

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
692962, с. Владимиро-Александровское,
ул. Комсомольская, 95
Телефон 21-4-30, факс 21-5-27
E-mail: pty.mo@mail.ru
От 17.10.2020 № б/н

Директорам
общеобразовательных учреждений

Уважаемые коллеги!

Направляем вам для использования в работе методические материалы по организации профориентационной работы с учащимися.

Главный специалист
МКУ «Управление образования» ПМР
Титенок Е.В. 21 3 05

«КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ»

Пояснительная записка

В связи с переходом школ на профильную подготовку учащихся старших классов, место этого курса становится вновь актуальным, т. к. он дает представление о теоретических основах выбора профессии. Очень важно мотивировать учебную деятельность. А сделать это возможно только через осознание собственных целей, одной из которых является выбор профессионального жизненного пути. Так как для подростков важно общение друг с другом, то и осознать важность, значимость этих целей можно через общение в тренинге, игре, тестах. Курс «Компас в мире профессий» должен быть связан с курсом «Психологические секреты выбора профессии», поскольку в одном из них («Компас в мире профессий») дан теоретический блок, но в приемлемой для восприятия форме, а в другом – происходит выявление личностных особенностей, что помогает соотнести индивидуальные особенности с требованиями, предъявляемыми профессией.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Мотивы выбора профессии. Профессиональный план. (С использованием методики «Мотивы выбора профессии» и игры «Эпитафия»)	2
2	Карта мира профессий. Изучение карты с использованием профигры «Яблоня»	1
3	ДДО «Я предпочту» или опросник «Ориентация»	1
4	Профессиограммы. Урок-тренинг (составление профессиограмм при помощи мозгового штурма)	1

5	Требования профессии к человеку	1
6	Типичные ошибки при выборе профессии	1
7	Здоровье и выбор профессии. Анкета здоровья	1
8	Медицинские противопоказания к профессии. Профпригодность	1
9	Тест Холланда	1
10	Карта интересов	1
11	Зачётное занятие. Защита рефератов	1
12	Тренинг «Ответственность за свой выбор»	1

Цели курса – актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда; развитие у них способности профессиональной адаптации в современных экономических условиях.

Задачи курса:

- повысить уровень психологической компетентности учащихся, за счет приобретения соответствующих знаний и умений, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- сформировать положительную социальную установку, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- обеспечить учащимся возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему индивидуальной и групповой работы.

Перечень формируемых знаний и умений:

Учащийся должен знать: значения профессионального самоопределения; требования к составлению личности профессионального плана; правила выбора профессии; понятия о профессиях и профессиональной деятельности, понятия профессиональной карьеры, современные формы и методы организации труда; сущность хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; предпринимательство; рынок труда.

Учащийся должен уметь: соотносить индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии, составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

В ходе работы предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных на обеспечение психологического обеспечения учащихся; использование различных форм проведения занятий (в форме тренинговой группы, игры и т. д.)

Занятие 1. МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА УСПЕШНОСТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Цель: дать понятия «мотивы выбора профессии», их связи с «личными смыслами и целями», а также ответственностью за профессиональный выбор; «личный профессиональный план». Диагностика и формирование мотивационно-потребностной сферы учащихся, как одного из факторов благоприятной профессиональной самореализации.

*«Желающего судьба ведёт, нежелающего – тащит»
/Латинская пословица/*

*Счастье – это 30% любовь, 30% - общение с людьми, 30% - работа и 10% - это всё
то остальное, что мы называем счастьем.
/Ландау/*

Теория Литвака о том, как стать счастливым подтверждает высказывание Ландау. В одной из его книг, Литвак рассматривает счастье, как схематический стол, в углах которого находятся отношение к себе (Я), отношение к близким людям (Вы), отношение к людям всей Земли (Они), отношение к труду (труд). Стоит надломиться одной из ножек – и равновесие стола нарушается.

Я	Вы
Они	Труд

Поднимите руки те, кто хочет быть счастливым?

Следует сделать акцент на том, что человек, занимающийся любимой работой более счастлив, а, следовательно, и более успешен.

Далее учащиеся заполняют таблицу профессиональных запросов

Кем я хочу работать?	Могу ли я работать по этой специальности? (По схеме описания профессиональной деятельности)	Что я должен сделать для превращения моего «не могу» в «могу», чтобы овладеть этой профессией?

Выяснить заполнение какой из колонок вызвало наибольшее (наименьшее) затруднение. В чём заключаются эти трудности? (отсутствие некоторых способностей, знаний, умений). Что необходимо сделать для их преодоления? (развивать память, внимание, волю, эмоции, некоторые специальные способности, углубленно изучать определённые предметы в школе, заняться спортом). При заполнении третьей колонки обратить внимание на то, что ребята сами попытались составить программу самосовершенствования с целью успешной самореализации в выбранной ими профессии. «Если я хочу стать..., то я буду делать...»

В правила этого дня можно ввести следующие пункты:

А) Подходить к задаче логически, Б) иметь своё мнение, В) избегать морального давления группы.

После того как группа представит результаты, ведущий может огласить список стандартных мотивов выбора или добавить к разработанным группой мотивам:

- интерес к работе, удовлетворение от работы;
- наличие способностей к данной деятельности;
- творческий характер работы, разнообразие;
- присутствие чётких инструкций, порядка в работе;
- возможность без труда найти работу по специальности;
- возможность без труда получить хорошее образование;
- безопасность работы для здоровья;
- работа не будет утомлять меня;
- высокая оплата труда;
- выбор будет одобрен родителями;
- выбор вызовет уважение моих друзей;
- возможность сделать карьеру;
- профессия считается престижной;
- профессия соответствует моему полу;
- возможность общаться в коллективе, общаться с коллегами;
- быть одной профессии со значимым для меня человеком.

Тест «Мотивы выбора профессии»

И н с т р у к ц и я. Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают личной точке зрения. На «листе ответов» напротив цифры вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «–», если не имеет значения.

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чём заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков, умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
3. Убеждение, что данная профессия престижна в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессиональной деятельности.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое, неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует Вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе «на хлеб».

21. Привлекают модные профессии (менеджер, брокер, дизайнер).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне материальной деятельности.
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

К данному заданию прилагается лист ответов:

А		Б		В	
№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	

Анализ результатов

Подсчитайте количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно. Если наибольшее количество плюсов в столбце А, то преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выражено стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний. Если наибольшее количество плюсов в столбце Б, то больше привлекает материальное благополучие, желание заработать; интересы, склонности практическая подготовленность учитывается в меньшей степени. В случае если наибольшее количество плюсов в третьем столбце В, имеет место стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которые требует избираемая профессия.

Хотите знать причину, по которой желания человека побуждают его действовать? Это может привычка действовать только при приближении опасности. Психологи различают два типа мотивации: мотивацию достижения («приближения» в терминах К. Левина) и мотивацию избегания. Если человека побуждает действовать представление о том, что он хочет получить, и о том, какое удовольствие это ему доставит, то для него характерна мотивация достижения. Когда его побуждает действовать представление о тех наказаниях, опасностях, потерях, которые его ожидают, если он не будет действовать, у него проявляется мотивация избегания.

Различие этих двух видов мотивации известно очень давно, его практически использовал любой правитель, понимающий, что для управления людьми нужны, как «кнул» (мотивация избегания), так и «пряник» (мотивация достижения).

Хотя у человека есть оба этих вида мотивов, обычно преобладает один из них.

Понятно, что образ желаемого будущего заставляет действовать только человека, для которого характерна мотивация достижения. Человека с мотивацией избегания может заставить действовать только образ нежеланного, но надвигающегося будущего. Пример мотивации достижения: «понял, что если не подтяну математику, то вступительных экзаменов не сдам, и начал заниматься».

Пример мотивации избегания: «Я понял, что если я не подтяну математику, то компьютера мне не видать».

Может быть, в одних сферах нашей жизни у вас преобладает одна мотивация, а в других – другая? Например, для одного человека характерна мотивация достижения в делах и мотивация избегания – в отношениях с сыном.

Если у вас оба вида мотивации равно выражены или преобладает мотивация избегания, то наряду с образом того будущего, которого вы хотели бы достичь, вам нужно создать образ будущего, которого вы хотите избежать.

Следующее задание относится к определению стремления к достижению успеха и достижению намеченных целей. Известно, что существует определённая связь между уровнем этого стремления и результатами деятельности. Определить его можно с помощью теста «Потребности в достижениях».

Тест «Потребность в достижениях»

Из перечисленных высказываний необходимо выбрать те, которые в наибольшей степени отражают вашу точку зрения. На листе ответов напротив цифры вопроса, поставьте «+», если согласны с высказыванием, и «-», если не согласны.

1. Думаю, что успех в жизни зависит, скорее от упорного труда, чем от случая.
2. Если я лишусь любимого занятия, то моя жизнь будет скучной.
3. Для меня в любом деле важен успешный результат.
4. Обычно я настойчив в достижении своих целей.
5. По моему мнению, я легко переживаю неудачи и неприятности.
6. В жизни у меня больше успехов, чем неудач.
7. Деятельные люди мне нравятся больше, чем эмоциональные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь придумать что-то новое.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о еде.
10. Мои родители считали меня талантливым ребёнком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Обычно я довожу начатое дело до конца.
13. Решительность и инициативность важнее, чем кропотливая работа.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу.
17. Я целеустремлённый человек.
18. Когда идёт всё гладко, моё желание достичь успеха усиливается.
19. Мне больше нравятся книги об изобретениях людей, чем о путешествиях.
20. Мои близкие обычно одобряют мои планы.
21. Уровень моих требований к жизни выше, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Анализ результатов

Подсчитайте общее количество плюсов по всем столбцам. Если набрали от 16–20 плюсов, то налицо высокий уровень потребности в достижении поставленной цели, проявляется упорство, настойчивость, стремление довести начатое дело до конца.

9–15 плюсов означают средний уровень потребности в достижении намеченной цели (сомнения в её успешном осуществлении, растерянности в ситуации неожиданных препятствий, недостаточное упорство в ситуации преодоления препятствий).

Ответы от 1 до 8 плюсов свидетельствуют о низком уровне потребности в достижении целей (за много берутся и не доводят дело до конца).

Ввести понятие «профессиональный план» можно при помощи афоризма Аристотеля «Если вы удачно выберете труд и вложите в него свою душу, то счастье само вас отыщет».

Давайте рассмотрим преимущества правильного и обоснованного выбора профессии:

- удовлетворённость работой;
- хороший заработок;
- уважение в коллективе, семье;
- общественное призвание.

