны.	
2.	Последовательны, обстоятельны в делах.	
3.	Осторожны и рассудительны.	
4.	Умеете ждать.	
5.	Молчаливы и не любите попусту болтать.	
6.	Сдержанны и терпеливы.	
7.	Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без выраженных эмоций.	
8.	Доводите начатое дело до конца.	
9.	Не растрчиваете попусту сил.	
10.	Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.	
11.	Легко сдерживаете порывы.	
12.	Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.	
13.	Не злобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.	
14.	Постоянны в своих интересах.	
15.	Ровны в отношениях со всеми.	



16.	Инертны, малоподвижны, вялы.	
17.	Любите аккуратность во всем, порядок во всем.	
18.	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.	
19.	Обладаете выдержкой.	
<b>То ВЫ ФЛЕГМАТИК.</b>		
<b>Если Вы:</b>		
1.	Стеснительны, застенчивы.	
2.	Теряетесь в новой обстановке.	
3.	Не верите в свои силы	
4.	Затрудняетесь установить контакт с чужими людьми.	
5.	Легко переносите одиночество.	
6.	Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.	
7.	Склонны уходить в себя.	
8.	Быстро утомляетесь.	
9.	Обладаете слабой тихой речью, иногда до шепота.	
10.	Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.	
11.	Впечатлительны до слезливости.	
12.	Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.	
13.	Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим.	
14.	Склонны к подозрительности, мнительности.	
15.	Болезненно чувствительности и легко ранимы.	
16.	Чрезмерно обидчивы.	
17.	Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.	
18.	Малоактивны и робки.	
19.	Безропотно покорны.	
20.	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.	
<b>То ВЫ МЕЛАНХОЛИК.</b>		

Обработка результатов:

Количественный анализ.

Обработка полученных данных заключается в подсчете положительных ответов (плюсов) по каждому типу темперамента отдельно. Данные по каждому ребенку заносятся в протокол (см. приложение). Если количество положительных ответов составит 16-20, это значит, что у школьника ярко выражены черты данного типа темперамента. Если положительных ответов насчитывается 11-15, значит качества данного темперамента присущи ему в значительной степени. Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи ему в небольшой степени.

Качественный анализ.

Человек-САНГВИНИК характеризуется высокой работоспособностью, быстротой и живостью движений. Стремится к частой смене впечатлений, общителен. Легко и быстро переживает неудачи. Школьники-сангвиники обычно имеют широкий круг интересов и увлечений, много друзей.

Людам-ХОЛЕРИКАМ свойственен высокий уровень психической активности, энергичности действий. Однако, их активность циклична: периоды бурной активности могут сменяться периодами депрессии. В отношениях с людьми нередко проявляют вспыльчивость, прямолинейность. Школьники-холерики отличаются быстротой реакций, устойчивой увлеченностью каким-

либо делом. На уроках проявляют особенную активность, говорят быстро и горячо.

**ФЛЕГМАТИКИ** характеризуются низким уровнем психической активности, медлительностью движений, невыразительностью мимики. Флегматику трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Начатое дело они методично доводят до конца. Школьники-флегматики выделяются в классе замедленностью реакций, спокойным тоном. На уроках они делают все не спеша, обдуманно, медленно входят в работу.

**МЕЛАНХОЛИКИ** – это люди с низким уровнем психической активности, невысоким пределом работоспособности, замедленностью движений и быстрой утомляемостью. Чувства и эмоциональные переживания при слабом внешнем выражении отличаются у меланхоликов глубиной и устойчивостью. Это, обычно, очень впечатлительные дети, требующие бережного отношения к себе.

### **III. Заключительный этап.**

**Домашнее задание:** результаты диагностики занести в «Карту диагностики». (Приложение 3)

## «Карта диагностики».

Изучаемый параметр	Количественный анализ	Краткая характеристика
<b>Личностный профиль</b>		
<b>Тип личности</b> (по методике «Шесть рек», модифицированный вариант характерологического опросника Леонгарда)	Тип характера: № название	
<b>Тип темперамента</b> (по тесту «Формула темперамента» Белова)	Количество баллов: Х – С – Ф – М –	
<b>Профиль способностей</b>		
<b>Ведущая модальность</b> (по методике на определение ведущей модальности)	Количество баллов: Визуал – Аудиал – Кинестетик –	
<b>Латеральный профиль</b> (по методике «Призвание»)	Количество баллов: ЛП – ПП –	
<b>Специальные способности</b> (по анкете «Как распознать одаренных детей» Л.Г. Кузнецовой, Л.П. Сверч)	Количество баллов: Спорт – Литература – Техника – Музыка – ИЗО – Наука – Артистичность – Интеллект –	
<b>Профиль интересов</b>		
<b>Явно выраженный интерес</b> (по тесту «Анкета интересов – 120»)	Количество баллов: Математика – Химия – Физика – Техника – География – Биология – Филология – История – Педагогика – Медицина – Обслуживание – Искусство – Юриспруденция –	

	Спорт –	
<b>Предпочитаемый тип профессии</b> (по тесту «Определение профессии» Климова)	Количество баллов: Ч-Ч Ч-Х Ч-П Ч-З Ч-Т	

## **Тема 2. Способности.**

### **Задачи:**

1. изучение способностей учащихся;
2. научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные.

