

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Иркутского районного муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Смоленская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
МО



Бочарова Л. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Метелва И.И.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы



Хропилова О.В.

Протокол № 1 от  
« 01 » 09 2023 г.

Протокол № 1 от  
« 01 » 09 2023 г.

Приказ № 47-09 от  
« 01 » 09 2023 г.

**Рабочая программа**

**Как стать успешным 10-11 класс**

**Срок реализации 2 года**

**С. Смоленщина, 2023 год**

Сверч Л.П. Методическое пособие к адаптационной программе «Как стать успешным» (для учащихся 10-11-ых классов). –Иркутск, 2011.

Адаптационная программа «Как стать успешным» утверждена на заседании Городского координационно-методического совета Муниципального образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Центр информационно-методического и психологического обеспечения деятельности муниципальных образовательных учреждений г.Иркутска».

Методическое пособие к адаптационной программе «Как стать успешным» предназначено для психологов, работающих в системе образования на этапе профильного обучения, и рассчитано на учащихся 10-11-ых классов общеобразовательных учреждений. Актуальность и востребованность данного курса обоснована тем, что он решает одну из важнейших задач старшей ступени обучения, которая состоит в том, чтобы обеспечить завершение школьниками общего полного среднего образования, подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира.

Рецензенты:

Качимская А.Ю., доцент кафедры общей и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «ВСГАО», кандидат психологических наук.

Дробот С.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ СОШ №15.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Паспорт на адаптационную программу.....	с. 5
Пояснительная записка к адаптационной программе «Как стать успешным».....	с. 6
Учебно-тематический план.....	с. 8
Краткое содержание программы.....	с. 11
Конспекты занятий.....	с. 17
Итоговые задания для самостоятельной работы и зачетов по пройденным темам.....	с. 130
Использованная литература.....	с. 131
Список литературы, рекомендованный для учащихся.....	с. 132
Приложение 1.....	с. 133

## ПАСПОРТ

## адаптационную образовательную программу

### I. Раздел *(заполняется автором программы)*

а). Сверч Любовь Петровна, педагог-психолог МОУ СОШ №15

г. Иркутск, улица Ленина – 56, тел. 201-769

б). Адаптационная учебная программа по психологии «Как стать успешным» образовательная область – психология, программа рассчитана 34 часа.

в). Программа предназначена для обучающихся 10-11-ых классов, направленность факультатив.

г). Программа используется в течение 5 лет на базе МОУ гимназия №3, МОУ СОШ №15, МОУ СОШ №27, МОУ СОШ №11, МОУ лицей №3 и др.

д). Программа «Как стать успешным» разработана на основе пособий А.П. Чернявской «Психологическое консультирование по профессиональной ориентации», В.Н. Лавриненко «Социальная психология и этика делового общения» и направлена на повышение у учащихся 10-11-ых классов уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать осознанный профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

### II. Раздел *(заполняется администрацией образовательного учреждения)*

Предлагаемая программа решает одну из важнейших задач старшей ступени обучения, которая состоит в том, чтобы обеспечивая завершение школьниками общего полного среднего образования, подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира, помочь старшеклассникам в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями и возможностями, стимулировать выпускников к продолжению образования.

М.П. Руководитель МОУ СОШ №15 \_\_\_\_\_ / А.А. Головки

11 мая 2011 г.

### III. Раздел *(заполняется методической службой г. Иркутска)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

М.П. Директор МОУ ДПО ЦИМПО \_\_\_\_\_ / Яловицкая Н. И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011 г.

### **Пояснительная записка к адаптационной программе «Как стать успешным»**

Основная задача старшей ступени обучения состоит в том, чтобы обеспечить завершение школьниками общего полного среднего образования, подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира, помочь старшеклассникам в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и

способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования. К сожалению, школьная программа не дает выпускникам полноты знаний о человеке, его способностях, и, следовательно, не учит выбору профессии и соответствующего образования. У многих школьников выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и возможностями. Недостаточны знания выпускников о рынке труда и востребованных профессиях, о тех способах образования, которыми их можно получить. Школьники не владеют знаниями, необходимыми для выстраивания реалистичных жизненных планов. У них нет целостной научной картины окружающего социального мира, знания о нем недостаточны и примитивны. У многих учащихся не сформирована потребность в своем дальнейшем саморазвитии, нет устойчивой мотивации на приложение усилий для получения качественного профессионального образования. Все это определяет необходимость уделять особое внимание ситуации выбора школьниками профессионального и жизненного пути. В связи с этим предлагаемая программа является актуальной и востребованной, поскольку направлена на решение большинства перечисленных проблем.

Программа «Как стать успешным» рассматривает понятие «успешность» с двух сторон: профессиональная успешность и личностная успешность. Если человек правильно выберет будущую сферу профессиональной деятельности, то он будет успешен как личность, и наоборот, если человек успешен в личностном плане, то он сумеет сделать адекватный профессиональный выбор. Таким образом, курс «Как стать успешным» направлен на решение сразу двух важнейших задач юношеского возраста – личностного и профессионального самоопределения. А для этого необходимо дать учащимся максимум информации и научить их использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

**Цель курса** – повышение у учащихся 10-11-ых классов уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

#### **Задачи:**

1. Повышение информационной готовности к зрелому выбору, что включает в себя информированность:
  - о различных профессиях и собственной личности;
  - о возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.
2. Повышение мотивационно-ценностной готовности к зрелому выбору, что включает:
  - сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
  - наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.
3. Повышение практической готовности, предполагающей:

- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
- умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Элективный курс рассчитан на 34 часа и предназначен для учащихся 10-11-ых классов любого профиля. Курс состоит из трех блоков:

1. Информационный блок (1-10 занятие).
2. Диагностический блок (11-19 занятие).
3. Практический блок (20-34 занятие).

В основе программы «Как стать успешным» лежит пособие А.П. Чернявской «Психологическое консультирование по профессиональной ориентации» и В.Н. Лавриненко «Социальная психология и этика делового общения». 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».

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

- Самостоятельные работы.
- Зачеты по пройденным темам в различных формах (рефераты, презентации, творческие проекты и т.д.)

### Учебно-тематический план.

№	Кол-во часов	Тема урока	Цели урока	Форма урока	Деятельность обучающихся
1.	1 ч.	Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.	1. Познакомить учащихся с целями и задачами курса. 2. Познакомить учащихся с понятием «успешность» с точки зрения Р. Бендлера, Э. Берна; 3. Научить учащихся составлять «формулу успешности».	Лекция с элементами беседы	Активное слушание, участие в групповой дискуссии.
2.	1 ч.	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1. Познакомить учащихся с составляющими зрелого выбора. 2. Познакомить учащихся с понятием «профессиональный план». 3. Научить учащихся избегать типичных ошибок при выборе	Лекция с элементами беседы	Активное слушание, работа с информацией, обсуждение информации

			профессии. 4.Показать учащимся пути получения профессии.		
3.	2 ч.	Личностный выбор: мой жизненный путь.	1.Познакомить учащихся с составляющими зрелого выбора. 2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора жизненного пути, об ошибках, возникающих при выборе.	Лекция с элементами беседы	Активное слушание, работа с информацией, обсуждение информации, индивидуальная работа.
4.	2 ч.	Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	1.Познакомить учащихся с понятием «мотивы», «мотивационная сфера», «потребности», «жизненные ценности». 2.Показать учащимся роль ценностных ориентаций и мотивов в процессе профессионального самоопределения.	Лекция с элементами беседы	Активное слушание, работа с информацией, обсуждение информации, участие в дискуссии, индивидуальная работа.
5.	2 ч.	Человек на рынке труда	1.Познакомить учащихся с понятием «рынок труда», «зарплата», «резюме», «вакансии». 2.Научить учащихся предъявлять себя на рынке труда.	Беседа с элементами практических упражнений	Активное слушание, работа с информацией, обсуждение информации, участие в дискуссии, индивидуальная работа.
6.	2 ч.	Среди людей	1.Познакомить учащихся с понятием «общение», «коммуникация», «коммуникативный барьер». 2.Научить учащихся основам понимания людьми друг друга, задавать вопросы и отвечать на них.	Лекция-беседа с элементами практических упражнений	Активное слушание, работа с информацией, обсуждение информации, участие в дискуссии, индивидуальная работа.
7.	3 ч.	Эмоционально-личностная сфера	1.Изучение эмоционально-личностной сферы учащихся. 2.Научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные	Диагностика	Индивидуальная работа
8.	2 ч.	Способности	1.Изучение способностей учащихся.	Диагностика	Индивидуальная работа

			2.Научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные		
9.	2 ч.	Профессиональные интересы и склонности	1.Изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся. 2.Научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные	Диагностика	Индивидуальная работа
10.	2 ч.	Работа с результатами диагностики	Научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные	Урок-практикум	Индивидуальная работа
11.	3 ч.	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии	1.Стимулировать учащихся к рефлексии собственных позитивных и негативных качеств. 2.Научить учащихся адекватному применению своих качеств при выборе профессии.	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах, участие в обсуждениях.
12.	3 ч.	Развитие умения делать выбор и принимать решения	1.Научить учащихся составлять алгоритмы по: принятию решений; самоанализу и способу определения целей; осуществлению самостоятельного выбора. 2.Научить учащихся нести ответственность за принятые решения и сделанный выбор.	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах, участие в обсуждениях.
13.	3 ч.	Развитие навыков эффективного общения	1.Познакомить учащихся с приемами общения. 2.Расширить представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения 3.Развитие у учащихся базовых коммуникативных умений.	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах, участие в обсуждениях.
14.	2 ч.	Десять шагов уверенности в себе	Отработать приемы уверенного поведения у учащихся	Практическое занятие с элементами тренинговых	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах,

				упражнений	участие в обсуждениях.
15.	3 ч.	Планирование профессионального пути	1. Дать учащимся необходимые знания по планированию профессионального пути 2. Способствовать формированию навыков по планированию своего пути на основе полученных знаний.	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах, участие в обсуждениях.
16.	1 ч.	На пороге новой жизни	Обобщение полученных знаний и навыков по планированию профессионального и жизненного пути	Практическое занятие с элементами тренинговых упражнений	Индивидуальная работа, работа в парах, работа в группах, участие в обсуждениях. Защита проектов.
<b>ИТОГО: 34 часа</b>					

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

**Цель:** расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

#### Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «успешность», «профессиональный выбор», «личностный выбор», «ценностные установки», «зрелый выбор».
2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии, выборе жизненного пути, об ошибках, возникающих при выборе.
3. Познакомить учащихся со схемой осуществления коммуникации, с понятиями «деловое общение», «коммуникативный барьер».
4. Показать выпускникам наиболее эффективные способы предъявления себя на рынке труда.

#### **Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха (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.

Домашнее задание: составить кластер на тему «Успешный человек».

## **Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (1 час).**

Составляющие зрелого выбор.

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 3. Личностный выбор: мой жизненный путь (2 часа).**

Понятие личности.

Структура личности, ее содержание.

Направленность личности.

Факторы, влияющие на формирование личности и выбор жизненного пути.

*Домашнее задание:* составить психологический портрет собственной личности.

## **Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (2 часа).**

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии.

Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру.

Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*

- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.*

- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*

- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

*Домашнее задание:* нарисовать «Дерево своей мечты»

## **Тема 5. Человек на рынке труда (2 часа).**

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

Основные принципы формирования регионального рынка труда.

Как получить информацию о вакансиях.

Как составить резюме.

Собеседование работодателем: подводные камни.

*Домашнее задание:* составить собственное резюме.

## **Тема 6. Среди людей (2 часа).**

Общение и его роль в жизни человека.

Схема осуществления коммуникации.

Деловое общение.

Барьеры на пути коммуникации.

Методы и средства эффективного общения.  
Умение слушать – один из методов эффективного общения.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК**

**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 5. Эмоционально-личностная сфера (3 часа).**

Методика «Психометрический тест»  
Методика «Тест на самоопределение».  
Методика «Ваша мотивация к успеху»  
Методика «Шесть рек» Леонгард  
Методика «Отношение к себе»  
Методика «Знаешь ли ты свой темперамент»

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

### **Тема 6. Способности (2 часа).**

Методика «Диагностика структуры способностей».  
Методики на изучение познавательных способностей («Как вы запоминает?», «Память на числа», «Избирательность внимания», «Оценка логического мышления»)  
Методика «Каков ваш творческий потенциал»

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

### **Тема 7. Профессиональные интересы и склонности (2 часа).**

Методика «Профорориентационная анкета»  
Методика «Матрица выбора профессии»  
Методика «Склонность к исполнительскому или творческому труду»

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

### **Тема 8. Работа с результатами диагностики (2 часа).**

Работа с Картой диагностики (Приложение 2). Выстраивание профессионально-личностного профиля.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

**Цель:** научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального и личного 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 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Венские диаграммы»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Иогари»

Упражнение «Вакансии»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет»

Упражнение «Хочу-Могу-Умею»

Упражнение «Объявление в газету»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

### **Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Башни»

Деловая игра «Моя карьера»

Упражнение «Рисунок настроения»

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Дорога в горы»

Упражнение «Плюс, минус, интересно»

Упражнение «Мое настроение».

### **Тема 13. Развитие навыков эффективного общения (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Передай апельсин»  
Упражнение «Общение – это...»  
Упражнение «Очередь»  
Упражнение «За стеклом»  
Упражнение «Невербальный подарок»  
Упражнение «Интонация»  
Упражнение «Интервью»  
Упражнение «Карусель»  
Упражнение «Я тебя понимаю»  
Упражнение «Найди свою пару»  
Упражнение «Свободный микрофон»  
Упражнение «Вдвоем»  
Анкета «Какой Я в общении»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

#### **Тема 14. Десять шагов уверенности в себе (2 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Как выпустить «лишний пар»»  
Упражнение «Как сдавать экзамены»  
Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»  
Упражнение «Круг уверенности»  
Упражнение «Свеча»  
Упражнение «Никто не знает, что я...»  
Упражнение «Рекламный ролик»  
Упражнение «Горячий стул»  
Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»  
Упражнение «Растопи узоры на стекле»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

#### **Тема 15. Планирование профессионального пути (3 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»  
Беседа «Мои цели»  
Упражнение «Мои цели»  
Упражнение «Лестница»  
Проективный рисунок «Я через 10 лет»  
Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»  
Упражнение «Спящий город»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»  
Упражнение «5 шагов»  
Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

#### **Тема 16. На пороге новой жизни (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Без маски»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

**КОНСПЕКТЫ УРОКОВ.**

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК**

**Цель:** расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

## **ТЕМА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ УСПЕШНОСТЬ. ФОРМУЛА УСПЕХА (1 час).**

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с целями и задачами курса;
2. познакомить учащихся с понятием «успешность»: личностная и профессиональная с точки зрения Р. Бендлера, Э. Берна;
3. научить учащихся составлять «формулу успешности».

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, бейджи.

### **Занятие 1.**

#### **Ход урока:**

#### **I. Организационный этап**

##### Упражнение «Мое имя»

Учащиеся по кругу называют свое имя и для каждой буквы, составляющей его, называют положительное качество. Например, «Меня зовут Любовь. Это значит Ласковая, с Юмором, Боевая, Общительная, Верная, Ъ – мягкая».

Упражнение начинается с преподавателя. Свои имена ученики записывают на бейджи.

#### **II. Основной этап.**

##### 1. Цели и задачи курса

*Цель программы* – повышение у учащихся 10-11-ых классов уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

##### *Задачи:*

1. Повышение информационной готовности к зрелому выбору, что включает в себя информированность:
  - о различных профессиях и собственной личности;
  - о возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.
2. Повышение мотивационно-ценностной готовности к зрелому выбору, что включает:
  - сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
  - наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.
4. Повышение практической готовности, предполагающей:

- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
- умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Программа рассчитана на 34 часов и предназначена для учащихся 10-11-ых классов любого профиля. Курс состоит из трех блоков:

1. Информационный блок (1-10 занятие).
2. Диагностический блок (11-19 занятие).
3. Практический блок (20-34 занятие).

## 2. Успешность с точки зрения Р. Бендлера, Э. Берна.

Кто-то добивается в своей жизни очень и очень многого: получает признание, делает отличную карьеру, неплохо зарабатывает. А кто-то, наоборот, ничего не может достигнуть, и все начинания, за которые он берется, заканчиваются провалом. От чего это зависит? Чем люди, которые в жизни многого достигают, отличаются от неудачников? И как научиться быть таким человеком, которому открыты пути к успеху, росту, развитию? Для этого необходимо знать те психологические особенности, которые отличают «победителей по жизни» от неудачников, а также способы преодоления возникающих на жизненном пути затруднений и о том, как именно можно достичь успеха в различных сферах, став при этом счастливым человеком.

Изучением причин того, почему одни люди успешны, а другие нет, в психологии занимались представители различных направлений. Рассмотрим две точки зрения на понятие «успешность».

С точки зрения *нейро-лингвистического программирования* (Р. Бендлер, В. Сатир) все люди в зависимости от стиля поведения и общения делятся на две категории – «ПРИНЦЫ» и «ЛЯГУШКИ».

«ПРИНЦЫ»:

- чувствуют, что они уникальны, ни на кого не похожи, что других, точно таких же, как они, в мире не существует;
- независимы: не навязывают себя другим, но и остальным не позволяют это делать;
- самостоятельны: не подгоняют себя под требования и нормы окружающих, но и последних не переделывают под свои стандарты;
- принимают себя такими, какие есть: не тратят время, обижаясь на родителей, которые их такими уродили, и на бога, который это допустил; не жалеют себя, таких несчастных;
- у них могут быть разные способности, либо отсутствовать многие из них, но их внимание обращено на имеющиеся и на то, как эффективнее их применить; для них вообще характерно слово «ЭФФЕКТИВНОСТЬ»;
- они могут ошибаться и терпеть поражение, но никогда не потеряют самоуважение и чувство собственного достоинства («Можно все потерять, но ведь и можно, предприняв соответствующие усилия, все восстановить»);
- они не боятся проявлять свои чувства;
- признают за собой и за другими определенные права;
- ответственны, но не стараются решать проблемы вместо других людей;
- не стремятся убежать от своего прошлого и «закрывать глаза» на будущее;
- делают то, к чему лежит их душа; это не означает, что все, чем они занимается, приносит им удовольствие. Они могут дисциплинировать себя «сейчас» в ожидании удовольствия в

будущем; тем не менее, если им все-таки приходится выполнять работу, которая не слишком нравится, они пытаются внести в нее изменения;

- они умеют радоваться и наслаждаться всем;
- они не замыкаются на своих проблемах.

«ЛЯГУШКИ»:

- живут в ощущении своей беспомощности и зависимости от окружающих;
- им всегда кто-то или что-то мешает жить;
- они никогда не живут в настоящем;
- все их силы расходятся на переживание собственной неуспешности или хамства окружающих, но отнюдь не на анализ происходящих непосредственно с ними событий;
- их раздражает, что мир живет не по их правилам, и они стремятся этот мир переделать; поэтому они пытаются манипулировать людьми, заставляя их делать то, что они не хотят делать, но, по их представлениям, должны;
- их мир – мир чувств, но они переживают их в себе;
- они всячески сопротивляются всему новому;
- они считают, что весь мир должен заботиться о них; они не любят самостоятельно принимать решения;
- они чрезмерно зависимы от мнения окружающих.

Разделение людей на «принцев» и «лягушек» является условным. И те, и другие в чистом виде встречаются редко. Однако, чем больше у вас качеств «принца», тем больше шансов добиться в жизни успеха.

Согласно *Транзактному анализу* (Э. Берн) «каждый человек уникален и неповторим. Каждый человек рожден для того, чтобы добиться успеха и реализовать себя, проходя свой индивидуальный путь развития. К 5-6 годам у каждого формируются базовые установки, которые проявляются в самооценке и оценке других на протяжении всей жизни человека. Тот, кто воспринимает себя позитивно, более успешен в общении, деятельности и т.п.». Исходя из этого возможны 4 вида психологических установок на общение с окружающими.:

- 1). «я ОК – ты ОК» (у меня все хорошо – у тебя все хорошо). Эта установка позволяет конструктивно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решить все проблемы.
- 2). «я ОК – ты не ОК». Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали. Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У таких людей затруднено конструктивное сотрудничество, т.к. по их мнению все поступают не так.
- 3). «я не ОК – ты ОК». эта установка возникает из мнения, что все выросли в хороших здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими, избегает тесных контактов с окружающими, либо нуждается в симбиотической связи с сильными.
- 4). «я не ОК – ты не ОК». эта установка близка к ненормативной, вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются, подвержены депрессиям, непредсказуемы.