Всё это составляет важную основу для удовлетворённости жизнью в целом.

Привести несколько примеров правильного и неправильного выбора профессии. Раскрывая связь между понятиями смысла, цели и значимости человеческой жизни, а также роли труда в ней, следует обратить внимание на упрощённые, неверные представления, встречающиеся среди молодёжи, о том, что «люди работают только ради зарплаты», «смысл жизни в удовольствиях» и т. д.

Жизненная программа охватывает цели, касающиеся основных сфер и способов жизнедеятельности, иначе говоря, включает программные установки личности, относящиеся к её профессиональному, жизненному самоопределению, культурному росту, а также личной и семейной жизни. Отмечается важность и взаимосвязь личного и профессионального успеха.

Поэтому жизненный план надо рассматривать как систему конкретных намёток на будущее, которое существует в виде принятых решений и психологических установок, подлежащих в дальнейшем осуществлению. Профессиональный план учащегося рассматривается, как часть общих жизненных планов. При этом следует обратить внимание на конкретность и наличие сроков реализации, разработки личного жизненного плана в связи с окончанием сначала 9-ти, а затем 11-ти классов. Выделить роль общественно-значимых мотивов в выборе профессии и формировании жизненного плана.

Раскрывая роль труда в формировании личности, необходимо подчеркнуть значение посильного труда с детских лет (полить цветочки, вынести мусор, убратся дома) и до преклонного возраста, когда человек несёт ответственность не только за себя, но и за близких (детей, внуков), за вверенный ему участок на работе. Именно труд «превратил» обезьяну в человека. Именно через общественно полезный труд человек наиболее ярко проявляет и развивает свои способности и дарования, таким образом, он самоутверждается, самореализуется и как апогей развития – самоактуализирующаяся личность. Самореализация – процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он может быть. Потребность в самореализации есть у каждой здоровой личности. Широкие возможности для этого даёт творческая деятельность. Самореализацию можно разделить на мужскую и женскую. В мужской самореализации главное преобразование, освоение нового пространства, а в женской – забота о сохранении достигнутого, того, что уже есть, заинтересованность в более глубоком освоении имеющегося пространства. В самореализации конкретного человека есть мужские и женские черты, но те или другие преобладают.

А. Маслоу предложил восемь путей самореализации, т. е. способов поведения, ведущих к ней:

- раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и сомнений;

- давать возможность своему «Я» проявляться;
- брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;
- быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;
- развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;
- стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);
- познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.

«Человек становится тем, что он есть благодаря делу, которое он делает» /Ясперс./ По Юнгу, самоактуализация – конечная цель развития личности, достижение ею единства. Абрахам Маслоу писал: «Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастливы всю жизнь». Этот постулат получил название «комплекса Ионы», т. е. нежелание человека реализовать свои природные способности. Подобно тому, как библейский Иона пытался уклониться от ответственной роли пророка, многие люди также избегают ответственности, опасаясь в полной мере использовать свой потенциал. Они предпочитают ставить перед собой мелкие, незначительные цели, не стремятся к серьёзным жизненным успехам. Такой «страх величия», возможно, является наиболее опасным барьером для самоактуализации. Насыщенная, полнокровная жизнь многим представляется невыносимо трудной. Корни комплекса Ионы можно усмотреть в том, что люди боятся изменить своё неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боятся оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть.

Игра «Достойная эпитафия»

Цель: сформировать готовность к осознанному планированию жизненной и профессиональной перспективы.

Методика рассчитана на работу в круге (10–15 человек), от 25 до 40 минут.

Основные этапы

Участники рассаживаются в круг, и ведущий «загадочным голосом» рассказывает такую притчу.

Говорят, где-то на Кавказе есть старинное кладбище, где на могильных плитах можно встретить такие надписи: «Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил три года». «Нугар Гаприндашвили, Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет».

Далее ведущий задаёт следующие вопросы:

Как вы думаете, может быть на Кавказе не умеют считать? Может быть, эти приписки делались с каким-либо смыслом?

После обсуждения ведущий объясняет учащимся, что смысл приписок состоит в следующем: таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни. (Пример из книги Головахи Е. И., Кроника А. А. «Психологическое время личности» Киев; Наукова думка, 1984). Авторы разводят паспортное (физическое) время и психологическое время. Протяжённость последнего зависит от смысла жизни человека. Авторами развивается также идея «событийного подхода» в планировании и оценке жизненных и профессиональных перспектив.

Далее ведущий даёт учащимся инструкцию:

Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о совместном человеке, который в наше время (например, в 2005 году) закончил школу. Представьте, что он проживёт ровно 75 лет. Каждый участник должен по очереди назвать важное событие, произошедшее в жизни данного человека, – из этих-то событий и сложится его жизнь.

Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями. Желательно предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими «весёлыми ребятами-суперменами»).

В конце игры каждый попробует оценить, насколько главному герою удалась жизнь, насколько она оказалась интересной и ценной – каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя: сколько же лет он прожил по-настоящему.

Примечательно, что идея планирования жизни как «написания поэмы» наиболее близка творческим людям. Для таких людей «поэма жизни» обычно включает: образ героя, сюжетную канву событий, трагедийность переживаний героя, неожиданные повороты судьбы, без которых жизнь становится неинтересной.

Ведущий называет первое событие: «Наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками». Далее остальные игроки по очереди называют события. Ведущий должен проследить за тем, чтобы ни кто не подсказывал и не мешал очередному участнику. Если участников игры немного (всего 6–8 человек), целесообразно пройти по второму кругу, то есть дать каждому возможность назвать ещё одно событие для героя.

Ведущий предлагает всем немного подумать и по очереди, без каких-либо комментариев просто сказать, сколько лет прожил этот человек «не по паспорту». Все по очереди называют свои варианты. Далее ведущий предлагает прокомментировать свои ответы тем игрокам, которые назвали наибольшее и наименьшее количество лет.

Здесь возможно проведение небольшой дискуссии, в которой ведущему совсем необязательно высказывать свою точку зрения (или хотя бы подождать с этим, дав возможность высказаться участникам).

Довольно часто многие игроки оценивают судьбу героя не очень высоко, называя 20, 30, 45 лет (хотя по паспорту – 75). Нередко группа высказывает желание «попробовать ещё разок». Но часто и после второго проигрывания (даже с несколько иным героем) получается не очень-то интересно. Обычно при втором проигрывании группа начинает излишне фантазировать, и многие потом сами заявляют, что «всё это не похоже на правду – чушь какая-то». Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении оказывается совсем непросто.

Завершить игру можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние. Нередко игра получается неинтересной как раз по тому, что называются в основном внешние события: жизнь оказывается похожей на автобиографию для отдела кадров.

Ведущий предлагает каждому по очереди назвать какое-нибудь действительно интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь. Немного подумав, участники игры по очереди называют такие события. Задача ведущего – не столько критиковать (а многие по-прежнему называют внешние события), сколько хвалить игроков, поощряя их размышления на тему.

Можно даже предложить участникам «задание на дом»: «Если у вас будет соответствующее настроение, то тихо и спокойно подумайте, какие события могли бы украсить вашу будущую жизнь».

Если позволяет время, после завершения игры ведущий может попросить игроков на отдельных листочках выписать 15–20 основных событий жизни воображаемого героя (мальчика или девочки – определяет сам игрок), который окончил школу в настоящее

время и прожил (по паспорту) 75 лет. Каждый должен также написать, сколько же этот человек прожил в психологическом смысле. Обычно это последнее задание большинство игроков выполняет очень серьёзно и заинтересовано.

Типичный сценарий игры получается примерно таким.

Для девушек:

- после школы поступает в институт (часто в экономический или юридический);
- в институте знакомится с парнем, встречается с ним (иногда появляется ребёнок);
- ссорится с парнем;
- знакомится с иностранцем (реже с «новым русским») и почти всегда уезжает за границу (в Европу или Америку);
- как не удивительно, часто возвращается через некоторое время в Россию;
- далее очень просто – устраивается на работу, работает;
- иногда – снова выходит замуж, создаёт семью;
- очень часто – появляются внуки;
- часто ближе к старости – пишет мемуары;

Умирает обычно в окружении любящих детей и внуков.

Для юношей жизненный сценарий получается примерно такой же, только чаще они едут не за границу, а в Сибирь или на Дальний Восток, а потом «открывают своё дело» и зарабатывают огромные деньги.

Иногда случается, что главный герой получает богатое наследство, но часто его проматывает.

Нередко на каком-то этапе (ближе к зрелому возрасту) спивается, ссорится с сыном, но потом обычно мирится и также умирает в окружении любящих родственников...

Ведущий должен быть тактичным при оценке качества жизни главных героев (при назывании психологического времени, характеризующего насыщенность и общую ценность смоделированной в игре жизни). Иногда ведущему следует даже нужно подыграть участникам, определяя главному герою больше психологических лет, чем он того заслуживает. Можно использовать интересные размышления о смысле жизни в книгах В. Франкла «Человек в поисках смысла» и Э. Фромма «Иметь или быть?».

Занятие 2. КАРТА МИРА ПРОФЕССИЙ. ИЗУЧЕНИЕ КАРТЫ ПРИ ПОМОЩИ ПРОФИГРЫ «ЯБЛОНЯ»

Цель: в игровой форме ознакомить учащихся с картой мира профессий.

«Яблоня»

Ведущий делит группу на 2–3 подгруппы (примерно по 4–5 человек в каждой). Лучше, если группы будут сформированы не на основе существующих в классе симпатий или антипатий, а в случайном порядке, для чего можно использовать список учащихся, составленный в алфавитном порядке. Затем по результатам ответов на вопросы определяются капитаны команд. Вопросы не должны требовать специальных знаний (например, вопрос может звучать следующим образом: «Скажи, пожалуйста, как называется детёныш овцы?»). Время ответа – 3 сек. Тот, кто правильно отвечает на вопрос в отведённое время, становится капитаном. Если таких членов команды более одного, проводится второй круг.

Вслед за этим среди капитанов проводится жеребьёвка, на основе которой им выдаётся конверт с описанием двух-трёх сфер профессиональной деятельности или одного из пяти типов профессии.

Ведущий знакомит участников с инструкцией:

Давайте представим себе, как измениться наш мир через 15 лет. Идёт год 20... Вам примерно... лет. Развитие науки и техники неузнаваемо преобразовало все стороны жизнедеятельности человека. Компьютерные технологии достигли высочайшего уровня. За прошедшие 15 лет профессии, требующие тяжёлого физического труда, ушли в прошлое. Многие традиционные профессии настолько изменились по своему содержанию и условиям работы, что, по существу, стали современными. Появилось много новых, подобных которым раньше не было профессий.