**Оборудование и материалы:** тетрадь, ручки, фломастеры, методики, направленные на изучение способностей учащихся.

### **Ход урока.**

#### **I. Организационный этап.**

#### **II. Основной этап.**

#### **1. Методика на определение ведущей модальности.**

**Инструкция:** зачитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

1. Я люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для снимков.
2. Я долго помню то, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание – принять удобное положение и расслабиться.
4. Я узнаю по шагам, кто вошел в комнату.
5. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
6. Я не стану носить очень модную вещь, если она неудобна.
7. Люблю петь, когда чем-нибудь занимаюсь.
8. Мне очень приятно, когда в лицо дует легкий теплый ветерок.
9. Для меня очень важны цвета, которые меня окружают.
10. Я иногда разговариваю сам с собой.
11. Стараюсь записать все важные дела, чтобы не забыть.
12. Вечером я обязательно должен принять душ или ванну.
13. Я люблю танцевать.
14. Не могу уснуть, когда рядом тикает будильник.
15. Не выношу беспорядка в комнате, где живу.
16. Я часто слушаю плеер.
17. Если мне приходится долго сидеть, я ужасно устаю.
18. Люблю рассматривать репродукции картин.
19. Мелодия прошлого лета переносит меня в него.
20. Я люблю читать во время еды.
21. Очень часто и помногу разговариваю по телефону.
22. Я не худой человек.
23. Люблю потягиваться, разминаться.
24. Я умею слушать собеседника.
25. Обожаю смотреть фильмы.
26. У меня хорошая память на лица.
27. Люблю слушать шум дождя.
28. Не люблю спать на слишком мягкой постели.
29. Меня развлекают пародии, умение подражать голосам.

30. Много времени уделяю своему внешнему виду.
31. Люблю массаж.
32. В общественном транспорте я рассматриваю людей.
33. Предпочитаю слушать чье-либо чтение вслух, чем читать самому.
34. Я согласен с японской мудростью, что один цветок больше передает красоту, чем огромный букет.
35. Не могу долго ездить на машине.
36. Много информации о собеседнике содержится в интонациях его голоса.
37. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
38. В шуме не могу сосредоточиться.
39. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой.
40. Не люблю синтетических тканей.
41. Найти удобную обувь для меня очень сложно.
42. От яркости освещения в комнате зависит мое настроение.

#### **Обработка результатов:**

**Визуал:** 1, 5, 9, 11, 15, 18, 20, 22, 25, 26, 30, 32, 37, 42.

**Аудиал:** 2, 4, 7, 10, 14, 16, 21, 24, 27, 29, 33, 36, 38.

**Кинестетик:** 3, 6, 8, 12, 13, 17, 19, 23, 28, 31, 35, 39, 40, 41.

### **Интерпретация результатов.**

<b>Отличительные признаки</b>	<b>Визуальный тип</b>
Способ получения информации	Посредством зрения – благодаря использованию наглядных пособий или непосредственно наблюдая за тем, как выполняются соответствующие действия.
Восприятие окружающего мира	Восприимчивы к видимой стороне окружающего мира; испытывают жгучую потребность в том, чтобы мир вокруг них выглядел красиво; легко отвлекаются и впадают в беспокойство при виде беспорядка.
На что обращают внимание при общении с людьми	На лицо человека, его одежду и внешность.
Речь	Описывают видимые детали обстановки – цвет, форму, размер и внешний облик вещей.
Движения глаз	Когда о чем-нибудь размышляют, обычно смотрят в потолок; когда слушают, испытывают потребность смотреть в глаза говорящему и хотят, чтобы те, кто их слушают, также смотрели им в глаза.
Память	Хорошо запоминают зримые детали обстановки, а также тексты и учебные пособия, представленные в печатном или графическом виде.

<b>Отличительные признаки</b>	<b>Аудиальный тип</b>
Способ получения информации	Посредством слуха – в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками.

Восприятие окружающего мира	Испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки – мурлычат себе под нос, свистят или сами с собой разговаривают, но только не тогда, когда они заняты учебой, потому что в эти минуты им необходима тишина; в противном случае им приходится отключаться от раздражающего шума, который исходит от других людей.
На что обращают внимание при общении с людьми	На имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру его речи и сказанные им слова.
Речь	Описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают то, что говорят другие люди.
Движения глаз	Обычно смотрят то влево, то вправо и лишь изредка и ненадолго заглядывают в глаза говорящему.
Память	Хорошо запоминают разговоры, музыку и звуки.