Надо отметить, что редко кто придерживается одной из этих установок. Как правило, всегда имеется большая или меньшая доля одной из них. Чаще доминирует какая-то одна установка. Важно поверить, что эту установку можно изменить. Важно укрепить в себе состояние «я ОК – ты ОК».

### 3. Успешный человек в современном обществе.

Мини-беседа. Примерные вопросы:

- Каким вы представляете себе успешного человека? (Можно предложить девушкам «нарисовать» образ успешного молодого человека, а юношам – успешной современной леди).
- Почему одни люди становятся успешными, а другие нет?
- Может ли неудачник стать успешным человеком? Что для этого нужно?

### 4. Формула успеха.

В чем состоит же успешность? Ее можно рассматривать с двух сторон:

- с одной стороны, это показатель того, чего человек достиг: сделал ли он карьеру, победил ли на престижных соревнованиях, много ли денег заработал и т.п.;
- с другой стороны, это мера собственного удовлетворения человека достигнутым: насколько сам он доволен тем, как складывается его жизнь, чувствует ли он себя счастливым?

То есть успех характеризуется как внешними достижениями, так и внутренним состоянием. Баланс между тем и другим делает человека счастливым. В самом упрощенном виде формула успеха выглядит следующим образом:

**Успех = достижения + удовлетворение человека достигнутым.**

Если же говорить о слагаемых успеха, то каждый человек должен сам для себя определить их соотношение (количественное: сколько и качественное: насколько)

### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* составить кластер\* на тему «Успешный человек».

\*Кластер – это схема, которая позволяет обобщить много информации и выделить из нее главное и второстепенное.

## **ТЕМА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР: СЕКРЕТЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ (1 час).**

### **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 для факультативов, ручки, фломастеры.

### **Занятие 2.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

## **II. Основной этап.**

### 1. Составляющие зрелого выбора

Правильный выбор (касается он выбора профессии или других жизненных альтернатив) позволяет человеку полностью реализовать собственный потенциал, избежать разочарования, создать основу благополучного будущего. Для того, чтобы выбор был правильным, зрелым, необходимо, *во-первых, собрать необходимую информацию* обо всех имеющихся альтернативах (если речь идет о выборе профессии, то необходимо узнать что это за профессия, из чего состоит деятельность данного профессионала, сколько он получает за осуществление данной деятельности, насколько она престижна и востребована и т.д.).

*Второй важный шаг – анализ собранной информации.* При анализе необходимо учитывать три важных условия:

1. «Хочу» - это интересы и желания самого человека.
2. «Могу» - это возможности и способности.
3. «Надо» - это потребности (внутренние – самого человека и внешние – то, что необходимо внешнему окружению).

При выборе профессии эти условия выглядят следующим образом:

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

Во-вторых, необходимо обладать набором профессионально важных качеств для этой работы: интеллектуальных, физических, психологических.

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

И, наконец, *третий важный шаг - составление плана (профессионального или личностного) реализации выбранной альтернативы.*

### 2. Профессиональный план.

План – это алгоритм действий по достижению какой-либо цели. Обычно различают долгосрочное (на несколько десятилетий вперед), на средний срок (на несколько месяцев или лет) и краткосрочное (несколько дней, недель) планирование.

Для составления профессионального плана можно использовать схему профессионального планирования, разработанную Е.А. Климовым [2]:

1. Главная цель (Кем я буду? Чего достигну? Какой трудовой вклад внесу в общенародное дело?)
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. Свой возможности.
6. Запасные варианты.

Любой план должен обладать (по Е.И. Головахи и А.А. Кроника) [2]:

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. Таким образом, профессиональный и личностный успех зависит от того, насколько человек умеет находить информацию, правильно ее сопоставлять, анализировать и практически реализовывать.

### 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.

*Незнание себя* – необъективная оценка своих способностей (завышение или занижение). Незнание своего здоровья. А также неумение или нежелание соотнести свои способности с требованиями профессии. На наших занятиях мы постараемся узнать о себе как можно больше и научимся пользоваться полученной информацией (пояснить с помощью примеров).

*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.

Для того, чтобы сделать правильный профессиональный выбор, очень важно правильно определить пути получения профессии. Для этого необходимо:

1. Познакомиться с особенностями региональной системы профессионального образования. Сделать это можно с помощью специальных справочников («Абитуриент», «Выбери профессию» и др.), посещения Дней открытых дверей, экскурсий в учебные заведения и пр.

2. Уточнить, какого образования требует выбранная профессия (например, если речь идет о профессии «Автомеханик», то нет смысла идти в 10-11 класс, а затем в ВУЗ).

3. Намечить альтернативные варианты получения образования.

4. Обратит внимание на то, как можно повышать свой образовательный уровень в течение жизни, спланировать процесс профессиональной подготовки.

Сегодня для выпускника средней школы открывается несколько путей получения профессии (образовательных маршрутов). Основные из них:

10-11 класс – ВУЗ – профессиональная деятельность;

10-11 класс – колледж – ВУЗ – профессиональная деятельность.

### **III. Заключительный этап.**

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

## **ТЕМА 3. ЛИЧНОСТНЫЙ ВЫБОР: МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ (2 часа).**

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятием личности, ее структурой и содержанием;
2. дать старшеклассникам информацию о направленности личности и факторах, влияющих на ее формирование

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

### **Занятие 3-4.**

#### **Ход урока:**

#### **I. Организационный этап**

##### Упражнение «Никто не знает, что Я...»

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди продолжит начатую фразу: «Никто не знает, что Я...». Например, «Никто не знает, что я люблю кошек».

(Ведущий – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### 1. Понятие личности.

Личность является базовой категорией и предметом изучения психологии личности. Личность — это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических черт и особенностей человека, его архетип, определяющие повседневное поведение и связь с обществом и природой. Также личность наблюдается как проявления «поведенческих масок», выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия.

Комплекс устойчивых компонентов личности включает:

- Темперамент.

- Характер.
- Способности.
- Мотивация.

В современной психологии различают понятия «личность», «индивид» и «индивидуальность»

Индивид выражает общие свойства человека, как организма.

Индивидуальность выражает специфику отдельного человека, причем специфика эта может носить наследственный или случайный характер.

Личность — результат процесса воспитания и самовоспитания. По мнению Л. И. Божович, можно выделить два критерия сформировавшейся личности:

1. Человека можно считать личностью, если в его мотивах существует иерархия в одном определённом смысле, а именно если он способен преодолевать собственные побуждения ради чего-то другого. В таких случаях говорят, что субъект способен к опосредованному поведению. При этом предполагается, что мотивы, по которым преодолеваются непосредственные побуждения, социально значимы.

2. Способность к сознательному руководству собственным поведением. Это руководство осуществляется на основе осознанных мотивов-целей и принципов.

От первого критерия второй отличается тем, что предполагает именно сознательное соподчинение мотивов. Просто опосредованное поведение (первый критерий) может иметь в своей основе и стихийно сложившуюся иерархию мотивов, и даже «стихийную нравственность»: человек может не отдавать себе отчёта в том, что заставило его поступить именно таким образом, и тем не менее поступить нравственно. Таким образом, хотя во втором признаке также имеется в виду опосредованное поведение, подчёркивается сознательное опосредование. Оно предполагает наличие самосознания как особой инстанции личности.

Личность — это индивид, осознающий свою индивидуальность.

## 2. Структура личности, ее содержание.

Рассмотрим структуру личности. В нее обычно включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

1. Способности - это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления какой-либо деятельности и обнаруживающие различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками.

Если определенная

совокупность качеств личности отвечает требованиям деятельности, которой овладевает человек на протяжении времени, необходимого для её освоения, то это даёт основание заключать о наличии у него способностей к данной деятельности. И если другой человек при прочих равных условиях не справляется с требованиями, которые предъявляет ему деятельность, то это дает основание предполагать у него отсутствие соответствующих психологических качеств, другими словами, отсутствие способностей.

Виды способностей:

Пока человек не начал определенной деятельности, у него существуют только потенциальные способности к ее выполнению, являющиеся свойствами его личности, частично развившимися из его задатков, но более сформированными его опытом. Но как только он

начинает эту деятельность, его потенциальные способности становятся актуальными способностями, не только проявляющимися, но и формирующимися в этой деятельности.

Различные виды деятельности, отличаясь своим содержанием, соответственно предъявляют различные требования к личности, к ее способностям. Особенности этих требований состоят не только в том, что для выполнения одних видов деятельности необходимо вполне определенное развитие каких-то конкретных психических процессов (например, определенного вида ощущений, сенсорной координации, эмоциональной уравновешенности, богатства воображения, распределения внимания, более развитого словесно-логического мышления и т.д.), но и их комплексов. Учебная деятельность, большинство видов квалифицированного труда предъявляют к личности комплекс психологических требований. Различие требований, предъявляемых деятельностью к личности, нашло отражение в классификации способностей человека.

Наиболее общей классификацией способностей является деление их на две группы: общие и специальные. Каждая из этих групп делится на элементарные и сложные, а внутри них уже выделяются конкретные виды.

2. Темпераментом называются индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов.

К динамике психических процессов относятся: а) сила психических переживаний, их глубина или поверхностность, б) скорость протекания психических процессов и в) степень эмоциональной возбудимости, придающая поведению человека своеобразную эмоциональную окраску. В связи с этим выделяют четыре типа темперамента:

- Сангвиник – сильный, подвижный, уравновешенный.
- Холерик – сильный, подвижный, неуравновешенный.
- Флегматик – сильный, неподвижный, уравновешенный.
- Меланхолик – слабый, неподвижный, неуравновешенный.

Далее на протяжении жизни, на основании этих характеристик (под влиянием различных факторов) формируются черты характера, например, для сангвиника это могут быть такие черты, как общительность, дружелюбие, адаптивность, поверхностность и др.

3. Характер - это индивидуальный склад личности человека, проявляющийся в особенностях поведения и отношения к окружающей действительности. Базируется он на темпераменте и зависит от окружающей среды и воспитания.

Характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Выступая как прижизненное образование человека, характер определяется и формируется в течение всей жизни человека. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека формируется его «Я». Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека, на основе его природных свойств в результате его действий и поступков. Однако непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в

группе, от того как он интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера.

4. Волевые качества личности - это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, базовым волевым качествам личности, определяющим большинство поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

- Целеустремленность - это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.

- Инициативность - это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

- Самостоятельность - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

- Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.

2. На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

- Решительность - свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает восторженного и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

- Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают импульсивность, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель.

3. На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - энергичность и настойчивость, а также организованность, дисциплина и самоконтроль

- Энергичность - это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

- Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве.

- Упрямство - это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.

- Организованность - качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

- Дисциплинированность - это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

- Самоконтроль - это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.

Совершая то или иное волевое действие, личность поступает сознательно и несет ответственность за все его последствия.

5. Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека - от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Если такие психические процессы, как восприятие и мышление, позволяют человеку более или менее объективно отражать окружающий и не зависящий от него мир, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

6. Мотивация - это совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность.

Процесс мотивации (мотивирования) строится вокруг потребностей человека, которые и являются основным объектом воздействия с целью побуждения человека к действию. В самом общем виде потребность - это ощущение недостатка в чем-либо, которое имеет индивидуализированный характер при всей общности проявления. Врожденные потребности, общие для всех людей (первичные потребности) получили название - нужда. Например, нужда в еде, сне, и т. п. Приобретенные (вторичные) потребности связаны с существованием человека в группе, носят более персонализированный характер и формируются под воздействием среды. Например, потребность в уважении, в достижении результата, любви и т. п.

Пока потребность существует, человек испытывает дискомфорт, и именно поэтому будет стремиться найти средства удовлетворения потребности (снять стресс). Устраненная (удовлетворенная) потребность исчезает, но далеко не навсегда. Большинство потребностей возобновляются, при этом меняя форму проявления, переходя на другой уровень иерархии потребностей. Потребности являются основным источником активности человека, как в практической, так и познавательной деятельности.

Осознанная и сформулированная человеком потребность далеко не всегда приводит к действию (мотиву) по ее устранению. Для этого необходимы определенные условия:

- наличие достаточно сильного желания изменить ситуацию, удовлетворить потребность (хочу...) на уровне ощущений, что так дальше жить нельзя. Это условие является ключевым и определяет направление усилий для ресурсного обеспечения (материальных, финансовых, временных) для осуществления действий;
- развития способностей, знаний, навыков для удовлетворения потребностей (могу...).

Таким образом, мотивация - это создание условий, оказывающих воздействие на поведение человека.

б. Социальная установка – состояние психологической готовности личности вести себя определенным образом, основанная на прошлом социальном опыте и регулирующая социальное поведение индивида. В западной социальной психологии для обозначения социальных установок используется термин «аттитюд».

Социальная установка имеет 3 компонента:

- Когнитивный, предполагающий рассудочную деятельность;
- Аффективный (эмоциональная оценка объекта, проявление чувства симпатии или антипатии);
- Поведенческий предполагает последовательное поведение по отношению к объекту.

### 3. Упражнение «Изобрази эмоцию...»

Обучающимся выдаются карточки, на которых написаны названия эмоций, например, «радость», «грусть» и др. и предлагается изобразить данную эмоцию невербально. Пока один человек изображает, задача других – отгадать, о какой эмоции идет речь.

### 4. Направленности личности.

Ведущий компонент структуры личности, основное системообразующее качество личности — направленность личности — система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения), определяющая поведение личности в изменяющихся внешних условиях.

Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности (например, на нежелательные черты темперамента), но и на психические состояния и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы.

Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Направленность личности характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действительностью.

Особенности направленности личности.

- Социальная значимость отношений личности, уровень их общественной ценности — нравственность её повседневного поведения.
- Разнообразие потребностей личности, широта её интересов и определённые центральные стержневые интересы — целеустремлённость личности.
- Степень устойчивости отношений — последовательность и принципиальность личности, или цельность личности.

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, проявлять усилия и идти своим курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определённых социальных отношений, социальных ценностей.

Итак, поведение личности определяется её направленностью. Направленность личности определяет всю систему её побуждений, систему её стратегических и тактических целей.

## 2. Формирование личности.

Обратимся к более подробному рассмотрению процесса формирования личности.

Сначала представим себе самую общую картину этого процесса. Согласно взгляду современной психологии, личность формируется путем усвоения или присвоения индивидом общественно выработанного опыта.

Опыт, который имеет непосредственное отношение к личности, - это системы представлений о нормах и ценностях жизни человека: о его общей направленности, поведении, отношениях к другим людям, к себе, к обществу в целом и т.д.. Они зафиксированы в очень различных формах – в философских и этических воззрениях, в произведениях литературы и искусства, в сводах законов, в системах общественных наград, поощрений и наказаний, в традициях, общественных мнениях....

Формирование личности хотя и есть процесс освоения специальной сферы общественного опыта, но процесс совершенно особый. Он отличается от усвоения знаний, умений, способов действий. Ведь здесь речь идет о таком освоении, в результате которого происходит формирование новых мотивов и потребностей, их преобразование, соподчинение и т.д. А достичь всего этого путем простого усвоения нельзя. Усвоенный мотив в лучшем случае мотив знаемый, но не реально действующий, то есть мотив неистинный. Знать, что должно делать, к чему следует стремиться, - не значит хотеть делать это, действительно к этому стремиться. Новые потребности и мотивы, а также их соподчинения возникают в процессе не усвоения, а переживания, или проживания. Этот процесс всегда происходит только в реальной жизни человека. Он является всегда эмоционально насыщенным, часто субъективно творческим.

С мыслью о том, что личностью человек не рождается, а становится, согласны сейчас большинство психологов. Однако их точки зрения на то, каким законом подчиняется развитие личности, значительно расходятся. Эти расхождения касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и различных социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития, наличия, специфики и роли в этом процессе кризисов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов.

Если по отношению к развитию познавательных процессов можно было сказать, что детский возраст является решающим в их формировании, то это тем более верно в связи с развитием личности. Почти все основные свойства и личностные качества человека складываются в детстве, за исключением тех, которые приобретаются с накоплением жизненного опыта и не могут появиться раньше того времени, когда человек достигнет определенного возраста.

В детстве складываются основные мотивационные, инструментальные и стилевые черты личности. Первые относятся к интересам человека, к тем целям и задачам, которые он перед собой ставит, к его основным потребностям и мотивам поведения. Инструментальные черты включают предпочитаемые человеком средства достижения соответствующих целей, удовлетворения актуальных потребностей, а стилевые касаются темперамента, характера, способов поведения, манер. К окончанию школы личность в основном оформляется, и те

индивидуальные особенности персонального характера, которые ребенок приобретает в школьные годы, обычно сохраняются в той или иной степени в течение всей последующей жизни.

Развитие личности в детстве происходит под влиянием различных социальных институтов: семьи, школы, внешкольных учреждений, а также под воздействием средств массовой информации (печать, радио, телевидение) и живого, непосредственного общения ребенка с окружающими людьми. В разные возрастные периоды личностного развития количество социальных институтов, принимающих участие в формировании ребенка как личности, их воспитательное значение различны. В процессе развития личности ребенка от рождения до трех лет доминирует семья, и его основные личностные новообразования связаны в первую очередь с ней. В дошкольном детстве к воздействиям семьи добавляется влияние общения со сверстниками, другими взрослыми людьми, обращение к доступным средствам массовой информации. С поступлением в школу открывается новый мощный канал воспитательного воздействия на личность ребенка через сверстников, учителей, школьные учебные предметы и дела. Расширяется сфера контактов со средствами массовой информации за счет чтения, резко возрастает поток информации воспитательного плана, достигающий ребенка и оказывающий на него определенное воздействие.

На вопрос, что такое личность, психологи отвечают по-разному, и в разнообразии их ответов, а отчасти и в расхождении мнений на этот счет проявляется сложность самого феномена личности. Каждое из определений личности, имеющих в литературе, заслуживает того, чтобы учесть его в поисках глобального определения личности.

Личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. Это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые генотипически или физиологически обусловлены, никак не зависят от жизни в обществе. Во многих определениях личности подчеркивается, что к числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям, в обществе. В понятие "личность" обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

##### 5. Факторы, влияющие на формирование личности и выбор жизненного пути.

Основные факторы, оказывающие влияние на формирование личности, делятся на следующие типы: 1) биологическая наследственность; 2) физическое окружение; 3) культура; 4) групповой опыт; 5) уникальный индивидуальный опыт.

На формирование личности определенное влияние оказывают биологические факторы, а также факторы физического окружения и общие культурные образцы поведения в отдельной социальной группе. Однако главными факторами, определяющими процесс формирования личности, безусловно являются групповой опыт и субъективный, уникальный личностный опыт. Эти факторы в полной мере проявляются в процессе социализации личности. Социализация охватывает все процессы приобщения к культуре, обучения и воспитания, с помощью которых человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни. В процессе социализации принимает участие все окружение индивида: семья, соседи, сверстники в детском заведении, школе, средства массовой информации и т.д.

Многие психологи и социологи подчеркивают, что процесс социализации продолжается в течение всей жизни человека.

В самом начале жизненного пути человек не имеет своего собственного «Я». Он просто продолжает жизнь эмбриона как части материнского тела. Даже различие физических границ собственного тела от всего остального мира является результатом довольно длительного, последовательного изучения ребенком окружающей среды и последующего открытия того, что шум и движение вокруг его кровати принадлежат иному миру, а не являются частью его собственного тела, как, например, пальцы или руки.

Обособление личности сначала от физического мира, а затем от социального – довольно сложный процесс, который продолжается всю жизнь и на который огромное значение оказывает групповой опыт. Ребенок учится устанавливать различия между другими людьми по именам. Он осознает, что мужчина – это папа, женщина – это мама. Так постепенно его сознание движется от имен, которые характеризуют статусы (например, статус мужчины), к специфическим именам, обозначающим отдельных индивидов, включая его самого. В возрасте около полутора лет ребенок начинает использовать понятие «Я», осознавая при этом, что он становится отдельным человеческим существом. Продолжая накапливать социальный опыт, ребенок формирует образы различных личностей и в том числе образ собственного «Я». Все дальнейшее формирование человека как личности – это построение собственного «Я» на основе постоянного сопоставления себя с другими личностями. Таким образом осуществляется постепенное создание личности с уникальными внутренними качествами и одновременно с воспринятыми общими для ее социального окружения качествами, которые постигаются через групповое общение, групповой опыт.