Задание командам: обсудите и дайте описание будущего, в том числе, мира профессий, руководствуясь предложенными вопросами:

– Как изменятся за 15 лет профессиональные сферы деятельности, указанные в вашем наборе карточек (или профессии указанного типа)?

– Какие коренные изменения в них произойдут?

– Какие профессии указанного типа будут наиболее нужными обществу и почему?

– Какие профессии могут исчезнуть, «умереть» за этот период и почему?

– Выберите одну из указанных вами нужных будущему обществу профессию и подробно её опишите: какими инструментами, приспособлениями будет пользоваться работник этой профессии (специальности); с какими предметами (явлениями), он будет работать и какой результат получать; каковы условия труда; как долго и где нужно будет учиться, чтобы приобрести эту профессию и т. д.

Описание явится основой проекта, который чуть позже придётся защищать капитанам команд. Для наглядности проект можно проиллюстрировать. Приступайте к выполнению задания. Время работы – 30 минут. По итогам работы будет определяться команда-победитель.

В помощь участникам игры ведущий раздаёт каждой подгруппе специальный бланк для оценки проектов, который участники обсуждают в ходе обсуждения (Приложение 1).

Бланк для оценки проектов

Ф. И. О. капитана команды _____

Сфера деятельности (по проекту) _____

Оценка описаний всех позиций проекта:

Позиция проекта	Оценка
Общее описание картины нашего мира 15 лет спустя	
Как изменится за 15 лет профессиональная сфера деятельности	
Пять наиболее востребованных профессий	
Пять профессий, которые исчезнут, объяснение	
Подробное описание одной из профессий	

Оценка производится по привычной школьникам 5-балльной системе.

Представляет ли для вас интерес рассматриваемая профессия (нужное обведите или подчеркните)?

Да

Нет

Трудно сказать

Кажется ли рассматриваемая профессия перспективной? (нужное обведите или подчеркните)

Да

Нет

Трудно сказать

Хотелось бы вам заниматься этой профессиональной деятельностью? (нужное обведите или подчеркните)

Да

Нет

Трудно сказать

По истечению отведённого времени ведущий предлагает капитанам по очереди провести презентацию проекта «Картина мира через 15 лет». Остальные члены команды помогают своему капитану. По ходу презентации члены других команд должны оценивать «достоверность» и убедительность описаний профессии будущего, используя для этого специальный бланк (Приложение 2).

Содержание проекта «Картина мира через 15 лет»

1. Дайте общее описание картины нашего мира 15 лет спустя

2. Предположите, как изменится за 15 лет профессиональная сфера деятельности, которая досталась вашей группе. Какие коренные изменения в ней произойдут?

3. Укажите пять профессий, которые будут наиболее востребованы в это время. Объясните, почему? _____

4. Укажите также не менее 5 профессий, которые могут исчезнуть, «умереть» за это время. Объясните, почему? _____

5. Опишите подробнее одну из указанных вами востребованных профессий:

а) какими инструментами и приспособлениями человек этой профессии пользуется?

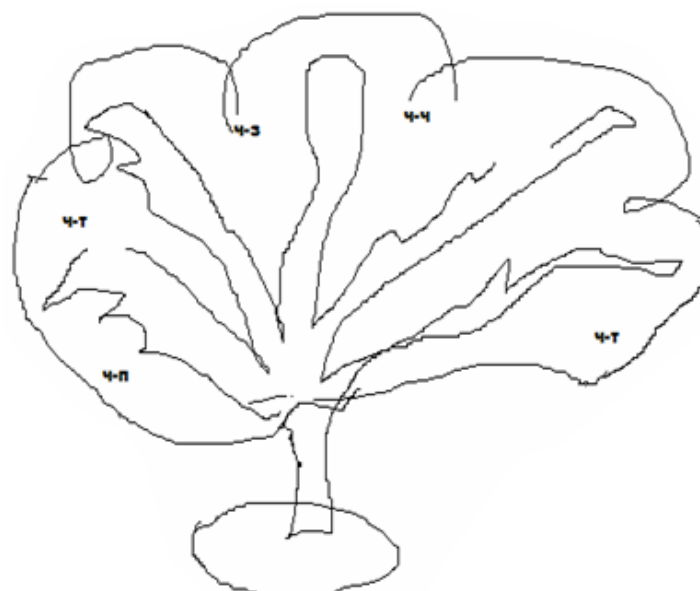
б) какими предметами он будет работать и какой результат получать?

в) в каких условиях он будет работать? _____

г) как долго и где нужно будет учиться, чтобы стать хорошим специалистом?

По окончании защиты проектов ведущий раздаёт каждому участнику заготовленные макеты «яблока» с просьбой написать своё имя, подойти к плакату с изображением яблони и повесить, (прикрепить) своё именное «яблоко» на одну из ветвей «яблони» (см. рисунок). Таким образом, каждый участник игры демонстрирует свои профессиональные намерения.

Изображение яблони для проведения игры



Затем происходит обсуждение игры. Анализируется, уравновешены ли различные ветви яблони, если неуравновешенны, то ведущий предлагает объяснить. Почему это произошло, предлагает свой комментарий. В этом комментарии можно указать различные типы причины профессиональных предпочтений участников игры и проанализировать их с различных точек зрения: обоснованность, практичность, реалистичность, престижность и др. Подводятся оценки работы каждой команды.

Приложение 3

Чтобы ориентироваться в мире профессий, их условно разделили на пять типов. Тип профессии указывает на то, с чем человеку приходится иметь дело в процессе своей профессиональной деятельности, то есть на предмет труда. По предмету труда выделяют пять типов профессий:

1. «Человек – человек». Профессии, связанные с медицинским обслуживанием, обучением и воспитанием, оказанием правовой помощи, бытовым обслуживанием. Профессии этого типа предполагают умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать состояния людей, оказывать влияние на других, проявлять выдержку, спокойствие и доброжелательность, речевые способности.

Гувернантка

Дефектолог

Администратор торгового зала

Контролёр сберкасс

Продавец-консультант

Парикмахер

Менеджер

Инспектор налоговой полиции

Зубной техник

Юрист

Учитель

2. «Человек – техника». Включает в себя профессии, связанные с монтажом, сборкой и наладкой технических устройств, эксплуатацией технических устройств, средств, ремонтом техники. Этот тип профессии требует от работника высокого уровня развития наглядно-образного мышления, пространственных представлений, технической осведомлённости, хороших двигательных навыков, ловкости.

Инженер-строитель

Автомеханик

Часовщик

Маляр

Газосварщик

Водитель автомобиля

Пилот	Электромонтёр
Литейщик металлов и сплавов	Бурильщик скважин

3. «Человек – знаковая система». Объединяет профессии, связанные с текстами, цифрами, формулами, таблицами, обработкой информации, чертежами, картами, схемами. Профессии этого типа требуют от человека способности к отвлечённому мышлению, оперированию числами, длительному и устойчивому сосредоточению внимания, усидчивости.

Делопроизводитель	Банковский служащий
Инженер-программист	Агент по ценным бумагам
Диспетчер управления движением	Архивариус
Бухгалтер	Фармацевт
Конструктор	Библиотекарь
Философ	

4. «Человек – художественный образ». Включает в себя профессии, связанные с созданием. Проектированием, изготовлением различных изделий по образцу, эскизу. От человека в профессиях этого типа требуется развитый художественный вкус, высокая эстетическая чувствительность, богатое и яркое воображение.

Артист	Композитор
Режиссёр	Дизайнер
Фотограф	Кондитер
Модельер	Косметолог
Художник	

5. «Человек – природа» объединяет профессии, связанные с изучением живой и неживой природы. С уходом за животными и растениями. Этот тип профессий предполагает наличие у человека хорошей наблюдательности, способности ориентироваться в условиях непредсказуемости и отсроченности результатов, менять цель в зависимости от условий, выносливости и терпимости к недостатку комфорта.

Эмбриолог	Метеоролог
Ветврач	Биохимик
Озеленитель	Тренер лошадей
Садовник	Взрывник
Лесник	Оператор птицефабрик

Эти карточки используются в игре «Яблоня».

Вводя термин «класс профессии» следует отметить, что он говорит о степени сложности и требуемой квалификации человека, то есть о характере труда.

Характер труда может быть исполнительским и творческим.

А – Исполнительские профессии связаны с выполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением норм и правил, стереотипным подходом к решению проблем.

Б – Творческие профессии связаны с анализом, исследованием, испытанием, контролем, планированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений, требует независимого и оригинального решения.

Вместо ДДО можно предложить опросник «Ориентация».

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):

Обслуживать людей	0 1 2 3	
Заниматься лечением	0 1 2 3	
Обучать, воспитывать	0 1 2 3	
Защищать права и безопасность	0 1 2 3	
Управлять людьми	0 1 2 3	
Управлять машинами	0 1 2 3	
Ремонтировать оборудование	0 1 2 3	
Собирать и налаживать технику	0 1 2 3	
Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи	0 1 2 3	
Заниматься строительством	0 1 2 3	
Обрабатывать тексты и таблицы	0 1 2 3	
Производить расчеты и вычисления	0 1 2 3	
Перерабатывать информацию	0 1 2 3	
Работать с чертежами, картами и схемами	0 1 2 3	
Принимать и передавать сигналы и сообщения	0 1 2 3	
Заниматься художественным оформлением	0 1 2 3	
Рисовать, фотографировать	0 1 2 3	
Создавать произведения искусства	0 1 2 3	
Выступать на сцене	0 1 2 3	
Шить, вышивать, вязать	0 1 2 3	

Окончание табл.

Ухаживать за животными	0 1 2 3	
Заготавливать продукты	0 1 2 3	
Работать на открытом воздухе	0 1 2 3	
Выращивать овощи и фрукты	0 1 2 3	
Иметь дело с природой	0 1 2 3	
Работать руками	0 1 2 3	
Выполнять решения	0 1 2 3	
Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0 1 2 3	
Получать конкретный практический результат	0 1 2 3	
Воплощать идеи в жизнь	0 1 2 3	
Работать головой	0 1 2 3	
Принимать решения	0 1 2 3	
Создавать новые образцы	0 1 2 3	
Анализировать, изучать, исследовать	0 1 2 3	
Наблюдать, измерять, испытывать, контролировать	0 1 2 3	
Планировать, конструировать, проектировать	0 1 2 3	
Разрабатывать, моделировать	0 1 2 3	

Инструкция. Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени Вашей способности к этому виду деятельности. (0 – вовсе нет; 1 – пожалуй, так; 2 – верно; 3 – совершенно верно).