Отличительные признаки	Кинестетический тип
Способ получения информации	Посредством активных движений скелетных мышц – участвуя в подвижных играх и занятиях, экспериментируя, исследуя окружающий мир, при условии, что тело постоянно находится в движении.
Восприятие окружающего мира	Привыкли к тому, что вокруг них кипит деятельность; им необходим простор для движения; их внимание всегда приковано к движущимся объектам; зачастую их отвлекает и раздражает, когда другие люди не могут усидеть на месте, однако им самим необходимо постоянно двигаться.
На что обращают внимание при общении с людьми	На то, как другой себя ведет; что он делает и чем занимается.
Речь	Широко применяют слова, обозначающие движения и действия; говорят в основном о делах, победах и достижениях; как правило, немногословны и быстро переходят к сути дела; часто используют в разговоре свое тело, жесты, пантомимику.
Движения глаз	Им удобнее всего слушать и размышлять, когда их глаза опущены вниз и в сторону; они практически не смотрят в глаза собеседнику, поскольку именно такое положение глаз позволяет им учиться и одновременно действовать; но если поблизости от них происходит суета, их взгляд неизменно направляется в ту сторону.
Память	Хорошо запоминают свои и чужие поступки, движения и жесты.

## 2. Методика «Призвание».

**Цель:** определить принадлежность учащихся к «художественному» или «мыслительному» типу людей.

**Инструкция:** «Читая внимательно высказывания, постарайтесь оценить степень своего согласия с каждым из них по 11-ти балльной шкале (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10), где 0 – абсолютно не согласны с высказыванием; 10 – ваше полное согласие с высказыванием; остальные значения – между 0 и 5, 5 и 10».

### **Опросник.**

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я запоминаю мелодии с 2-3 прослушиваний.
3. Я хорошо помню содержание того, что преподавалось в школе.
4. Я воспринимаю рассказы очевидцев в виде образных картин.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. В группе приятелей я начинаю разговор первым.
8. Я легко запоминаю незнакомые лица.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

### **Обработка полученных данных.**

1. Подсчитайте сумму баллов по признаку **Л** (нечетные), запишите результат (**Р**).

2. То же по признаку **П** (четные).

Результаты сравните.

1. Если ваш «левополушарный» результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный», то это значит, что вы принадлежите к логическому типу мышления.

2. Если  $P > L$  на 5 баллов, это значит, что вы человек «художественного» склада.

3. Если вы в равной степени сочетаете в себе признаки логического и художественного мышления, то вы относитесь к гармоничному (среднему) складу людей.

### **III. Заключительный этап.**

Домашнее задание:

1. Провести самоисследование способностей по анкете «Как распознать одаренность» Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч.

**Ход работы:** данная анкета заполняется отдельно учителем, работающим с учеником, родителем ученика и самим учеником. За каждое совпадение с утверждением ставится один балл. После этого по каждой шкале способностей высчитывается коэффициент выраженности способности и выстраивается график выраженности способностей на ребенка, из которого можно увидеть, в какой области ребенок наиболее одарен.

**Спортивный талант**, если...

- он энергичен и все время хочет двигаться;
- он почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;



- не известно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно;
- предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, беготню;
- кажется, что он всерьез никогда не устает;
- неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

### ***Технические способности, если...***

- ребенок интересуется самыми разнообразными механизмами и машинами;
- любит конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру;
- сам «докапывается» до причин неисправностей и капризов механизмов или аппаратуры, любит загадочные поломки;
- может починить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек;
- любит и умеет рисовать («видит») чертежи и эскизы механизмов;
- интересуется специальной технической литературой.

### ***Литературное дарование, если...***

- рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- любит фантазировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое и необычное;
- выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета;
- изображает персонажей своих фантазий живыми и интересными;
- любит, уединившись, писать рассказы, стихи, не боится начать писать роман о собственной жизни.

### ***Музыкальный талант, если...***

- ребенок любит музыку и музыкальные записи, всегда стремится туда, где можно послушать музыку;
- очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко их запоминает;
- если поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, а также свое настроение;
- сочиняет свои собственные мелодии;
- научился или учиться играть на каком-либо музыкальном инструменте.

***Художественные способности***, если ребенок...

- не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроение;
- в своих рисунках и картинах отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуации;
- серьезно относится к произведениям искусства;
- когда имеет свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;
- стремится создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение-украшение для дома, одежды;
- не робеет, высказывая собственное мнение даже о классических произведениях.

***Способности к научной работе***, если ребенок...

- обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям;
- умеет четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение;
- любит читать научно-популярные издания, взрослые статьи и книги;
- часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;
- с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, схем, конструкций;
- не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение или проект не поддержаны или осмеяны.

***Артистический талант***, если ребенок...

- часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями;
- стремится вызвать эмоциональные реакции у других;
- меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией;
- с удивляющей вас легкостью «передразнивает» чьи-то привычки, позы, выражения;
- пластичен и открыт всему;
- любит и понимает значение красивой и характерной одежды.

***Незаурядный интеллект***, если ребенок...

- хорошо рассуждает, ясно мыслит и понимает недосказанное, улавливает причины поступков людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый школьный материал;

- задает очень много продуманных вопросов;
- любит читать книги, причем по своей собственной программе;
- обгоняет сверстников по учебе;
- гораздо лучше и шире информирован, чем сверстники;
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла;
- очень восприимчив и наблюдателен.