То, что личность развивается не просто путем автоматического развертывания природных задатков, доказывает опыт социальной изоляции человеческого индивида. Известны случаи, когда ребенок в детстве был лишен человеческого окружения и воспитывался в среде животных. Изучение восприятия подобными индивидами себя как отдельного существа в окружающем мире показало, что они не имеют собственного «Я», так как у них полностью отсутствует представление о себе как об обособленном, отдельном существе в ряду других подобных им существ. Тем более такие индивиды не могут воспринимать свое различие и сходство с другими индивидами. В данном случае человеческое существо не может считаться личностью.

Почему дети, выросшие в одной семье, так сильно отличаются друг от друга, даже если они имеют сходный групповой опыт? Потому что у них не было полностью идентичного группового опыта, их опыт всегда был в чем-то сходен, а в чем-то различен. Каждый ребенок воспитывается в семье с разной структурой. Он может быть единственным, а может иметь брата или сестру, общение с которыми придает его личности новые черты. Кроме того, дети общаются с различными группами, воспринимают роли разных людей. Даже близнецы с одинаковой наследственностью всегда будут воспитываться по-разному, так как не могут постоянно встречаться с одними и теми же людьми, слышать одни и те же слова от родителей, испытывать одни и те же радости и огорчения. В связи с этим можно сказать, что каждый личностный опыт уникален потому, что никому в точности не удастся повторить его. Можно также отметить, что картина индивидуального опыта усложняется тем, что личность не просто суммирует этот опыт, а интегрирует его. Каждый человек не только складывает инциденты и события, происшедшие с ним, как кирпичики в стене, но их значение он преломляет через свой прошлый опыт, а также опыт своих родителей, близких, знакомых.

Итак, формирование личности – это очень сложный процесс, длящийся всю нашу жизнь. Некоторые особенности личности в нас уже заложены при рождении, другие мы вырабатываем в процессе нашей жизни. И в этом нам помогает окружающая среда. Ведь среда играет очень важную роль в формировании личности.

Стать личностью – это значит, во-первых, занять определенную жизненную, нравственную позицию; во-вторых, в достаточной степени осознать ее и нести за нее ответственность; в-третьих, утверждать ее своими поступками, делами, всей своей жизнью. Ведь истоки личности, ее ценность, наконец, добрая или дурная о ней слава в конечном итоге определяются тем общественным, нравственным значением, которое она действительно являет своей жизнью.

### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* составить психологический портрет собственной личности.

## **ТЕМА 4. РОЛЬ МОТИВОВ И ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫБОРЕ (2 часа).**

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятием «мотивы», «мотивационная сфера», «потребности», «жизненные ценности»;
2. показать учащимся роль ценностных ориентаций и мотивов в процессе профессионального самоопределения.

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

### **Занятие 5-6.**

#### **Ход урока:**

#### **I. Организационный этап**

##### Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...»

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди продолжит начатую фразу: «Здравствуй, ты представляешь.....». Для этого нужно сосредоточиться и постараться удивить всех какой-то новой информацией. Например, «Здравствуй, ты представляешь, я сегодня впервые дошла до остановки за 5 минут».

(Ведущий – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### 1. Мотивационная сфера человека.

Каждый человек характеризуется наличием мотивационной сферы, обуславливающей его поведение в течение всей жизни.

Мотив – это то, что побуждает человека к деятельности, то ради чего она совершается.

В роли мотивов могут выступать:

- потребности и интересы;
- влечения и эмоции;
- установки и идеалы.

Мотивационная сфера во многом определяет отношение человека к труду вообще и к конкретному виду деятельности, в частности.

Решение проблемы правильного выбора профессии теснейшим образом связано с изучением и формированием мотивов. В зависимости от видов деятельности мотивы могут быть разные.

### Классификация мотивов выбора профессии.

Группы мотивов	Характеристика мотивов
Социальные	Направленность на высшие общечеловеческие цели и потребности
Моральные	Стремление к совершенствованию своего духовного мира, развитию нравственных качеств
Эстетические	Стремление к эстетике труда, его красоте, гармонии
Познавательные	Стремление к овладению специальными знаниями, познание содержания конкретного труда
Творческие	Стремление быть оригинальным в работе, совершение научных открытий, получение возможностей для творчества
Материальные	Стремление получать материальные блага
Престижные	Стремление к профессиям, которые ценятся среди знакомых, позволяют достичь видного положения в обществе, обеспечивают быстрое продвижение по работе и т.д.

Сознательным выбором профессии будет лишь в том случае, если он глубоко мотивирован: человек правильно оценивает свои возможности и знает содержание той деятельности, которую ему предстоит осуществлять.

Конечно, случайный выбор тоже может оказаться удачным. Но это только благоприятное стечение обстоятельств, на которое вряд ли стоит делать ставку – можно проиграть.

Обратимся к результатам опросов школьников старших классов, почему они выбрали или хотят выбрать ту или иную профессию. Если расположить мотивы выбора профессии в порядке большей распространенности, выясняется, что молодые люди хотят, чтобы эта профессия:

1. была престижной;
2. хорошо оплачивалась;
3. была интересной;
4. имела хорошие условия труда;
5. была проста в овладении ею;
6. соответствовала желанию родителей;
7. могла быть получена в компании с друзьями;
8. позволяла быстро найти предприятие или учреждение для работы.

Таким образом, большинство молодых людей хотят, чтобы профессия была престижной и хорошо оплачивалась. Однако следует иметь в виду, что народная мудрость права, и «не место красит человека, а человек место». Оплачивается не профессия, а профессиональные знания и навыки человека, его способность и умение работать. Кроме того, общественное признание профессий существенно меняется со временем. Меняется и спрос на «престижные» профессии на рынке труда.

Сейчас ощущается перенасыщенность рынка труда молодыми специалистами с профессиями, связанными с финансами и правом. Найти им работу становится все труднее и труднее.

В то же время повышается спрос на инженерные профессии, связанные с техникой и микроэлектроникой, организацией и управлением производством, на специальности в области компьютерных технологий.

Не оправданы такие мотивы выбора профессии, как близость расположения учебного заведения к дому, кажущаяся простота сдачи экзаменов именно в этом учебном заведении и советы или пример близких людей, друзей. Без учета ваших пристрастий и возможностей подобный выбор профессии часто оказывается неудачным.

## 2. Жизненные ценности, реализуемые в профессии.

Ценности – это то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл. В психологии существует множество разных классификаций ценностей человек. Одна из них (классификация Спрэнгера) выделяет 6 типов ценностей или жизненных путей:

1. Теоретические. Основной интерес теоретического человека – поиск истины, «когнитивная» направленность. Интересы у такого человека, как правило, эмпирические, критические и рациональные. Главная цель в жизни – получать и систематизировать знания.

2. Экономические. «Экономический» человек интересуется тем, что пригодно к использованию. Цели его очень практические. Реализуются, как правило, в мире бизнеса.

3. Эстетические. Главная ценность «эстетического» человека – форма и гармония. Их опыт и восприятие жизни идет от грации и симметрии. Они не нуждаются в создании искусства. Их главный интерес – в наблюдении артистических эпизодов жизни. «Эстетический» человек рассматривает истину в терминах прекрасного: «Сделать вещь с шармом гораздо важнее, чем сделать ее правильной» в сфере экономики для «эстетического» человека ценен процесс, а не результат. Они любят обаяние власти, но против политической активности, если она подавляет индивидуальность.

4. Социальные. Главная ценность для «социального» человека – любовь людей, одного или многих, дружеская, филантропическая, сыновья, супружеская. По их мнению, теоретическая, экономическая и эстетическая направленность – не человеческая. Они считают, что только любовь является формой власти и видят во власти интеграцию личности. В самой простейшей форме социальный интерес выражается в самоотрицании и приближается к религиозной направленности.

5. Политические. Самый главный интерес «политического» человека – власть. Его активность проявляется не обязательно в сфере политики. Он является лидером в любой области. Власть, с его точки зрения, - наиболее фундаментальный и универсальный мотив поведения.

6. Религиозные. Наивысшая ценность для «религиозного» человека – объединение. Они мистичны, воспринимают космос как целое, как объединяющее начало.

## 3. Групповое обсуждение.

Возможные темы для дискуссии:

- Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.
- Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.
- Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.
- Стабильность и изменчивость структуры ценностей.

### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* нарисовать «Дерево своей мечты».

## **ТЕМА 5. ЧЕЛОВЕК НА РЫНКЕ ТРУДА (2 часа).**

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятием «рынок труда», «зарплата», «резюме», «вакансии»;
2. научить учащихся предъявлять себя на рынке труда.

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

### **Занятие 7-8.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### 1. 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, разминать 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 энергии. 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 по квалификации 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 «держать 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.

## 2. Молодежный рынок труда.

Под рынком труда понимается система, включающая в себя комплекс социально-трудовых отношений по поводу условий найма, использования и обмена рабочей силы на жизненные средства; механизм спроса и предложения, который функционирует на основе информации, поступающей в виде изменений цены труда (заработной платы).

Молодежный рынок труда имеет свои особенности. Во-первых, молодые люди составляют около 35% трудоспособного населения России, во-вторых, они - будущее страны, и от стартовых условий их деятельности зависит последующее развитие нашего государства.

Молодежь уже сегодня во многом определяет политическую, экономическую и социальную структуру общества. Вместе с тем она является одной из особо уязвимых групп в нашей стране.

Рынок труда молодежи является особым социально-демографическим сегментом российской экономики, подчиняющимся собственным закономерностям, которые необходимо учитывать в политике занятости. Молодые люди характеризуются неустойчивостью жизненных установок, отсутствием производственного стажа и опыта работы и, как следствие, относительно низким профессиональным статусом. Из-за перенасыщенности рынка труда более конкурентоспособными категориями населения молодежь является достаточно выраженной группой риска. В то же время, в отличие от других социально уязвимых групп (инвалидов, женщин), молодежь является наиболее перспективной категорией рабочей силы. Еще полностью не сформировавшись как субъект трудовой деятельности, она наиболее восприимчива ко всем изменениям, имеет способность к постоянной смене трудовых функций, огромные возможности профессионального роста, наиболее продолжительный период предстоящей трудовой деятельности.

В условиях рыночных отношений проблема занятости молодежи приобретает новые свойства. С одной стороны, вопросы трудоустройства чрезвычайно значимы для молодых людей, с другой - реализовать свои потребности в профессиональной сфере удастся далеко не каждому.

Положение молодежи в обществе определяет ряд объективных и субъективных факторов: уровень материальной обеспеченности, возможность реализовать себя в профессиональной сфере, получить образование, сделать карьеру, обеспечить свои гражданские права и социальные гарантии. Молодежная безработица выделяется при рассмотрении проблем занятости населения в силу особой остроты ее негативных последствий.

Выходящие на рынок труда молодые люди (14-30 лет) различаются по возрасту, полу, образовательному уровню, жизненным установкам. В данной социальной группе можно выделить по меньшей мере три подгруппы, каждая из которых имеет свои специфические черты.

Молодежь в возрасте от 14 до 18 лет представляют в основном учащиеся школ, училищ, колледжей и вузов. Именно в этот период человек усваивает основные жизненные ценности, нормы поведения в обществе и стремится адаптироваться к существующим условиям. Одной из важнейших задач этого периода является выбор будущей профессии.

В основном она не вовлечена в трудовую деятельность. Однако в отличие от молодежи наиболее развитых стран, где возраст вступления в трудовую жизнь объективно повышается, российская молодежь вынуждена начинать социально-экономические отношения значительно раньше. Уже сейчас почти 80% молодых людей заработали свои первые деньги до 18 лет. Казалось бы, это должно привести к положительным результатам, так как у подростка вырабатывается установка на труд, самостоятельность, инициативность. Однако это не так: ранняя трудовая деятельность не позволяет в полной мере получить должное образование, что изначально предполагает низкий уровень квалификации.

При этом различные отрасли экономики принимают молодые трудовые ресурсы крайне неравномерно. В основном работодатели не заинтересованы в подростковом труде. В большей степени молодежь представлена в сфере услуг и предпринимательстве; ощущается нехватка квалифицированных молодых кадров в бюджетной сфере, на производстве.

Вторая категория - молодые люди 18-24 лет, завершающие или завершившие профессиональную подготовку, а также отслужившие в армии. Данная группа достаточно

уязвима на рынке труда, так как не имеет должного профессионального и социального опыта и, как следствие, менее конкурентоспособна.

Трудоустройству мешают уровень и качество полученного образования и невостребованность выпускников учебных заведений на рынке труда. Сейчас более половины выпускников не могут найти работу по специальности, что негативно влияет на профессиональное становление человека и определение его жизненного пути.

Молодые люди, принадлежащие к первым двум подгруппам, как правило, выходят на рынок труда впервые и отличаются более низким образовательным и профессиональным уровнем, не имеют стажа работы. Все эти факторы обуславливают более низкую их конкурентоспособность. Вместе с тем именно на этот период приходится начальный этап карьеры.

В возрасте от 25 до 30 лет молодые люди в основном уже определили свою профессиональную стратегию и имеют определенный опыт работы. В данный период жизни у большинства из них уже есть семья, и они предъявляют высокие требования к предлагаемой (будущей) работе. При этом отсутствие работы данной категорией воспринимается более болезненно, что ведет к тяжелым социальным и психологическим последствиям (распаду семьи, брошенным детям, уходу в криминальную среду, приобщению к наркомании, алкоголизму и др.).

Особенность положения молодежи на российском рынке труда определяется рядом факторов:

1. Сохранение стереотипов. Многие работодатели негативно оценивают такие качества молодых работников, как отсутствие навыков трудовой деятельности и неумение выстраивать взаимоотношения в рабочем коллективе, излишняя эмоциональность и неустойчивость поведения, т. е. все то, что свидетельствует о социальной незрелости человека, недостаточном уровне его социализации в обществе. Масштабность и устойчивость влияния стереотипов такого рода приводят к дискриминационному отношению к молодежи на рынке труда.

2. Необоснованное представление молодежи о путях адаптации в сфере труда и занятости. Это проявляется в выборе будущей профессии, а в дальнейшем - в определении перспектив собственного трудоустройства. Выбор направления или специальности, по которым будет осуществляться обучение, часто делается абитуриентом исходя из идеальных представлений о будущей работе, а не в результате анализа реальной ситуации на рынке труда, информация о которой к настоящему моменту стала широко доступной для населения.

3. Падение престижа производительного труда для значительной части молодых людей. Особое беспокойство вызывает то, что 25% безработной молодежи составляют выпускники высших учебных заведений. Наибольшим спросом у молодежи пользуются такие профессии, как экономист и бухгалтер, менеджер, юрист, творческий работник, программист, предприниматель. Современный российский рынок квалифицированного труда характеризуется значительными сложностями трудоустройства молодых специалистов. Особенно остро данная проблема стоит в малых городах и сельской местности. Квалифицированные молодые кадры часто меняют специальность, что в дальнейшем может привести к дисбалансу в профессиональной структуре рабочей силы. Приоритет отдается не содержательному труду на производстве, а работе, направленной на получение значительной материальной выгоды. Все это, конечно, не может способствовать подъему экономики страны.

Анализ наиболее востребованных вакансий для молодежи показал, что существует большой спрос на людей, готовых работать в области продаж, на втором месте стоят

разнообразные предложения о работе в сфере информационных технологий, далее -необходимы молодые специалисты с экономическим образованием. Другие наиболее часто встречающиеся типы вакансий, предлагаемых молодым специалистам, - это все, что связано с бухгалтерией, должностями секретарей, администраторов. Есть спрос на людей с техническим образованием.

Для рынка труда молодежи характерны высокая мобильность, низкий уровень квалификации, а также достаточно высокий уровень безработицы. Почти пятую часть безработных составляет молодежь, которая не имеет опыта трудовой деятельности.

Таким образом, сложившаяся ситуация на российском молодежном рынке труда является достаточно напряженной.

Процесс поиска работы и трудоустройства можно разбить на основные этапы, которые можно считать равнозначными в том смысле, что каждый из них совершенно обязателен. На каждом этапе необходимо соблюдать ряд рекомендаций.

### 3. Этап 1. Определение цели в поиске работы.

1. На вопрос – какую работу Вы хотели бы получить, очень часто возникают серьезные затруднения с ответом. Если человек отвечает, что не знает, какая работа ему нужна, то такой ответ чаще воспринимается негативно, создается ощущение профессиональной незрелости кандидата. Будьте готовы к четкому ответу на вопрос о Ваших целях в поиске работы. Вы единственный человек, который знает, какая работа нужна именно Вам.

2. Имея четкие цели и требования к искомой работе, Вы можете рационально организовать поиск работы и более эффективно использовать свое время и силы. Вы должны знать собственную позицию, определить свои цели и проявить усилия для их достижения. Собственное решение воспринимается наиболее положительно.

### 4. Этап 2. Работа с информацией.

1. Существует несколько источников информации о вакансиях:

- Государственная служба занятости.
- Кадровые агентства.
- Непосредственное обращение к работодателю.
- Личные контакты (родственники, друзья, знакомые).
- СМИ (Интернет, газеты, журналы).
- Ярмарки вакансий.

2. Подготовка информации о себе и доведение этой информации до потенциальных работодателей. Документы, необходимые для работодателя:

- Паспортные данные.
- Документ об образовании.
- Трудовая книжка.
- Резюме.
- Портфолио.
- Рекомендательные письма и характеристики.
- Медицинская книжка.

Рекомендации по написанию резюме:

1. Резюме должно быть содержательным. Должна прослеживаться согласованность вашего опыта и позиции, на которую претендуете. Даже если должности, которые вы занимали до этого, не совпадают с вакантной - укажите, какие задачи вам приходилось решать связанные с желаемой позицией.

2. Резюме должно быть структурированным. Это даст возможность работодателю убедиться в том, что вы обладаете логическим мышлением, и сделает ваше резюме более легким и удобным для изучения. Помните о том, что трудночитаемое резюме, скорее всего, будет отложено и забыто.

3. Резюме должно быть кратким. Не должно утомлять обилием информации, и в то же время полно отражать ваш опыт работы и навыки. Указывайте необходимую и достаточную информацию. Наиболее предпочтительнее одна - две страницы.

4. Резюме должно быть правдивым. Не забывайте, что следующий этап - интервью, где быстро выяснится реальное положение вещей, и вы навсегда можете потерять возможность работать в этой и многих других компаниях. Укажите тех специалистов, которые могут вам дать рекомендации.

5. Резюме должно быть грамотным. Пишите без ошибок. Обязательно проверьте правильность лексики, грамматики и пунктуации.

Резюме должно быть аккуратным

6. Напечатайте на компьютере типовым шрифтом на достаточно плотной белой бумаге. Если есть возможность, отправьте резюме по электронной почте. Отправка по факсу крайне нежелательна.

Можно использовать следующую структуру резюме:

– Контактная информация: ФИО, контактные данные: телефон (с кодом города), адрес (включая индекс), адрес электронной почты.

– Цель: на какую позицию вы претендуете. Если вы претендуете на разные позиции, лучше составить отдельные резюме для каждого случая, либо перечислить возможные позиции, если вы отправляете резюме рекрутерам. Фотографию прилагают, если это специально оговорено.

– Опыт работы. Вы описываете историю трудовой деятельности, начиная с последнего места работы (в обратном хронологическом порядке). Указывается наименование компании, период работы, занимаемая должность, основные должностные обязанности и достижения (если это возможно - укажите качественные и количественные показатели). Если вы работали на одном и том же месте, расскажите о вашем карьерном и профессиональном росте на данном предприятии. Используйте полные названия компаний и должностей, указывайте сферу деятельности компаний, располагайте должностные функции в порядке их значимости.

– Образование. Даются полное наименование учебного заведения, полученная специальность, даты поступления и окончания, курсы, тренинги и стажировки. Учеба в школе не упоминается, а дополнительное обучение в музыкальной или художественной школе указывают, когда это может быть связано с выполняемой работой.

– Профессиональные умения и навыки. Указываются умения и навыки, связанные с должностью, на которую претендуете. Кроме этого можно отметить знание иностранных языков, владение компьютером и определенными программами (перечислите, чем вы владеете в совершенстве, с чем просто хорошо знакомы), наличие водительских прав, стажа вождения.

– Персональные данные. Необходимо указать только те данные, которые вы считаете нужными сообщить: дату рождения, семейное положение.

– Личные качества. Необязательный блок. Вы можете указать свои сильные стороны, хобби, интересы. Необходимо учитывать, что данная информация не должна превышать 2-3 строк и не отвлекать внимание работодателя от основных фактов резюме.