Я могу (способен, умею, обладаю навыками):

1. Знакомиться с новыми людьми	0 1 2 3	
Быть чутким и доброжелательным	0 1 2 3	
Выслушивать людей	0 1 2 3	
Разбираться в людях	0 1 2 3	
Хорошо говорить и выступать публично	0 1 2 3	
2. Искать и устранять неисправности	0 1 2 3	
Использовать приборы, машины, механизмы	0 1 2 3	
Разбираться в технических устройствах	0 1 2 3	
Ловко обращаться с инструментами	0 1 2 3	
Хорошо ориентироваться в пространстве	0 1 2 3	

Окончание табл.

3. Быть сосредоточенным и усидчивым	0 1 2 3	
Хорошо считать в уме	0 1 2 3	
Кодировать информацию	0 1 2 3	
Оперировать знаками и символами	0 1 2 3	
Искать и исправлять ошибки	0 1 2 3	
4. Создавать красивые со вкусом сделанные вещи	0 1 2 3	
Разбираться в литературе и искусстве	0 1 2 3	
Петь, играть на музыкальных инструментах	0 1 2 3	
Сочинять стихи, писать рассказы	0 1 2 3	
Рисовать	0 1 2 3	
5. Разбираться в растениях или животных	0 1 2 3	
Разводить растения или животных	0 1 2 3	
Бороться с болезнями, вредителями	0 1 2 3	
Ориентироваться в природных явлениях	0 1 2 3	
Работать на земле	0 1 2 3	
А. Быстро выполнять указания	0 1 2 3	
Точно следовать инструкциям	0 1 2 3	
Работать по заданному алгоритму	0 1 2 3	
Выполнять однообразную работу	0 1 2 3	
Соблюдать правила и нормативы	0 1 2 3	
Б. Создавать новые инструкции и давать указания	0 1 2 3	
Принимать нестандартные решения	0 1 2 3	
Легко придумывать новые способы деятельности	0 1 2 3	
Брать на себя ответственность	0 1 2 3	
Самостоятельно организовать свою работу	0 1 2 3	

Классификатор профессий смотри «Приложение 3».

Приложение 2

Новые современные специальности

БРЕНД-МЕНЕДЖЕР: профессия появилась в тридцатых годах прошлого века в компании «PROCTER & GAMBLE» для того, чтобы сделать из этой марки визитную карточку компании. Бренд – высшая ступень развития торговой марки. Задача бренд-менеджера – увеличение популярности продукции, рост продаж.

БУКМЕКЕР: букмекерские конторы, принимая денежные ставки, предоставляют всем желающим возможность испытать судьбу, получить удовольствие от игры и хорошо провести время.

ДИДЖЕЙ: «музыкальный генерал», отвечающий за подбор и воспроизведение всех музыкальных композиций, звучащих в стенах клуба или на волнах радиостанции.

ИМИДЖМЕЙКЕР: профессионалы, помогающие людям найти новый безупречный образ преуспевающего специалиста (бизнесмена, политика, телеведущей, модели).

КРИЭЙТОР: В переводе с английского «творец». Задумки криэйтеров находят воплощение в концепциях рекламных проектов, в создании стиля компании, в текстах, рисунках, видео роликах. Креативный директор отвечает за разработку, ведение и контроль рекламных проектов.

ЛОГИСТИК: эти специалисты не зарабатывают фирмам денег, а экономят их, просчитывая, как получить от вложений наибольшую отдачу. Их основная задача – при минимуме затрат достичь максимальной пользы и прибыли.

МАРКЕТОЛОГ: маркетинговые исследования позволяют получить представление о спросе и предложениях на конкретную продукцию, о том какую продукцию стоит производить, а какую нет.

МЕДИАПЛЕННЕР: профессия появилась в 90-х г.г. прошлого столетия, связана с планированием и оформлением рекомендаций по наиболее выгодному вложению средств, выделяемых на рекламирование того или иного товара, «раскрутку» названия фирмы или бренда (торговой марки). Определяют круг газет, журналов, радио- и телеканалов, которые могли бы обеспечить максимальную доступность рекламной информации той аудитории, которая является потребителем продукции.

МЕРЧЕНДАЙЗЕР выигрышно представляет товары своей фирмы в магазинах, поддерживает порядок на полках, расставляет товар. (Обучение ведётся в магазинах).

СУПЕРВАЙЗЕР призван организовать и контролировать работу мерчендайзеров и торговых представителей.

РИЭЛТОР: человек, который занимается операциями с недвижимостью. Ему необходимо хорошо разбираться в юридических тонкостях своего дела.

СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР: обслуживает, налаживает работу сети компьютеров на предприятии или в организации.

СТРИНГЕР: внештатные корреспонденты, операторы, работающие в необычных условиях, в «горячих точках» (в сводах законов о труде такой профессии нет).

ТРЕДЕР: «биржевой спекулянт», человек покупающий и продающий валюту либо ценные бумаги с целью получения прибыли от изменения цены. /В сводах законов о труде профессия не числится/.

PR-МЕНЕДЖЕР: специалисты по связям с общественностью. Пиар-менеджеры создают благоприятный образ клиенту в глазах спонсоров или партнёров по бизнесу. В отличие от имиджмейкеров они отвечают не только за создание образа, но и за донесение его до большего количества людей (формируют общественное мнение).

Профигра «Спящий город»

Это упражнение служит для знакомства с особенностями престижных на данный момент групп профессий и построено по принципу типичных деловых игр.

По условию игры предполагается, что в некотором обычном российском городе какая-то злая сила заколдовала всех жителей. Чтобы их разбудить, необходимо «вдохнуть» жизнь в основные сферы производства, т. е. предложить интересные и реалистичные программы, которые могли бы наладить деятельность в этих сферах. Например, 1) порядок и спокойствие (юридическая сфера), 2) управление городом, 3) оживление экономической деятельности и пополнение городского бюджета. 4) благополучие жителей, помощь в решении важных жизненных вопросов (психологические аспекты), 5) здоровье жителей.

Естественно, ведущий может предложить и другие важные сферы (развитие сферы туризма, торговли, поголовная компьютеризация населения и т. п.). Но всего сфер и соответствующих программ должно быть не более 5–7.

Далее игроки по своим интересам делятся на команды (в соответствии с выделенными сферами деятельности) и рассаживаются за отдельные столы. Если в какую-то сферу (команду) никто не пойдёт, то ведущий должен заявить, что тогда жителей все равно не разбудить от спячки, и игра прерывается. Обычно игроки выбирают все команды.

В каждой команде организуется небольшое обсуждение на (7–10 мин.), в результате которого необходимо выписать на листочке 5 главных предложений (основных дел), позволяющих реально улучшить данную сферу деятельности. Необходимо также выбрать одного–двух докладчиков, которые в течение 2–3 минут должны будут кратко представить свою программу и ответить на вопросы.

В ходе обсуждения следует обратить особое внимание на реалистичность предлагаемых программ. В конце упражнения сами учащиеся определяют: удалось ли им предложить хорошие (реалистичные) программы и оживить жителей города. В процессе выполнения упражнения ученики осознают особенности переживаемого страной периода и достаточно заинтересованно пытаются «хоть что-то предложить для оживления жителей города».

Занятие 4. ПРОФЕССИОГРАММА

Цель: сформировать понятие о профессиограмме; научить приёмам самостоятельной работы с профессиограммой, сформировать умение её составления, ознакомить учащихся со спецификой труда в конкретной отрасли, научить самостоятельно работать над изучением профессии; анализировать те требования, которые предъявляет профессия к человеку; установить, насколько возможности человека соответствуют этим требованиям. Наметить пути развития своих достоинств и преодоления недостатков.

При обозначении темы занятия вводится понятие «профессиограммы» (описание профессии) и даётся схема составления профессиограммы:

1. Значение профессии в обществе. Потребности в ней района, города.
2. Общие сведения о профессии (возникновение, место в технологическом процессе, перспективы развития профессии, её престижность).
3. Предмет труда, его конечный результат. Формула профессии.
4. Характеристика процесса труда (объём специальных знаний, умений и навыков). Выполняемая работа, средства и предмет труда, элементы творчества, виды брака по вине специалиста и возможные пути его ликвидации.
5. Санитарно-гигиенические условия труда (режим, требования к физическому состоянию организма, противопоказания к овладению данной профессией, правила техники безопасности). Зарплата. Льготы.
6. Психофизиологические требования профессии к человеку (моторные действия работника, эмоционально-волевые качества, влияние профессии на работника).
7. Пути получения профессиональной подготовки, экономическая и правовая сторона профессиональной деятельности (где можно получить данную профессию, условия приёма и обучения, перспективы профессионального роста, оплата труда и т. д.).

Пример профессиограммы учителя.

1. Профессия служит для передачи знаний, имеющихся на данный момент в обществе, а также определённых обществом как базовые, служащие для дальнейшей квалификации, приобретения специальности. Школа нуждается в молодых кадрах: молодой учитель ближе к детям, более подвижен, гибок, активен; а также в мужчинах, так как уже

несколько поколений детей воспитывают в основном женщины (мамы, бабушки – в семье, воспитатели, учителя – в детских учреждениях).

2. Профессия учитель образовалась с тех пор, как возникла потребность в передаче знаний. В связи с модернизацией общества система образования совершенствуется: возникают новые типы учебных заведений, новые формы подачи материала. В данный момент престижность упала в связи с низкой оплатой труда учителя, поэтому коллективы школ в основном состоят из женщин.

3. Предметом труда является общение (с учащимися, коллегами, родителями). Конечный результат – формирование свободной личности, передача имеющихся в обществе знаний.

4. Учителю-предметнику необходимы специальные знания по методике ведения урока; углубленные знания по предмету; знание основ общей, возрастной, педагогической психологии и психологии коллектива, возрастной физиологии. Как классный руководитель, учитель должен владеть методикой внеклассной работы с детьми. Умение работать с большой аудиторией необходимо при работе с классом, а также при проведении родительских собраний. Элементы творчества – необходимое условие в работе учителя, так как проведение каждого урока – это, прежде всего, составление плана урока, где должны быть учтены, как особенности каждого класса, так и особенности учеников в каждом конкретном классе. Поэтому два урока у одного и того же учителя-профессионала в одной параллели учащихся могут быть абсолютно непохожими. Возможные виды брака – незрелая, аморальная личность. Воспитание ребёнка происходит до пяти лет, (заложены основы поведения) дальше ребёнка перевоспитывают. Что-то поменять в человеческом характере возможно приблизительно до 24 лет. Чем взрослее человек, тем труднее это сделать.