### **Обработка результатов.**

За каждое совпадение с предложенными утверждениями поставьте один балл и высчитайте коэффициент выраженности способностей (Кс) по формуле:

$$(Кс) = (Б:У) * 100\%,$$

где Б – балл, полученный по каждой шкале способностей отдельно;

У – общее количество утверждений по каждой шкале отдельно.

2. Обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 3.).

**Тема 6. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии****Задачи:**

1. познакомить учащихся с составляющими зрелого выбора;
2. познакомить учащихся с понятием «профессиональный план»;
3. научить учащихся избегать типичных ошибок при выборе профессии;
4. показать учащимся пути получения профессии.

**Оборудование и материалы:** тетрадь, ручки, фломастеры.

**Ход урока.****I. Организационный этап.****II. Основной этап.****1. Составляющие зрелого выбора: информационная, мотивационно-ценностная и практическая готовность.**

Юношеский возраст – возраст профессионального и личностного самоопределения. Эти два процесса взаимосвязаны. От того, насколько верно человек определится в том, кто он, какой он, кем он хочет и может быть, зависит его жизненный успех. Ученые-социологи подсчитали, что примерно 40% молодежи из-за незнания правил выбора профессии, отсутствия опыта в профессиональной деятельности избирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям.

Ответить на вопрос «Кем быть?» фактически означает найти способ реализации собственного «Я». Однако на пути свободного поиска своего «Я» люди сталкиваются с разными неожиданностями, препятствиями и сложностями. Связано это, во-первых, с недостаточной информированностью о мире профессий, нехваткой знаний о самих профессиях (информационная составляющая); во-вторых, с отсутствием ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией (мотивационно-ценностная составляющая); в-третьих, с неумением учитывать свои возможности при выборе профессии, делать осознанный выбор и нести за него ответственность (практическая составляющая).

Таким образом, для того, чтобы сделать адекватный профессиональный выбор, человек должен обладать информационной, ценностно-мотивационной и практической готовностью к нему.

**2. Профессиональный план.**

При составлении профессионального плана следует определить главную цель: чем заниматься, кем быть; объективно проанализировать и оценить свои возможности, т.е. провести проверку своего «Я» в различных видах деятельности.

Вам представлены широкие возможности попробовать свои силы, определить глубину и устойчивость личных интересов и склонностей, уточнить и развить свои способности, используя занятия как в школе, так и вне школы.

Возможен и другой путь поиска себя в профессии: активно собирать и обобщать информацию о различных профессиях и возможностях ее

использования применительно к своим интересам и склонностям, способностям, состоянию здоровья и другим индивидуально-личностным качествам.

Таким образом, познавая профессии и самого себя, вы сможете выработать план, позволяющий осуществить профессиональные намерения.

При составлении профессионального плана полезно продумать реальные пути и средства достижения поставленной цели. Это значит определить, где, в каких учебных заведениях или на каком производстве вы сможете получить необходимое образование и специальность, наметить пути развития и изменения, совершенствования своих качеств с целью подготовки себя к избранной профессии.

Подобный план можно назвать программой профессионального самовоспитания, где должны найти отражение вопросы, связанные с тем, как укреплять свое здоровье, каким учебным предметам следует уделить особое внимание, какую специальную литературу изучать, какие пройти дополнительные профессиональные пробы и т.д.

Необходимо помнить, что в профессиональном плане всегда должен присутствовать запасной вариант. Жизнь динамична и изменчива. На пути реализации поставленной задачи, цели могут возникать неожиданные препятствия: неудача на вступительных экзаменах в ВУЗ, непредвиденное снижение спроса на избранную профессию; отсутствие материальных возможностей; переезд на другое место жительства и т.д.

В подобных случаях рекомендуется воспользоваться запасным вариантом профессионального плана, настойчиво вести поиск наиболее благоприятных условий, постоянно возвращаться к реализации намеченной перспективы.

Кроме этого профессиональный план схематично можно представить в виде трех составляющих: «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО».

### **3. Ошибки при выборе профессии.**

Из огромного множества профессий выбрать одну, да еще такую, чтобы не было конфликта между «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО», довольно трудно. Велика вероятность ошибки.

Все ошибки, допускаемые при выборе профессии, можно разделить на три группы: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии.

*Незнание мира профессий.* Одна из главных причин неправильного выбора профессии – слабая информированность и мире профессий. Представления о профессиях часто бывают неполными, искаженными, что ведет к переоценке своей пригодности и ошибкам. Поэтому человек должен быть хорошо осведомлен о том, какие профессии существуют в обществе, много ли их, каковы объекты, цели, орудия, условия труда, требования, которые они предъявляют к способностям человека, особенностям его личности.

Например, чтобы стать хорошим монтажником аппаратуры, недостаточно умения читать электромонтажные схемы и чертежи. От кандидата на эту профессию требуются также высокая концентрация внимания, способность к

его переключению, хорошая наглядно-образная память, устойчивая работоспособность при выполнении однообразной работы, чувство времени и ритма, острое зрение, линейный глазомер, быстрое зрительное восприятие, устойчивость руки и т.д.