Составив резюме, перечитайте его несколько раз и дайте проверить друзьям. Чаще всего при написании резюме допускаются одни и те же ошибки:

- Отсутствие имени;
- Отсутствие контактных телефонов;
- Отсутствие вакансии, на которую претендуете;
- Указывается слишком много желаемых должностей;
- Неверное самопозиционирование;
- Представлена обобщенная, не конкретная информация;
- Многостраничный трактат;
- Не достаточное описание опыта работы;
- Наличие грамматических и орфографических ошибок.

### 5. Этап 3. Прохождение собеседования.

Этот этап поиска работы и трудоустройства заключается в прохождении собеседования, которое является основным методом оценки и отбора кадров, и сопровождающих его испытаний (тестирование, пробная работа, испытательный срок и т.п.).

В процессе подготовки к собеседованию нужно учесть следующие моменты:

1. Первое, с чего начинается оценка кандидата – это внешний облик. Одежда должна соответствовать ситуации собеседования, то есть быть достаточно деловой, выглядеть аккуратно, в ней не должно быть ничего вычурного и кричащего (резкий цвет, неуместный вид и фасон и т.п.). Обувь необходимо привести в порядок и начистить. Одежду лучше надевать привычную, которая не будет вызывать постоянное желание поправлять ее и одергивать.

2. Часто от волнения забывают о простом правиле вежливости – входя в комнату, необходимо поздороваться с находящимися внутри людьми. Делать это нужно внятно и громко, так, чтобы Вас услышали.

3. После того, как Вам предложат присесть, важно поудобнее расположиться на стуле и расслабиться. Не бойтесь выдержать небольшую паузу. Это поможет Вам немного успокоиться и привыкнуть к окружающей обстановке. Суетливость, бросаемые украдкой взгляды, поникшая голова и сутулые плечи, трясущиеся или вцепившиеся в стул руки, нервозность – признаки, вызывающие недоверие, неприязнь, равно как и излишняя расслабленность и развязность.

4. После того, как Вы немного освоитесь с ситуацией, необходимо установить зрительный контакт с тем, кто проводит собеседование, особенно при ответе на вопрос. С одной стороны, избегание взгляда оценивается как желание что-либо скрыть или как подача заведомо ложной информации, а с другой стороны, не видна реакция собеседника на слова, что исключает возможность скорректировать свой ответ в зависимости от реакции. Но необходимо помнить, что взгляд не должен быть слишком пристальным (прямо и «в зрачки»). Контакт глаз в большом количестве производит неприятное впечатление, кажется давящим, смущает собеседника. Часто пристальный взгляд воспринимается как признак враждебности, агрессивности. Собеседник ждет контакта глаз в конце фразы, во время паузы, в случае интонационного выделения части ответа. Если собеседование проводят несколько человек, ориентируйтесь на задававшего вопрос, но при этом не следует забывать распределять внимание между всеми присутствующими.

5. Собираясь на собеседование, проверьте, знаете ли Вы:

- точные адрес и название организации (предприятия, фирмы и т.д.) и как до нее добраться;
- время начала собеседования;
- фамилию, имя и отчество работодателя и его представителя в лице работника кадровой службы,

т.е. того, к кому Вы идете на собеседование;

- какие документы нужно взять с собой (дипломы об образовании, приложения к дипломам об образовании, паспорт, Профессиональный паспорт, или Портфолио карьерного продвижения, копии грамот, сертификатов, дипломов и т.д.);

- что Вы собираетесь надеть;
- взяли ли Вы с собой: ручку, блокнот, расческу, носовой платок.

6. Во время собеседования необходимо не отвлекаться, внимательно и до конца выслушивать вопросы, не перебивая задающего, даже если кажется, что все уже понятно. Если есть сомнения в правильности понимания заданного вопроса, лучше попросить повторить вопрос или задать его в другой форме.

7. Готовясь к собеседованию, необходимо проанализировать свою мимику и жесты. Нужно поработать над собой и постараться добиться хорошего контроля над выражением лица, т.к. иногда непроизвольные мимические движения могут просто перечеркнуть весь смысл ответа.

8. Как избежать ошибок при ответе на вопросы. Существуют типы вопросов, которые наиболее часто задаются на собеседовании. Важно не допустить ошибок при ответе на них и дать правильный ответ.

Первую группу вопросов можно отнести к категории «Что Вы за человек?».

- На просьбу «рассказать о себе» необходимо в сжатом двух-трех минутном ответе рассказать об образовании, возрасте, опыте работы, достижениях. Важно позаботиться о том, чтобы первые же слова произвели благоприятное впечатление. При этом помните, что тот, кто ведет собеседование, уже отметил про себя, не было ли опоздания на собеседование, как Вы вошли и поздоровались, обратились ли к нему по имени-отчеству, соответствует ли Ваш внешний вид ситуации.

- Опасно искажать факты. Если косвенно, из ответов на другие вопросы, выяснится, что была допущена ложь, Вы тут же будете вычеркнуты из списков претендентов за нечестность.

Вторую группу вопросов можно отнести к категории «Почему Вы хотите работать: в нашей организации? ...в качестве...?»

- Здесь работодателя интересуют мотивы стремления занять данное вакантное место, и насколько правильно вы представляете специфику той работы, которой собираетесь заниматься. Поэтому, прежде чем идти на собеседование, необходимо побольше узнать о выбранной сфере деятельности, продумать мотивы и выбрать аргументы в пользу данной организации.

Если у Вас уже был опыт трудоустройства и по какой-либо причине он оказался неудачен, не следует критиковать ни руководство, ни место бывшей работы.

- Всегда должна найтись объективная причина и объяснение того, почему Вы там больше не работаете.

Третья группа вопросов «На какую зарплату Вы рассчитываете?»

- Если возникнет такой вопрос, важно учитывать не только свои пожелания, но и исходить из реальных заработных плат специалистов вашего профиля, вашей квалификации и опыта в среднем по региону.

- Не стоит слишком скромничать, т.к. это может истолковываться как неуверенность в своей квалификации, но и не следует завышать своих требований по зарплате, т.к. ваша нескромность может отпугнуть работодателя. Прежде, чем идти на собеседование, поинтересуйтесь в кадровых агентствах, центрах занятости, каков уровень оплаты труда специалистов вашей квалификации с тем, чтобы на собеседовании называть реальные цифры.

Четвертая группа вопросов «Не хотите ли Вы у нас что-нибудь спросить или обсудить?»

Здесь самое время спросить о содержании будущей работы, о том, что ждет руководитель от кандидата на эту должность, о направлениях работы и перспективах развития организации (предприятия, фирмы и т.д.), о перспективах карьерного продвижения и т.п. Продуманные вопросы производят хорошее впечатление.

9. Как правильно вести телефонный разговор с работодателем.

- Желательно, чтобы данные, которые Вы будете сообщать по телефону будущему работодателю, были продуманы Вами до начала разговора (может быть даже написаны).

- Разговор с работодателем по телефону требует определенных навыков и соблюдения общеустановленных правил:

- Сначала нужно поздороваться и представиться, четко сообщить по какому вопросу Вы хотите переговорить и узнать, полномочен ли собеседник вести переговоры по данному вопросу. Если нет – необходимо узнать, как можно связаться с тем, кто этими полномочиями располагает, и как к нему обратиться (имя, отчество).

- Разговаривая по телефону, следует помнить, что собеседник Вас не видит, поэтому особенно важными для создания благоприятного о Вас впечатления становятся правильность и вежливость вашей речи, приятная интонация.
- Не следует спешить при разговоре по телефону, т.к. неизвестная информация, преподносимая в быстром темпе, хуже воспринимается и усваивается. Полезно проявить инициативу и узнать, не нужно ли что-либо повторить или продиктовать.

#### 6. Этап 4. Психологическое тестирование.

В последнее время при приеме на работу работодатели все чаще пользуются психологическими тестами для оценки способностей своих будущих работников, соответствия личных качеств претендента требованиям занимаемой должности.

1. Чтобы Ваши результаты не были забракованы, внимательно читайте вопросы и выбирайте наиболее подходящие с вашей точки зрения варианты ответов.

2. На пункты личностных опросников отвечайте искренне, не ориентируясь на социально желаемые варианты, отвечайте так, как думаете и делаете на самом деле. У специалиста имеются способы проверить правдивость и адекватность Ваших ответов. Для этого разработаны специальные шкалы лжи и достоверности. На задачи интеллектуальных тестов нужно отвечать как можно быстрее для того, чтобы успеть по времени просмотреть все задания. Не следует задерживаться на непонятных вопросах, нужно переходить дальше, к следующим задачам. Целью должно явиться решение не всех задач, а только наибольшего их числа.

#### 7. Общие рекомендации по трудоустройству:

1. Будьте самодостаточны.

Позиционируйте себя как активную личность: не бойтесь первыми завязывать контакты. В разговоре старайтесь быть внимательным к окружающим, слушайте их, давайте понять, что вы заинтересованы в том, о чем они говорят. Демонстрируйте свою осведомленность — быть в тренде последних событий крайне важно.

2. Научитесь говорить о себе.

Будьте готовы к тому, что окружающие могут попросить вас представиться и рассказать о себе. «В среде работодателей считается, что рассказ о себе помогает узнать о приоритетах кандидата в жизни. Помните, что самая лучшая импровизация — подготовленная. Заранее продумайте, какие ваши качества могут быть интересны работодателю, инвестору, бизнес-партнеру. «Рассказ о себе не должен быть долгим, постарайтесь уложиться в 2 минуты, сжато рассказать о своем образовании и опыте работы. Не принижайте себя, учитесь слушать и правильно реагировать на комплименты: если вас хвалят, вы не должны убеждать собеседника, что «все пустое» или «это случайно так вышло», иначе у него сложится впечатление, что вам действительно просто повезло.

3. Продумайте «инструменты продаж»

Встречают по одежке. Следовательно, ваш внешний вид должен быть продуманным и безупречным. Сделайте визитки, овладейте профессиональными терминами. Тщательно составьте свое резюме и постоянно обновляйте его. Портфолио и рекомендации прошлых работодателей также помогут вам в продвижении себя. Говорите понятно и правильно: речь — тоже инструмент продаж.

4. Обращайте внимание на невербальную коммуникацию

Поза, жесты, мимика, тон и громкость голоса — тоже элементы вашего образа. Старайтесь не демонстрировать все ваши эмоции на лице. Сутулость, опущенные плечи, шаркающая походка

свидетельствуют об апатии, низкой энергии и неуверенности. Громкий ясный голос и внятные ответы, манера произношения, наоборот, характеризуют вас как уверенную в себе личность.

#### 5. Получите обратную связь

Старайтесь получать feedback после каждого своего выступления или интервью, даже неудачного. Компетентные мнения помогут вам оценить свои сильные стороны и исправить недочеты. Не бойтесь делать ошибки — это нормально. Однако признание собственных ошибок не повод останавливаться, старайтесь исправлять их, инвестируйте в себя, не стесняйтесь демонстрировать свое рвение к работе.

#### 6. Продумайте свой образ в интернете

Любая сетевая активность — часть вашего бренда. Поэтому тщательно продумайте, какую информацию стоит, а какую не стоит указывать на своих персональных страницах в социальных медиа.

#### 7. Поддерживайте контакты

Часто бывает полезнее знать многих, чем многое. Связи — ваш персональный капитал. Установление контактов стоит начать с преодоления собственных комплексов: не ждите, когда люди начнут интересоваться вами, пишите им сами. Сделайте всех ваших знакомых своими приятелями. Старайтесь не терять связи: устанавливать новые всегда сложнее, чем поддерживать старые. Чаще напоминайте людям о себе: поздравляйте с днем рождения, рассылайте открытки, делитесь понравившимся видео. Найдите себе правильную ролевую модель — заимствуйте ее у того человека, к чьему мнению вы прислушиваетесь.

### III. Заключительный этап.

*Домашнее задание:* составить собственное резюме.

### **ТЕМА 6. СРЕДИ ЛЮДЕЙ (2 часа).**

#### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с понятием «общение», «коммуникация», «коммуникативный барьер»;
2. научить учащихся основам понимания людьми друг друга, задавать вопросы и отвечать на них.

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

#### **Занятие 9-10.**

##### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

##### **II. Основной этап.**

##### 1. Общение и его роль в жизни человека.

Как только ни именовали человека: и homo sapiens (человек разумный), и homo faber (человек производящий), и homo ludens (человек играющий). Наверное, с неменьшим основанием его можно назвать homo communicans – человек общающийся. Русский мыслитель Петр Чаадаев остроумно заметил: “Лишенные общения с другими созданиями, мы щипали бы траву, а не размышляли о своей природе”. И он был прав, поскольку естественным способом существования человека является его связь с другими людьми, а сам человек становится человеком только в общении.

В психологии *общение* определяется как взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного (т.е. эмоционально-оценочного) характера.

Но что значит умение общаться? Это значит уметь разбираться в людях и на этой основе строить свои взаимоотношения с ними, что предполагает знание психологии общения. В процессе общения люди воспринимают друг друга, обмениваются информацией и взаимодействуют. Рассмотрим общение в единстве трех его сторон: общение как восприятие, общение как коммуникация и общение как взаимодействие.

*Общение как восприятие.* Если коротко, то в данном случае общение определяется тем представлением о партнере, которое складывается в восприятии. Под *восприятием* в социальной психологии понимается целостный образ другого человека, формируемый на основе оценки его внешнего вида и поведения.

*Общение как коммуникация.* Общение – это прежде всего коммуникация, то есть обмен информацией, значимой для участников общения. Коммуникация должна быть эффективной, способствовать достижению целей участников общения, что предполагает решение следующих двух вопросов:

1. Каковы средства коммуникации и как правильно ими пользоваться в процессе общения.
2. Как преодолеть коммуникативные барьеры и сделать коммуникацию успешной.

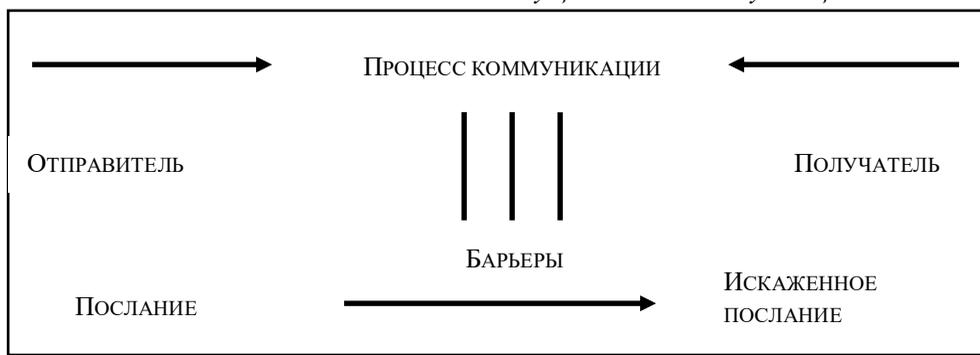
Далее мы попытаемся ответить нам оба этих вопроса.

*Общение как взаимодействие.* Вообще разделение трех сторон общения – восприятия, коммуникации и взаимодействия возможно только как прием анализа: при всем старании нельзя выделить «чистую» коммуникацию без восприятия и взаимодействия, или «чистое» восприятие. Что же касается «чистого» взаимодействия, то главным содержанием общения становится воздействие на партнера.

## 2. Схема осуществления коммуникации.

В любой коммуникации задействованы три составляющие: передающая и принимающая стороны и канал связи, а следовательно, в этом процессе неизбежно присутствует потеря информации, передаваемой по этому каналу. Как это происходит. Видно на схеме.

*Схема осуществления коммуникации.*



Из Схемы видно, что между отправляемым сообщением и принимаемой информацией лежат определенные барьеры. Какой бы ни была передающая среда, эти барьеры существуют всегда, воздвигаются они передающей или принимающей сторонами (а обычно обеими), и зависят от личностных особенностей сторон. Каждая пара, участвующая в коммуникации, создает свои собственные барьеры. И разумеется, один и тот же отправитель при работе с различными получателями будет сталкиваться с разными барьерами, и каждый раз ему заново придется выяснять, что из себя представляют эти барьеры. Отправитель и сам может воздвигать барьеры, не осознавая этого.

Проблема преодоления барьеров обостряется, если принимающая сторона представляет собой группу людей. Члены группы могут иметь несколько общих для всех барьеров, а кроме них – еще и каждый свои, индивидуальные.

Чтобы сделать коммуникацию эффективной, нужно идентифицировать возникающие в ее процессе барьеры и попытаться их преодолеть.

### 3. Барьеры на пути коммуникации.

Эти барьеры можно разделить на несколько видов.

- Языковой барьер
- Психологические барьеры
- Неблагоприятная окружающая обстановка
- Речевой барьер

К языковым барьерам относят: словарь, жаргон, неоднозначность выражения, путаное и многословное изложение, использование малоизвестных слов. Например, неоднозначность выражения. В данном случае необходимо обращать внимание на четкость выражения мыслей. Особенно аккуратным быть с подбором слов надо быть в смешанной аудитории, где присутствуют представители различных культур. Для представителей разных культур некоторые слова имеют совершенно иное значение.

К психологическим барьерам относят: жизненные проблемы, «нет настроения», спровоцированное сопротивление, страх, застенчивость, агрессия, сопротивление контакту, «давно известно», «слишком поздно учиться», разница в статусе, «мысленно не с вами». Например, страх. Он может быть действенным стимулом внимательно слушать и старательно учиться, но если страх достаточно силен, он становится барьером, поскольку занимает большую часть сознания человека.

К неблагоприятной окружающей обстановке относят: шум, жару, холод, проблемы с вентиляцией, теснота, вторжение рабочих проблем, ограничения во времени. Например, последнее. Чтобы коммуникация была эффективной, зачастую требуется отвести на нее значительное время – например, учителю необходимо убедительно подать материал, ученикам – воспринять его. Если время жестко ограничено, это негативно отразится на процессе коммуникации.

И, наконец, к речевому барьеру относят: акцент, манеру поведения оратора, наличие предубеждений, «всезнатьство», недостаток знания. Например, манера поведения оратора. Люди не могут постоянно, в каждый момент времени контролировать свое поведение. Однако в течение некоторого определенного интервала времени это вполне возможно, особенно если осознаешь, что иначе создашь себе лишние трудности. Менторская позиция быстро улавливается и неизбежно вызывает неприязнь. Агрессия в разговоре приводит к двойственной

реакции: слушатель либо просто покидает аудиторию, либо проявляет ответную агрессию. Грубость и резкость приводят к аналогичным последствиям. В первых двух случаях оратор может сдерживаться или корректировать свой стиль поведения. Последний случай более сложен, поскольку некоторые люди часто даже не подозревают, что их поведение воспринимается как грубость.

#### 4. Упражнение «Закончи предложение»

Учащимся по очереди предлагается закончить предложение «Умение общаться – это...».

#### 5. Деловое общение.

Мы уже говорили, что общение – это процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности.

Специфика делового общения обусловлена тем, что оно возникает на основе и по поводу определенного вида деятельности, связанной с производством какого-либо продукта или делового эффекта. При этом стороны делового общения выступают в формальных (официальных) статусах, которые определяют необходимые нормы и стандарты (в том числе и этические) поведения людей. Как и всякий вид общения, деловое общение имеет исторический характер, оно проявляется на разных уровнях социальной системы и в различных формах. Его отличительная черта – оно не имеет самодовлеющего значения, не является самоцелью, а служит средством для достижения каких-либо других целей.

В деловом общении предметом общения является дело.



Особенности делового общения заключаются в том, что партнер в деловом общении всегда выступает как личность, значимая для субъекта; общающихся людей отличает хорошее взаимопонимание в вопросах дела. Основная задача делового общения – продуктивное сотрудничество.

#### 6. Методы и средства эффективного общения.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

1. Потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т.п.) побуждает человека вступить в контакт с другими людьми.
2. Ориентировка в целях общения, в ситуации общения.
3. Ориентировка в личности собеседника.

4. Планирование содержания своего общения (человек представляет себе, как правило, бессознательно, что именно он скажет).
5. Бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает как говорить, как себя вести.
6. Восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи.
7. Корректировка направления, стиля, методов общения.

Если какое-либо из звеньев акта общения нарушено, то говорящему не удастся добиться ожидаемых результатов. В результате общение окажется неэффективным. Кроме того, чтобы общение было эффективным, необходимо выбирать соответствующие его целям коммуникативные средства, которые условно разделяют на речевые (вербальные) и неречевые (невербальные).

В структуру речевого (вербального) общения входят:

1. Значение и смысл слов, фраз.
2. Речевые звуковые явления: темп речи, модуляция высоты голоса, тональность голоса, ритм, тембр, интонация, дикция.
3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыканье, плач, шепот, вздохи; разделительные звуки, например, кашель; нулевые звуки – паузы, а также звуки назализации – «хм-хм», «э-э-э» и др.

