

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1  
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор школы:  
Л.В. Платицына  
приказ №369  
от «31» августа 2022 г.

Программа по профессиональной ориентации для  
общеобразовательных организаций  
(9-10 класс)

**«Я узнаю и выбираю профессию»**

Автор-составитель  
Педагог-психолог  
Хлопкова Н.В.

### **Актуальность**

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний.

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. И одной из важнейших задач обучения и воспитания является представление каждому обучающемуся возможности развиваться оптимально с точки зрения его задатков и способностей.

В настоящее время перед школами, образовательными организациями высшего и среднего образования ставится задача создания «системы специализированной подготовки (профильного обучения в старших классах), ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся, с учетом реальных потребностей рынка труда.

Научить ученика выбирать свой профиль, дальнейшее направление образования, будущую профессию, строить свою карьеру – важные задачи, стоящие перед современной системой образования. Эти задачи обозначены как приоритетные.

### **Пояснительная записка**

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

Подростковый возраст-время для самоопределения своего места в жизни, своей стартовой площадки, с которой начинается разбег по дорожке профессиональной карьеры. «Все профессии хороши, выбирай на вкус...» Но зачастую в подростковом возрасте люди не знают чего хотят. А если и знают, то не уверены в том, что их выбор правильный. Важность принятия решения и собственная ответственность за принятое решение заставляют человека постоянно откладывать решение вопроса.

Важным этапом в организации профильного обучения является период непосредственного выбора учащимися определенного профиля. Этот выбор очень важен, так как определяет дальнейшее образование и будущую профессиональную карьеру.

Для того чтобы профессиональное самоопределение было осознанным и обоснованным, необходимо оказать учащимся психолого-педагогическую консультативную помощь, направленную на самопознание, выявление истинных мотивов выбора и реальных образовательных потребностей.

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»). Первостепенную роль играют:

1. Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

2. Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями; регулятивные действия, обеспечивающие организацию учащимся своей учебной деятельности. Познавательные универсальные действия включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем; коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, мы видим, что новые образовательные результаты психологичны и требуют от команды школы не только владение способами организации процесса усвоения ребенком предметных (ЗУН), но и способами формирования универсальных учебных

действий и личностных результатов. Именно поэтому так важно включение психолога в процесс проектирования и реализации мероприятий, связанных с переходом на новые стандарты.

Профильная ориентация предусматривает оказание учащимся психолого-педагогической помощи в проектировании альтернативных моделей продолжения обучения в профильных и непрофильных классах старшей школы. Профильная ориентация способствует принятию ими решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению в целом.

Выбор профессии – наиболее важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте с теми требованиями, которые она предъявляет к человеку.

При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадают с требованиями профессии.

#### **Принципы реализации программы:**

1. Личность не есть нечто однозначно заданное природой или воспитательной средой, а всегда открытая возможность свободного развития на основе будущего выбора;
2. Каждый человек уникален в той или иной области, личность не может быть среднестатистической;
3. Человек способен к непрерывному саморазвитию и самореализации, что является частью его природы.

**Цель программы:** создание условий психологического сопровождения профессионального самоопределения, предпрофильной подготовки и формирования ключевых компетенций старшеклассников.

#### **Задачи:**

- оказание эффективной психолого-педагогической помощи в вопросах профессионального самоопределения;
- развитие самооценки, рефлексии и навыков самопознания;
- развитие компетенций самостоятельного поиска и построения жизненных перспектив;
- помощь в разработке резервных вариантов профессионального выбора;
- ориентация обучающихся на получение качественного профессионального образования.

#### **Технология работы**

Данная экспресс-программа рассчитана на 34 часа (с сентября по май), количество часов в неделю - 1 час.

Программа включает три раздела. Продолжительность занятия 1 час. Специфика курса в том, что программа реализуется с помощью различных методов: лекции, дискуссии, ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, психодиагностические процедуры. Программу ведет педагог-психолог.

Целевой группой являются учащиеся 9-10 классов, которые приближаются к выбору профиля дальнейшего обучения. Данная программа не сложна, не отнимает много времени от основной подготовки к ГИА. Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Она способствует решению важнейшей задачи школы – формированию полноценных граждан своей страны. А решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они изберут и где будут работать. Известно, что оптимистическая перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и

привлекательная профессиональная перспектива) убергает многих подростков от необдуманных шагов.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **I. Личностные:**

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы.

### **II. Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

#### **Познавательные:**

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

#### **Коммуникативные:**

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- готовить исследовательские работы

#### **IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

##### приобретение знаний

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- развитие ценностного отношения подростков к труду
- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;

творческой деятельности;

- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- о правилах проведения исследования.
- получение первоначального опыта самореализации.

##### приобретение опыта исследовательской деятельности

- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. когнитивный (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);

2. мотивационно-ценностный (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);

3. деятельностно-практический (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

**Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;

- на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;

- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

**Формы достижения результатов:** познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии. трудовые десанты, социально-значимые акции в классе, школе. исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ)

**Формы контроля:**

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.

