

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета МКОУ ДСОШ,
протокол №15 от 30.08.22г.

Утверждаю:
Директор МКОУ ДСОШ
Т.Е. Коняхина

Пр. №108-Д 1 сентября 2022 г.

Программа профессионального самоопределения обучающихся:

«Я и моя профессия»

педагог-психолог
Седова О.В.

2022г.

Пояснительная записка

Введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуются раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

Цель программы - развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи программы:

1. Расширить представления учащихся о современном «рынке профессий».
2. Сформировать умение соотносить свои интересы и способности с требованиями, выдвигаемыми выбранной профессией.
3. Сформировать положительное отношение к себе, осознание своей индивидуальности применительно к реализации себя в будущей профессии.
4. Ознакомить учащихся с правилами и способами получения профессии.

Методы – психодиагностические тесты. Ролевые игры, упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию.

Актуальность

Проблема выбора профессии стоит перед старшеклассниками всегда, а сейчас она становится особо актуальной в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве новых профессий

школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения.

Методы

- лекционное изложение материала;
- дискуссия;
- ролевые игры;
- психодиагностические процедуры;
- коррекционно – развивающие упражнения

Оборудование и материалы

Кабинет, по возможности, должна иметь место для письменных работ участников, а так же пространство для проведения упражнений, в том числе подвижных.

Наличие готовых тестовых бланков для учащихся.

Возраст учащихся 9 классы.

Учебно-тематический план программы «Я и моя профессия».

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | Форма учебного занятия |
|-------|--|------------------|---|
| 1. | Что я знаю о мире профессий. Групповая диагностика ДДО «Я предпочту» (Е.А.Климов), «Матрица выбора профессий». Классификация профессий Климова. Упражнение «Самая, самая», «Назови профессии». | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие упражнения. |
| 2. | Что я знаю о себе. Темперамент. Темперамент и профессии. Групповая диагностика «Айзенка», «Тип мышления». Упражнение «Список», «Кто есть кто?», «Рисуем портрет», «Черты характера». | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие упражнения. |
| 3. | «Хочу – могу – надо» - необходимые условия правильного выбора. Групповая диагностика «Опросник профессиональных склонностей». Упражнение «Сопоставление хочу и могу», «Как здороваются представители разных профессий». «Угадай профессию». Ошибки в выборе профессии. | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие упражнения. |
| 4. | Современный рынок труда и его требования. Понятие рынка профессий. «Центр занятости населения». Профессиональный гороскоп. | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Упражнение «Цепочка профессий». Профориентационная анкета обучающегося. | | упражнения. |
| 6 | Навыки самопрезентации. Правила поведения на собеседовании.. Упражнение «Личное пространство». Как правильно составить резюме. | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие упражнения. |
| 7 | Итоговое занятие «Перелистывая страницы». Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути. | 1 | Теория, групповая диагностика, коррекционно-развивающие упражнения. |
| | Итого | 7 | |

Занятие № 1. Что я знаю о мире профессий.

Цель: наших занятий состоит в том, что бы каждый из вас определился в том, куда он пойдет учиться после окончания 9-го класса. Если кто-то из вас уже сделал выбор, то эти занятия помогут ему утвердиться в правильности выбора. Ну а тем, кто еще не определился в профессиональном выборе, тема нашего разговора будет более актуальна. Итак, что означает слово "профессия" (сначала учащиеся дают ответы, затем ведущий уточняет). Слово "профессия" от латинского слова profetereu (профетерий) – «Я объявляю своим делом».

Каким делом занимаются ваши родители, или назовите профессию родителей? Ответ: учитель, повар, кондитер, продавец, водитель, помощник машиниста и т.д.

Мир профессий огромен, их насчитывается около 40 000, и ежегодно, по некоторым данным, появляется около 500 новых. Вам нужно выбрать одну профессию, которая будет отвечать интересам и способностям. Давайте выясним, насколько вы информированы о мире профессий, много ли профессий вы знаете? Ответы ребят.

Ни один человек в современном мире не производит всего того, что ему необходимо для жизни. На сегодняшний день существуют десятки тысяч видов труда. Каждый из них, со своей системой требований к человеку, можно назвать профессией. Специальность же - это вид занятий в рамках одной профессии. Например, профессия - учитель, а специальность - учитель музыки, можем назвать свои примеры.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ - это помощь клиенту в выборе профессий, наиболее соответствующих его интересам, возможностям, а также пользующихся спросом на рынке труда.

Ответственность за решения в этом случае лежит на клиенте. Задача же профконсультанта – предоставление клиенту условий, способствующих принятию эффективного решения.

Существует также профотбор. Это что означает?

ПРОФОТБОР – это помощь руководителю в выборе людей, наиболее соответствующих по своим психологическим особенностям требованиям, которые предъявляет к ним, профессия или должность.

ПРОФЕССИЯ – это основной род занятий, трудовой деятельности, требующей определенной подготовки и являющейся обычно источником существования.

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – это более частное обозначение того, что чем и как занят человек, что он знает и умеет, в чем совершенствует свое мастерство. (Н-р: профессия учитель, специальность физик. Профессия врач, специальность окулист.)

Классификация профессий:

- По предмету труда (типы) - на что направлен труд;
- По целям труда (классы) - какова конечная цель труда;
- По орудиям труда (отделы) - что использует, какой инструмент.
- По условиям труда (группы) - где работает.

Давайте рассмотрим типы профессий.

- Предмет труда - техника, а система *«человек – техника» (Ч-Т);*

Это профессии, связанные с производством и техническим обслуживанием. Это, как правило, рабочие специальности: водитель, слесарь, токарь, столяр, строитель и т.д.

- Предмет труда - животный и растительный мир, а система *«человек-природа» (Ч-П);*

Это профессии, связанные с сельским хозяйством, лесной отраслью, природоохранной деятельностью, биотехнологиями, метеорологией, геодезией и т.д. Пример: эколог, геолог, биолог, зоотехник, егеря.

- Предмет труда - схемы, знаки. Устная и письменная речь, цифры, ноты, химические и физические символы, а система *«человек-знак» (Ч-Зн.);*

Это виды деятельности относятся к умственному труду. Пример: бухгалтер, оператор ПК, физик, кассир и т.д.

- Предмет труда - изобразительная, музыкальная, литературно-художественная, актерская деятельность, а система *«человек - художественный образ» (Ч-Х);*

Пример: дизайнер, декоратор, визажист, журналист и т.д.

С недавних пор различают также еще один тип, хотя также его можно отнести ко всем предыдущим типам.

- Предмет труда - умственная, речевая деятельность, а *система «человек-человек» (Ч-Ч).*

Пример: психолог, педагог, переводчик, врач, дипломат и т. д.

Сейчас мы проведем с вами диагностику и узнаем к какой системе вы относитесь

Дифференциально – диагностический опросник «Я предпочту» (Е.А.Климов). (ДДО)

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?». Поставьте плюс или а, или б.

Текст опросника

- 1а. Ухаживать за животными. *или*
- 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
- 2а. Помогать больным. *или*
- 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.
- 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок. *или*
- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.). *или*
- 4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.
- 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи. *или*
- 5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).
- 6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы). *или*
- 6б. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).
- 7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты). *или*
- 7б. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
- 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.). *или*
- 8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).
- 9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище. *или*
- 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
- 10а. Лечить животных. *или*
- 10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений. *или*
- 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.).
- 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять. *или*
- 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности. *или*

- 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты. *или*
- 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
- 15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые). *или*
- 15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
- 16а. Делать лабораторные анализы в больнице. *или*
- 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий. *или*
- 17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.
- 18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п. *или*
- 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- 19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания. *или*
- 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада. *или*
- 20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

ЛИСТ ОТВЕТОВ

| I | II | III | IV | V |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а | | 6б | | 7а |
| | 7б | 8а | | 8б |
| | 9а | | 9б | |
| 10а | | | 10б | |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а | | 16б | | 17а |
| | 17б | 18а | | 18б |
| | 19а | | 19б | |
| 20а | | | 20б | |

Теперь подсчитайте количество плюсов под каждым столбцом.

Название типов профессий по столбцам:

I. «Человек-природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.

II. «Человек-техника» – все технические профессии.

III. «Человек-человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением.

IV. «Человек - знаковая система» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности.

V. «Человек - художественный образ» – все творческие специальности.

Какие профессии подойдут для «Человек-природа», «Человек-техника», «Человек-человек», «Человек - знаковая система», «Человек - художественный образ».