Наиболее значимые невербальные средства общения – кинесические средства – зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняющие выразительно-регулятивную функцию в общении. К кинесике относятся выразительные движения, проявляющиеся в мимике, позе, месте, взгляде, походке. Так, например, при общении часто возникают следующие виды жестов:

- жесты оценки – почесывание подбородка, вытягивание указательного пальца вдоль щеки;
- жесты уверенности – соединение пальцев в купол пирамиды, раскачивание на стуле;
- жесты нервозности и неуверенности – переплетенные пальцы рук, пощипывание ладони, постукивание по столу пальцами, трогание спинки стула перед тем, как на него сесть;
- жесты самоконтроля – руки сведены за спину, одна при этом сжимает другую или поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотник;
- и другие.

На практических занятиях мы поупражняемся в развитии навыков эффективного общения, используя различные коммуникативные средства. Сегодня мы остановимся на одном из них – умении слушать.

## 7. Умение слушать.

Это весьма специфическое умение, иногда считающееся наиболее важным аспектом коммуникации. Этим умением должен обладать человек, играющий во взаимодействии роль инициатора, например, менеджер, которому поручили проконсультировать одного из сотрудников. При взаимодействиях другого вида, например при переговорах, важно, чтобы обе стороны внимательно слушали друг друга.

Несмотря на всю важность этого качества, многие из нас не умеют внимательно слушать. Мы часто с такой горячностью рвемся высказаться сами, что с трудом можем дождаться, когда окончит свою речь наш собеседник. Следовательно, мы не воспринимаем с должной степенью достоверности содержания его речи, а осознаем только то факт, что он о чем-то говорит.

Что же нам мешает слушать?

- нетерпеливое желание прервать говорящего;
- поспешность выводов;
- сосредоточенность на выработке своего ответа;
- наличие предубеждения и предвзятого мнения;
- отвлечение на воспоминания;
- недостатки в речи оратора;
- собственные потребности.

Рассмотрим третий фактор – сосредоточенность на формулировке своего ответа. Беседа двух или более людей подразумевает, что каждый ее участник ждет своей очереди высказаться. В идеале, когда один говорит, остальные его внимательно слушают. Однако на практике, особенно если обсуждаемый предмет сложен или актуален, слушающий отвлекается на обдумывание услышанного и выработку того, что надо высказать, когда придет его очередь. Очевидно, что при этом человек не может уловить все 100% произносимого другим, а иногда не слушает его вовсе. В результате коммуникация не происходит. В некоторых ситуациях избежать подобной ловушки бывает очень сложно, но, к счастью, наш мозг способен выполнять две функции одновременно, хотя все-таки надо внимательно следить за тем, чтобы его внутренняя работа не становилась доминирующей.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Передай без слов»

Задание выполняется в парах. Участники передают друг другу невербальный подарок. Это может быть все, что угодно: добро, здоровье, цветок, деньги и т.д. после того, как подарки получены, задача всех участников – угадать, что ему подарили. Задание можно завершить небольшим обсуждением на тему: «Какова роль невербальных средств общения. Облегчают или затрудняют данные коммуникативные средства процесс коммуникации?»

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК**

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

### **ТЕМА 7. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА (3 часа).**

**Задачи:**

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

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

**Занятие 11-13.**

**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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

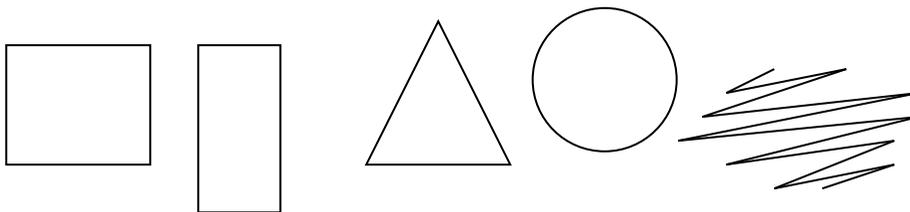
## **II. Основной этап.**

1. Методика «Психогеометрический тест» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшекласников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

### ***Ход работы:***

Учащимся дается инструкция: «Посмотрите на 5 фигур и выберите из них ту, в отношении которой можете сказать себе: «Это Я». При этом постарайтесь не заниматься никаким логическим анализом и умопостроениями. Постарайтесь просто почувствовать свою форму. Если вам трудно это сделать, то выберите из пяти фигур ту, которая первой привлекла внимание, когда вы на них посмотрели. Напишите ее название под №1. Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую и запишите ее название под №2. И так пронумеруйте все 5 фигур».

### ***Стимульный материал:***



### ***Обработка результатов:***

Далее ребятам предлагается обратить внимание на характеристику фигур под №1 и №2 – как наиболее применимые качества, а также под №5 – как наиболее отвергаемые черты.

### ***Интерпретация результатов:***

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
Квадрат	Организованный, внимательный к деталям, трудолюбивый, рациональный, благоразумный, эрудированный, упорный, настойчивый, твердый в решениях, терпеливый, бережливый	Педант, дотошный, мелочный, трудоголик, холодный, отчужденный, излишне осторожный, не очень богатая фантазия, упрямый, консервативный, сопротивляющийся, выжидающий, затягивающий решения, скупой.
Треугольник	Лидер, ведущий за собой,	Эгоистичный, эгоцентричный,

	принимающий ответственность на себя, решительный, сконцентрированный на цели, ориентированный на суть дела, конкурентный, нацеленный на победу, уверенный в себе, честолюбивый, энергичный	категоричный, не терпящий возражений, нетерпеливый, коварный, хитрый, самонадеянный, ориентированный на статус, карьеру, неудержимый
Прямоугольник	Активный, ищущий, любознательный, легко усваивающий новое, чувствительный, без лишних амбиций	Непоследовательный, непостоянный, легковверный, внушаемый, наивный, эмоционально неустойчивый, с низкой самооценкой, безрассудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный, добродушный, заботливый, поддерживающий, преданный, сочувствующий, великодушный, щедрый, способен убеждать других, доверчивый, спокойный, бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий, беспечный, навязчивый, болтливый, любит сплетничать, расточительный, играет на чувствах других, легковверный, ленивый, не очень стремится к достижениям, нерешительный
Зигзаг	Творческий подход к жизни, теоретическая установка, мечтательность, направленность в будущее, интуитивность, остроумие, прямота, стремление к новизне, восторженность, воодушевленность	Неорганизованность, непрактичность, нереалистичность, нелогичность, непоследовательность, эксцентричность, несдержанность, непосредственность, непостоянство настроения, наивность

*Комментарий к тесту:* данная методика является проективной, поэтому ее данные не следует рассматривать как надежные на 100%. Необходимо обратить внимание обучающихся на то, то в колонках «Положительные» и «Отрицательные» речь идет иногда об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый - расточительный). По сути эти психологические характеристики очень близки, а вот будут ли они положительными или отрицательными – зависит от того, как именно они проявляются и насколько они соответствуют внешним условиям, а также от того, как к ним относится сам человек.

2. Методика «Тест на самоопределение» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

### ***Ход работы:***

Учащимся предлагается инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову»

Вопросы:

- A1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- A5. Много ли у тебя друзей?

- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Тебе свойственны точность и пунктуальность?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?

- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне контрольной работы, экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

- Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

### ***Обработка результатов:***

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где преобладает ответ «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Там, где преобладает ответ «нет», ставьте «0». Весь тест делится на 2 части: вопросы групп А, Б, В и вопросы групп Г, Д, Е. соответственно должно получиться две формулы, например, А0Г и 0Д0.

### ***Интерпретация результатов:***

1. По первой группе (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим»:

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям

нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает уравновешенности.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер!». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, - примерные ученики, вежливые, дисциплинированные, аккуратные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их, доверяют им. Что же касается товарищей, то они считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По второй группе (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле»:

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. скорее ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой ты бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. В тебе очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья тебя не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, то ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в споре и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

3. Методика «Ваша мотивация к успеху» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

### ***Ход работы:***

Инструкция: «Отвечая на вопросы и утверждения, используйте два способа ответа – «да», если ваше поведение соответствует утвердительному ответу на вопрос, и в случае несоответствие – «нет».

### Вопросы и утверждения:

1. Когда надо выбрать один из двух вариантов, выбор лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время?
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я что-то делаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже среднего.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от сложного дела или задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы большого успеха.
10. В процессе деятельности мне необходимо делать небольшие паузы для отдыха.
11. Усердие – не основная моя черта.
12. Мои достижения в учебе не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает будущая работа, чем учеба, которой я занят сейчас.
14. Замечания меня стимулируют быстрее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои друзья считают меня успешным человеком.
16. Препятствия делают мои решения еще более твердыми.
17. Я хочу быть первым и лучшим.
18. Когда я что-то делаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При достижении цели я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю на потом то, что должен сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро пойду в школу.
26. Когда я стараюсь, то дело, которое я делаю, у меня получается лучше и легче.
27. Мне проще и легче общаться с людьми целеустремленными, которые умеют добиваться своей цели.
28. Когда у меня не дел, мне бывает трудно усидеть на месте.
29. Я обычно загружаю себя делами сам.
30. Я всегда стараюсь найти для себя лучшее решение.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих близких.
33. Бессмысленно противодействовать воле родителей.
34. Иногда не знаешь, что придется делать завтра.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я что-то делаю вместе с другими, я достигаю больших результатов.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не очень загружены.
40. Я не завидую тем, кто стремится сделать карьеру в будущем.
41. Когда я уверен, что я прав, я твердо и настойчиво отстаиваю свою точку зрения.

#### ***Обработка результатов:***

Далее необходимо подсчитать баллы. Для этого за каждый ответ «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 и за каждый ответ «нет» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 – ставится по одному баллу, которые затем суммируются

#### ***Интерпретация результатов:***

Более 28 баллов – очень сильная мотивация к успеху; вы упорны в достижении цели и готовы преодолеть любые препятствия.

27-15 баллов – средняя мотивация к успеху; стремление к цели появляется периодически; порой вам хочется все бросить, так как вы считаете, что цель, к которой вы стремитесь, недостижима.

Менее 14 баллов – слабая мотивация к успеху; вы довольны собой и своим положением, убеждены, что независимо от ваших усилий все пойдет своим чередом.

4. 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?
Предприимчивы ли вы?
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конференсье) 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?
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?
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?
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?
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?
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*

<b>ТИП 1.</b>	<b>«Порожистая горная речка – быстрая и шумная»</b>
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 чувства	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 типы профессий	«человек», «художественный образ»
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 требованием по отношению к ним
Часто испытывают чувства	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
Часто испытывают чувства	
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	нерешительные, мнительные, аккуратные,

окружающими как	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	<b>Не выявлены</b>

<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 глубокому 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, имеющимся в вашем распоряжении, 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.

5. Методика «Отношение к себе» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшекласников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

***Ход работы:***

Инструкция: «Ответь на предложенные вопросы «да» или «нет».

***Вопросы:***

1. Чувствуешь ли ты себя хорошо таким, каков ты есть?
2. считаешь ли ты, что тебя преследуют неудачи?

3. Когда совершаешь какой-нибудь поступок, думаешь ли ты о том, что подумают или скажут о тебе люди?
4. Есть ли у тебя привычка вспоминать происходившее с тобой, высказывания людей в происходивших ситуациях, размышлять о том, какое мнение складывается у людей о тебе?
5. Испытываешь ли ты смущение, если тебя хвалят в твоём присутствии?
6. Можешь ли ты длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуешь ли ты связь между твоим хорошим настроением и наличием у тебя денег?
8. Часто ли у тебя появляется такое чувство, что случится что-то плохое?
9. Трудно ли проявлять свои чувства к другим людям?
10. Можешь ли ты высказывать свое мнение классу, независимо от того, принимается оно классом или нет?

### ***Обработка результатов:***

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 5 баллов.

#### **Ключ:**

«Да» - вопросы 1, 10.

«Нет» - вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

### ***Интерпретация результатов:***

35-50 баллов. Ты любишь себя, ты жизнерадостен, способен к тому, чтобы проявлять любовь к другим людям. Это дает тебе возможность быть успешным в своих собственных глазах и глазах своих друзей. Ты необходим окружающим тебя людям, это придает тебе жизненные силы. Ты считаешь, что жизнь имеет смысл. Ты – человек, который дорожит своим достоинством и не умаляешь достоинство других людей.

15-35 баллов. Трудно сказать, любишь ли ты себя. Скорее всего ты над этим не задумываешься. Ты слабо используешь свои способности, считая, что у тебя ничего не получится. В других людях ты больше ищешь их слабости, чем их достоинства. Тебе трудно дарить людям свою доброту и внимание, даже по отношению к себе ты делаешь это крайне редко. Это сказывается на твоих взаимоотношениях с родными и близкими людьми.

0-15 баллов. Ты определенно не любишь себя. Иногда бывают такие дни, что ты сам себя ненавидишь. При этом ты часто испытываешь неуверенность в себе, своих силах. Это приводит к тому, что ты принимаешь неверное решение и совершаешь поступки, за которые бывает стыдно. Пора задуматься над тем, к чему может привести такое равнодушие к своей личности. Тебе нужно тренировать свою волю, свой характер, чтобы взрослая жизнь не застала тебя врасплох.

*б. Методика «Знаешь ли ты свой темперамент?»* (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

#### ***Ход работы:***

Инструкция: «Прочти внимательно приведенные ниже высказывания. В них описаны поступки, чувства, настроения людей. Некоторые из этих высказываний ты можешь отнести к себе, другие – нет. высказывания написаны парами. Из каждой пары выбери то, которое более всего соответствует тебе».

1. А. Всегда веселое настроение, много улыбается, делает веселыми других.  
Б. Часто считает себя несчастным, редко улыбается, мало шутит.
2. А. Находясь в центре внимания, чувствует себя уверенно.  
Б. В этих случаях чувствует себя неловко, стесняется.
3. А. Настроение часто меняется, его легко вывести из себя.  
Б. Обычно настроение ровное, его трудно вывести из равновесия.
4. А. Быстр, резок в движениях, жестах, торопится, когда говорит.  
Б. Движения, жесты, речь замедлены, сдержаны, голос тихий.
5. А. Быстро забывает о неудачах и берется за работу.  
Б. При неудачах очень долго переживает, волнуется, не может взяться за дело.
6. А. Легко знакомится, у него много друзей, товарищей.  
Б. С людьми сходится с трудом, друзей немного.
7. А. У него масса замыслов и планов, ничего, что одни осуществляются, а другие нет.  
Б. Долго бьется над решением одной задачи, пытается докопаться до конца.
8. А. Постоянно стремится быть с кем-то, чувствует себя плохо, когда остается один.  
Б. Не ищет встреч с людьми, ему одному бывает лучше.
9. А. Хочет, чтобы его радости и горести были замечены другими людьми.  
Б. Все свои чувства стремится переживать в одиночку.
10. А. Когда получает замечания, то шумно ведет себя, спорит, оправдывается.  
Б. Выслушивает замечания внешне спокойно, старается не спорить.
11. А. После выполнения трудного задания может быстро браться за другое.  
Б. Быстро устает и долго чувствует себя усталым.
12. А. Быстро забывает обиды и огорчения.  
Б. Долго не может прийти в себя после перенесенных неприятностей.
13. А. Любит подшучивать над друзьями, часто не задумываясь, приятно ли им это.  
Б. Редко шутит и часто обижается на шутки.
14. А. Любит сразу приступать к делу, не особенно задумываясь, что будет потом.  
Б. Любит все продумать заранее, тщательно спланировать, рассчитать.
15. А. Быстро находит выход из трудного положения.  
Б. Долго раздумывает, размышляет, волнуется, прежде, чем принять решение.
16. А. Постоянно ждет новостей, ему не по себе, когда молчит радио, не работает телевизор, когда неразговорчивы друзья.  
Б. Чем меньше новостей, тем лучше: можно над чем-нибудь подумать.

### ***Обработка результатов:***

Посчитай, сколько ты выбрал высказываний, отмеченных буквой «А», сколько – буквой «Б». если больше высказываний «А», то скорее всего у тебя сангвинический или холерический тип темперамента. Если «Б», - то флегматический или меланхолический тип темперамента.

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.

Людям-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:* обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 1)

## **ТЕМА 8. СПОСОБНОСТИ (2 часа).**

### **Задачи:**

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

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

### **Занятие 14-15.**

#### **Ход урока:**

### **III. 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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

### **II. Основной этап.**

1. Методика «Диагностика структуры способностей» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

*Ход работы:*

Инструкция: «Ответьте на предложенные вопросы двумя способами: «да», если ваш ответ утвердителен, и «нет», если вы отвечаете на вопрос отрицательно. Свои ответы занесите в специальный бланк.

Вопросы:

1. Чтобы понять что-либо, часто ли вы обращаетесь к образным представлениям?
2. У вас есть тяга к рисованию?
3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
4. Доставляет ли вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?
5. Стараетесь ли вы скорее обобщить имеющуюся информацию, перейти от конкретных фактов к обобщению?
6. Обычно у вас много времени занимает обдумывание того, что вы видели, слышали, что происходит вокруг?
7. Вам проще понять устройство вещи, повертев ее в своих руках, разобрав и вновь собрав?
8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
9. Является ли декоративно-прикладное искусство вашим любимым занятием?
10. При объяснении чего-либо вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
11. Вы обладаете литературными способностями?
12. Вам нравится абстрактная живопись?
13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?
14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?
15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?
16. Читая книгу, вы живо представляете себе происходящее, как будто являетесь непосредственным участником событий?
17. У вас хорошая память на знаки, символы, цифры?
18. Вас считают хорошим рассказчиком?
19. Вы легко придумываете для себя какое-нибудь новое словечко, чтобы заменить им большое словесное выражение?
20. Случается ли, что вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?
21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?
22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание или притча в речи говорящего?
23. Хочется ли вам собрать себе коллекцию репродукций живописи, библиотеку книг по искусству?
24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?
25. Вы пишете стихи?
26. Ваши знакомые говорят вам, что вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
27. Случается ли, что вы смотрите один и тот же фильм несколько раз, переосмысливая его по-новому?
28. Вас называют мастером золотые руки?
29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
30. Язык наглядных образов вам более понятен, чем язык знаков и формул?

31. Используете ли вы при письме аббревиатуры, сокращения слов до начальных букв?
32. Вам нравится выступать перед аудиторией?
33. Ваша деятельность в свободное от учебы время связана со знаковыми системами, машинными языками и т.д.?
34. Ложась спать, вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремясь привести в порядок впечатления?
35. Работа с техникой доставляет вам удовольствие?
36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поисках нужных вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и бурной фантазией?
38. Могли бы вы стать программистом, создавать новые компьютерные программы?
39. Вы владеете иностранными языками?
40. Вас иногда тянет вернуть в разговор фразу позаковыристой и непонятней?
41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
44. Вас часто можно застать за рисованием?
45. Часто ли вы используете графики, формулы, чтобы упростить объяснение?
46. Вы много времени уделяете стихосложению?
47. Для запоминания чего-либо часто ли вы используете абстрактные знаки, изображения, понятные только вам?
48. Ваши друзья и знакомые считают вас чересчур глубокомысленным человеком?
49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения, аккуратности?
50. Вы хорошо владеете языком метафор, оригинальных образов?
51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?
52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?
53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова будто льются сами собой?
54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?
55. Вам удастся обычно найти в тех или иных событиях свой, весьма неординарный смысл?
56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

Бланк ответов:

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1		8		15		22		29		36		43		50	ответ
2		9		16		23		30		37		44		51	
3		10		17		24		31		38		45		52	
4		11		18		25		32		39		46		53	
5		12		19		26		33		40		47		54	
6		13		20		27		34		41		48		55	
7		14		21		28		35		42		49		56	

**Обработка результатов:** подсчитайте количество ответов «да» в горизонтальных строках бланка. Чем больше положительных ответов, тем ярче выражена та или иная способность.

1-ый ряд «Метафоризация» (1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50) – способность замечать метафору в речи, образах, стихах, художественных произведениях; использование метафоры в речи, умение самому придумывать метафорическое выражение – признак творческой одаренности.

2-ый ряд «Образность представлений» (2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51) – способность к яркому, образному представлению, фантазии, образному мышлению, стремление выразить эти образы в рисунках; художественные способности.

3-ый ряд «Символизация» (3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52) – способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками; соответствует наличию способностей к точным наукам.

4-ый ряд «Вербализация» (4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53) – легкость речи, способность рассказчика, умение без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях.