5. Физиологическими нормативами определена 18-ти часовая недельная ставка рабочего времени, но в связи с низкой оплатой труда ставка учителя превышает имеющиеся нормативы. Работа требует большой затраты эмоциональных сил, за счёт творческого характера труда происходит эмоциональное выгорание. Учитель обязан следить за своим здоровьем, так как при болезни учителя чаще всего не происходит замены уроков, и в дальнейшем приходится в более сжатые сроки выдавать учебный материал. Труд учителя оплачивается по тарифной сетке, в зависимости от разряда работника. Отпуск 56 календарных дней, в дни летних школьных каникул. В сельской местности не полная оплата жилищно-коммунальных услуг. Льготная оплата за детский сад.

6. Так как предметом труда является общение, поэтому одной из важных черт учителя является коммуникабельность. Желательно, чтобы учитель был лидером (сангвинический, холерический тип темперамента; возможен флегматический); обладал эмпатией (чувство сопереживания, сострадания к людям); организаторскими способностями (умение организовать коллектив детей, умение организации мероприятий); творческим началом (работа не монотонная, требует мобильности, гибкости, активности).

7. К работе с детьми допускается психически здоровый человек, недопустимо чтобы у учителя был меланхолический тип темперамента, так как в таком случае учитель не сможет вовремя отреагировать на ситуацию в классе, – такому учителю очень тяжело будет общаться, а общение – предмет труда учителя. Учитель-холерик – это конфликтность в общении. Воля – ещё один необходимый фактор в труде учителя.

Профессиональные заболевания учителя – ларингит, фарингит, заболевания сердечно-сосудистой системы, различные заболевания ног (так как большую часть рабочего времени учитель находится в положении стоя).

8. Профессию можно получить в педучилище (на базе 9-ти и 11-ти классов), пединституте или университете (на базе 11 классов или после педучилища).

Профессиональный рост возможен внутри учебного заведения. Аттестуясь, учитель повышает свою квалификацию и соответственно зарплату. Квалификацию можно повысить в институте повышения квалификации учителей (курсы повышения квалификации учитель проходит в соответствии с планом института повышения квалификации) или в институте получения дополнительного образования. Следующий этап – аспирантура, для получения учёной степени кандидата наук защищают диссертацию. А в дальнейшем могут быть присвоены звания доктора, профессора наук. Класс делится на группы по пяти типам профессий по Климову, для составления профессиограмм (ветврача, водителя, врача, бухгалтера, дизайнера). Составляют методом мозгового штурма. После чего проводится обсуждение. Для зачёта данного курса предполагается составление профессиограммы одного из родителей или будущей профессии.

Занятие 5. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

1. Выбор профессии «за компанию».

Часто молодой человек или девушка, не знаящие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья. Такой выбор профессии редко бывает удачным (точнее, случайно может стать удачным), потому что, только «примерив» профессию к себе, именно к своим способностям и интересам, можно повысить вероятность успешного выражения самого себя в труде, вероятность удачного выбора.

2. Выбор престижной профессии.

В данный момент престижными считаются профессии экономиста, юриста, менеджера, брокера, дилера и др. Интерес к ним есть у большинства выпускников школ, но не у всех есть способности к этим профессиям (высокая эрудиция, энергия, коммуникабельность, работоспособность).

3. Отождествление учебного предмета с профессией.

Например, ученица хорошо пишет сочинения и решает, что ее призвание журналистика. Однако профессия журналиста предполагает частые поездки, умение вникать в различные сферы деятельности и взаимоотношения людей.

4. Отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится.

К примеру, младший брат восхищается старшим, летчиком по профессии. Из любви к брату он тоже решает, что это его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности. Личная симпатия (или антипатия) к человеку одной профессии никак не может свидетельствовать о личной пригодности (или непригодности) другого человека к данной профессии.

5. Несоответствие здоровья и условий труда по избранной профессии.

Любая профессия в разной степени нагружает органы и функции человеческого организма и поэтому почти каждая профессия имеет свои противопоказания, которые известны лишь врачу-профпатологу и профконсультанту. Принимая решение о выборе профессии, не забудь проконсультироваться с врачом, если даже ты, казалось бы, здоров.

6. Выбор профессии под давлением родителей.

Родителям не нужно забывать о потребностях, интересах, способностях своих детей. Можно помогать, но не заставлять.

7. Устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии.

Незнание динамики развития профессии в связи с техническим прогрессом приводит к ошибкам. Нередко под названием профессии скрыт совершенно новый темп и характер труда. Всегда нужно стремиться узнать именно о современном облике профессии.

8. Неумение разобраться в себе, своих склонностях, способностях и мотивах.

Это дело не такое простое, как порой, кажется. Кроме того, многие ребята боятся узнать о себе, возможно, и неприятную истину; для этого надо иметь мужество, большое стремление к правде и достаточно практический ум, который поможет предупредить от ошибок незнания. Помочь в самопознании могут и товарищи, и книги о самовоспитании, и близко знающие вас взрослые, и, безусловно, специалисты по профконсультации.

Знание типичных ошибок при выборе профессии оградит вас от лишних или неверных шагов, сэкономит время, поможет обрести наиболее подходящую для вас профессию.

Деловая игра «Ошибки при выборе профессии».

Ребятам зачитываются примеры:

«Володя после девятого класса намеревался поступить в мореходное училище. Свой выбор он мотивировал тем, что очень любит море. Словно замороженный наблюдает за движением судов, его привлекают безбрежные водные дали.

Володя успешно выдержал вступительные экзамены и стал курсантом мореходного училища. Вначале ему всё нравилось. Однако, вскоре на практических занятиях он ближе познакомился с особенностями работы моряка и понял, что в ней мало романтики, но много тяжёлого повседневного труда. Кроме того, он убедился, что нелегко переносит качку. Ему не понравилась такая особенность профессии, как длительная оторванность от родных и друзей.

Несмотря на это, многие его товарищи преодолевали трудности профессии моряка, вырабатывая в себе «мужской характер». Володя же никак не мог преодолеть себя, недовольство его всё возрастало. В конце первого курса он бросил училище».

Контрольные вопросы могут быть сформулированы следующим образом:

1. Правильно ли поступил Володя, избрав профессию моряка?
2. Почему у него возникли трудности в процессе её усвоения?
3. В чём заключается ошибка, которую он допустил при выборе профессии?

Занятия 6-7-8. МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОФЕССИИ. ПРОФПРИГОДНОСТЬ

Урок начинается с вопроса: «Каковы перспективы человека, лишённого здоровья?» На доске афоризм: «Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите, как сердце, как глаз!»

Затем класс делится на группы, по принципу «Небо» – «Земля».

Группам предлагается ответить на вопросы. Группе «Небо» – «Чего может достигнуть человек, имеющий хорошее здоровье?»; группе «Земля» – «Каковы перспективы тех, кто его лишён?» В течение пяти минут группы совещаются и выдают совместный ответ.

Ответы на следующий вопрос психолог записывает на доске в виде коротких фраз, ассоциирующихся с фразой «влияние неблагоприятных профессионально-производственных факторов на здоровье человека». Ответы могут быть следующими: большие физические нагрузки, вынужденная рабочая поза, значительное нервно-психическое напряжение, неблагоприятный микроклимат – низкие или высокие температуры, повышенная запылённость, шум и вибрация, контакт с токсическим веществом.

Далее психолог представляет схему **классификации профессий по влиянию на здоровье**, условно её можно разделить на четыре группы:

К **первой группе** относятся профессии, в которых отсутствуют неблагоприятные производственные факторы. Это профессии часового производства, многие профессии

лёгкой промышленности и сферы обслуживания (портной, раскройщик, продавец, фотограф, парикмахер и т. д.), офисного обслуживания – канцелярская работа, работа на компьютере и счётно-аналитических машинах, на транспорте и т. д. Это самая многочисленная группа профессий.

Профессии **второй группы** имеют умеренное или непостоянное воздействие неблагоприятного производственного фактора. Возьмём для примера профессию повара. Обучение и работа по данной профессии связаны с временным воздействием на организм повышенной температуры воздуха (в диапазоне от 23 до 38 градусов) и влажности (от 68 до 72%). Научными исследованиями показано, что в первые минуты, когда повар начинает работать у плиты, частота пульса у него повышается до 140 уд\мин. К концу рабочего дня температура тела поднимается до 37–38 градусов, отмечается повышенное потоотделение, резко падает артериальное давление. Следовательно, данная профессия может быть рекомендована только тем школьникам, у которых хорошо развита терморегуляция и нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Третья группа объединяет профессии с комплексом различных неблагоприятных профессионально-производственных факторов. В качестве примера можно взять профессию ткачихи. Обучение и работа в ткацком цехе сочетается с воздействием на организм повышенной температуры воздуха, запылённости, интенсивного шума (фактора риска для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов слуха), а также с наличием напряжённой рабочей позы (фактор риска для лиц с нарушенной осанкой и плоскостопием). Работа требует высокой остроты бинокулярного зрения цветовосприятия. Следовательно, для школьников с заболеваниями сердца, лёгких, органов слуха, опорно-двигательного аппарата и с нарушением зрения данная профессия не может быть рекомендована.

В **четвёртую группу** входят профессии и работы с тяжёлыми и вредными условиями труда, на которых запрещается применение труда лиц, не достигших 18-летнего возраста.

Необходимые сведения о влиянии производственной среды и трудового процесса на организм работающих можно получить в отделе гигиены труда санитарно-эпидемиологических станций. Санитарный врач составляет на каждую профессию **санитарно-гигиеническую характеристику**, в которой указывает особенность трудового процесса, наличие производственных вредностей и их возможное влияние на организм работающих. Составляется она по следующей схеме:

1. Название конкретной профессии и наименование производства.
2. Последовательное описание рабочего процесса, отдельных операций, характеристика применяемых материалов, оборудования, инструментов.
3. Положение тела при работе (стоя, сидя, вынужденное; продолжительность вынужденного однообразного положения тела). Наличие частых, быстрых и однообразных движений (с заданным темпом, без заданного темпа), примерное количество их в единицу времени и смену.
4. Подъём и переноска тяжестей (вес и расстояние). Постоянство этих работ. Общая продолжительность за рабочий день (примерно).
5. Наличие повышенных требований при выполнении работы к отдельным анализаторам (слух, зрение, обоняние), статокINETической устойчивости и т. д., расчёт, сложная координация движений, память и т. д. Имеется ли необходимость частой перадаптации.
6. Возможность воздействия каких-либо производственных вредностей:
 - а) запылённость воздуха на рабочем месте (постоянное или периодическое появление пыли, качественная или количественная характеристика её по данным СЭС);
 - б) наличие токсических газов и паров (каких именно, постоянство загрязнённой зоны вредными газами и парами, количественная характеристика по данным СЭС);

- в) наличие неблагоприятных метеорологических условий;
- г) наличие общей или местной вибрации, время её воздействия;
- д) наличие шумового фактора, постоянство его действия, уровень его интенсивности.