Типы профессий.

| Человек-природа | Человек - техника | Человек-человек | Человек – знаковая система | Человек - художественный образ |
|---|--|--|---|---|
| Микробиолог Агроном Зоотехник Мастер-плодоовощевод Ветеринар Контролер-приемщик фруктов Мастер – животновод Аппаратчик выращивания дрожжей Агроном по защите растений Зооинженер Летчик – наблюдатель рыбного хозяйства Егерь Биолог Флорист Садовник Геолог Пчеловод Почвовед | Слесарь-сборщик Техник – механик Техник-технолог общественного питания Электрослесарь Инженер-механик Инженер – электрик Пирометрист Мастер-диагност техники Слесарь-ремонтник Токарь Оператор прокатного стана Раскройщик верха обуви Раскладчик лекал Инженер – конструктор Водитель Водолаз Радиотехник Швея | Парикмахер Продавец Инженер организатор производства Врач Учитель Судебно-медицинский эксперт Врачебно-трудовой эксперт Социолог Педагог Тренер Мастер производственного обучения Экскурсовод Воспитатель Организатор торговли Следователь Адвокат Хирург Инспектор милиции Психолог Менеджер Торговый представитель Няня Официант | Программист Чертежник-картограф Математик Редактор издательства Языковед Финансист Оператор фотонаборного автомата Корректор Бухгалтер-ревизор Стенографистка Бухгалтер Телеграфист Нотариус Радиооператор Фотограф Почтовый работник Делопроизводитель Логистик Маркетолог Специалист по налогообложению Аудитор Радист | Художник – декоратор Художник-реставратор Настройщик музыкальных инструментов Концертный исполнитель Артист балета Актер театра Искусствовед Музыковед Театровед Цветовед-декоратор Живописец по фарфору Лепщик архитектурных деталей Дизайнер интерьера Композитор Имиджмейкер Специалист по рекламе Маляр Гравер Фотограф Стеклодув Шлифовальщик камней |

Работа с «Матрицей выбора профессии».

Прежде чем приступить к работе с «Матрицей», ознакомьтесь с приведенными объектами и видами деятельности и выберите один - два варианта.

1. Какой объект деятельности тебя привлекает?

- 1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники);
- 1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования);
- 1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты);
- 1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины);
- 1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись);
- 1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые);
- 1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные);
- 1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты);
- 1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства);
- 1.10. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

- 2.1. Управление (руководство чьей-то деятельностью);
- 2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей);
- 2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности);
- 2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение);
- 2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства);
- 2.6. Производство (изготовление продукции);
- 2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов);
- 2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо);
- 2.9. Защита (охрана от враждебных действий);
- 2.10. Контроль (проверка и наблюдение).

Анализ производится с помощью таблицы «Матрица выбора профессии» (см. Приложение №1). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими твоим интересам.

Первое упражнение: «Самая, самая».

А теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора.

Назовите профессии:

1. Самая зеленая (садовод, лесник, цветовод-декоратор ...)
2. Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)
3. Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)
4. Самая волосатая (парикмахер...)
5. Самая детская (воспитатель, педиатр, учитель...)
6. Самая неприличная (венеролог, ассенизатор...)
7. Самая смешная (клоун, пародист...)

8. Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)
9. Самая серьезная (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

Второе упражнение «Назови профессии».

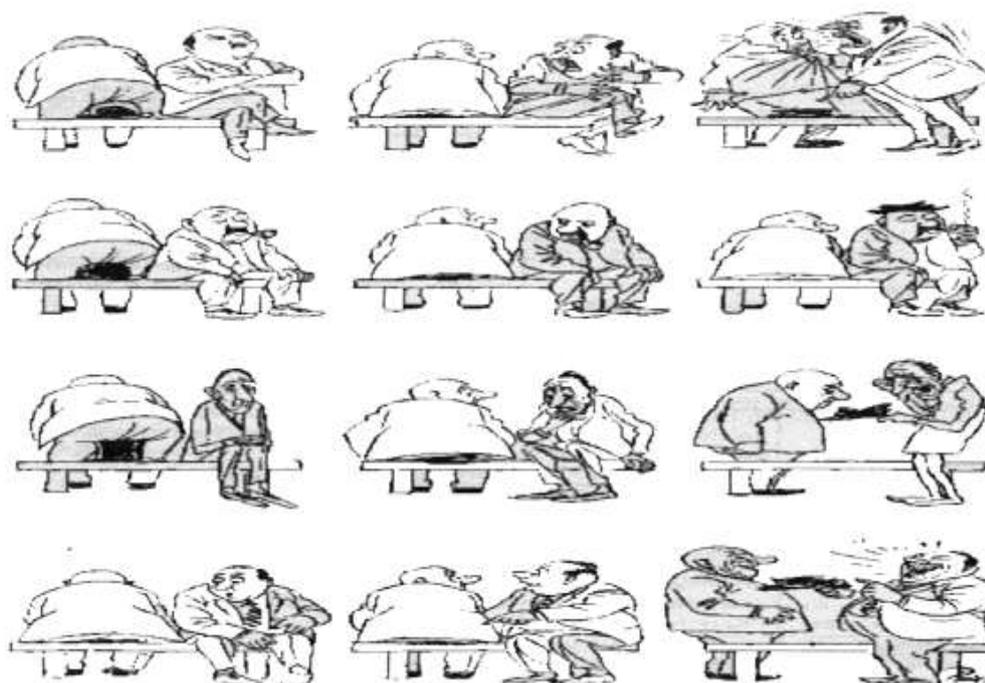
На доске написаны буквы: К, Р, Ф, П.

Надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на эти буквы. Чья команда это сделает лучше?

| К | Р | Ф | П |
|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Контролер | Разведчик | Фрезеровщик | Проводник |
| Киноартист | Рыбак | Фотограф | Плотник |
| Крановщик | Редактор | Фигурист | Пилот |
| Кочегар | Радиоведущий | Фармацевт | Пожарный |
| Кинемеханик | Рентгенолог | Фтизиатр | Полицейский |
| Космонавт | Радист | Фокусник | Полярник |
| Кабельщик | Репортер | Фотомодель | Пограничник |

Играя, мы освежили свою память и вспомнили множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно не обычных для нашего региона, но востребованных в стране и мире.

Занятие № 2 Что я знаю о себе. Темперамент.



Цель: познакомить учащихся с понятием темперамент, его типами и их свойствами.

Темперамент – это свойство нервной системы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения и присущ каждому человеку. В совокупности с такими особенностями как характер, способности, склонности темперамент отличает одного человека от другого. И этим нам интересен человек как личность.

Впервые описал темпераменты древнегреческий учёный врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми – это результат количественного соотношения жидкостей в организме. У любого человека, по его мнению, четыре типа жидкостей: два сорта желчи – чёрная и жёлтая; кровь и лимфа. Название темпераментам дал Гиппократ:

1. Жёлтая желчь («холе», древнегреч.) – холерики – энергичные, неуёмные.
2. Чёрная желчь («меланхоле», древнегреч.) – сангвиники – благоразумные, собранные, активные.
3. Кровь («сангвис», древнегреч.) – сангвиники – благоразумные, собранные, активные.
4. Лимфа («флегма», древнегреч.) – флегматики – вялые, неторопливые.

Таким образом, преобладание одной из четырёх жидкостей в организме человека обслуживает его поведение.

И.П. Павлов, взяв за основу классификацию Гиппократа, путём экспериментальных исследований доказал, что различия между людьми обусловлены различиями в типах нервной системы, а именно её силой (сменой процессов возбуждения и торможения и, наконец, подвижностью).

Профессию выбирают в соответствии с устойчивыми интересами и склонностями. Учитывается так же темперамент человека.

Темпераментом называют врожденные особенности человека – степень уравновешенности, эмоциональной подвижности. Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. Характер проявляется в поведении человека, его отношении к себе и другим.

Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера. А вот вспыльчивость, медлительность, быстрая утомляемость – это показатели темперамента. В чистом виде каждый темперамент встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов. Давайте узнаем, какие у вас темпераменты.

Для того, что бы стало ясно, что такое темперамент, рассмотрим схему.