Немало ошибок при выборе профессии связано с устаревшими представлениями о характере и условиях труда по конкретной профессии. Пример: профессия наладчика станков. До сих пор у многих эта профессия ассоциируется с образом шумного цеха, промасленной ветоши, грязными руками. Но теперь наладчики станков с программным управлением, регулирующие электронные устройства, пользуются в работе электронными измерительными приборами, стендовым оборудованием.

Кроме того, большинство профессий непрерывно меняют свой прежний облик, нередко за старым названием скрывается совершенно новый характер труда.

Вот почему необходимо получить информацию, узнать все о современных профессиях.

А где можно получить информацию о профессиях? Прежде всего, на уроках в школе, из литературы, из средств массовой информации, по интернету. А самой главное, существуют так называемые «Профессиограммы» (продемонстрировать).

*Незнание себя* – необъективная оценка своих способностей (завышение или занижение). Незнание своего здоровья. А также неумение или нежелание соотнести свои способности с требованиями профессии.

*Незнание правил выбора профессии* – отождествление учебного предмета с профессией; перенос своего отношения к человеку на профессию; выбор профессии «за компанию»; неумение определить пути получения профессии (пояснить с помощью примеров).

#### **4. Пути получения профессии.**

Не менее важно правильно определить пути получения профессии. Если вы полностью обдумали свой выбор, взвесили все за и против, то попытайтесь проверить свое решение на практике. Вы можете поработать на стройке, на почте, на заводе. Вы можете просто походить на экскурсии и понаблюдать. Реальность или разочарует вас, или утвердит в правильности принятого решения.

Кроме этого, необходимо знать систему учебных заведений прежде всего своего города. Для этого существуют различные справочники, путеводители, рекламные буклеты. Кроме этого большинство учебных заведений проводят сегодня не только подготовительные занятия для абитуриентов, но и так называемые «Дни открытых дверей», на которых рассказывают о специфике своего учебного заведения и знакомят возможных абитуриентов с преподавателями, условиями, факультетами, специализацией и т.д.

### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* составить личный профессиональный план на 5 лет.

Приложение 6

## **Тема 7. Человек на рынке труда.**

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятием «рынок труда», «социальный заказ», «переизбыток кадров».
2. научить учащихся предъявлять себя на рынке труда.

**Оборудование и материалы:** тетрадь, ручки, фломастеры.

### **Ход урока.**

#### **I. Организационный этап**

#### **II. Основной этап.**

1. Беседа на тему «Современный рынок труда».

*Если ты ничего не можешь, ты  
ничего не должен хотеть (Сенека)*

Предположим, городу нужны девяносто девять сантехников и один юрист. Однако из ста выпускников школ города девяносто девять планируют стать юристами и только один сантехником. Возможны следующие варианты: «лишние» юристы переквалифицируются в сантехников, или уедут в другие города, где есть потребность в их услугах, или умрут голодной смертью, сидя по уши в нечистотах. Не думаю, что кто-нибудь из них мечтал о таком финале, выбирая профессию из соображений престижа, а не по требованиям рынка труда.

Рынок труда, или рынок рабочей силы, – это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. В этом смысле человека, ищущего работу, можно считать продавцом, потому что он предлагает себя как профессионала тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для ведения производственной, коммерческой или иной деятельности. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист – работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает конфликт интересов: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, требует бесплатного обеда и личного шофера, может работать только через день и т.п.). Если этот специалист уникален и незаменим, работодатель может согласиться на все эти условия в расчете на то, что затраты окупятся. Если же специалист не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись для начала хотя бы от бесплатного обеда. Иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя показал А.С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

Нужен мне работник Конюх, повар и плотник Да где найти такого, Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением или контрактом – документами, в которых оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей.

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар – рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Заработная плата – это денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является безработица.

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

Идеальный вариант – число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием.

Очевидно, что существуют массовые профессии, требующие большого количества специалистов. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест.

Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий, например: реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, психолог. Это – «штучный» товар. Если в эту «нишу» устремляется большое количество людей, возникает конкуренция – неизбежное следствие рыночных отношений. Синонимы слова «конкуренция» – соревнование, соперничество.

Конкурентоспособность – это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, выходить на старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши ресурсы на рынке труда – это ваше профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).

Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере – торговле – один человек при наличии образования и опыта мог выполнять



почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, менеджер по продажам, менеджер по сбыту, менеджер по продвижению, бренд-менеджер, менеджер по работе с клиентами, менеджер по маркетингу, менеджер по рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание предмета выбора профессии и ситуации на рынке труда. По данным многолетних социологических опросов российские выпускники из года в год выбирают одни и те же профессии: программист, юрист, менеджер, экономист, бухгалтер, автослесарь, дизайнер, парикмахер, повар-кондитер, психолог.

Московский педагог З. Гельман еще пятнадцать лет назад заметил, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками (Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов. – М., 2004).

- Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии?

- В чем заключается этот реализм? Связан ли он с самооценкой ребят?

Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от каждого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и приспосабливаться к меняющимся условиям. При этом надо критично оценивать заманчивые предложения работы, которыми пестрят страницы газет и журналов, стены и заборы. И большинство людей норовит на себе убедиться в справедливости старой поговорки: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Варианты заманчивых предложений:

1. «Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением – выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем – из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах и рассылая им письма.

2. «Сизифов труд». «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

Для начала за «ценное импортное сырье» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый – быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант – фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

3. «Домашний офис». «Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

«Фирма» устанавливает на ваш домашний телефон автоответчик. Собственно, он и будет выполнять всю нужную работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему – 20 долларов.

4. «Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока – зарплата 700\$». Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, высунув язык, мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Вы работаете так, как в жизни никогда не работали, в надежде, что ваше усердие будет замечено. Через два-три месяца вас просят больше не приходить на работу, не устаивая объяснения. Испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

## **2. Дискуссия на тему «За что люди получают зарплату?».**

Выводы.

1. Оплачивается рабочее время. Работник тратит треть своей жизни на работу. В этот мир он уже пришел собственником – он владеет своей уникальной жизнью, которая для него является самой большой ценностью. Эту ценность работник вынужден обменивать, разменивать на деньги, за которые приобретает различные блага, создаваемые им или другими людьми в их продуктивной трудовой деятельности: от куска хлеба до автомобиля – ведь не деньги же сами по себе ему нужны.

2. Оплачиваются затраты энергии. Работающий человек растрчивает жизненные силы: физическую, психическую и интеллектуальную. Эти затраты надо компенсировать благами, необходимыми для восстановления сил. Грубо говоря, затраты энергии можно измерять в килокалориях.

3. Оплачивается мощность трудовых усилий. На работе часто приходится растрчивать энергию в короткие промежутки времени: быстро тащить или катить, быстро принимать решения или думать, быстро воспринимать

информацию и перерабатывать ее. Ответственная работа также требует дополнительных затрат мощности трудовых усилий – контролировать каждый свой шаг, каждое действие. Монотонная, однообразная, рутинная работа тоже не подарок. Она детренирует работника, приводит к гиподинамии, нарушает гармоничность естественного развития. За скуку на рабочем месте надо платить, не правда ли?

4. Оплачиваются условия труда. Работа бывает сменной, по скользящему графику, в праздники, ненормированной. Рабочая смена может начинаться в 4 часа утра или заканчиваться в 2 часа ночи (водитель трамвая, диктор телевидения, врач экстренной хирургии и т.д.). Может быть коротким отпуск. Условия работы бывают такими, что проблематичным становятся создание семьи, воспитание детей, уход за больными родственниками. Работа бывает в уютном офисе, на улице в холод и дождь, в шуме, при повышенной влажности или температуре, на высоте, без дневного света. А вибрации, загазованность, запыленность? Работа бывает чревата профессиональными заболеваниями, возможными травмами, риском для жизни и здоровья.

5. Оплачивается результат работы. Работа оценивается в натуральных показателях: числе изготовленных деталей, числе грузов, провезенных на большие расстояния, числе напечатанных страниц и данных уроков в неделю.

6. Оплачивается квалификация. Довольно часто под квалификацией понимают уровень образования, но это не так. Квалификация – опыт и умение выполнять определенную работу, справляться с заданиями и задачами определенного класса сложности. В современном мире становится заметной связь квалификации работника и стоимости рабочего места: чем оно дороже, тем выше требуется квалификация.

7. Оплачиваются потенциальные возможности работника. Любой нормальный работодатель заинтересован в росте работника. Более того, он готов вкладывать средства в этот рост, при условии, что работник демонстрирует желание и способность расти, обладает необходимым честолюбием и желает тратить дополнительно энергию для достижения общей цели.

8. Оплачиваются личные качества работника. Платят за бесконфликтность, умение находить общий язык с разными людьми, психологическую устойчивость. Платят за способность работать с перегрузкой, выдерживать напряжение, за умение «держаться удар». Платят за работу, где важны внешние данные: рост, элегантность, спортивность, обаятельность.

9. Оплачиваются личные достижения. Такими достижениями могут быть: многолетняя работа в фирме, успех в освоении новой техники и технологии, создание уникальной расчетной программы и т.п.

10. Оплачивается внешняя слава. Почетные звания, победы на фестивалях и конкурсах, премии разного ранга вполне могут быть основанием для доплат к зарплате.

Вот основные параметры, которые должны учитывать при начислении зарплаты в рыночных условиях.

**3. Диалог на тему «Наиболее востребованные профессии в современном мире».**

**III. Заключительный этап.**

**Домашнее задание:** составить словарь наиболее востребованных профессий в регионе на данный момент и на ближайшие 5 лет.