7. Длительность опасности производственного травматизма, наиболее частые и вероятные травмы.

Подобную консультацию можно получить у инженера по технике безопасности.

Одной из целей профилактического осмотра школьников является выявление **заболеваний, являющихся причинами профессиональных ограничений**. Таковыми могут являться:

1. Функциональные отклонения в сердечно-сосудистой системе.

Может иметь место нарушение деятельности миокарда, связанное не с органическими поражениями сердца, а со сложной нейрогуморальной перестройкой, происходящей в этом возрасте. В связи с наступлением полового созревания и перестройкой всей эндокринной системы у подростков часто появляются функциональные расстройства со стороны вегетативной нервной системы (необходимо указывать степень выраженности признаков полового созревания). У подростков нередко отмечаются изменения секреторной и моторной деятельности желудка. Всем этим расстройствам нужно дать правильную диагностическую оценку. Малейшие патологические поражения необходимо тщательно выявлять, так как они являются причиной ограничения профессиональной пригодности.

2. Изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, аномалии зрения, слуха и несколько реже – отклонения со стороны нервной системы и внутренних органов.

При профилактическом осмотре офтальмолога исследуется только острота зрения, для профориентации этого недостаточно и требуется более подробное описание состояния органов зрения. Необходимо указать характер рефракции, так как профессиональная пригодность при близорукости несколько иная, чем при дальнозоркости. Школьникам при наличии изменений в глазном дне противопоказана работа, требующая подъёма и переноски тяжестей и вынужденного согнутого положения тела. Кроме того, окулисту следует обратить внимание на цветоощущение, наличие косоглазия, нистагма, птоза век, а также на бинокулярность зрения.

Заключение о профпригодности должно основываться на действующих законах по охране труда.

Противопоказания к выбору профессии определяются, прежде всего, характером заболевания. Так, например, для тех, кто болен ревматизмом, у кого заболевания органов дыхания, почек и мочеполовых путей нежелательными являются строительные профессии. Строительные работы часто ведутся в неблагоприятных метеорологических условиях, а это может обострить заболевание. Для учащихся, с заболеваниями нервной системы и страдающих юношеской гипертонией, противопоказаниями являются профессии, которые связаны с большим нервно-психическим напряжением, шумом и вибрацией. Следовательно, для каждого заболевания можно выделить несколько противопоказанных профессионально-производственных факторов. Перечень этих факторов для наиболее распространённых заболеваний приведён в таблице.

Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях

Болезни	Противопоказанные профессионально-производственные факторы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат; загазованность, запылённость; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов зрения	Работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков; значительное физическое напряжение; запылённость
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами
Опорно-двигательного аппарата	Вынужденная рабочая поза; значительное физическое напряжение (подъём и переноска тяжестей); работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания
Кожи	Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами; запылённость; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение

Занятие завершается игрой, цель которой – сформировать умение сопоставлять требования профессии с индивидуальными особенностями человека. Вот пример ситуации: «Дима с увлечением смотрел по телевизору сюжет о работе оператора крупной энергосистемы. Всё его завораживало: громадный пульт, многочисленные приборы, кнопки управления, экраны дисплеев. Одно движение руки и энергия десятков электростанций устремляется в большие города, на заводы, фабрики! Чем оператор не волшебник? Дима решил: «Стану оператором энергосистемы. Со здоровьем у меня всё в порядке. По профилирующим предметам я тоже подхожу. Физика идёт хорошо, математика – тоже неплохо, правда, физкультура не очень. Учитель говорит, что у меня слабая реакция, пока надумаю поймать мяч, он дважды может побывать в воротах... Ну, это второстепенно, главное хотеть и стремиться к цели...»

В о п р о с ы к л а с с у: какие качества оператора большой энергосистемы являются профессионально важными? Какими профессионально важными качествами пренебрегает Дима? Сможет ли он стать высокопрофессиональным оператором энергосистемы? Ответ обосновать.

В ы в о д: Дима не сможет успешно работать по специальности, так как у него отсутствует профессионально важное качество – скорость реакции.

АНКЕТА ЗДОРОВЬЯ

1. Ты здоров? Да. Нет. Не знаю.
 2. Как ты оцениваешь своё физическое здоровье?
 3. Имеется ли у тебя
 - а) расстройство зрения? Нет. Да (какое)?
 - б) расстройство слуха? Нет. Да (какое)?
 - в) повышение давления? Нет. Да (какое)?
 - г) хроническое заболевание? Нет? Да (какое)?
 - д) перенесённые травмы? Нет. Да (какие)?
 4. Насколько соответствует твоё состояние здоровья требованиям выбираемой профессии?
Вполне соответствует. Частично соответствует. Не соответствует.
 5. Требуется ли выбранная профессия:
 - а) большого физического напряжения.
Нет, не требует. Да требует (какого?)
 - б) большого нервного напряжения?
Нет. Не требует. Да, требует (какого?)
 - в) большого умственного напряжения?
Нет, не требует. Да требует (какого?)
 6. В каких условиях тебе придётся работать (в помещении, на свежем воздухе, посменно, связана ли будет работа с командировками)?
 7. Вредно ли действует на здоровье выбранная тобой профессия?
Нет. Частично нет (как именно?)
- Если ты здоров, то можешь выбрать любую профессию. Если у тебя имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии надо их учитывать.

Занятие 9. ОПРОСНИК ДЖ. ХОЛЛОНДА (МОДИФИЦИРОВАННЫЙ)

Цель: методика позволяет соотнести предпочтения учащегося с тем или иным видом профессиональной среды. Методика является диагностической и активизирующей, отличается простотой обработки, что позволяет немедленно продолжить разговор с учащимися об их профессиональных целях и предпочтениях уже с позиции получившегося результата.

Учащимся предлагается 42 пары профессий, причём из каждой пары учащийся обязан выбрать одну наиболее желательную или наименее «противную». К методике прилагается словарь профессий, который расширяет представления учащихся о профессиональном мире, даёт возможность почувствовать, как в рамках одной и той же профессии возможно существование разных типов профессиональной среды (например, профессия «юрист» объединяет адвоката, следователя, нотариуса, юрисконсульта, инспектора уголовного розыска судью). Существует 6 видов профессиональной среды: реалистический; социальный; артистический; конвенциональный; предприимчивый; интеллектуальный.

Инструкция. Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Представлена схема двух предложенных вариантов деятельности, выберите тот, который вам больше нравится (исходя из ваших способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии поставьте «+».

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Инженер (1) | Социолог (2) |
| 2. Кондитер (1) | Священнослужитель (3) |
| 3. Повар (1) | Статистик (4) |
| 4. Фотограф (1) | Администратор торгового зала (5) |
| 5. Механик (1) | Дизайнер (6) |
| 6. Философ (2) | Врач (3) |
| 7. Эколог (2) | Бухгалтер (4) |
| 8. Программист (2) | Адвокат (5) |
| 9. Кинолог (2) | Переводчик худ. литературы (6) |
| 10. Страховой агент (3) | Архивариус (4) |
| 11. Тренер (3) | Телерепортёр (5) |
| 12. Следователь (3) | Искусствовед (6) |
| 13. Нотариус (4) | Брокер (5) |
| 14. Оператор ЭВМ (4) | Манекенщица (6) |
| 15. Фотокорреспондент (5) | Реставратор (6) |
| 16. Озеленитель (1) | Биолог-исследователь (2) |
| 17. Водитель автотранспорта (1) | Бортпроводник (3) |
| 18. Метеоролог (1) | Картограф (4) |
| 19. Радиомонтажник (1) | Художник росписи по дереву (6) |
| 20. Геолог (2) | Переводчик-гид (3) |
| 21. Журналист (5) | Режиссёр (6) |
| 22. Библиограф (2) | Аудитор (4) |
| 23. Фармацевт (2) | Юрисконсульт (3) |
| 24. Генетик (2) | Архитектор (6) |
| 25. Продавец (3) | Оператор почтовой связи (4) |
| 26. Социальный работник (3) | Предприниматель (5) |
| 27. Преподаватель вуза (3) | Музыкант-исполнитель (6) |
| 28. Экономист (4) | Менеджер (5) |
| 29. Корректор (4) | Дирижёр (6) |
| 30. Инспектор таможни (5) | Модельер (6) |
| 31. Телефонист (1) | Орнитолог (2) |
| 32. Агроном (1) | Топограф (4) |
| 33. Лесник (1) | Директор (5) |
| 34. Мастер по ремонту одежды (1) | Хореограф (6) |
| 35. Историк (2) | Инспектор ГАИ (4) |
| 36. Антрополог (2) | Экскурсовод (3) |
| 37. Вирусолог (2) | Актёр (6) |
| 38. Официант (3) | Товаровед (5) |
| 39. Главный бухгалтер (4) | Инспектор уголовного розыска (5) |
| 40. Парикмахер-модельер (6) | Психолог (3) |
| 41. Пчеловод (1) | Коммерсант (5) |
| 42. Судья (3) | Стенографист (4) |

Бланк ответов и обработка результатов

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		
6.		

Интерес представляют коды профессий, набравшие наибольшее количество плюсов. Предпочтительный «профессиональный тип» или «тип профессиональной среды» является совокупностью двух-трех типов, набравших наибольшее количество плюсов.

Профессиональные типы.

1. Реалистический или практический

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы, в основном на практический труд, быстрый результат деятельности.

В интеллектуальной сфере в большей степени преобладают математические способности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще всего люди этого типа выбирают профессию механика, электрика, инженера, кондитера, агронома, садовода, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности, а связано, скорее, с приёмом и переработкой информации.