Нестабильность

24

тревожный
грустный
ранимый

обидчивый
беспокойный
агрессивный

| | | | |
|------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| | сдержанный | | возбудимый |
| | пессимистичный | | импульсивный |
| | малообщительный | | оптимистичный |
| | впечатлительный | | поддающийся настроению |
| | | | активный |
| | меланхолический | | холерический |
| интроверт | | | экстраверт |
| 1 | | 12 | 24 |
| | флегматический | | сангвинический |
| | трудолюбивый | | общительный |
| | рассудительный | | открытый |
| | надёжный | | разговорчивый |
| | вдумчивый | | беззаботный |
| | миролюбивый | | инициативный |
| | спокойный | | весёлый |
| | несуетливый | | уравновешенный |
| | терпеливый | 1 | раскованный |
| | | Стабильность | |

Теперь же для того, чтобы каждый смог выявить свой темперамент, я предлагаю вам пройти опросник Айзенка.

Опросник Айзенка.

Прослушайте ряд высказываний. Если вы чувствуете или реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс, если нет – минус.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что тебя что-нибудь раздражает?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно, что тебе приятнее быть одному (одной), чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствуешь себя несчастным(ой) без всякой причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Тебе приходилось когда-нибудь нарушать правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен(а) чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за страшных событий, которые могли бы произойти?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без труда внести оживление в скучную компанию?

18. У тебя бывает учащенное сердцебиение?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говоришь неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь усталость?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел(а) и всем доволен(льна)?
26. Обидчив(а) ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Твои действия и поступки иногда ставят людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты обычно сидишь и молчишь в обществе незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Ты обычно говоришь и действуешь быстро, не раздумывая долго?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе нравятся подвижные игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить "нет", когда тебя о чем-то просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Бывал(а) ли ты когда-нибудь груб(а) с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Всегда ли у тебя есть уверенность, что ты справишься с делом, которое должен(на) выполнить?
54. Знакомо ли тебе чувство одиночества?
55. Ты стесняешься заговорить первым(ой) с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает, что ты чувствуешь себя веселым(ой) или печальным(ой) без причины?
59. Тебе трудно получить настоящее удовольствие от веселой компании?
60. Ты часто волнуешься из-за того, что ты сделал(а) что-то не подумав?

Теперь необходимо обработать данные. Сейчас я буду зачитывать ответы «ключа», а вы отмечать совпадения своих ответов с ответами «ключа». Каждый отрицательный ответ на вопросы 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48 и положительный – 8, 16, 24, 28, 44 оцениваются в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше пяти баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы. Запишите результат на строке **Искренность**.

Подсчитайте количество совпадения знаков в следующих вопросах: +1, +3, -6, +9, +11, +14, +17, +19, +22, +25, +27, +30, -33, +35, +38, +41, +43, +46, +49, -51, +53, -55, +57, -59.

Запишите сумму на строке **Общительность**.

1-7 баллов - интроверты, т.е. ориентированы на свой внутренний мир, живут своими мыслями, чувствами, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения могут его утомлять. Нужно обратить внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей они добьются успеха в науке, искусстве, ремёслах, требующих точности и аккуратности.

8-18 баллов - амбиверт, универсальный тип личности, золотая середина, избирательны в общении, одиночество их не пугает, хорошо чувствуют себя в компании, но легко могут от неё отказаться. Нравится быть с людьми, но не всё равно кто их окружает. Подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

19-24 баллов – экстраверт, т. е. человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства, ему нравится быть в центре внимания. Им нравится быть в центре внимания. Ради компании они могут пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются им усилием воли. Им подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчёты и вычисления), будут даваться им ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих положительных ответов в следующих вопросах: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60. Запишите сумму на строке **Стабильность**.

До 10 – хладнокровные, невозмутимые люди, трудно вывести из равновесия. Переживания многих людей им непонятны. Они скорее помогут делом, чем будут на словах выражать своё сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Они способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки (хирург, военные специальности, испытатели техники, спасатели).

11- 18 баллов – эмоциональная стабильность. У них удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Они легче многих справляются с жизненными трудностями и при этом способны понять и

почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у них при этом есть потребность в общении с другими людьми, нужно обратить внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

19-24 баллов – отзывчивы к чужому горю, готовы прийти на помощь другому, принимают близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Их готовность прийти на помощь другому человеку нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью, ранимостью.

Ну, что же, молодцы! Все справились с заданием. Для того, что бы каждый знал свой темперамент необходимо вернуться к схеме. По горизонтальной оси отметьте сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а на вертикальной – сумму баллов по шкале «Стабильность». Отметив на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырёх темпераментов. Но, следует знать, что в чистом виде каждый темперамент встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты нескольких темпераментов.

Сегодня мы, основываясь на своем жизненном опыте и знаниях, рассмотрели темперамент с различных сторон. А сейчас давайте постараемся увидеть, услышать и почувствовать четыре типа темперамента: холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика.

Сангвиник: характеризуется высокой активностью, энергичностью, высокой работоспособностью, эмоциональностью речи. Человек быстрый, подвижный, импульсивный. Его чувства отражаются в поведении, но они не очень сильные и легко меняются. В обществе его ценят за жизнерадостность, обаятельность, щедрого на выдумки. Он способен на длительную работу, легко перестраивается с одного вида деятельности на другой, точно рассчитывает свои силы.

Наполеон, Лермонтов.

Холерик: характеризуется высокой активностью, быстротой, вспыльчивость, горячий. Его чувства ярко отражаются в речи, мимике, жестах. Быстро возбуждается и быстро успокаивается. Он быстро переключается с одного вида деятельности на другую, легко включается в новую по содержанию работу, но одновременно не умеет распределять свои силы.

Суворов, Пушкин.

Флегматик: характеризуется высокой медлительностью, уравновешенностью, иногда вялый, толстокожий. Его не легко эмоционально задеть и трудно вывести из себя, равнодушен к беспокойству, не любит спешки и волнений, не любит неожиданностей. Он способен на длительную и напряженную работу, но с трудом перестраивается с одного вида деятельности на другую.

Кутузов, Крылов.

Меланхолик: сдержанность в мимике и речи, быстрая утомляемость. Унылый, мрачный человек. Недоволен самим собой и жалеет себя, необщителен, полон подозрений. Он характеризуется невысокой работоспособностью при высокой интенсивности труда, большой впечатлительностью, ранимостью.

Чайковский, Гоголь.

Первое упражнение «Как здороваются представители разных профессий».

Инструкция: Участники делятся на пары. Вам надо изобразить при помощи жестов и мимики, как здороваются представители разных профессий. Остальным участникам предстоит угадать, что за профессию изобразили.

Методика «Тип мышления»

Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Однако независимо от типа мышления человек может характеризоваться определенным уровнем креативности (творческих способностей). Профиль мышления, отображающий индивидуальные способы переработки информации, является важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей его стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность. Выделяют четыре базовых типа мышления, каждый из которых обладает специфическими характеристиками: предметное, образное, знаковое и символическое мышление. В данной версии опросника типы мышления уточнены в соответствии с имеющимися классификациями (предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное).

Порядок предъявления теста, его обработки и интерпретации аналогичен предыдущий методике. Обратите внимание ребят на то, что нумерация вопросов идет по горизонтали.

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

| П-Д | А-С | С-Л | Н-О | К |
|-----|-----|-----|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| | | | | |

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество

баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям, которые усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление хорошо развито у спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

Второе упражнение «Список».

Класс разбивается на четыре группы. Группы рассаживаются на стулья вокруг столов, на столах листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

Выполняем для того, чтобы вспомнить некоторые психологические особенности основных типов темперамента.

У вас на столах лежит список, в котором обозначены некоторые черты и особенности холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика. Вам необходимо записать о ком идет речь.

Список:

Замкнут, трудно сближается с людьми.

Говорит живо, быстро, многословен, общителен.

Излишне громкий голос.
Спокойная, несколько замедленная речь, скуп на слова.
Тихая неуверенная речь.
Склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре.
Речь имеет яркую эмоциональную окраску.
Движения экономны.
Осторожные робкие движения.
Движения резкие.
Много лишних движений.
Берется за дело быстро, энергично.
Быстро легко переключает внимание.
Внимание устойчиво, переключается медленно.
Интересуется многим, но не долго.
В работу включается не спеша, но обстоятельно.
Редко проявляет инициативу.
Болезненно и долго переживает неудачи.
Живой взгляд.
Сдержанная неуверенная мимика.

Проверяем правильность выполнения. Каждая подгруппа делит ответы на четыре пункта. Участники групп могут давать оценку, комментировать и исправлять ошибки.