5-ый ряд «Абстрагирование» (5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54) – способность успешно обобщать конкретное, выходить в область абстракции, умение опираться на образы в процессе мышления.

6-ый ряд «Рефлексивность» (6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55) – способность долго удерживать в памяти одну и ту же информацию, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий.

7-ый ряд «Ручные навыки» (7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56) – способность мастерить, ремонтировать, осуществлять тонкие ручные манипуляции с предметами, технические навыки.

2. Методики на изучение познавательных способностей (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

**А. Тест «Как вы запоминаете?» А.Р. Лурия.**

Материал: Протокол с десятью короткими односложными и двусложными словами, не имеющими между собой никакой связи.

**Инструкция:** «Внимательно просмотрите список слов, а затем напишите те из них, которые удалось запомнить, в любом порядке, не глядя в список. Проверьте правильность воспроизведения, вернувшись к запоминаемому списку слов. Повторите процедуру еще раз и посмотрите, сколько слов вам удалось воспроизвести во второй раз. Запишите все запомнившиеся вам слова в любом порядке. И так далее».

Протокол:

Количество повторений	Лес	Хлеб	Окно	Стул	Вода	Браг	Конь	Гриб	Игла	Мед
1										
2										
3										

4										
5										
Спустя час										

**Обработка результатов:**

На основании полученных данных составляется график - «кривая запоминания». Для этого по горизонтальной оси откладываются номера повторений, а по вертикальной – число правильно воспроизведенных слов. С каждым воспроизведением количество правильно воспроизведенных слов увеличивается. К третьему по счету повторению в норме человек должен воспроизвести 9-10 слов.

**Б. Тест «Память на числа».**

**Инструкция:** «Вы видите перед собой таблицу с числами. Посмотрите на нее один раз и запомните как можно больше чисел, затем закройте таблицу листом бумаги и запишите в Протоколе все те числа, которые запомнили. Для запоминания вам предлагается два варианта таблиц – с четными и нечетными цифрами. Поверьте, если разница в их запоминании».

Таблицы:

**Нечетный вариант**

13	91	47	39		53	15	75	47
65	83	19	51		35	81	19	25
23	95	71	87		71	37	91	39
51	27	35	93		43	27	13	63
73	19	17	33		67	29	45	53

**Четный вариант**

34	68	82	76		58	14	82	36
18	82	56	14		32	84	18	14
24	58	62	16		98	56	72	28
52	24	38	96		24	42	38	96
72	18	16	34		62	18	74	56

Протокол:


**Обработка результатов:**

Если вам удалось запомнить от 1 до 5 чисел, то вам необходимо тренировать свою память.  
 Если вы правильно воспроизвели 7-8 чисел, то память в норме.  
 Если вы воспроизвели более 8 чисел, то вы обладаете отличной цифровой памятью.

**В. Тест «Избирательность внимания» Г. Мюнстерберга.**

**Инструкция:** «В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача – как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова».

Текст:

рапорырружржмшсолнцецрцшожшмжурмжумжумашупгшэшашъцзомцщрцмцжимжуужимшк  
имшкимшгкжктрцктрмшгкиршгиукишгмиршгкмжгкимршгкимшгкимшжгимшжгкимшгукпирайо  
ннпцгрхщшкурмновостьгшщцкирмшгкипамншрципгнпакгнмпзшайцзушнкипгшнициушпицугкн  
шнцхушгпкизшнгпайшгнпиангшфактпингшпишгнципиангшпиашгнэкзаменципашнуирашзгкпи  
шнгепшгзцйпрокурорпзшггшкпашгкполлгтеорияшрпагнагевишгшпввыспмотл  
рапорыррхоккейужржмшщрцшожшмжурмжтроицаумжумашуптелевизоргшэшашъцзомцпамять  
шрцмцжимжвосприятиееужимшкимшкимшглюбовьжктрцкспектакльтрмшгкиршгиукишгмирад  
остьшгкмжгкимршгкирепортажмшгкимшжгимшжгкимшгукпинпцгрконкурсличностьшщшкурмг  
шщцкирмшгкипамншрципгнпакгкомедиянмпзшайцзуотчаяниешнклабораторияипгшнициушпицу  
гкншнцхушгпкизшнгпайшгнпиангшпингшпишгнципиангшпиашгнципашнуирашоснованиезгкпи  
ентавришнгепшгзцйпзшггшкпсихиатрияошоашгкполлгш

### Обработка результатов:

Если вы обнаружили не более 15 слов, то необходимо серьезно заняться развитием своего внимания.

Если вы обнаружили не более 20 слов, то ваше внимание ближе к норме, но развивать его все же следует.

Если вы нашли более 24 слов, то ваше внимание в полном порядке.

### Г. Тест «Оценка логического мышления».

**Инструкция:** «Вам предлагается 18 логических задач, каждая задача состоит из двух логических посылок. Буквы в них находятся в определенных численных взаимоотношениях между собой. Опираясь на эти логические предпосылки, решите, в каком соотношении находятся между собой буквы, стоящие по чертой, и отметьте это соотношение с помощью математических знаков «<», «>». Работайте быстро. На выполнение задания отводится 5 минут. Оценка производится по количеству правильных ответов».

Задания:

1. А больше Б в 9 раз  
Б меньше В в 4 раза

---

В А  
3. А больше Б в 3 раза  
Б меньше В в 6 раз

---

В А

2. А меньше Б в 10 раз  
Б больше В в 6 раз

---

А В  
4. А больше Б в 4 раза  
Б меньше В в 3 раза

---

В А

5. А меньше Б в 3 раза  
Б больше В в 7 раз

---

А В

7. А больше Б в 6 раз  
Б больше В в 7 раз

---

А В

9. А меньше Б в 10 раз  
Б больше В в 3 раза

---

В А

11. А меньше Б в 3 раза  
Б больше В в 3 раза

---

В А

13. А меньше Б в 5 раз  
Б больше В в 6 раз

---

В А

15. А больше Б в 4 раза  
Б меньше В в 3 раза

---

В А

17. А больше Б в 4 раза  
Б меньше В в 7 раз

---

В А

6. А больше Б в 9 раз  
Б меньше В в 12 раз

---

В А

8. А меньше Б в 3 раза  
Б меньше В в 5 раз

---

В А

10. А меньше Б в 2 раз  
Б больше В в 5 раз

---

А В

12. А больше Б в 2 раз  
Б меньше В в 5 раз

---

А В

14. А меньше Б в 5 раз  
Б больше В в 2 раза

---

А В

16. А меньше Б в 3 раз  
Б больше В в 3 раза

---

А В

18. А больше Б в 3 раза  
Б меньше В в 5 раз

---

А В

### Обработка результатов:

Оценка успешности выполнения заданий осуществляется по количеству правильных ответов, которые определяются по ключу.

Ключ:

1.  $B < A$

7.  $A < B$

13.  $B < A$

2.  $A < B$

8.  $B < A$

14.  $A < B$

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 3. $B > A$ | 9. $B > A$  | 15. $B < A$ |
| 4. $B < A$ | 10. $A > B$ | 16. $A < B$ |
| 5. $A > B$ | 11. $B < A$ | 17. $A > B$ |
| 6. $B > A$ | 12. $A < B$ | 18. $A > B$ |

**Выводы:**

- 0-6 правильных ответов – логическое мышление ниже нормы;  
7-12 правильных ответов – логическое мышление в норме;  
13-18 правильных ответов – логическое мышление выше нормы.

3. Методика «Каков ваш творческий потенциал» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

**Инструкция:** «Выберите один из предложенных вариантов ответов на следующие вопросы и утверждения».

Вопросы:

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?
  - а). да;
  - б). нет, он и так достаточно хорош;
  - в). да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?
  - а). да, в большинстве случаев;
  - б). нет;
  - в). да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы собираетесь работать в будущем?
  - а). да;
  - б). да, при благоприятных обстоятельствах;
  - в). лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить в своей жизни и в жизни других людей?
  - а). да, наверняка;
  - б). это маловероятно;
  - в). возможно.
5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание?
  - а). да;
  - б). часто думаете, что не сумеете;
  - в). да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которого абсолютно не знаете?
- а). да, неизвестное вас привлекает;
  - б). нет, неизвестное вас не интересует;
  - в). все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?
- а). да;
  - б). удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
  - в). да, но только если вам это нравится.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?
- а). да;
  - б). нет, вы хотите научиться только самому основному;
  - в). нет, вы хотите удовлетворить только ваше любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то:
- а). какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
  - б). махнете рукой на эту затею, так понимаете, что она нереальна;
  - в). продолжаете делать ваше дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
- а). своих возможностей, должных перспектив для себя;
  - б). стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
  - в). преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а). да;
  - б). нет, боитесь сбиться с пути;
  - в). да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.
12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, о чем говорилось?
- а). да, без труда;
  - б). всего вспомнить не сможете;
  - в). запоминаете только то, что вас интересует.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения?
- а). да, без затруднения;
  - б). да, если это слово легко запомнить;
  - в). повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:

- а). оставаться наедине, поразмыслить;
  - б). находиться в компании;
  - в). вам безразлично, будете ли вы один или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить то занятие только тогда, когда:
- а). дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
  - б). вы более или менее довольны;
  - в). вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы один:

- а). любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных мечтах;
- б). любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в). иногда любите помечтать, но о вещах, связанных с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а). независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б). вы можете это делать только в одиночестве;
- в). только там, где не будет слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а). можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
- б). останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
- в). измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

### **Обработка результатов:**

Подсчитайте очки, которые вы набрали следующим образом:

- за ответ «а» - 3 очка;
- за ответ «б» - 1 очко;
- за ответ «в» - 2 очка.

Более 49 очков: в вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей.

24-48 очков: у вас вполне хороший творческий потенциал; вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества.

Менее 23 очков: ваш творческий потенциал необходимо развивать.

### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 1)

## **ТЕМА 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И СКЛОННОСТИ (2 часа).**

**Задачи:**

1. изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;
2. научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, методики, направленные на изучение интересов и склонностей учащихся.

## Занятие 16-17.

### 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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### II. Основной этап.

1. Методика «Профориентационная анкета» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

Инструкция: «Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности (0 – вовсе нет; 1 – пожалуй, так; 2 – верно; 3 – совершенно верно)».

#### **Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):**

1	Обслуживать людей	0123
	Заниматься лечением	0123
	Обучать, воспитывать	0123
	Защищать права и безопасность	0123
	Управлять людьми	0123
2	Управлять машинами	0123
	Ремонтировать оборудование	0123
	Собирать и налаживать технику	0123
	Обрабатывать материалы	0123
	Заниматься строительством	0123
3	Обрабатывать тексты и таблицы	0123
	Производить расчеты и вычисления	0123
	Перерабатывать информацию	0123
	Работать с чертежами, картами и схемами	0123
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0123
4	Заниматься художественным оформлением	0123
	Рисовать, фотографировать	0123
	Создавать произведения искусства	0123

	Выступать на сцене	0123
	Вышивать, вязать	0123
5	Ухаживать за животными	0123
	Заготавливать продукты	0123
	Работать на открытом воздухе	0123
	Выращивать овощи, фрукты, цветы	0123
	Иметь дело с природой	0123
A	Работать руками	0123
	Выполнять решения	0123
	Воспроизводить имеющиеся образцы	0123
	Размножать, копировать	0123
	Получать конкретный практический результат	0123
	Воплощать идеи в жизнь	
Б	Работать головой	0123
	Принимать решения	0123
	Создавать новые образцы	0123
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать	0123
	Планировать, конструировать, разрабатывать	0123

Инструкция: «Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего умения заниматься этим видом деятельности (0 – вовсе нет; 1 – пожалуй, так; 2 – верно; 3 – совершенно верно)».

**Я могу (способен, умею, обладаю навыками):**

1	Знакомиться с новыми людьми	0123
	Быть чутким и доброжелательным	0123
	Выслушивать людей	0123
	Разбираться в людях	0123
	Хорошо говорить и выступать публично	0123
2	Искать и устранять неисправности	0123
	Использовать приборы, машины, механизмы	0123
	Разбираться в технических устройствах	0123
	Ловко обращаться с инструментами	0123
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0123
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0123
	Хорошо считать в уме	0123
	Кодировать информацию	0123
	Оперировать знаками и символами	0123
	Искать и исправлять ошибки	0123
4	Создавать красивые вещи	0123
	Разбираться в литературе, искусстве	0123
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0123
	Сочинять стихи, писать рассказы	0123

	Рисовать	0123
5	Разбираться в животных и растениях	0123
	Разводить растения или животных	0123
	Бороться с болезнями	0123
	Ориентироваться в природных явлениях	0123
	Работать на земле	0123
А	Быстро выполнять задания	0123
	Точно следовать инструкциям	0123
	Работать по заданному алгоритму	0123
	Выполнять однообразную работу	0123
	Соблюдать правила и нормативы	0123
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0123
	Принимать нестандартные решения	0123
	Легко придумывать новые способы деятельности	0123
	Брать на себя ответственность	0123
	Самостоятельно организовывать свою работу	0123

### **Обработка результатов:**

Суждения, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами, и записать эту сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку «предмет труда»:

- 1) человек – человек;
- 2) человек – техника;
- 3) человек – знаковая система;
- 4) человек – художественный образ;
- 5) человек – природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенному по признаку «характер труда»:

- А – исполнительские;  
Б – творческие.

2. Методика «Определение предпочитаемого типа профессии» Е.А. Климов (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

Инструкция: «Требуется выбрать один из предложенных вариантов при ответе на два вопроса».

1. Какой объект деятельности тебя привлекает:

1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и покупатели, пациенты и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники).

1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования).

1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты).

1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины).

1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись).

1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые).

1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные).

1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты).

1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства).

1.10. Природные ресурсы (земля, леса, горы, водоемы, месторождения).

2. Какой вид деятельности тебя привлекает:

2.1. Управление (руководство чьей-то деятельностью).

2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей).

2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности).

2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение).

2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства).

2.6. Производство (изготовление продукции).

2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов).

2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо).

2.9. Защита (охрана от враждебных действий).

2.10. Контроль (проверка и наблюдение).

**Обработка результатов:** производится с помощью «Матрицы выбора профессии», предложенной ниже. Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими интересам и склонностям опрашиваемого.

## Матрица выбора

<b>Сферы труда Виды труда</b>	<b>Человек</b>	<b>Информация</b>	<b>Финансы</b>	<b>Техника</b>
<b>Управление</b>	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер
<b>Обслуживание</b>	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радиомастер
<b>Образование</b>	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Теле и радиоведущий	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения
<b>Оздоровление</b>	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер автосервиса Физиотерапевт
<b>Творчество</b>	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Веб-дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник
<b>Производство</b>	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист
<b>Конструирование</b>	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Веб-мастер	Плановик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер
<b>Исследование</b>	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель техники Хронометражист
<b>Защита</b>	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер
<b>Контроль</b>	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролер Обходчик ЖД

<b>Искусство</b>	<b>Животные</b>	<b>Растения</b>	<b>Продукты</b>	<b>Изделия</b>	<b>Природные ресурсы</b>
Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Хореограф Преподаватель музыка, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Эпидемиолог Лаборант
Художник Писатель Композитор	Дрессировщик служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод Декоратор
Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Селекционер	Селекционер Ландшафтный дизайнер Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Ландшафтный дизайнер Инженер
Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсов Инженер по ТБ
Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Санитарный врач Лаборант Дегустатор	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт

3. Методика «Склонность к исполнительскому или творческому труду» (из книги Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007)

Инструкция: «Из каждой пары (А или Б) суждений о предполагаемом труде нужно выбрать одно – то, которое наиболее применимо к тебе».

№	Вариант А	Вариант Б
1	Мне даны четкие и понятные инструкции, что и как нужно делать	Четких инструкций о моих действиях нет, часто приходится самому додумываться, что и как делать
2	Я часто встречаюсь с неожиданными, труднопредсказуемыми ситуациями	Ситуации, с которыми я сталкиваюсь, более или менее предсказуемы
3	Моя работа такова, что умение хорошо выполнять ее и четкое соблюдение правил гарантированно приводят к положительным результатам	Даже хорошо умея выполнять мою работу, нельзя быть уверенным, удастся ли достигнуть в ней положительных результатов
4	Я готов заниматься такой работой, которая требует постоянных затрат времени и сил на дальнейшее обучение, профессиональное совершенствование	Я бы хотел выучиться какой-либо профессии, а потом спокойно зарабатывать деньги, больше не тратя времени и сил на дальнейшее обучение
5	Я бы предпочел иметь нормированный рабочий день	Меня бы больше устроила работа и в условиях ненормированного рабочего дня
6	График моей работы подчинен расписанию только частично; в значительной степени я сам определяю, где и когда ее выполнять	График моей работы подчинен четкому расписанию: я всегда знаю, где и когда я должен находиться и что именно делать
7	Работа и досуг для меня четко разделены: я либо работаю, либо отдыхаю	У меня нет четкого разделения труда и досуга: даже отдыхая, я часто думаю о работе
8	Даже когда рабочий день закончен, я не могу не думать о моей работе	Моя работа завершается в момент окончания рабочего дня, я больше не вспоминаю о ней, пока не настанет следующий рабочий день
9	Работа для меня – это не самостоятельная цель, а средство достижения других жизненных целей	Работа ценна для меня сама по себе
10	Я бы все равно продолжил трудиться, даже если бы в моем распоряжении оказалась крупная сумма денег, позволяющая обеспеченно жить, не работая	Окажись в моем распоряжении достаточно денег, я бы прекратил работать, а занялся бы другими, более интересными делами

**Обработка результатов:** о предпочтении исполнительского труда свидетельствуют выборы варианта «А» в парах с нечетными номерами и варианта «Б» - с четными. Творческого – наоборот: «Б» - в парах с нечетными номерами и «А» - с четными. Необходимо подсчитать количество баллов для каждого вида деятельности и оценить свой выбор:

0-1 балл – такая работа активно отвергается;

2-3 балла – склонность не выражена;

4-6 баллов – склонность на среднем уровне;

7-8 баллов – выраженная склонность;

9-10 баллов – ярко выраженная склонность.

### III. Заключительный этап.

*Домашнее задание:* обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 1).

## ТЕМА 10. РАБОТА С РЕЗУЛЬТАТАМИ ДИАГНОСТИКИ (1 час).

**Задачи:** научить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики (Приложение 1).

### **Занятие 18-19.**

**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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

Работа с Картой диагностики осуществляется по трем блокам (личность, способности, интересы) и проводится в виде групповой консультации. Учитель-психолог на абстрактном примере показывает, как заполняется каждая часть Карты и отвечает на вопросы, возникающие у учащихся при работе со своей Картой.

#### **III. Заключительный этап.**

*Домашнее задание:* при возникновении сложностей с анализом Карты диагностики обратиться на индивидуальную консультацию.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

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

## ТЕМА 11. УМЕНИЕ УЧИТЫВАТЬ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ (3 часа).

**Задачи:**

1. стимулировать учащихся к рефлексии собственных позитивных и негативных качеств;
2. научить учащихся адекватному применению своих качеств при выборе профессии.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики, бумага формата А-3, фломастеры.

## **Занятие 20.**

### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Венские диаграммы?»

Участники разбиваются на тройки. Каждая тройка получает лист бумаги, где участники рисуют три пересекающиеся окружности и в каждой из них пишут имя одного из участников. В течение двух минут на пересечении первых двух окружностей первый и второй участник должны написать максимум черт характера, деталей биографии, увлечений, достоинств и недостатков, которые есть у них обоих. При этом следует избегать общеизвестных сведений (я – человек, у нас по две ноги). Также по две минуты дается на выполнение этого задания вторым и третьим, первым и третьим участниками. И, наконец, все три участника на пересечении всех трех окружностей выписывают те сведения, которые объединяют всех троих. Далее представитель от каждой тройки рассказывает о своей группе по получившейся диаграмме.

##### Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Учащимся в течение 5 минут предлагается ответить на вопрос «Какой Я?». Для этого они должны разделить лист на две колонки. В одной колонке написать десять своих положительных качеств, в другой – 10 отрицательных качеств.

<b>Положительные качества</b>	<b>Отрицательные качества</b>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

##### Деловая игра «Торг»

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств.

После этого учащимся дается инструкция: «Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами».

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться «примерить» на себя новые качества и т.д.).

Вопросы для рефлексии:

- Трудно ли было осуществлять обмен?
- Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные?
- Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена?
- Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Совместное рисование»

Учащимся предлагается нарисовать на листе ватмана красками настроение своего класса (группы) и дать своему рисунку название.