2. Интеллектуальный

Для людей интеллектуального типа характерны высокая активность, аналитические способности, теоретическое мышление, творческий подход. Они отдают предпочтение работе, направленной на решение сложных интеллектуальных задач, чаще всего выбирают профессии, связанные с точными и естественными науками: математика, физика, астрономия и пр. Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и др., в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Межличностные отношения в структуре деятельности играют незначительную роль.

3. Социальный

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению войти и понять эмоциональное состояние другого человека. Обладают хорошими вербальными способностями, готовы входить в контакт с людьми (нуждаются в большом количестве контактов). Они обладают ярко выраженными коммуникативными способностями, чувствуют и понимают других людей, стремятся решать проблемы, учитывая чувства, эмоции, способны к сопереживанию. Нередко люди этого типа любят поучать и воспитывать окружающих. Математические способности развиты слабее. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению. Они предпочитают такие сферы деятельности, как медицина, педагогика, психология.

4. Конвенциональный или стандартный

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, обладают хорошей энергией, ориентированы на социальные нормы.

Проявляют склонность к миру обозначений, часто переводят предметные свойства окружающего мира в знаковую систему; отдают предпочтение четко определённой и заранее спланированной деятельности, хорошо выполняют рутинную работу; чётко придерживаются инструкций и предписаний, выбирают из окружающей среды цели задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. Они хорошие исполнители, но слабые руководители. Необходимость принятия кардинальных решений и работ над творческими нестандартными задачами вызывают у этого типа людей серьёзные трудности. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчётными бумагами, созданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков: бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор, товаровед, делопроизводитель, экономист, финансист и другие профессии, направленные на обработку информации, представлений в виде условных знаков, цифр, формул текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный профессиональный тип. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но обладают достаточно высокими исполнительскими качествами.

5. Предприимчивый

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству, имеют тягу к приключениям (возможно авантюрным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями, но им не подходит скрупулёзная работа, требующая длительной концентрации внимания. Нуждаются в признании, предпочитают руководящие роли.

Предпочтительной является деятельность, позволяющая проявлять энергию, организаторские способности. Сюда относятся профессии товароведа, директора, журналиста, телерепортёра, предпринимателя, менеджера, дипломата, брокера, артиста, связанные с руководством, управлением и общением в разных ситуациях с разными людьми, влиянием на убеждение людей. Тип всегда неудовлетворённого человека.

6. Артистический

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают собственным (часто – сложным) взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью.

Отношения с окружающими строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображению, интуицию. Обладают хорошей реакцией, координацией, развитым восприятием. В достаточной степени развиты коммуникативные способности. Стремятся выделиться из общего окружения. Все эти особенности позволяют им выбирать творческие профессии, связанные с рисованием, музыкой, фотографией, филологией и историей.

Занятие 10. РАБОТА С МЕТОДИКОЙ «КАРТА ИНТЕРЕСОВ» (Климова)

Данная методика интересна тем, что кроме 24 специальностей выделяется уровень интересов (высокий, средний, низкий), что позволяет сделать вывод о выборе предполагаемой профессии. Кроме того, методика позволяет сделать заключение о том, какой тип учебного заведения следует выбрать учащемуся (среднее специальное или высшее учебное заведение). За учебный урок учащиеся успевают поработать с методикой и получить необходимую консультацию.

Инструкция. У вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того чтобы помочь вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов. Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если вы не раз убеждались, что очень любите или вам очень нравится то, о чём у вас спрашивают, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) – один плюс; если не знаете, сомневаетесь – ноль; если не нравится (не любите) – минус; если очень не нравится – два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается.

В о п р о с ы: Любите ли вы, хотели бы вы, нравится ли вам?

1. Уроки по физике
2. Уроки по математике
3. Уроки по химии
4. Читать книги или статьи по астрономии
5. Читать об опытах и животных
6. Читать о жизни и работе врачей
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных
8. Читать о лесе
9. Читать о произведениях классиков мировой литературы
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор
11. Уроки истории
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки
13. Читать литературу о геологических экспедициях
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими
16. Читать о работе милиции
17. Читать о морях, лётчиках
18. Читать о работе воспитателя
19. Знакомиться с устройством и работой станков
20. Готовить обеды
21. Читать о строителях
22. Заботиться о красоте помещений, в котором вы учитесь, живёте, работаете
23. Читать о достижениях техники (например, журналы, посвящённые технике и т. д.)
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике
26. Читать научно-популярную литературу о математике
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т. д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах
29. Изучать биологию
30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней
31. Изучать ботанику
32. Проводить время в лесу
33. Читать литературно-критические статьи
34. Активно участвовать в общественной жизни
35. Читать книги об исторических событиях
36. Слушать симфоническую музыку

37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых
38. Узнавать о географических открытиях
39. Обсуждать текущие дела и события
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших
41. Путешествовать по стране
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
43. Знакомиться с различными инструментами
44. Уроки домоводства
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства
46. Посещать фабрики
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники
49. Разбираться в теории физических явлений
50. Решать сложные математические задачи
51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций
52. Наблюдать за небесными светилами
53. Вести наблюдения за растениями
54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т.д.
55. Выращивать животных, ухаживать за ними
56. Собирать гербарий
57. Писать рассказы и стихи
58. Наблюдать за поведением и жизнью людей
59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого
60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене
61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением
62. Изучать природу родного края
63. Организовывать общественные мероприятия в школе
64. Обращать особое внимание на поведение людей
65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль
66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо)
67. Изготавливать детали и предметы
68. Организовывать питание во время походов
69. Бывать на стройках
70. Шить одежду
71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т. п.
72. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы
73. Заниматься в физическом кружке
74. Заниматься в математическом кружке
75. Готовить растворы. Взвешивать реактивы
76. Посещать планетарий
77. Посещать кружок биологии
78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь
79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений
80. Сажать деревья и ухаживать за ними.
81. Работать со словарём и литературными источниками
82. Быстро переключаться с одной работы на другую

83. Выступать с докладами на исторические темы
84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву
85. Составлять описания минералов
86. Участвовать в географических экспедициях
87. Выступать с сообщениями о международном положении
88. Помогать работникам милиции
89. Посещать кружок юных моряков
90. Выполнять работу воспитателя
91. Уроки труда
92. Давать советы знакомым при покупке одежды
93. Наблюдать за работой строителя
94. Знакомиться со швейным производством
95. Делать модели самолётов, планеров, кораблей
96. Собирать радиоприёмники и радиоприборы
97. Участвовать в олимпиадах по физике
98. Участвовать в математических олимпиадах
99. Решать задачи по химии
100. Участвовать в работе астрономического кружка
101. Проводить опыты на животных
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней
103. Проводить опытную работу, с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур
104. Быть членом общества охраны природы
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях
106. Анализировать явления и события жизни
107. Интересоваться прошлым нашей страны.
108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряжённо работать по заданной программе
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы
111. Изучать политический строй различных стран
112. Работа юриста
113. Посещать кружок юных космонавтов
114. Работа учителя
115. Бывать на заводах
116. Оказывать людям различные услуги
117. Принимать участие в строительных работах
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчёты по полученным схемам.
121. Проводить опыты по физике.
122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул
123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии
124. Собирать сведения о других планетах
125. Читать о деятельности известных биологов
126. Быть активным членом санитарных дружин
127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда
128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства

129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний
130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты
131. Изучать историческое прошлое других стран
132. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу
133. Читать о жизни и деятельности известных геологов
134. Изучать географию нашей планеты
135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т. д.
137. Читать книги о средствах передвижения
138. Обучать и воспитывать детей
139. Наблюдать за действиями квалифицированного работника
140. Постоянно общаться со многими людьми
141. Проектировать строительные объекты
142. Посещать выставки лёгкой промышленности
143. Выполнять чертежи, проектировать машины
144. Разбираться в радиосхемах.

Обработка результатов

Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов количества знаков «+» или «-», которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2–3 вида деятельности, которые набрали наибольшее количество знаков «+».

Возможен упрощённый вариант методики, где испытуемые ставят только знак «+», а виды деятельности, которые не нравятся – пропускают, оставляя, пустую клетку в бланке ответов. В этом случае подсчитывается только количество знаков «+» по столбцам.

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139
е ство	Филология	Журналистика	История	Искусство	Геология	География	Общественная работа	Право	Транспорт	Педагогика	Ра сп

ЗАНЯТИЕ 11

Данное занятие предполагает зачетное занятие по данному элективному курсу, в форме защиты рефератов, написания сочинения или составления профессиограммы.

Темы рефератов:

1. Моя профессия – менеджер.
2. Моя профессия – маркетолог.
3. Моя профессия – риэлтор.
4. Профессиограмма – секретный ключ к достижению заветной профессиональной цели.

Темы сочинений:

1. Профессии, которые мне подходят.
2. Если бы мне не нужно было зарабатывать, чем бы я занимался?
3. Обязательно ли высшее образование?
4. Мои потребности и будущая работа.
5. Что важно для меня в будущей работе?
6. Как моя работа вписывается в мои планы на жизнь?
7. Как изменится выбираемая вами профессия в ближайшие 20 лет?
8. Как изменится труд людей знакомых вам профессий в ближайшее столетие?
9. Будущее «новых» профессий.
10. Что нового я узнал из данного курса?
11. Чем мне помог данный элективный курс в выборе профессии?
12. Что нужно учитывать при выборе профессии, чтобы профессия в дальнейшем приносила радость?
13. Я – капитан своей жизни.

Профессиограммы можно предложить составить на профессии родителей, родственников, знакомых, а также на профессию, выбираемую учащимся.

Занятие 12. МЕТОДИКА «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Для учащихся старшего школьного возраста очень важно, чтобы окружающие видели их человеческие качества. Юноши и девушки дорожат неформальными взаимоотношениями. Для них ценно ощущение того, что их уважают. Важно, чтобы взрослые действительно уважали ребят. Простая вежливость без переживания этого состояния отстраняет детей. Старшеклассникам необходимо, также, чтобы их понимали. Они высоко ценят в людях человеческие качества: умение понимать другого человека. Обеспечивать ему поддержку, создавать условия психологической безопасности.

Данное упражнение предполагает диалоговое общение психолога с учениками. Для создания безоценочного принятия, в начале занятия оговаривается, что способы разрешения проблемы могут быть самыми разными. Учащимся, которые испытывают затруднения, психолог помогает выполнить работу, переводя когнитивное содержание в эмоциональное.

Цель занятия: развитие рефлексии и целостного восприятия своей жизни.

Материал: бумага, фломастеры.

Ход занятия

Психолог: Сколько вам сейчас лет, ребята?