Основные психологические характеристики вывешиваются на доску: название темперамента, его свойства.

Когда мы читаем книгу, смотрим кино или спектакль, то невозможно не заметить, что герои отличаются один от другого не только внешними, но и внутренними личностными качествами. Это разнообразие и многообразие образов возможно и благодаря и тому, что у них разный темперамент.

Третье упражнение «Кто есть кто?».

Назвать любое литературное произведение, в котором основных героев или действующих лиц можно отнести к тому или иному темпераменту.

Например: «Золотой ключик». Пьеро – меланхолик, Артемон – флегматик, Арлекино – сангвиник, Буратино – холерик.
«Три мушкетера» д Артоньян – сангвиник, Атос – флегматик, Аромис – меланхолик, Партос – холерик.

Участники называют героев и говорят, почему этот герой соответствует данному типу темперамента.

Конечно, трудно представить, что на внешность человека может влиять то, к какому типу темперамента он относится. Но эти фантастические предложения находят свое подтверждение в различных теориях. Как же выглядят наши герои?

Четвертое упражнение «Рисуем портрет».

Нарисовать портрет холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика. Так чтобы мы посмотрели и сказали: «Да, это действительно они!» (просмотр и анализ рисунков).

Как я вам уже говорила, в чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и

меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жесткость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – всё это черты характера, они не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от темперамента, а от трудолюбия, способностей, знаний и навыков.

Надеюсь, что наше сегодняшнее занятие поможет вам лучше замечать особенности другого человека. Внимательнее и глубже понимать плюсы и минусы друг друга. Помнить о том, что каждый человек интересен по-своему.

Пятое упражнение «Черты характера».

Какие черты характера могут помочь при устройстве на работу?

Какие помогают карьерному росту?

Какие напротив мешают?

Самоуверенность

Лживость

Ум

Жадность

Угодничество

Смелость

Готовность к риску

Грубость

Лень

Образованность

Хитрость

Скромность

Сила воли

Зависть

Уступчивость

Предприимчивость

Вежливость

Совесть

Вывод: положительные черты характера всегда помогают человеку в жизни.

Занятие № 3 «Хочу – могу – надо» - необходимые условия правильного выбора.

1. «Хочу, могу, надо»

Для того чтобы правильно выбрать профессию необходимо изучить формулу, которую условно назвали «Хочу, могу, надо».

Первое неизвестное формулы – «**хочу**». Это интересы и склонности к определенному типу деятельности. Выбирая профессию, определите, что вам интересно и чем бы вы хотели заниматься каждый день на предполагаемом рабочем месте.

Второе неизвестное – «**могу**». Это свойства личности, его способности (умственные, организаторские, волевые качества), темперамент, состояние здоровья. Определите ваши способности, т.е. особенности, позволяющие вам делать что-то лучше, чем другие.

Третье неизвестное – «**надо**». Это знание необходимых путей, средств достижения цели, потребность рынка труда в специалистах по выбранной профессии.

Вряд ли кто из вас мечтает стать космонавтом, разведчиком, кутюрье, балериной, а тем более – полярником или мультипликатором. Основная масса выпускников скорее всего выберет более обыденную профессию.

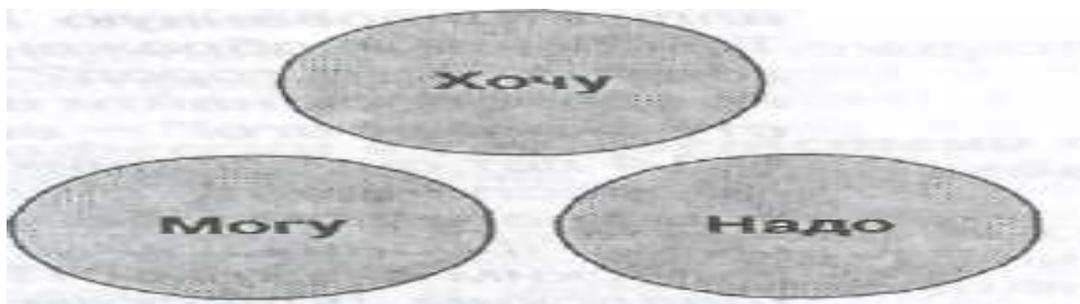
Давайте мы выясним, почему же так происходит и что влияет на наш выбор.

Трехфакторная модель Ф.Парсонса

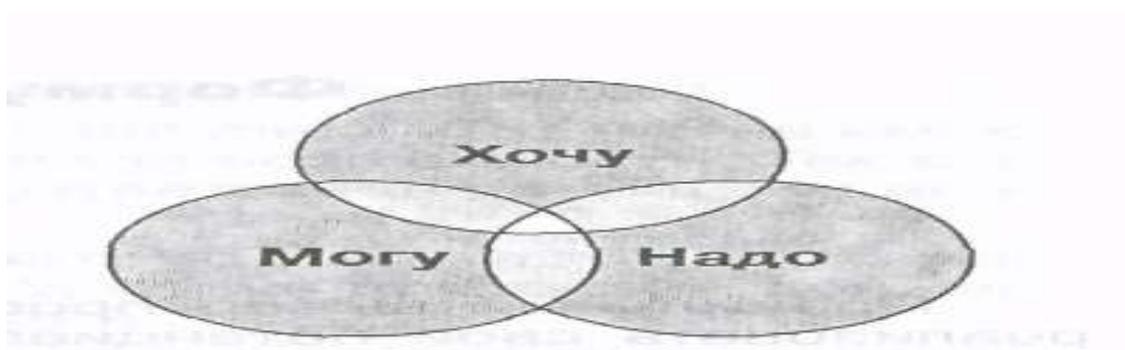
ХОЧУ – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.

МОГУ – это пространство возможностей, способностей, талантов, состояния здоровья.

НАДО – это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики, прогнозы.



1. Желания, возможности самого человека и требования рынка труда далеки друг от друга. Можно быть уверенным, что этот человек не станет профессионалом, а его труд не будет востребован.



2. Желания, возможности и требования рынка пересекаются, хотя не совпадают. Можно прогнозировать большую профессиональную успешность, чем в первом случае.

3. Все факторы совпадают. Можно уверенно говорить о том, что этот человек будет получать удовольствие от своей работы, делать ее лучше остальных и всегда будет в цене.



Первое упражнение «Сопоставление хочу и могу».

Вот 7 шагов для определения твоей будущей профессии:

1. Определи свое «ХОЧУ», для этого напиши:
 - Что тебе нравится делать?
 - Чему ты хотел бы научиться?
 - Какое твоё хобби?
2. Составь список профессий или сфер деятельности соответствующий твоим желаниям.
3. Определи свое «МОГУ», для этого напиши:
 - Что у тебя получается делать лучше всего?
 - Что тебе легче всего дается?
 - Какие способности у тебя развиты уже сейчас?
 - Какими способностями ты хочешь обладать в идеале?
4. Исходя из этих сведений, составь список профессий и сфер деятельности, отвечающий твоим возможностям.
5. Сопоставьте оба списка:
 - Подчеркни совпадения в обоих списках;
 - Поставь пометки похожие профессии или сферы деятельности.

После проведенной работы останови свой выбор на одной профессии.

6. Пользуясь справочной литературой, подбери несколько учебных заведений, отвечающих твоим требованиям

(училище, техникум, колледж, институт, академия, университет).

7. Построй свой личный профессиональный план, в котором ты спланируешь этапы достижения цели (цель – поступить в выбранное Вами учебное заведение).

| Список профессий «ХОЧУ» | | Список профессий «МОГУ» | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| Профессия | Сфера деятельности | Профессия | Сфера деятельности |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Для окончательного правильного выбора профессии необходимо учитывать «НАДО» - это востребованность определенной специальности.

Второе упражнение «Угадай профессию».

Желающим я раздам карточки с указанной там профессией. Показывать содержимое карточки одноклассникам нельзя.

Задание: необходимо изобразить профессию, указанную в карточке при помощи жестов и мимики, без слов. Команды должны угадать, какую профессию им демонстрируют.

Прилагаемый список профессий:

Плотник, пилот, жонглер, штукатур, доярка, швея, врач, художник и т.д.

Опросник профессиональных склонностей

Данная методика с трудом воспринимается на слух, поэтому у ребят должны быть опросники. Выполнение теста занимает 10-15 минут. Подсчет баллов ребят проводят самостоятельно. Краткая интерпретация результатов дана в опроснике, однако психолог может дополнить ее своими примерами.