### Основные упражнения.

#### Упражнение «Я чувствую сейчас»

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди расскажет о своих ощущениях и чувствах. Сначала скажите: «Я чувствую.....», затем на несколько секунд прислушайтесь к себе (к своим ощущениям, чувствам, переживаниям, настроению) и продолжите начатую фразу. Например, «Я чувствую..., что у меня хорошее настроение».

(Ведущий начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### Упражнение «Мои цели».

Инструкция:

1. Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Пусть вас не волнует порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записываете все, что приходит в голову. Сделайте список не менее из 10-15 пунктов. Возможно, полученный список вас удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий.

Время выполнения 10 минут, после чего ведущий продолжает давать инструкцию.

2. Закончив список, включите в него то, что вы имеете и хотели бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, машина, семья, отношения...).

Время выполнения 7-8 минут.

3. Прочтите список. Думайте при этом о вашем смысле жизни. Вычеркните то, что ему противоречит, или кажется вам глупым. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные, Б – очень важные, В – важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркните его. Перепишите все А-желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допишите к ним Б-желания. Из нового списка выберите одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напишите ее заново под №1. Из оставшегося списка выберите наиболее желаемое и перепишите под №2. Из оставшегося списка вновь выберите наиболее желаемое и перепишите под №3. Вот то, что вы хотите. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться.

#### Упражнение «Лестница».

Данное упражнение проводится в три этапа. На первом этапе учащимся предлагается составить лестницу самых значимых в жизни событий, начиная с того времени, как они начали себя осознавать. Например, **1980 год – мне подарили куклу и т.д.**

На втором этапе учащимся предлагается «подняться по лестнице» - определить главные события своей жизни в будущем.

На третьем этапе ребята должны подписать и объяснить, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.

#### Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь».

Существует несколько определений слова «план»:

- 1) заранее намеченный порядок, последовательность осуществления какой-либо программы;
- 2) основные вехи;
- 3) способ подхода к чему-либо или построения чего-либо. Обычно различают долгосрочное (на несколько десятилетий вперед), на средний срок (на несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель) планирование.

Схема профессионального планирования, разработанная Е.А. Климовым:

1. Главная цель (Кем я буду? Чего достигну?).
2. Цепочка более отдаленных конкретных целей (Где буду учиться? Первая работа, дальнейшие перспективы).
3. Пути и средства достижения ближайших жизненных целей (ознакомление, проба сил, самообразование и т.д.).
4. Возможные внешние препятствия.
5. Свои возможности.
6. Запасные варианты.

План должен обладать (по Е.И. Головахе и А.А. Кроника):

1. Реалистичностью перспективы – это способность личности разделять реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет основания для реализации в будущем.
2. Оптимистичностью – соотношением положительных и отрицательных прогнозов относительно своего будущего, а также степенью уверенности в том, что ожидаемые события пройдут в намеченные сроки. Оптимистичность перспективы тесно связана с реальными достижениями и с социальной интегрированностью личности.
3. Дифференцированностью – степенью разделения будущего на последовательные этапы.

Этапы планирования профессионального пути (по Ли и Лейбовиц).

Этапы планирования	Вопросы для изучения	Деятельность
Сбор информации	Что необходимо сделать?	Сбор и оценка информации
Концептуализация	Что возможно?	Моделирование и визуализация
Дизайн	Что реально?	Выработка стратегии
Претворение в жизнь	Какие шаги необходимо предпринять?	Планирование действий
Оценка (формирование нового плана)	Что необходимо дополнить или изменить?	Оценка и выработка нового плана

### Упражнение «Спящий город».

Общая инструкция: «В некотором городе некоторые злые силы околдовали всех жителей, превратив их в вялых, почти спящих людей. Чтобы их разбудить, необходимо как-то зажечь в них искру жизни. Для этого

необходимо предложить жителям простые и понятные, но при этом реалистичные программы улучшения их жизни. По условию игры, наша группа должна разработать такие программы по следующим направлениям: 1 – порядок и спокойствие в городе, снижение числа преступлений и правонарушений (юридические аспекты); 2 – более совершенное управление городом (мэрская власть, управление); 3 – оживление экономической жизни, повышение благосостояния и занятости жителей (экономика в широком смысле); 4 – счастье жителей, помощь в решении семейных, личностных проблем, помощь в поиске смысла жизни (психологические аспекты); 5 – здоровье жителей, профилактика заболеваний, решение экологических проблем (медицина)».

Учащиеся делятся на 5 команд. Инструкция командам: «В течение 10-15 минут каждая команда должна определить 5 основных дел для реализации своей программы. Сначала можно написать не 5, а больше таких дел, но потом в процессе группового обсуждения необходимо оставить только 5 самых важных направлений работы. При этом все выделенные дела обязательно должны быть реалистичными».

Участники приступают к работе. Некоторое время ведущий не вмешивается в обсуждения и лишь отвечает на уточняющие вопросы. Через 10-15 минут дается следующая инструкция: «Сейчас выберите одного человека от каждой группы, который от ее имени представит разработанную программу и ответит на вопросы остальных участников игры».