Ученики:

– Четырнадцать. Пятнадцать. Скоро будет шестнадцать.

Психолог: Как, по-вашему, это много или мало?

Ученики: Много, через несколько лет школу заканчиваем.

– Если сравнить со всей жизнью, то немного.

– Конечно, много – детство прошло. У многих есть любимый человек.

Психолог: Очень важная часть жизни прожита. Действительно, многие чувствуют себя взрослыми. И общество признаёт это, давая юным гражданам паспорт. У одних чувство взрослости вызывает удовлетворение, у других тревогу. Я не знаю, какие чувства вы испытываете, вспоминая свою жизнь.

Попробуйте вспомнить прожитую жизнь и изобразить её на листе бумаги в виде «линии жизни». Можно изобразить свою жизнь так, как я вам сейчас расскажу, а можно так, как вам захочется. Сейчас вам 15 лет. Вот этот чистый лист бумаги представляет

собой те 16 лет, которые вы прожили. Может быть, кто-нибудь представляет себя с подготовительной группы детского сада, с 6–7 лет. У каждого эти воспоминания разные.

В начале листа нужно поставить ту точку, с которой вы начнёте строить линию своей сознательной жизни. Возможно, что кому-то захочется оставить место для того периода, который вы хотя и не помните, но всё же прожили. Его можно отметить особым образом – розовым или голубым цветом, фотографией или рисунком младенца, можно как-нибудь ещё. Затем оставшееся пространство листа можно заполнить так, как вы считаете нужным. Может быть, это будет покупка любимой игрушки или велосипеда, поездка в гости или на отдых, а может быть, вы отметите поступление в школу, переход в среднюю школу, в старшие классы. Возможно, вы захотите провести эту линию, опираясь на те основные события, которые были в вашей жизни, например, рождение младшего брата, появление нового друга, встреча с первой любовью, изменение во внешности, дружба с отличной компанией.

А может быть, кто-нибудь будет выстраивать свою линию жизни по тем событиям жизни, которые он оценивает, как везение или невезение и т. п. Для обозначения этих событий можно использовать разные цвета, картинки, символы, а может кто-то придумает что-то ещё, более необыкновенное.

Единственное условие, которое надо выполнить, – составить план, как вы будете это делать, что будете отмечать. Напишите также, какой цели вы хотели бы достичь к окончанию школы. На составление плана отводится пять минут. Начинайте.

Дальше работа идёт в диалоговом режиме.

Ученик: А план обязательно записывать?

Психолог: Как хочешь. Если ты можешь примерно рассказать, что ты будешь делать, то можешь этого не записывать.

Другой ученик: Нет, а я всё-таки запишу.

Психолог: Конечно, запиши, ты выполнишь условие нашего задания.

Главное требование при работе с этой методикой – безусловное принятие всех реакций ученика. Проходит пять минут.

Психолог: А теперь начинайте осуществлять ваши планы на листках.

Ученик: Ой, а план обязательно соблюдать?

Психолог (с одобрением): Делай, как хочется.

Пока ребята работают, психолог подходит к тем, кто его зовёт, или, к тем, кто, по его мнению, испытывает затруднение. Следует обратить внимание на тех, кто говорит: «А у меня ничего хорошего в жизни не было».

Психолог: Это ужасно, когда в жизни нет ничего хорошего. Наверное, всё вокруг кажется чёрным. Я права или нет? *(безусловное принятие, трансформация когнитивного содержания в эмоциональное)*.

Ученик: Нет, это серо как-то.

Психолог: И где бы ты поставил эту серость? Вот посмотри. Здесь ты родился. Может быть, нарисуешь маму, бэби, соску.... Или начнёшь с какого-то другого события? Будем отмечать день рождения?

Ученик: Да. *(Ставит обычную точку, потом превращает её в круглую мордашку)*.

Психолог: А теперь посмотри, где бы тебе хотелось серый цвет нарисовать.

Ученик: Не знаю. Везде.

Психолог: Проблема...Ты не знаешь, какие люди вызывают у тебя ассоциации с серым цветом? Когда ты говоришь, что у тебя ни чего хорошего не было в жизни, какое настроение ты испытываешь?

Ученик: Не знаю.

Психолог: Может быть, когда ты говоришь, что ничего хорошего в жизни не было, то внутри у тебя появляется хорошее настроение.

Ученик: нет.

Психолог: Я правильно тебя поняла, что возникает чувство, похожее на серый цвет?

Ученик: Да.

Психолог: Серый цвет похож на скуку? *(Ученик кивает головой.)* На грусть, одиночество? *(Ученик быстро поднимает глаза.)* Очень неприятное чувство – одиночество. *(Ученик несколько раз кивает головой.)*

Психолог: Попробуем нарисовать серый цвет, куда ты его поставишь? Здесь год. Здесь три. Здесь семь.

Ученик: И везде моя сестра.

Психолог: И везде твоя сестра. Серый цвет, цвет одиночества, нарисуем там, где ты в школу пошёл?

Ученик: Когда я в школу пошёл.

Психолог: Что сестра делала, чтобы портить тебе жизнь?

Ученик: Всё время меня учила и издевалась.

Психолог: Обидно, когда издеваются и постоянно учат. *(Принятие и поддержка.)* Ученик что-то штрихует серым цветом.

Психолог: А у тебя друзья есть?

Ученик: Да.

Психолог: А где у тебя друзья?

Ученик: В школе.

Психолог: В каком классе у тебя появились друзья?

Ученик: В пятом.

Психолог: А кто твой друг? Какое чувство – приятное или неприятное – у тебя возникает, когда ты говоришь о друге? Каким цветом ты бы его нарисовал? *(Трансформация когнитивного содержания в эмоциональное.)*

Ученик выбирает цвет и отмечает им что-то на своём рисунке.

Психолог: А кто ещё поддерживает тебя в жизни? О ком ты думаешь с удовольствием?

Ученик: Классный руководитель, психолог.

Психолог: А, когда ты начал думать о них с удовольствием?

Ученик: В шестом классе и сейчас.

Психолог: Где мы нарисуем девятый класс? Смотри, здорово! Уже получилось. Вот здесь тебя хотели и любили родители. Здесь сестра портила жизнь, и ты, наверное, думал, что она вредная. А вот здесь появился друг. Вот тут даже классный руководитель с психологом поддерживают. Здорово. Раскрась линии, которые могут соединить эти точки. Может быть, ты поднимешь какие-то точки выше или опустишь ниже, а может быть, вспомнишь что-нибудь между ними – приятное или неприятное. Делай.

Техника визуализации «Я – капитан»

Цель: в процессе визуализации создать предвосхищающий образ себя в будущем – человека, взявшего ответственность за свою жизнь.

Для выполнения этого упражнения необходимо устроится в удобном месте сидя, полулёжа или лёжа. Ведущий включает тихую приятную музыку, затем чуть замедленным ровным голосом даёт участникам инструкцию.

Инструкция. Расслабьтесь тем способом, который вам ближе и приятнее. Дышите ровно, глубоко, медленно.... как во сне... после того как вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабленно, а напряжение исчезло, сконцентрируйтесь.

Представьте себе комнату – длинную-длинную, пустую и светлую...

Вы входите в комнату и ощущаете её огромные размеры... Она такая большая, длинная, высокая.... И вы кажетесь себе в ней маленьким... Вы обводите эту огромную

комнату глазами... И видите, что все стены заставлены полками слева и справа, до самого потолка, до самого конца... на полках стоят коробки подобно книгам ...

Вы видите, как из какого-то отверстия сверху свешивается кинолента,... Она ползёт и спускается всё ниже и ниже... Она достаёт до пола. На полу вы видите кусочек ленты. Вы берёте его в руки... и подносите к глазам... смотрите на свет... Вы понимаете, что на этом кусочке ленты отражены ваши чувства и ощущения, которые вы недавно пережили. И вы понимаете, что здесь в этих коробках – фильмы, где запечатлена ваша жизнь...

И вы задумаетесь, откуда появилась эта лента? Вы замечаете в углу комнаты лестницу и видите, что она круто идёт вверх... Вы поднимаетесь по ней. Ваши ноги ощущают твёрдость ступеней, их крутизну... Вы чувствуете, что вам тяжело подниматься по этой лестнице.... Но вы настойчиво поднимаетесь вверх и видите отверстие в потолке, через которое льётся яркий солнечный свет...

Вы выходите на крышу и входите в помещение... в этой небольшой комнате вы видите кресло... в углу сидит человек и снимает кинокамерой фильм. Он встаёт и уходит... Вы садитесь на его место в кресло.... И видите – да, это снимается фильм о вашей жизни.... Вот ваше детство.... Вы смотрите на плёнку и видите то, что происходило с вами давным-давно.... Сейчас вы понимаете, почему вы имеете такие взгляды на жизнь.... Теперь вы знаете, почему вы так думаете о жизни...

Но вы знаете и другое – случилось в прошлом.... Теперь вы выросли и почувствовали себя сильным человеком, способным самостоятельно решать, какой будет ваша жизнь, и ваши отношения с людьми... Вы понимаете, что режиссёр вашей жизни – вы сами. И вы вольны изменить свою жизнь... Вы напишите новые страницы своей жизни. И они теперь будут зависеть только от вас.

Режиссёр – вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое (это самое важное) – снимать дальше новый фильм...

И вы замечаете ещё одну дверь.... Открывайте её... Вы видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца. Дует свежий морской ветерок... И вы видите перед собой белый прекрасный корабль... И вы видите свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И вы чувствуете, как она раскачивается на волнах... Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И видите паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый.... И всё здесь вам нравится...

Вы задумаетесь о том, кто же ведёт этот корабль. И видите, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите к нему, и происходит нечто удивительное – вы видите, что он снимает фуражку, кладёт её на палубу, подходит к борту и... прыгает в воду, машет, вам рукой, и вы слышите его голос – «Корабль – твой ... Я оставляю его тебе...»

Это ваш корабль... Вы можете сами выбирать, что делать... Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... Вы можете выпустить руль из рук. А можете взять штурвал в свои руки...

Вы поднимаетесь, берёте капитанскую фуражку, надеваете её на свою голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведёте его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям... Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно. Имя вашего корабля – жизнь...

Комментарий.

Медитация в технике «кино» позволяет человеку расслабиться, без напряжения, не прилагая каких-либо внешних усилий, оказаться как бы в центре самого себя.

Такие сеансы саморегуляции помогают подростку из вместо привычного образа «жертвы обстоятельств» принять новый – «автора своей жизни».