Инструкция. Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

| | | | | | | |
|---------------------|---|----|-----|----|---|----|
| 1 | А | | | Б | | В |
| 2 | | А | | Б | В | |
| 3 | А | Б | | В | | |
| 4 | | | А | | Б | В |
| 5 | А | Б | В | | | |
| 6 | А | Б | | | | В |
| 7 | | А | Б | В | | |
| 8 | А | | | | Б | В |
| 9 | | А | | Б | В | |
| 10 | | | | А | Б | В |
| 11 | А | Б | В | | | |
| 12 | | | А | Б | В | |
| 13 | А | | | | Б | В |
| 14 | | А | | Б | В | |
| 15 | А | | Б | | В | |
| 16 | А | | Б | | | В |
| 17 | | | | А | Б | В |
| 18 | А | Б | Б | | | |
| 19 | | | А | | Б | В |
| 20 | А | | Б | | | В |
| 21 | | А | Б | В | | |
| 22 | | А | Б | В | | |
| 23 | | А | | Б | | В |
| 24 | А | | | | Б | В |
| Сумма балло в | I | II | III | IV | V | VI |

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности
 - а) общаться с самыми разными людьми;
 - б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
 - в) заниматься расчетами; вести документацию.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает
 - а) возможность следить за ходом мыслей автора;
 - б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 - в) сюжет, действия героев.
3. Меня больше обрадует Нобелевская премия
 - а) за общественную деятельность;
 - б) в области науки;

- в) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать
- а) главным механиком;
 - б) начальником экспедиции;
 - в) главным бухгалтером.
5. Будущее людей определяют
- а) взаимопонимание между людьми;
 - б) научные открытия;
 - в) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь
- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - б) разработкой новых технологий обучения;
 - в) работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет
- а) внутреннее устройство экспонатов;
 - б) их практическое применение.
 - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
8. В людях я ценю, прежде всего
- а) дружелюбие и отзывчивость
 - б) смелость и выносливость;
 - в) обязательность и аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы
- а) ставить различные опыты, эксперименты;
 - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
 - в) тренироваться.
10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует
- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
 - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - в) деловое общение;
11. Мне интереснее беседовать о
- а) человеческих взаимоотношениях;
 - б) новой научной гипотезе;
 - в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал
- а) технический;
 - б) музыкальный;
 - в) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на
- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
 - б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
 - в) укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю
- а) научно-популярные фильмы;
 - б) программы о культуре и искусстве;
 - в) спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать

- а) с детьми или сверстниками;
- б) с машинами, механизмами;
- в) с объектами природы.

16. Школа в первую очередь должна

- а) учить общению с другими людьми;
- б) давать знания;
- в) обучать навыкам работы.

17. Главное в жизни

- а) иметь возможность заниматься творчеством;
- б) вести здоровый образ жизни;
- в) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться о

- а) защите интересов и прав граждан;
- б) достижениях в области науки и техники;
- в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки

- а) труда;
- б) физкультуры;
- в) математики.

20. Мне интереснее было бы

- а) заниматься сбытом товаров;
- б) изготавливать изделия;
- в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи о

- а) выдающихся ученых и их открытиях;
- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. Свободное время я люблю

- а) читать, думать, рассуждать;
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

- а) научном открытии;
- б) художественной выставке;
- в) экономической ситуации.

24. Я предпочту работать

- а) в помещении, где много людей;
- б) в необычных условиях;
- в) в обычном кабинете.

Обработка. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

1 - склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным), управлением, воспитанием и обучением. Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с людьми, понимать их настроение, намерения, помнить их особенности.

2 - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе. Профессии, связанные с научной, исследовательской деятельностью. Ученые отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума.

3 - склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; монтаж, ремонт и обслуживание механизмов, зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

4 - склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий часто отличает оригинальность и независимость.

5 - склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, характеру.

6 - склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Ошибки в выборе профессии

Существует целый ряд ошибок, которые совершают люди, выбирая себе профессию. Перечислим наиболее типичные из них.

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени. **Ошибка 1.** Взгляд на выбор профессии как на выбор постоянного и пожизненного пристанища, островка в океане жизни, без учета того, что Вы постепенно накапливаете специальные знания и квалификационные навыки в любой области деятельности. Лучшим инженером, например, будет тот, кто прошел ступени мастерства рабочего, бригадира, мастера и т.д., а лучшим управляющим коммерческим банком тот, кто начал с контролера, кассира, бухгалтера.

2. Бытующие мнения о престижности профессии.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например: мусорщик). **Ошибка 2.** Предрассудок, что некоторые профессии «неприличны», «недостойны», хотя

на самом деле они очень нужны и важны в жизни общества. Например, работа в канцелярии типа «кто куда пошлет» считается «приличнее» работы за прилавком или у станка. Такое пренебрежительное деление профессий на «высшие» и «низшие», на «интересные» и «неинтересные», «легкие» и «трудные» поддерживается в некоторых семьях.

3. Выбор профессии под прямым или косвенным влиянием товарищей. (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь. **Ошибка 3.** Выбор профессии под прямым или косвенным влиянием товарищей, «за компанию» с ними, чтобы «не отставать» от друзей и т.д.

4. Перенос отношения к человеку-представителю той или иной профессии-на саму профессию.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности. **Ошибка 4.** Перенос своего отношения к конкретному человеку (учителю или герою произведения) на профессию, которую он представляет, забывая при этом, что личная симпатия (или антипатия) к человеку одной профессии никак не может свидетельствовать о личной пригодности (или непригодности) другого человека к данной профессии.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд. **Ошибка 5.** Увлечение внешней или какой-то одной стороной профессии без учета всего многообразия работы. Например, геолога нередко ценят за романтику, подвижность его работы, врача - за белизну халата, актера - за известность, педагога — за возможность ставить отметки и т.п.

6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку, много — переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят. **Ошибка 6.** Отождествление любимого учебного предмета с профессией, когда школьники не представляют, что нет, например, «литератора вообще» или «математика вообще», а есть прямо либо косвенно связанные с этими предметами группы профессий. Мир профессий (их тысячи!) значительно шире, чем круг учебных предметов (12-15), которые поэтому не могут служить для ориентировки в мире труда.

7. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда. **Ошибка 7.** Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства, незнание динамики развития профессий в связи с техническим прогрессом,

передовыми технологиями.

8. Неумение разобраться, отсутствие привычки разбираться в своих личных качествах (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи. **Ошибка 8.** Неумение разобраться в себе, в своих действительных склонностях и мотивах (причинах) поступков.

9. Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья. **Ошибка 9.** Незнание или недооценка своих физических возможностей, своего состояния здоровья. Любая профессия в разной степени нагружает органы и функции человеческого организма, и поэтому почти каждая профессия имеет свои медицинские противопоказания, которые известны лишь врачу-профпатологу и профконсультанту (психологу).

10. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывание задачи при выборе профессии.

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии. **Ошибка 10.** Незнание основных действий (операций) правильного выбора профессий и их порядка, последовательности при решении задач профессионального самоопределения. Знание последовательности действий выбора профессии освободит от лишних или неверных шагов, сэкономит время для верного решения. Лишь в будущей жизни по окончании школы (и не через один год, а примерно через 5 и более лет!), человек узнает, насколько правильными были его действия - первые шаги при выборе профессии в школе.

Занятие № 4. Современный рынок труда и его требования.

Востребованность профессий на рынке труда.

В настоящее время пользуются спросом высококвалифицированные специалисты в области компьютерных технологий, экономики, маркетинга, рекламы, права, математики и статистики с большим опытом работы и дополнительными знаниями, представители рабочих специальностей не ниже четвертого разряда, или неквалифицированные, мало оплачиваемые работники (санитарка, уборщик, сторож). Сегодняшний деловой и профессиональный мир остро нуждается в профессионально мобильных людях, готовых грамотно принимать самостоятельные решения. В России сложилась ситуация несоответствия между высокими требованиями, предъявляемыми к служащим, и квалификацией специалистов.

Требования работодателей:

- специалисты в отдельных конкретных областях, имеющие диплом учебного заведения, специализирующегося на подготовке специалистов данного профиля
- специалисты, имеющие опыт работы
- знание иностранного языка больше ценится как дополнение к конкретной специальности, а не как самостоятельная профессия.

Этапы выбора учебного заведения.