### **Занятие 21.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Окно Иогару»

Говоря о том, почему человек неправильно выбирает профессию и в результате становится неуспешным, одной из основных причин мы назвали незнание себя. Проблемы

самопознания очень наглядно демонстрирует так называемое окно Иогари. Психика человека в нем разделена на четыре части, в зависимости от доступности содержания каждой из них чуткому сознанию самого человека и людей, с которыми он взаимодействует.

### Окно Иогари

	Знаю Я	Не знаю Я
Знают другие	Открытая (I)	Слепая (II)
Не знают другие	Скрытая (III)	Неизвестная (IV)

Открытая четверть (I) касается того относящегося к личности человека материала, который осознается и самим человеком, и его окружением. Слепая четверть (II) состоит из того, что видят в человеке остальные, но что ему самому не известно. Скрытая четверть (III) содержит то, что осознает субъект, но не осознают остальные. Неизвестная четверть (IV) складывается из материала, находящегося за пределами сознания как индивида, так и тех людей, с которыми он взаимодействует. Величины четвертей у разных людей неодинаковы. Чем больше открытая область, тем легче человеку в мире. Человек, не боящийся спрашивать о том, как он выглядит в глазах других, или способный хотя бы одному человеку признаться во всех своих мыслях и поступках, всегда более свободен и независим. Он испытывает меньше страхов в общении и действиях.

Это не значит, что надо рассказывать о себе первому встречному. И совершенно необязательно выполнять все пожелания других относительно собственного поведения. Цель нашей работы – увеличение открытой четверти за счет сокращения других. Методы расширения открытой зоны – самораскрытие, самопознание, обратная связь.

#### Сюжетно-ролевая игра «Вакансии»

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

1. Ведущий знакомит всех с инструкцией: две группы «великих кинорежиссеров» (две выбранные пары) снимают фильмы. Фильмы разные, но в каждом из фильмов есть сценка из жизни предприятия (школы, автохозяйства, и т.д. – в зависимости от разбираемой в игре профессии). «Режиссерам» срочно понадобились артисты для этих сценок. Весь облик артистов должен соответствовать типичному образу хорошего рабочего (учителя, водителя и т. д. – в зависимости от конкретной игры). Выбирать артистов «режиссеры» будут из своего класса, но, чтобы сделать удачный выбор, надо знать главные качества хорошего рабочего, иметь критерии выбора. (Возможна такая организация игры, при которой определяются не требуемые качества, а те, которые явно противопоказаны для данной профессии).
2. Далее группы «режиссеров» выходят в коридор и продумывают критерии выбора. Перед отправкой «режиссеров» в коридор каждой группе дается вспомогательная (письменная) инструкция, с которой они знакомятся в коридоре. Инструкция включает в себя список качеств, необходимых для данной профессии, «режиссеры» в качестве критерия отбора должны выбрать 5 основных качеств или противопоказаний. В результате каждая группа в течение 5–7 минут должна выбрать для своего фильма в соответствии с выбранными критериями по 2 «артиста».
3. Пока «режиссеры» определяют критерии выбора, ведущий продлевает такую же работу с классом. Классу зачитывается такой же перечень качеств, что и в инструкции, и предлагается выбрать из них 5 наиболее важных (или крайне нежелательных) для разбираемой профессии.

При этом ведущий записывает предложения учащихся на доске (с обратной стороны). Таким образом, класс вырабатывает свои критерии, которые впоследствии будут сравниваться с критериями «режиссерских групп».

4. Далее пары по очереди входят в класс и в течение 1 минуты называют «артистов» и критерии, на основании которых их выбирали. «Артисты» при этом остаются на своих местах. Если окажется, что одного человека выбрали обе группы можно сделать ему комплимент.

6. Для оценки более удачных критериев выбора все варианты критериев (двух групп «режиссеров» и класса) выписываются на доске, после чего можно устроить небольшое (5-7 минут) обсуждение. Каждая группа соглашается с тем, что другие критерии более удачны, или отстаивает свой вариант. Чтобы спор не затягивался, решающее слово может сказать ведущий.

7. При наличии достаточного количества времени можно играть не с двумя командами, а стремя и даже четырьмя. В этом случае в игре будут участвовать большее количество школьников.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Ассоциация с цветом»

Учащиеся по кругу называют цвет или сочетание цветов, с которыми они ассоциируют свое настроение, самочувствие, ощущения и т.д. Например, «Сегодня я представляю себя нежно сиреневым цветом» и т.п.

### **Занятие 22.**

#### **Ход урока:**

#### **I. Организационный этап**

##### Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет»

Один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас тобой объединяет ...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «ХОЧУ-МОГУ-УМЕЮ»

Участники индивидуально в течение 5-10 минут заполняют таблицу. После того, как все колонки будут заполнены можно, обсудить результаты в группе.

Что я умею	Чему я могу научиться	Что я не умею	Чему я могу научиться

##### Упражнение «Объявление в газету»

Учащимся предлагается написать на листочках объявление в газету «Ищу работу». В объявлении должны быть отражены следующие характеристики:

- внешние данные;
- черты характера (достоинства и недостатки);
- увлечения, хобби;
- способности;
- сфера будущей деятельности;
- другое (по желанию).

После этого все «объявления» собираются и зачитываются. Задача учащихся – угадать, кто автор того или иного «объявления».

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Учащимся предлагается нарисовать солнышко с маленькими и большими лучиками. Лучиков должно быть много. В центре солнечного круга ребята должны нарисовать себя (в виде образа, ассоциации и т.д.). На большом лучике ребята должны написать что-то позитивное (свое чувство, качество, поступок, успех и т.д.), на маленьком лучике - что-то негативное. На данном занятии ученики должны подписать только по одному лучику. При этом ребятам следует сказать, что на некоторых занятиях они будут возвращаться к своему солнышку с тем, чтобы постепенно заполнить все лучики успеха и неудач.

## **ТЕМА 12. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ДЕЛАТЬ ВЫБОР И ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ (3 часа).**

### **Задачи:**

1. научить учащихся составлять алгоритмы по: принятию решений; самоанализу и способу определения целей; осуществлению самостоятельного выбора
2. научить учащихся нести ответственность за принятые решения и сделанный выбор.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики, несколько пачек бумаги формата А-4 (можно черновики), план карьеры.

### **Занятие 23.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

## **II. Основной этап.**

### Деловая игра «Башни»

Все участники делятся на команды по 5-6 человек. Каждой команде выдается пачка бумаги формата А-4. Задача каждой команды – в течение 15 минут построить из бумаги (не используя других средств) самую высокую башню.

Обсуждение проводится по следующим вопросам:

- каким образом команды распределяли роли;
- что помогло и что помешало команде решить поставленную задачу;
- как шел процесс принятия группового решения.

### Деловая игра «Моя карьера»

Все участники делятся на три подгруппы (эксперты, задающие ситуации и отвечающие). Последовательно каждый участник игры побывает в трех ролях (при смене функций группы).

Участники игры получают задание (5 минут):

- 1-ая группа – заполнить бланки экспертизы;
- 2-ая группа – продумать вопросы, придумать ситуации, влияющие на карьеру человека (ситуации должны быть реалистичными и интересными для целей группы и ценностей карьеры);
- 3-я группа – просмотреть свой план карьеры, с тем чтобы выстраивать действия с учетом собственной карьерной стратегии.

Эксперты оценивают ответы по 5-балльной шкале. Критерии оценки:

- аргументированность действий;
- последовательность в достижении целей;
- убедительность;
- отсутствие противоречий собственным карьерным ценностям.

Оценки суммируются и средний балл выстраивается в бланке экспертизы. Каждый участник игры может получить дополнительный балл за интересный и актуальный вопрос.

Затем группы меняются ролями, и игра продолжается.

Бланк экспертизы.

<b>Ф.И. участника</b>	<b>Баллы за вопрос</b>	<b>Баллы за ответ</b>
1. Иванов А.		
2. Петров В.		

## **III. Заключительный этап.**

### Упражнение «Рисунок настроения»

Инструкция: «Ребята, откройте свои тетради, возьмите цветные карандаши или фломастеры и нарисуйте свое настроение».

## Занятие 24.

### 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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»

Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно – всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуации как требующую принятия решения. Но мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решения является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности. Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения.

Сейчас мы с вами попробуем разработать подобный алгоритм.

Учащиеся разбиваются на группы. Задача каждой группы разработать и представить собственный алгоритм принятия решения.

После того, как каждая группа выступит, ведущий подводит итоги и предлагает учащимся один из алгоритмов, предложенный Дж. Крумбольтцем, который процесс принятия решения разделяет на несколько этапов:

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа – и глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.
2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или опровергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.
3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?»
4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам и жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало данные факторы.
5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы.
6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек всегда должен иметь перспективные цели, только в

этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Решение не должно быть «тупиковым». Как это ни парадоксально, но такое решение возможно только в случае, когда:

- сохраняется неопределенным один из трех параметров целеполагания – цели, ценности и условия;
- выбор кажется необоснованным в рамках имеющихся возможностей<sup>4</sup>
- в основе выбора лежат противоречия;
- при решении осуществляется проигрывание нескольких жизненных ролей и сценариев.

Упражнение «Строительство своей жизни»

Инструкция:

«Каждый человек, проживая свою жизнь, тратит ее с учетом своей индивидуальности, своих интересов и возможностей. Можно сказать, что проживая свою жизнь, человек ее творит и созидает.

На время игры вы получаете 10 возможностей, с помощью которых вы можете творить свою будущую жизнь. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: как «потратить» ту или иную возможность или как ее «сэкономить».

Вы вправе выбрать любую из двух представленных возможностей. Но две сразу иметь нельзя».

Возможности выписаны на доске и закрыты для всеобщего обозрения. Каждый раз открывается лишь одна пара возможностей, затем другая и так далее. Выбранные возможности ребята записывают в тетрадь, а затем анализируют, выбирая себе партнера (например, соседа по парте) для совместного анализа полученных результатов.

	А	Б
1	Самая большая популярность в кругу знакомых и друзей в течение двух лет.	Один настоящий друг.
2	Изменение любой черты внешности.	Возможность всю жизнь быть довольным собой.
3	Здоровая семья.	Всемирная слава.
4	Хорошее образование.	Предприятие, приносящее большую прибыль.
5	Взлеты и падения, надежды и разочарования.	Жизнь без внутренних потрясений
6	Полностью оплаченный отдых в любой точке земного шара в течение месяца для вас и вашего лучшего друга.	Полная гарантия того, что юноша или девушка, о которых вы мечтаете, в будущем станут вашим мужем или женой.
7	Хорошая просторная квартира или дом.	Новый спортивный автомобиль.
8	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения.	Уважение и любовь к вам тех, кого вы цените больше всего.
9	Чистая совесть.	Умение добиваться всего, чего бы вы не пожелали.
10	Чудо. Совершаемое для человека, которого вы любите.	Повторение заново любого события прошлого.

11	Семь дополнительных лет жизни.	Безболезненная смерть в тот миг, когда придет время умирать.
----	--------------------------------	--

После этого учащимся предлагается нарисовать словесный портрет внутренних и внешних качеств человека, судьбу которого они только что сотворили.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Учащимся предлагается подписать на солнышке два лучика: на большом лучике что-то позитивное (свое чувство, качество, поступок, успех и т.д.), на маленьком лучике - что-то негативное.

### **Занятие 25.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Дорога в горы»

Учащимся предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у учащихся будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта выбора:

«Твой друг живет в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

##### **ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА**

Часть дороги очень плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удается объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, когда кто-нибудь вытащит.

##### **ВТОРАЯ ОСТАНОВКА**

Встречная машина вытаскила вас. И вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят вас прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорости и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

#### ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

#### ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг —хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

#### ПЯТАЯ ОСТАНОВКА

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями».

После этого учащимся предлагается подсчитать результаты:

За каждый первый вариант ставится 10 баллов, второй – 5 баллов. Все балла суммируются.

Анализ результатов:

40-50 баллов: это говорит о том, что даже в игровой ситуации подросток не устает размышлять над своими поступками. Он понимает, что каждый его поступок – это результат его отношения к самому себе, людям и миру. Он осознает, что любые его действия предполагают определенные последствия для него, и он поступает так, как подсказывает ему его разум. Совершая определенные поступки, он размышляет о последствиях не только для себя, но и для других людей. Если он научится рассуждать в игровой ситуации, то в жизни он избежит потерь и ошибок, которые поджидают его на пути.

30-40 баллов: подросток считает, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Ему очень трудно принимать собственные решения. Очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает у него позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно. Ему иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако, очень хочется, чтобы окружающие люди следовали его интересам и желаниям.

25 баллов: поведение подростка – следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла,

единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что он останется в изоляции и будет страдать как физически, так и психически.

Рефлексия:

1. Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?
2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?
3. Как к ним относиться?
4. Хочет ли кто-нибудь рассказать о том, какие варианты были им выбраны и прокомментировать их?

### Упражнение «Плюс, минус, интересно»

Инструкция: «Из разнообразного мира профессий выберите и запишите ту, которая для вас наиболее интересна. Начертите таблицу:

№	Плюс	Минус	Интересно
1			
2			
3			
4			
5			
6			
...			

Запишите во второй колонке таблицы как можно больше плюсов, которые у вас появятся, если вы получите эту профессию и станете по ней работать. В третьей колонке проставьте как можно больше минусов этой же ситуации. В четвертую колонку запишите как можно больше интересного (например, интересно, как я буду жить, если получу эту профессию, кто станет моими друзьями, как я буду выглядеть и т.д.). Старайтесь, чтобы в каждой колонке было не менее 10 вариантов».

На работу отводится 15 минут. По окончании каждый учащийся зачитывает свою профессию и ответы в таблице. Участники могут задавать вопросы, уточнять, дополнять, подсказывать. Все дополнения заносятся в таблицу. После обсуждения каждый участник отвечает на вопросы: «Что нового о выбранной профессии я понял или узнал?», «Чем могут быть полезны эти знания в дальнейшем?».

Обсуждение ведется с опорой на примеры из хода решения задачи. Цель обсуждения – усвоение и разбор на конкретном примере алгоритма принятия решения.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мое настроение»

По кругу пускается лист бумаги формата А-3, на котором учащиеся изображают свое настроение в виде ассоциации, например, «солнце, наполовину скрытое тучей» и т.п.

## ТЕМА 13. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ (3 часа).

### **Задачи:**

1. познакомить учащихся с приемами общения;
2. расширить представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;
3. развитие у учащихся базовых коммуникативных умений.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики.

### **Занятие 26.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

##### Упражнение «Передай апельсин»

Инструкция: «Сейчас каждый из нас будет передавать апельсин, награждая его каждый раз разными определениями. Например: «Я передаю тебе этот оранжевый апельсин». Повторяться нельзя.

(Ведущий – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Общение – это...»

Учащимся по очереди предлагается закончить предложение «Общение – это...». Если у участника возникает какое-либо затруднение, то он может назвать любую ассоциацию, возникающую у него на слово «общение». Когда все участники выскажутся, ведущий, подводя итоги, говорит о том, что все ответы верны и так или иначе раскрывают содержание понятия «общение», и приводит несколько формулировок общения, которые учащиеся по желанию могут зафиксировать.

##### Упражнение «Очередь»

Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный компонент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил «нахала», какие коммуникативные средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

### Упражнение «За стеклом»

Участникам предлагается по очереди передать с помощью языка жестов смысл простых предложений. Например, «Скоро будет Новый Год!», «Сегодня на улице холодно», «Я люблю читать книги» и т.п.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Невербальный подарок»

Учащиеся, сидя в кругу, по очереди, без слов передают друг другу какой-либо воображаемый предмет – подарок. Желательно. Чтобы тот, кому передали подарок, угадал, что это был за предмет. Вопросы для обсуждения:

- легко или трудно было передавать предмет?
- кому легко?
- легко или трудно было отгадывать предмет?
- в чем заключались трудности?
- и т.д.

### **Занятие 27.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Интонация»

Участникам предлагается по очереди рассказать четверостишие А.Барто «Наша Таня громко плачет». Каждый участник рассказывает стихотворение по-разному: «очень громко», «очень тихо», «медленно», «быстро», «как иностранец», «как больной ангиной», «как новый русский» и т.п.

##### Упражнение «Интервью»

Учащимся в течение 5-10 минут предлагается свободно пообщаться друг с другом в парах на свободную тему. При этом в ходе такого общения участники должны узнать друг о друге как можно больше самой разнообразной информации. После этого каждый участник должен ответить на любые вопросы, задаваемые участниками о том, с кем он общался. Например, «Лена, скажи, как зовут маму Оли» или «Лена, скажи, какой цвет предпочитает Оля» и т.д. Вопросы могут касаться любой сферы жизнедеятельности общающихся.

### Упражнение «Карусель»

«Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно и успешно в современном мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно разойтись с ним».

Участники встают (салятся) по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (лицом к центру круга).

По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 шаг вправо и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Каждый раз роль участникам задает ведущий. Примеры ситуаций:

1. «Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече...»
2. «Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится и т.д...»
3. «Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его...»
4. «Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека...»

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы – 2-3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Ведущему следует обратить внимание участников не только на то, как они вступают в контакт, начиная встречу, но и на то, как они заканчивают разговор.

После очередного перехода, смены партнеров, ведущий, задавая ситуацию, определяет конкретные роли для каждого круга, например, участники внутреннего круга играют роль испуганного ребенка, а внешнего – взрослого, который должен успокоить малыша.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Я тебя понимаю»

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность и достоверность предположений, или опровергнуть их.

### **Занятие 28.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

## **II. Основной этап.**

### Упражнение «Найди свою пару»

Ведущий раздает участникам карточки, на которых написано название животных. Названия дублируются на двух карточках. Например, может быть два «слона», два «крокодила» и т.д. Каждый участник должен прочитать то, что написано на его карточке, но сделать это так, что никто кроме него, надпись не увидел. Задача участникам – найти свою пару. Например, «слон» должен найти «слона», «обезьяна» «обезьяну» и т.д. При этом можно пользоваться любыми невербальными средствами общения, избегая вербальных (слов, звуков и т.д.). По мере того, как участники будут находить свои пары, они будут выходить из игры. Только тогда, когда все пары будут образованы, можно проверить, все ли правильно нашли друг друга.

### Упражнение «Свободный микрофон»

«Быть искренним и откровенным перед самим собой, а тем более перед другими – довольно трудная задача. Но мы уже достаточно хорошо знаем друг друга и готовы отвечать на любые вопросы именно так: душевно и чистосердечно.

В течение 10 минут подготовьте по одному вопросу для каждого члена группы.

А теперь желающие дадут нам интервью. Основное правило этого интервью – отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попытаетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы.

Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Кто готов первым давать интервью?»

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы.

Остальные участники по очереди задают вопросы.

Ведущий должен следить за тем, чтобы интервью с одним участником не затягивалось слишком долго (не более 5 минут), и чтобы ответ на вопрос был действительно искренним, и чтобы все члены группы участвовали в беседе. При этом интервьюируемый вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему.

Если время на интервью ограничено – можно опросить только желающих.

### Упражнение «Вдвоем»

Ведущий предлагает членам группы разделиться на пары. Упражнение содержит три игровые задачи: партнеры садятся спина к спине и в течение 5 минут ведет разговор. Следующие 5 минут они беседуют, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями «сверху» и «снизу». Затем они садятся друг на против друга и «разговаривают» только глазами в течение 10 минут. После решения каждой задачи пара обменивается впечатлениями.

В конце организуется коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее легкой и приятной, когда в общении появились трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и др.

### Анкета «Какой Я в общении»

Заканчивая работу, направленную на развитие навыков эффективного общения, каждый из вас проверит, какой же он в общении с помощью небольшого теста «Какой я в общении». Внимательно послушайте вопросы и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вы можете отвечать «да», «и да, и нет», «нет». итак, вопросы:

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

За каждый ответ «да» поставьте себе 3 балла; за каждый ответ «и да, и нет» – 2 балла; за ответ «нет» – 1 балл. А теперь подсчитайте количество баллов.

Интерпретация результатов:

От 30 до 39 баллов. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа компании», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 баллов. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть более искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев замкнутость и застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Учащимся предлагается подписать на солнышке два лучика: на большом лучике что-то позитивное (свое чувство, качество, поступок, успех и т.д.), на маленьком лучике - что-то негативное.

### **ТЕМА 14. ДЕСЯТЬ ШАГОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ (2 часа).**

**Задачи:** отработать приемы уверенного поведения у учащихся

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики.