Представители от каждой группы презентуют свою программу и отвечают на вопросы. Чтобы данный этап проходил интереснее, ведущий также должен быть готов задавать вопросы в случаях, если учащиеся вдруг растеряются и перестанут задавать вопросы к докладчикам.

При подведении итогов все участники сами должны определить по каждой группе, насколько предложенные программы были продуманными, реалистичными, интересными и насколько удалось сделать эти программы не противоречащими друг другу.

#### **Упражнение «5 шагов».**

Упражнение проводится как в круге (для 6-12 участников), так и при работе с классом.

Этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или ватмане).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь этой цели. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске (ватмане).



3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов достижения поставленной цели. На это отводится 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные 5 шагов (этапов). На это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия.

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись 5 этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет или не позволяет осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

### Список литературы, рекомендуемой для учащихся

1. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов. – Л., 1990.
2. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2005.
3. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ. – М., 1990.
4. Экскурсии в мир профессий. – М., 2005.

### Литература

1. Алексеева В.Г. На пороге самостоятельной жизни. – М.: Моск. рабочий, 1979. – 142с.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
3. Арапов Е.А., Микулина И.Б. Выбери себе профессию. - Свердловск, 1975. – 112 с.
4. Бендюков М.И. Соломин. Диалоги о выборе профессии. – Издательский дом «РОСТ». – С-П., 2001.
5. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. – М.: Знание, 1991. – 78 с.
6. Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов. – Л.: Лениздат, 1990. – 74 с.
7. Выбор профессии: мотивы и их реализация. – М.: Знание, 1986. – 61 с.
8. Газарян С.С. Стратегия выбора. – М.: Моск. рабочий, 1981. – 207 с.
9. Газарян С.С. Ты выбираешь профессию. – 2-е изд., дораб. и доп. – М.: Мол. Гвардия, 1985. – 175 с.
10. Гнатюк Н.П. Сизиф и музы: Заметки и призвания. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
11. Голомшток А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника. – М.: Педагогика, 1979. – 160 с.
12. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-х классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2005.
13. Дмитриин Г.К. Дерзайте, вы талантливы!. – М.: Мол. гвардия, 1976. – 142 с.
14. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников. – М.: Просвещение, 1988. – 269 с.
15. Йоваша Л.А. Проблемы профессиональной ориентации школьников. – М.: Педагогика, 1983. – 128 с.
16. Каганов А.Б. Выбираю профессию: Кн. для учащихся. – Минск: Нар. асвета, 1986. – 76 с.
17. Калугин Н.Н. и др. Профессиональная ориентация учащихся. – М.: просвещение, 1983. – 19 с.

18. Карцев И.Д. Ищи свою профессию. – М.: Мол. гвардия, 1973. – 96 с.
19. Кем быть?: (Сборник для детей). – М.: Мол. гвардия, 1975. – 175 с.
20. Кем быть? Каким быть?: Советы выбирающим профессию. – М.: Знание, 1985. – 47 с.
21. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1990. – 158 с.
22. Комплект учебно-методической документации для проведения профессиональных проб. – Кемерово, 1995. – 143 с.
23. Константиновский М.А. Ищу себя. – М.: Знание, 1975. – 112 с.
24. Костюк В.Г. и др. Молодежь Сибири: Образование и выбор профессии. – Новосибирск, 1980. – 192 с.
25. Орлов А.Б. Склонность и профессия. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
26. Павлютенков Е.М. Профессиональная ориентация учащихся. – Кев: Рад. шк., 1983. – 153 с.
27. Пенкрат Л.В. Мотивы выбора профессии: Кн. для учителя. – Минск: Нар. асвета, 1986. – 53 с.
28. Переведенцев В.И. Человек выбирает профессию. – М.: Знание, 1980. – 94 с.
29. Профессиональная ориентация молодежи. – М.: Высш. шк., 1989. – 271 с.
30. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. пособие для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1991. – 141 с.
31. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. – М.: Генезис, 2002.
32. Сейтешев А.П. Пути профессионального становления молодежи. – М.: Высш. шк., 1988. – 336 с.
33. Сыэрд Ю. Индивидуальность подростка и выбор профессии. – Таллин: Валгус, 1988. – 55 с.
34. Теория и практика формирования профессионального самоопределения молодежи в условиях непрерывного образования. – Кемерово: Кузбасвузиздат, 1996. – 159 с.
35. Учебно-методический кабинет профессиональной ориентации: Кн. для учителя/ Л.В. Ботякова, А.Е. Голомшок, С.С. Гриншпун и др. – М.: Просвещение, 1986.
36. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВЛАДОС, 2001.
37. Чистякова С.Н., Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: организация и управление. – М.: Педагогика, 1987. – 157 с.
38. Чистякова С.Н. Основы профессиональной ориентации школьников. – М.: Просвещение, 1983. – 112 с.
39. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: педагогика, 1981. – 96 с.
40. Школа и выбор профессии. – М.: Педагогика, 1987. – 175 с.
41. Я и моя профессиональная карьера. – Кемерово: Обл. ИУУ, 1994. – 50 с.