1. Согласно своим желаниям и возможностям выбери область деятельности, направление (техническое, гуманитарное, естественнонаучное и т.д.).
2. Найди несколько учебных заведений специализирующихся по данному направлению.
3. Выясни требования этих учебных заведений. Узнай, какие тебе предстоит сдавать экзамены. Какой конкурс.
4. Выбери форму обучения (дневная, вечерняя, заочная).
5. Юношам нужно обязательно выяснить наличие военной кафедры или отсрочки от службы в армии.

Если ты не набрал проходной балл, не спеши забирать документы. Набранных тобой баллов может оказаться достаточно для обучения на другом факультете. Также более низкий проходной балл на вечернем и заочном отделениях.

Среднее специальное образование

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятки два предметов, курсовых

работ, зачетов и экзаменов. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

Высшее образование

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

И все-таки наша государственная система образования остается самой эффективной в мире. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков — выходцы из России.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения — институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть думать, искать оптимальные решения и ответственно их принимать. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи.

Содержание любого высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее известные школьные предметы, «основы наук» (математика, физика, химия, графика, технология, литература); общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (конструирование автомобилей, кардиология, поэзия эпохи Возрождения). Понятно, что набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику. Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать чужое знание, перерабатывать его, рационально использовать — здесь одного запоминания,

выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием.

Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта — дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист.

Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов, которыми могут стать далеко не все — нужен талант. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

Дневная форма (очная) обучения– учащиеся ежедневно, за исключением 1-2 выходных дней в неделю, посещают учебное учреждение, учебный процесс занимает большую часть дня.

Заочная форма – учащиеся выполняют большую часть работ самостоятельно, получая по почте задания из учебного учреждения, и отправляя готовые работы так же по почте. Раз в полугодие все учащиеся собираются на установочные сессии и сдают экзамены. При такой форме обучения не сложно совмещать работу и учебу.

Трудовой кодекс, или Что ты должен знать о своих правах и обязанностях.

Каждый человек в нашей стране имеет право на труд и отдых (основание-Конституция РФ, Трудовой кодекс.). Каждый из нас имеет право свободно выбирать труд согласно своим способностям, профессию и род занятий, а также право на защиту от безработицы.

Согласно Трудовому кодексу приступить к трудовой деятельности имеет право любой гражданин РФ 15-и летнего возраста или 14-и летние учащиеся с согласия родителей, если работа не нарушает учебный процесс, не вредит здоровью.

Труд молодежи (до 18 лет).

1.Продолжительность рабочего времени сокращена и составляет 24 часа в неделю для работников в возрасте до 16 лет, 36 часов в неделю для

работников 16-18 летнего возраста (ст.92 ТК), при этом продолжительность ежедневной работы не может превышать:

для 15-16-летних – 5 часов, 16-18-летних - 7 часов;

для учащихся, совмещающих учебу и работу 14-16-летнего возраста- 2,5 часа, 16-18-летних-3,5 часа (ст. 94 ТК).

2. Оплата труда производится пропорционально отработанному времени или по сделанным расценкам. Работодатель может за счет собственных средств производить доплаты (ст.271 ТК).

3. Заключение трудового договора возможно с лицами, достигшими 16 лет или с согласия родителей, опекунов – с 14 лет.

4. Принимаются на работу без испытательного срока граждане в возрасте до 18 лет, а так же лица, окончившие учебные заведения и поступающие на работу впервые по полученной специальности (ст.70 ТК).

5. Ежегодный оплачиваемый отпуск для работников в возрасте до 18 лет предоставляется в удобное для них время продолжительностью 31 календарный день (ст.267 ТК). По соглашению с руководством предприятия оплачиваемый отпуск может быть представлен до истечения бмесяцев работы (ст.122 ТК).

6. Увольнение производится в исключительных случаях с согласия государственной инспекции труда РФ и районной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (за исключением случая ликвидации предприятия) (ст.269 ТК).

7. Работы, на которых запрещается применять труд молодежи в возрасте до 18 лет:

на работах с вредными и опасными условиями труда, на подземных работах;

на работах, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных кабаре и клубах, производство, перевозка, и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами);

на работах, связанных с передвижением тяжестей, превышающих установленные для этого возраста нормы (ст. 265 ТК);

служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие дни (за исключением творческих работников).

8. Необходимо предварительное медицинское обследование молодежи в возрасте до 18 лет, при заключении трудового договора (ст.69 ТК).

Поступившим в высшие учебные заведения (ВУЗ), техникумы, колледжи, училища и вечерние школы не зависимо от их организационно-правовых форм по заочной, дневной и вечерней формам обучения, работодатель предоставляет дополнительные отпуска. (Подробнее см. ТК РФ статьи 173, 174)

В н и м а н и е !

1. Все гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением, предоставляются при получении образования соответствующего уровня впервые.

2. При обучении одновременно в 2 образовательных учреждениях гарантии и компенсации предоставляются только в связи с обучением в 1 из них по выбору работника.

3. Если учебное заведение не имеет госаккредитации, то гарантии и компенсации устанавливаются коллективным или трудовым договором на конкретном предприятии.

Где можно получить информацию об учебных заведениях?

- 1) в справочниках для абитуриентов;
- 2) в телефонном справочнике;
- 3) в рекламных объявлениях;
- 4) в библиотеках;
- 5) в сети Интернет;
- 6) в центрах занятости населения;
- 7) в беседах с преподавателями;
- 8) при встрече с выпускниками и учащимися этого учебного заведения;
- 9) при личных посещениях учебных заведений.

Адреса и телефоны центров занятости населения г. Уфы.

- Центр занятости населения г. Уфы – ул. б. Ибрагимова 47/1; 51-17-99
 - Калининский – ул. Спартака 13; 43-13-79
 - Орджоникидзеvский – ул. Мира 37/а; 42-86-31
- «Универсум» 74-74-80 300р. за прием.

Профессиональный гороскоп.

| Знак зодиака | Профессионально важные качества | Сферы Профессиональной деятельности | Для мужчин успешные | Для Женщин успешные |
|--------------------|---|--|--|--|
| Овен 21.3-20.4 | Самостоятельность оценок, сила убеждения, активность, энергичность, быстрота реакции, организаторские способности, смелость, настойчивость, целеустремленность. | Наука, политика, искусство, медицина, военное дело, космонавтика, авиация, педагогика, сельское хозяйство. | Учитель, актер, фермер, журналист, врач, ювелир, механик. | Дизайнер, парикмахер, журналист, стюардесса, программист |
| Телец 21.4-20.5 | Объективность, наблюдательность, ловкость, самообладание, терпение, упорство, пунктуальность, практичность. | Искусство, ремесло, журналистика, спорт, садоводство | Музыкант, журналист, спортсмен, инженер, садовник, электрик, слесарь, столяр | Телефонист, фармацевт, психолог, сотрудник соц. обеспечения. |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|
| Близнецы 21.5-21.6 | Творческие способности, широта мышления, любознательность, богатая фантазия, красноречие, тонкий вкус, критичность, красноречие, общительность, | Наука, техника, искусство, филология, спорт | Инженер, летчик, писатель, музыкант, спортсмен, переводчик, водитель, | Дизайнер, спортсмен, специалист по декоративной косметики |
| Рак 21.6-22.7 | Развитая интуиция, богатая фантазия, аналитические способности, осторожность в действиях, великодушие, заботливость. | Техника, бизнес, медицина, искусство, цветоводство, банковское дело, поварское искусство. | Менеджер, бухгалтер, психолог, пилот, режиссер, музыкант, поэт | Медсестра, врач, фармацевт, психолог, повар, кондитер, цветовод. |
| Лев 23.7-31.8 | Творческие способности, работоспособность, уверенность в себе, красноречие, предприимчивость, стремление руководить. | Промышленность, медицина, торговля, военное дело, искусство, спорт, информатика, реклама, педагогика. | Музыкант, журналист, переводчик, дизайнер, спортсмен, бизнесмен, менеджер. | Воспитатель, рекламный агент, социолог, сотрудник соц. обеспечения. |
| Дева 24.8-23.9 | Рассудительность, хорошая память, аналитические способности, ответственность, пунктуальность, бережливость, тактичность | Торговля, банковское дело, педагогика, медицина, строительство, искусство | Инженер, социолог, психолог, строитель, дизайнер, ювелир, врач | Врач, дизайнер, воспитатель, продавец |
| Весы 24.9-23.10 | Абстрактное мышление, дипломатичность, элегантность, обаяние, общительность, умение настоять на своем | Искусство, право, археология, экономика, наука, ремесло, программирование. | Физик, математик, экономист, актер, художник, слесарь, столяр, механик, программист | Ювелир, архитектор, садовод, цветовод, стюардесса, сотрудник соц. обеспечения. |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| Скорпион 24.10- 22.11 | Реалистичность, стратегическое мышление, любопытность, работоспособность, справедливость, умение ладить с людьми. | Философия, филология, физика, химия, искусство, сельское хозяйство, банковское дело, педагогика, медицина, | Программист, криминалист, прокурор, политолог, фермер, механик, токарь, слесарь, менеджер. | Учитель, социолог, воспитатель, юрист, врач, психолог, телефонистка, переводчик, библиотекарь, банкир. |
| Стрелец 23.11- 21.12 | Богатая фантазия, целеустремленность, ловкость, работоспособность, склонность к риску, ответственность, оптимизм, уверенность в себе. | Искусство, право, медицина, филология, авиация, геология | Врач, переводчик криминалист, детектив, дирижер, менеджер, дизайнер, летчик, | Балерина, секретарь, музыкант, цветовод, медсестра, геолог |
| Козерог 22.12- 20.01 | Объективность, изобретательность, ответственность, реалистичность, работоспособность, самостоятельность, заботливость. | Наука, торговля, строительство, архитектура, философия, горное дело, сельское хозяйство. | Юрист, столяр, дизайнер, священник, архитектор, дипломат, | Швея, физик, археолог, маклер, фермер |
| Водолей 21.1-19.2 | Любопытность, изобретательность, критичность, мудрость, находчивость, трудолюбие, независимость, ответственность, | Наука, техника, искусство, педагогика, филология. | Химик, физик, биолог, инженер, механик, писатель, фотограф | Учитель, воспитатель, переводчик, ювелир |
| Рыбы 20.2-20.3 | Любопытность, интуиция, музыкальные способности, выносливость, впечатлительность, отзывчивость, терпимость. | Наука, литература, искусство, техника, банковское дело, педагогика, спорт | Программист, бухгалтер, ревизор, гравер, детектив, учитель, электрик, писатель, | Воспитатель, медсестра, врач, музыкант, актриса, психолог |