#### **Занятие 29.**

##### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Как выпустить «лишний пар»

Герой одного из мультфильмов в гневе начинает раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга – когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар. Если природа не наградила нас такими клапанами, то как же мы можем разрядить свои эмоции? Мы можем рассказать о своих переживаниях близким людям, которые могут понять нас и посочувствовать. А можно использовать и специальные упражнения.

*Дыхание уступами.* Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

*Смех и плач.* Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если они слишком сильные. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. Плач дробит поток серией коротких вдохов (всхлипываний). Процессы возбуждения и торможения при плаче, как и при смехе, уравниваются, стабилизируется артериальное давление. Вот почему после слез человек испытывает облегчение, а после смеха – прилив сил.

*Чувство юмора.* Посмеяться можно над общей проблемой или над собой. Психологическая разрядка в виде смеха снимает напряжение и позволяет спокойнее взглянуть на стрессовую ситуацию. Однако чувство юмора теряется в момент нарастания нервно-психического напряжения и тогда, когда оно достигает максимальной силы. Юмор хорош для снятия остаточного нервного напряжения, когда оно идет на спад, когда уже нет сил бороться.

И наконец, во всех положениях *старайся находить положительные стороны*. Это еще один из приемов саморегуляции стрессового состояния.

### Упражнение «Как сдавать экзамены»

Подготовка к экзаменам продолжается в течение всего учебного года. Экзамены – это возможность показать, на что ты способен. Конечно, если вы совсем ничего не знаете, то эти советы вам не помогут. Тем же, кто имеет какие-то знания, кто в течение учебного года хоть что-то учил, эти маленькие хитрости помогут справиться с волнением на экзамене и произвести благоприятное впечатление на экзаменаторов.

Имейте в виду:

- К концу дня экзаменаторы, как правило, менее придирчивы. Они чаще останавливают, задают меньше дополнительных вопросов. Те, кто не уверен в своих знаниях, лучше идти позже. Но к концу экзамена, как правило, «кончатся» хорошие оценки. Срабатывает стереотип «лучшие идут первыми».

- Последними идут те, кто больше, чем на тройку, не рассчитывают. Отвечать в последней группе могут позволить себе те, у кого крепкие нервы. Лучше всего идти четвертым-пятым в первой пятёрке: будет достаточно времени на подготовку, пока будут отвечать первые. Это известно многим. Поэтому лучше приходиться сдавать экзамен пораньше.

- Если у вас хорошая зрительная память, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Поэтому важно сосредоточиться и успокоиться. Для этого можно закрыть глаза, расслабиться, вспомнить что-нибудь приятное. Когда придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Начинать лучше с того вопроса, который хорошо знаете. Не паникуйте, если в первую минуту покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Если что-то знаете, то в памяти обязательно всплывет нужная информация.

- Если никак не удастся вспомнить какое-то определение, формулу, - лучше оставьте на листочке свободное место и вернитесь к этому позднее. Если время на исходе, составьте хотя бы краткий план ответа. Никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если на 100% уверены в успехе. Этим вы проявите пренебрежение к экзамену. Как известно, несколько конкретных цифр и фактов производят большее впечатление, чем абстрактные рассуждения по теме.

- Прежде чем идти отвечать, наблюдайте за поведением экзаменатора: как он слушает, какие вопросы задает, что ему нравится, а что – нет.

- Отдельно о шпаргалках. Человек, пользующийся шпаргалками, находится в состоянии стресса. При этом резко уменьшается объем оперативной памяти, поэтому приходится переписывать чуть ли не каждое слово. Да еще руки трясутся. Редкий преподаватель не обратит на такого человека внимание.

- Несмотря на то, что вы знаете ответы на вопросы билета, запишите несколько первых фраз. Если вы уже готовы, отдохните. Понаблюдайте, как отвечают другие – это может пригодиться.

- Психологи советуют говорить в 3-4 раза больше, чем экзаменатор.

- Если говорите только вы, трудно поддержать обратную связь с экзаменатором. Если экзаменатор говорит больше, создается впечатление, что отвечает он. И то, и другое нежелательно. Если нет обратной связи от экзаменатора, то трудно понять, какое впечатление вы производите. Поэтому берите инициативу в свои руки. Провоцируйте высказывания, выдерживая паузы и задавая риторические вопросы. Терпеливо слушайте.

- Если экзаменатор неоправданно перебивает вас, максимально сократите паузы. При этом следует говорить быстро, уверенно и достаточно громко. Обидно бывает, когда преподаватель объясняет то, что вы сами прекрасно знаете. В этом случае необходимо перехватить инициативу.

- Успешность ваших ответов во многом определяется четкостью речи. Проглатывание окончаний, нечеткая дикция, торопливая речь могут произвести плохое впечатление на экзаменатора.

- Если при подготовке к ответу есть возможность нарисовать график или схему – не упускайте ее. Особенно эффективно выглядит рисование по ходу ответа: этим вы демонстрируете свободное владение темой. График – «вещественное доказательство» ваших знаний.

- Не теряйте нить ответа, чтобы не испортить общее впечатление. Поддерживайте темп ответа, интонационно выделяйте особо важные определения, не стеснясь их повторять. Если уже нечего сказать, а экзаменатор ждет продолжения ответа, перефразируйте уже высказанные мысли. Когда вы излагаете хорошо усвоенный материал, акцентируйте внимание на ответе интонацией и ритмом.

- Среди факторов, влияющих на оценку экзаменатором ваших ответов, определенное место занимает уровень знаний предыдущего отвечающего. На фоне посредственных ответов вы будете смотреться лучше. Значит, если предыдущий человек отвечал плохо, то вы должны продемонстрировать совершенно иной стиль ответа. Например, если он мучительно долго подбирал слова, - говорите в быстром темпе. Если же предшественник утомил преподавателя своей болтовней, - отвечайте спокойно, взвешивая каждое слово. После неудачника отвечать, как правило, легче.

- Самые дальновидные стараются не пропускать консультации. Уровень вопросов к преподавателю говорит об уровне их подготовки к экзаменам. Вы должны внимательно следить, как преподаватель отвечает на них. Это даст вам представление о требуемом уровне знаний, о характере преподавателя.

### Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»

Инструкция:

«Глубокий вдох: во время вдоха медленно поднимите прямые руки до уровня груди ладонями вперед (4-6 сек.).

Задержать дыхание: сконцентрировать внимание на середине ладоней (представьте и почувствуйте «горячую монетку») 2-3 сек.

Медленный выдох: выдыхая, нарисуйте перед собой обеими руками квадраты с разных точек (4-6 сек.)»



Левая  
рука

Правая  
рука

### Упражнение «Круг уверенности»

Инструкция: «Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача и успех сопутствовали вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете ее вообразить или воспользоваться чьей-то. Удивительная возможность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом».

Учащимся предлагается постоять несколько минут в круге, почувствовать уверенность, постараться запомнить это чувство.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Свеча»

«Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте, что перед вами стоит свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете его, становится светлее, когда уменьшаете его становится темнее. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы вокруг стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушите свет пламени. Посидите несколько минут в полумраке. А теперь медленно откройте глазки».

### **Занятие 30.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «Никто не знает, что я...»

Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и то, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто не знает, что я (или у меня)...». Будьте внимательны и постарайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать несколько раз».

##### Упражнение «Рекламный ролик»

Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы помногу раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление о том, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку все мы потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим, что все мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, вызвать к нему интерес. Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут... конкретные люди, сидящие здесь. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется

карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя того, кого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем бы мог оказаться ваш протез. Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты.

После этого группа должна угадать, кто из ее членов был представлен в рекламе. Время на подготовку – 5-10 минут.

Упражнение завершается обсуждением и рефлексией собственных переживаний каждого из игроков по поводу представления его в рекламном ролике.

### Упражнение «Горячий стул»

В контексте данного занятия рекомендуется проводить следующий вариант упражнения.

Выбирается один из участников (самый неуверенный), который садится на стул, стоящий в центре полукруга (так, чтобы сидеть лицом ко всем участниками). Каждый участник должен сказать сидящему на «горячем стуле» что-то такое, что повысит его уверенность и успешность в глазах группы и самого себя (это может быть какое-то качество, способность, умение, пожелание и т.п.). Главное, чтобы то, что будут говорить участники сидящему на стуле, носило позитивный характер и способствовало формированию у него положительной самооценки.

Кроме того, на «горячий стул» может сесть тот участник, у которого осталось чувство неудовлетворенности после выполнения предыдущего упражнения.

### Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.
2. Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.
3. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.
4. Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайся им помочь.
5. Наметь для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
7. Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.
8. Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.
9. Помни, что ты – воплощение надежд твоих родителей, ты – творец своей жизни.
10. Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действиям.

### Упражнение «Растопи узоры на стекле»

Инструкция: «Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить

узоры на стекле или губами рассеивать семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите это упражнение несколько раз».

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Учащимся предлагается подписать на солнышке два лучика: на большом лучике что-то позитивное (свое чувство, качество, поступок, успех и т.д.), на маленьком лучике - что-то негативное.

## **ТЕМА 15. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПУТИ (3 часа).**

### **Задачи:**

1. дать учащимся необходимые знания по планированию профессионального пути;
2. способствовать формированию навыков по планированию своего пути на основе полученных знаний.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики.

### **Занятие 31.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

##### Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас тобой объединяет ...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

### **II. Основной этап.**

#### Беседа «Мои цели»

Для того, чтобы добиться какой-либо цели необходимо правильно ее формулировать. При подготовке целей следует руководствоваться несколькими рекомендациями:

1. Удачно сформулированная цель содержит четыре элемента:
  - а) глагол действия или достижения;
  - б) единственный и поддающийся измерению результат;
  - в) дата завершения;
  - г) издержки в виде усилий, ресурсов, денег или какого-то сочетания этих факторов.

2. Удачно составленная цель должна быть краткой. Это не абзац – достаточно одного предложения.

3. Удачно составленное заявление о целях определяет лишь «что» и «когда» и не говорит о том, «как» и «почему».

4. Удачно составленное заявление о целях должно быть напряженным и реальным. Оно призвано побудить человека мобилизовать свои умения, способности и усилия.

5. Удачно сформулированная цель должна быть содержательной и отражать важную, первоочередную задачу.

Модель цели такова.

Обеспечить (глагол действия или достижения) (единственный результат) к (дате – она должна быть реальной) путем (усилие, используемые ресурсы, затраты).

Пример.

Снизить издержки производства единицы зубной пасты «Мятная» не менее чем на 3% к 1 марта путем затрат на переналадку оборудования на сумму свыше 45 тыс. долл.

Кроме того, необходимо знать, какие бывают цели:

1. *Цель-мечта.* Ориентирована на то, чтобы осуществиться спустя десятилетия, цель на значительную часть жизни или всю жизнь. Например: «Я хочу стать успешным и уважаемым человеком, обладающим всеми полезными в жизни знаниями и умениями». Эту цель трудно четко сформулировать. Но лидеру иметь ее на горизонте необходимо.

2. *Долговременная цель.* Например, «Получить высшее образование» или «Организовать фирму» и т. д. Этот уровень более конкретен, но и здесь есть некоторая неопределенность, поскольку мы вынуждены планировать действия, о которых знаем еще слишком мало.

3. *Промежуточная цель.* Промежуточными является ряд обеспечивающих целей, не достигнув которых, невозможно приблизиться к основной.

4. *Краткосрочная цель.* Это то, что вам нужно сделать, например, в ближайший месяц или квартал. Этот уровень планирования позволяет оценивать успешность продвижения к более крупным целям.

5. *Цели - задачи.* Это то, что надо сделать сегодня или прямо сейчас. Эти задачи можно записывать в еженедельник. Цели - задачи помогают планировать день, неделю и превращают не слишком интересное занятие в игру, в соревнование с самим собой.

### 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.

### **III. Заключительный этап.**

#### Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Каждый участник простым карандашом выполняет рисунок на заданную тему. Ведущий не дает никаких дополнительных инструкций и должен пресекать все разговоры, если они носят характер типа «Скажите мне, что нарисовать». При этом рисунок не обязательно должен отражать профессию.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли представить себя через 10 лет?
- В чем заключается трудность?
- Как легче себя представить – в профессиональном или личностном плане?

После обсуждения каждый участник по кругу в двух-трех словах говорит о своих ощущениях.

### **Занятие 32.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### 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:

7. Главная цель (Кем я буду? Чего достигну? Какой трудовой вклад внесу в общенародное дело?)
8. Цепочка более отдаленных конкретных целей (Где буду учиться? Первая работа, дальнейшие перспективы).
9. Пути и средства достижения ближайших жизненных целей (ознакомление, проба сил, самообразование и т.д.).
10. Возможные внешние препятствия.
11. Свои возможности.
12. Запасные варианты.

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

4. Реалистичностью перспективы – это способность личности разделять реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет основания для реализации в будущем.
5. 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.
6. Дифференцированностью – степенью разделения будущего на последовательные этапы.

### Этапы планирования профессионального пути (по Ли и Лейбовиц)

№	Этапы планирования	Вопросы для изучения	Деятельность
1	Сбор информации	Что необходимо сделать?	Сбор и оценка информации
2	Концептуализация	Что возможно?	Моделирование и визуализация
3	Дизайн	Что реально?	Выработка стратегии
4	Претворение в жизнь	Какие шаги необходимо предпринять?	Планирование действий
5	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.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Учащимся предлагается подписать на солнышке два лучика: на большом лучике что-то позитивное (свое чувство, качество, поступок, успех и т.д.), на маленьком лучике - что-то негативное.

### **Занятие 33.**

#### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

#### **II. Основной этап.**

##### Упражнение «5 шагов»

Упражнение проводится как в круге (для 6-12 участников), так и при работе с классом. Время проведения – 30-40 минут.

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 эту цель. 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.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

Учащиеся рисуют в своих тетрадях на тему «Эмоциональное отношение к выбору профессии». После этого по кругу проговаривают название получившегося рисунка, например, «Неопределенность».

### **ТЕМА 16. НА ПОРОГЕ НОВОЙ ЖИЗНИ (1 час).**

**Задачи:** обобщение полученных знаний и навыков по планированию профессионального и жизненного пути.

**Оборудование и материалы:** тетрадь для факультативов, ручки, фломастеры, Карты диагностики.

#### **Занятие 34.**

##### **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 – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

## II. Основной этап.

### Упражнение «Без маски»

Инструкция: «Ребята, перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке.

Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, но если вы не захотите продолжить ту фразу, которая окажется на вашей карточке, вы сможете еще раз взять карточку уже с другим текстом.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда окружающие меня люди...»

«Мне очень трудно забыть...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

### Упражнение «Строительство своей жизни»

Инструкция:

«Каждый человек, проживая свою жизнь, тратит ее с учетом своей индивидуальности, своих интересов и возможностей. Можно сказать, что проживая свою жизнь, человек ее творит и созидает.

На время игры вы получаете 10 возможностей, с помощью которых вы можете творить свою будущую жизнь. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: как «потратить» ту или иную возможность или как ее «экономить».

Вы вправе выбрать любую из двух представленных возможностей. Но две сразу иметь нельзя».

Возможности выписаны на доске и закрыты для всеобщего обозрения. Каждый раз открывается лишь одна пара возможностей, затем другая и так далее. Выбранные возможности ребята записывают в тетрадь, а затем анализируют, выбирая себе партнера (например, соседа по парте) для совместного анализа полученных результатов.

	А	Б
1	Самая большая популярность в кругу знакомых и друзей в течение двух лет.	Один настоящий друг.
2	Изменение любой черты внешности.	Возможность всю жизнь быть довольным собой.
3	Здоровая семья.	Всемирная слава.
4	Хорошее образование.	Предприятие, приносящее большую прибыль.
5	Взлеты и падения, надежды и разочарования.	Жизнь без внутренних потрясений

6	Полностью оплаченный отдых в любой точке земного шара в течение месяца для вас и вашего лучшего друга.	Полная гарантия того, что юноша или девушка, о которых вы мечтаете, в будущем станут вашим мужем или женой.
7	Хорошая просторная квартира или дом.	Новый спортивный автомобиль.
8	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения.	Уважение и любовь к вам тех, кого вы цените больше всего.
9	Чистая совесть.	Умение добиваться всего, чего бы вы не пожелали.
10	Чудо, совершаемое для человека, которого вы любите.	Повторение заново любого события прошлого.
11	Семь дополнительных лет жизни.	Безболезненная смерть в тот миг, когда придет время умирать.

После этого учащимся предлагается нарисовать словесный портрет внутренних и внешних качеств человека, судьбу которого они только что сотворили.

### **III. Заключительный этап.**

#### Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

На больших листах бумаги (по числу членов группы) рисуется символическая дорога, уходящая к горизонту. Листы подписываются, и все участники группы рисуют на каждом листе пожелания для автора рисунка и свое представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двойные: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения.

#### **Итоговые задания для самостоятельной работы (на выбор):**

1. Разработать профессиограмму и формулу интересующей профессии.
2. Написать реферат на тему:
  - «Современный рынок труда»
  - «Из истории профессии...»
  - «Проблемы профессионального самоопределения»
  - другие.
3. Разработать и защитить перспективный план профессионально-личностного развития на 5 лет.
4. Собрать, обработать и представить информацию о современном рынке высших учебных заведений г. Иркутска: адрес, контактные телефоны, факультеты и отделения, вступительные экзамены и т.д.

### **Использованная литература:**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. –СПб.: Питер, 2003, 272 с.
2. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-ых классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2005
3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 3. –М.: Просвещение, 1994
4. Пакет психодиагностических методик /под ред. В.Г Асеева. –И.: ИГПИ, 199
5. Профильное обучение в условиях модернизации. –М., 2004. –358 с.
6. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997, 56 с.
7. Пьянкова Н.И. Проектирование и экспертиза учебных курсов по выбору учащихся. –М.: АПК и ПРО, 2004. – 22 с.
8. Рай Лесли. Развитие навыков эффективного общения. –СПб.: Питер, 2002, 288 с.
9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. –М.: Генезис, 2002.
10. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко. –М.:Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995, 160 с.

11. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.:ВЛАДОС, 2001.

12. Я, ты, мы в зеркале познания (сборник методик) /Сост. С.Ф. Спичак. –М.: «Институт практической психологии», Воронеж: «НПО «МОДЭК», 1995

#### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся 10-11-ых классов:**

1. Абульханова - Славская К.А. Стратегия жизни - М., 1991.
2. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. - М., 1990.
3. Берг В. Карьера - суперигра. - Нетривиальные советы на каждый день. - АО «Интерэксперт», М., 1998.
4. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов. –Л., 1990
5. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-ых классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2005.
6. Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. –М., 1991
7. 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
8. Климов Е.А. Как выбирать профессию? –М., 1990.
9. Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. –М., 1995
10. Экскурсии в мир профессий. –Л., 1990

Приложение 1.

Карта диагностики

Изучаемый параметр	Количественный анализ	Краткая характеристика
<b>Личностный профиль</b>		
<b>Тип личности</b> (по тесту «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»)	Формула:	
<b>Доминирующие ценности</b> (по тесту «Определение уровня сформированности ценностных ориентаций (Б.С. Круглова)	Т- ценности  И-ценности	
<b>Преобладающий мотив деятельности</b> (по тесту «Опросник для оценки потребности достижения успехов»)	Сумма баллов:	
<b>Тип личности</b> (по методике «Шесть рек», модифицированный вариант Характерологического опросника Леонгарда)	Тип характера: № название	
<b>Самоотношение</b> (по тесту «Методика исследования самоотношения» С.Р. Панталева)	Количество баллов/стендов: Открытость – Самоуверенность – Самоуправление – Самоотношение – Самоценность – Самопринятие – Вн.конфликтность – Самообвинение -	
<b>Тип темперамента</b> (по тесту «Формула темперамента» Белова)	Количество баллов: Х – С –	

	Ф – М -	
<b>Профиль способностей</b>		
<b>Уровень интеллекта</b> (по тесту «КОТ» Бузина)	IQ =	
<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 тесту «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> (то тесту «Анкета интересов –120»)	Количество баллов: Математика – Химия – Физика – Электрорадиотехника – Техника – География – Биология – Филология – История – Педагогика – Медицина – Обслуживание – искусство – Юриспруденция – Спорт -	
<b>Предпочитаемый тип профессии</b> (по тесту «Определение предпочитаемого типа профессии» Е.А Климова)	Количество баллов: Ч-Ч Ч-Х Ч-П Ч-З Ч-Т	
Предпочитаемый тип профессии (по тесту «Определение типа профессии» Е.А. Климова)	Количество баллов: Ч-Ч Ч-Х Ч-П Ч-З Ч-Т	