Первое упражнение «Цепочка профессий».

Упражнение используется для развития умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы

“заикливаясь” на одной - двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в круге. Число участников от 6—8 до 15—20. Время проведения от 7—10 до 15 минут. Основные этапы следующие:

Инструкция: “Сейчас мы по кругу выстроим “цепочку профессий”. Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, на пример, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами...

По ходу игры ведущий иногда задаст уточняющие вопросы, типа: “В чем же сходство вашей профессии с той, которую ты назвал?” Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. К примеру, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом (для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург—повар - мясник - слесарь (тоже рубит, но металл) - автослесарь - таксист – сатирик эстрадный (тоже “зубы заговаривает”) - артист драмтеатра - артист балета и т.д.). Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например что, может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

Профориентационная анкета обучающегося.

1. Фамилия Имя _____
2. Класс _____
3. Какие учебные предметы Вам больше всего нравятся? _____
4. Какие учебные предметы Вы не любите? _____
5. Какие кружки, секции, факультативы Вы посещаете сейчас или раньше _____
6. Выбрали ли вы свою будущую профессию, если да, то какую? _____
7. В каком учебном заведении Вы будете осваивать выбранную специальность? _____
8. Какую профессию Вам советуют выбрать родители? _____
9. Кем по профессии работают Ваши родители? _____
10. Состояние Вашего здоровья _____

| Наименование методик | Результаты обследования | Примечание |
|----------------------|-------------------------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Занятие № 5 Навыки самопрезентации. Правила поведения на собеседовании

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений — передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20–40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга. Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины — «признак дурачины».

Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

Правила поведения на собеседовании.

- заранее узнайте об организации
- продумайте заранее ответы на вопросы, которые часто задаются на собеседованиях.
- Хорошо выспитесь.
- Одежда должна быть официальной, чистой, глаженной.
- Придите вовремя
- когда вас пригласят, входите спокойно, сохраняйте уверенность
- продемонстрируйте хорошие манеры.

Упражнение первое «Личное пространство».

Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство. Ученые установили: чем агрессивней человек, тем больше его личное пространство.

«Вторая кожа» — так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты — все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после 19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение — обручальное кольцо.

Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того,

что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке.

Несколько слов о моде. Чем бесполезнее вещь, тем активнее ее вам навязывают. В сознание успешно внедряется стереотип: модно — значит, стильно и красиво. Против манипуляции такого рода может устоять только человек с развитым эстетическим вкусом.

Безупречный внешний вид — это только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не раскроют рот. Речь человека — это визитная карточка, которая всегда с собой.

Грамотная речь — один из компонентов профессиональной компетенции руководителей всех уровней, политиков, преподавателей, юристов, работников радио и телевидения, менеджеров, дипломатов, определяющий их конкурентоспособность на рынке труда. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, важно соблюдение норм литературного языка. Незнание и непонимание языковых норм деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выразить свои мысли в устной и письменной речи.

Несмотря на то, что в начале XXI века изменились формы и содержание делового общения, нормы русского языка со времен Пушкина и Гоголя остались прежними. Правда, в России стало меньше людей, в совершенстве владеющих русским языком. Если раньше речь дикторов радио и телевидения считалась эталоном, то теперь на всю страну транслируется безграмотная, неряшливая речь, а пассажи государственных чиновников и политиков без конца цитируют юмористы. Речь неразрывно связана с мышлением, а речевые ошибки нередко являются следствием дезорганизации мышления.

Резюме

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вождельной компании.

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени себя, молодого специалиста, заинтересованного в получении

работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы, таким образом, моделируете свое профессиональное будущее.

Анкета кандидата на должность

в компанию

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)

2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому)

3. Ваши дополнительные навыки и умения

4. Ваши увлечения

5. Назовите ваши главные достоинства

6. Назовите ваши главные недостатки

7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.д.)

8. Ваше профессиональное кредо (девиз)

9. Почему вы хотите работать в нашей компании

10. Какие профессиональные цели вы ставите перед собой

11. На что вы рассчитываете при достижении этих целей

12. Какое вознаграждение вы хотели бы получать за свою работу

Занятие № 6 «Перелистывая страницы».

Итогом работы может быть конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений («Защита проекта») с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей

Проанализируй и обсуди в классе ошибки, сопутствующие выбору профессии:

1. увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов»;
2. выбор профессии из соображений престижности (популярности) в обществе;
3. только на основании высокой оплаты труда;
4. под влиянием ближайшего окружения, без особых собственных желаний;
5. отождествление учебного предмета с профессией;
6. перенос позитивного отношения к человеку — представителю той или иной профессии на саму профессию;
7. выбор профессии за «компанию» с друзьями;
8. неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личностных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т.д.);
9. незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
10. предрассудки относительно некоторых важных для общества занятий, которые иногда считаются непристижными («дворник», «фотомодель» и др.).

Контрольные вопросы для проверки знаний.

Вариант 1

1. Цель профориентации — это:
 - А. знакомство школьников с профессиональными учебными заведениями и предприятиями города для последующего выбора карьеры;
 - Б. изучение профконсультантом индивидуально-психологических особенностей учащихся для подбора подходящей профессии каждому из них;
 - В. обучение школьников самостоятельному, осознанному выбору карьеры;
 - Г. формирование у учащихся представлений об особенностях различных профессий.
2. Должность – это:
 - А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. призвание;

- Г. служебная обязанность.
3. Учитель начальных классов — это:
- А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. должность;
 - Г. призвание.
4. Безработными признаются:
- А. лица, не достигшие 16 лет;
 - Б. инвалиды 1 и 2 группы;
 - В. лица, отказавшиеся в Центре занятости населения от 2-х вариантов подходящей работы в течение 10 дней;
 - Г. трудоспособные граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в Центре занятости населения как ищущие работу.
5. Учащийся, который любит заниматься конкретными вещами, требующими ручных умений, ловкости, настойчивости, относится к:
- А. интеллектуальному типу;
 - Б. практическому типу;
 - В. социальному типу;
 - Г. предприимчивому типу.
6. Учащемуся с интеллектуальным типом личности более подходит профессия:
- А. программиста;
 - Б. бухгалтера;
 - В. коммерсанта;
 - Г. брокера.
7. Для усидчивого, исполнительного, дисциплинированного человека, отдающего предпочтение четко сформулированным действиям, наиболее подходящей будет профессия:
- А. художника;
 - Б. журналиста;
 - В. парикмахера;
 - Г. корректора (специалиста, исправляющего ошибки в текстах).
8. Учащемуся, относящемуся к социальному типу личности, лучше заниматься:
- А. научной деятельностью;
 - Б. конкретным практическим трудом;
 - В. воспитательной работой;
 - Г. работой, связанной с обработкой знаковой информации.
9. Для успешной работы у юриста более всего должны быть выражены:
- А. словесные способности;
 - Б. организаторские способности;
 - В. счетные способности;
 - Г. способности к пространственному мышлению.
10. Пространственное мышление более необходимо в профессии:
- А. экскурсовода;

- Б. музыканта;
 - В. врача;
 - Г. конструктора.
11. Руководить людьми легче человеку, имеющему темперамент:
- А. сангвиника;
 - Б. холерика;
 - В. флегматика;
 - Г. меланхолика.
12. Работу, требующую высокой чувствительности, легче выполнять:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
13. Работа, требующая подвижности, частой смены обстановки, меньше всего подходит:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
14. Для меланхоликов в профессии врача неудачной будет специализация:
- А. терапевта;
 - Б. хирурга;
 - В. окулиста (лечащего болезни глаз);
 - Г. фтизиатра (специалиста по туберкулезу).
15. Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек — техника», наиболее пригодна работа:
- А. кассира;
 - Б. оператора ПК;
 - В. механика;
 - Г. секретаря-машинистки.
16. Профессия «бухгалтер» относится к типу:
- А. «человек–человек»;
 - Б. «человек–художественный образ»;
 - В. «человек–техника»;
 - Г. «человек–знаковая система».
17. К типу «человек– художественный образ» относится профессия:
- А. экскурсовода;
 - Б. цветовода;
 - В. медсестры;
 - Г. дизайнера.
18. Специального профессионального отбора требует профессия:
- А. геолога;
 - Б. летчика;
 - В. следователя;
 - Г. журналиста.
19. Для успешного выбора профессии необходимо:

- А. принять решение по совету родственников;
 - Б. получить ту же профессию, что и лучший друг;
 - В. принять решение, зная требования профессии и учитывая свои особенности и возможности;
 - Г. ориентироваться на популярность профессии в обществе.
20. Для успеха в деятельности наиболее существенной причиной выбора профессии является:
- А. романтичность;
 - Б. высокая зарплата;
 - В. хорошие условия труда;
 - Г. заинтересованность в деле.

Вариант 2.

1. Психолог-профконсультант:
 - А. составляет медицинские заключения учащимся в соответствии с выбранной ими профессией;
 - Б. обучает осознанному, самостоятельному выбору карьеры;
 - В. выбирает каждому учащемуся наиболее подходящую для него профессию;
 - Г. дает конкретные советы учащимся относительно выбранной ими профессии.
2. Профессия – это:
 - А. род трудовой деятельности;
 - Б. вид занятия в рамках трудовой деятельности;
 - В. служебная обязанность;
 - Г. наивысшая ступень соответствия конкретного человека и его деятельности.
3. Старший лаборант — это:
 - А. профессия;
 - Б. специальность;
 - В. должность;
 - Г. общественная деятельность
4. Безработными не признаются:
 - А. инвалиды 3-й группы;
 - Б. лица, не достигшие 18-летнего возраста;
 - В. граждане, отказавшиеся в течение 10 дней со дня обращения в Центр занятости населения от одного варианта подходящей работы;
 - Г. лица, не зарегистрированные в Центре занятости населения как ищущие работу.
5. Учащийся, любящий риск, находчивый, инициативный, стремящийся к лидерству, относится к:
 - А. артистическому типу;
 - Б. практическому типу;
 - В. социальному типу;
 - Г. предприимчивому типу.
6. Учащемуся со стандартным профессиональным типом личности более подходит профессия:

- А. военного;
 - Б. учителя;
 - В. геолога;
 - Г. фотографа.
7. Для учащегося с развитым творческим воображением, словесными способностями, чувствительного, наиболее подходящей будет:
- А. артистическая деятельность;
 - Б. административная;
 - В. организаторская;
 - Г. коммерческая деятельность.
8. Предпочитаемым занятием для учащегося с социальным типом будет:
- А. создание конкретных изделий;
 - Б. обслуживание людей;
 - В. научные разработки;
 - Г. обработка буквенной и цифровой информации.
9. Для успешной деятельности у инженера более всего должны быть выражены:
- А. словесные способности;
 - Б. способности к общению;
 - В. счетные способности;
 - Г. административные способности.
10. Счетные способности меньше необходимы в профессии:
- А. экономиста;
 - Б. модельера;
 - В. столяра;
 - Г. критика.
11. Для холерика наиболее подходящей будет работа:
- А. монотонного характера;
 - Б. малоподвижная;
 - В. в изоляции от людей;
 - Г. циклическая (чередующая нагрузки и спокойную деятельность).
12. С работой, требующей тонких ручных умений, высокой точности, легче справиться:
- А. холерику;
 - Б. флегматику;
 - В. сангвинику;
 - Г. меланхолику.
13. Для сангвиника наименее подходящей будет профессия:
- А. коммерсанта;
 - Б. профессионального футболиста;
 - В. оператора ПК;
 - Г. официанта.
14. Руководить людьми труднее человеку, имеющему темперамент:
- А. сангвиника;
 - Б. холерика;
 - В. флегматика;

- Г. меланхолика.
15. Для учащегося, предпочитающего профессию типа «человек–природа», наиболее пригодна работа:
- А. машиниста;
 - Б. биолога;
 - В. кондитера;
 - Г. адвоката.
16. Профессия «парикмахер» относится к типу:
- А. «человек–человек»;
 - Б. «человек–художественный образ»;
 - В. «человек–техника»;
 - Г. «человек–знаковая система».
17. К типу «человек–художественный образ» относится профессия:
- А. садовода;
 - Б. связиста;
 - В. цветовода;
 - Г. настройщика пианино.
18. Без профессионального отбора можно получить профессию:
- А. гонщика;
 - Б. летчика;
 - В. коммерсанта;
 - Г. дегустатора.
19. Для успешного выбора профессии более всего необходимо:
- А. учесть потребность общества в данной профессии;
 - Б. принять решение по совету родственников;
 - В. ориентироваться на содержание будущей деятельности, соотнося ее со своими возможностями;
 - Г. связать будущую деятельность с самым любимым школьным предметом.
20. Для успешной карьеры, кроме знания своего дела, наиболее существенным является:
- А. умение устанавливать и поддерживать отношения с людьми;
 - Б. наличие соответствующего темперамента;
 - В. хорошие бытовые условия;
 - Г. внешние данные.

Заключение:

Таким образом, выбор профессии - это прежде всего, ваш выбор. Выбирая профессию, вы выбираете не только способ, каким вы будете зарабатывать на жизнь, но и образ жизни. Легкомысленный выбор профессии только только по ее внешним проявлениям, без учета ее внутренних требований, ограничений и различного рода обязательств - это эксперимент, который может обойтись очень дорого не только вам, но и окружающим. А ответственность ляжет только на ваши плечи.

Готовых решений ни для кого нет. Каждый человек - не столько представитель какого-либо «вида» или «типа», сколько он сам.

Если вы задаете себе вопрос о выборе профессии, значит, этот вопрос для вас актуален. Любое серьезное решение должно строиться продуманно, основываясь на объективной информации. Хотелось бы пожелать всем удачи. Возможно, вы понимаете удачу как удачное стечение обстоятельств. Но большинство обстоятельств вполне прогнозируемо, а значит, может быть подвластно вам. Учитывая все советы, двигайтесь а в пространстве профессий не на ощупь и не наугад, а именно в том направлении, в котором пожелаете. А выбор остается за вами.

Использованная литература.

- 1.Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. –СПб.: Питер, 2005.
- 2.Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: УЦ “Перспектива”, 2002.
- 3.Найди себя / Г.К. Селевко, Н.И. Бабурина, О.Г. Левина.–М.: Народное образование, 2001.– .(Профессиональная библиотека учителя. Серия: Самосовершенствование личности).
- 4.Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. –М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 5.Профориентационные игры из приложения к УТ “Школьный психолог”.
- 6.Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры. Упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.
- 7.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1.–М.: Владос, 2001.
- 8.Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов /Под науч. ред. Л.А.Обуховой. –М.:ВАКО, 2005.