2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать»

3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся

**Итоги учёта знаний, умений,** овладения обучающимися универсальных учебных действий подводятся посредством листов педагогических наблюдений, опросников. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

**(9 класс, 34 часа)**

## **Раздел I. Сущность профессионального самоопределения**

**Тема 1. Знакомство. Кто я или что я думаю о себе. (1 час)**

**Что изучает профориентация? (1 час)**

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия». Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

**Тема 2. «Рынок образовательных услуг и рынок труда в Тамбове и Тамбовской области». (1 час)**

Знакомятся с понятием «образовательная карта». Узнают о средне профессиональных и среднетехнических училищах, высших учебных заведениях. Основные понятия о рынке труда и учебных мест. Узнают об основных работодателях на территории Тамбова и Тамбовской области.

**Тема 3. «Образовательная карта г. Тамбова». (1 час)**

Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений.

**Тема 4. «Кто Я или что Я думаю о себе». (1 час)**

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

**Тема 5. «Классификация профессий». (1 час)**

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

**Тема 6. «Формула профессии. Анализ профессии». (1 час)**

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

**Тема 7. Мир профессий: дороги, которые мы выбираем. (1 час)**

**Тема 8. «Профессиональные предпочтения. Профессиональная мотивация». (1 час)**

Условия труда, требования к работнику.

**Тема 9. «Здоровье и выбор профессии». (1 час)**

Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией.

**Тема 10. Путь к профессиональной цели.**

**Тема 11. «Роль темперамента в выборе профессии». (1 час)**

Беседа о типах темперамента. Карточки с описанием типов ВНД по Кречмеру. Карточки с описанием типов по И.П. Павлову. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Игра «Угадай профессию».

**Тема 12. «Характер и моя будущая карьера». (1 час)**

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии. Модель способностей человека. Лист рефлексии.

## **Раздел II. Психология успеха**

**Тема 13. Позитивное восприятие и успех. (1 час)**

**Тема 14. «Практическая работа по самоанализу своих способностей». (1 час)**

Структура выбора профессии. Результаты исследований учащегося.

**Тема 15. «Я – концепция или «теория самого себя». (1 час)**

Упражнение «Комплимент». Беседа о Я – концепции человека. О том, как формируется «теория самого себя» и как она влияет на выбор профессии.

**Тема 16. Развитие и сохранение позитивного мировосприятия. (1 час)**

**Тема 17. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». (1 час)**

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

**Тема 18. «Интересы и выбор профессии». (1 час)**

Структура мотивации по А. Маслоу. Понятийный аппарат.

**Тема 19. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе. (1 час)**

**Тема 20. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями, быть внимательным». (1 час)**

Сообщение о психологическом процессе «память», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к памяти. Сообщение о психологическом процессе «внимание», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к вниманию. Упражнения на развитие внимания. Упражнения на развитие памяти.

**Тема 21. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями». (1 час)**

Схема видов мышления человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека. Упражнения на развитие образного мышления.

**Тема 22. Самооценка. Исследование самооценки.**

**Тема 23. Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности. (1 час)**

Понятие «барьеры», «гибкость мышления». Упражнения на преодоление барьеров в познавательной деятельности.

**Тема 24. «Человек среди людей. Способность к коммуникации». (1 час)**

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

**Тема 25. Темперамент и профессиональное самоопределение.**

**Тема 26. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС.(1 час)**

**Тема 27. Деловая игра «Кадровый вопрос». (1 час)**

Сценарий игры «Кадровый вопрос».

### **Раздел III. Личные и профессиональные планы в психологии деловых отношений.**

**Тема 28. «Стратегия выбора профессии». (1 час)**

Упражнение «Стратегический жизненный анализ». Упражнение «Оперативный жизненный анализ». Упражнение «Тактический жизненный анализ». Упражнение «Письмо самому себе». Коробка счастья.

**Тема 29. Твой профильный класс. Предпочтения в выборе будущей профессии, профиля обучения. (1 час)**

Документы, регламентирующие профильное обучение в школе.

Анкета на выявление предпочтений, учащихся в выборе профиля обучения.

**Тема 30. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация». (1 час)**

Анкета «Ориентация».

**Тема 31. Мои личные жизненные и профессиональные планы. (1 час)**

**Тема 32. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». (1 час)**

Тест «Карта интересов».

**Тема 33. «Лестница карьеры. Подготовка резюме».**

**Тема 34. Формирование навыков самопрезентации. (1 час)**

Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры.

**Итоговое занятие (1 час)**

### **Учебно-тематический план**

№	Содержание	Кол-во часов
1 раздел	<b>Сущность профессионального самоопределения</b>	
Темы:		
1.	<b>Знакомство. Кто я или что я думаю о себе. Что изучает профориентация?</b>	1
2.	<b>«Рынок образовательных услуг и рынок труда в Тамбове и Тамбовской области». (1 час)</b>	1
		1



3.	«Образовательная карта г. Тамбова». (1 час)	
4.	<b>Кто я или что я думаю о себе?</b>	1
5.	«Классификация профессий». (1 час)	1
6.	«Формула профессии. Анализ профессии». (1 час)	1
7.	<b>Мир профессий: дороги, которые мы выбираем.</b>	1
8.	«Профессиональные предпочтения. Профессиональная мотивация».	1
9.	«Здоровье и выбор профессии». (1 час)	1
10.	<b>Путь к профессиональной цели.</b>	1
11.	«Роль темперамента в выборе профессии».	1
12.	«Характер и моя будущая карьера».	1
2 раздел	<b>Психология успеха</b>	
13.	<b>Позитивное восприятие и успех.</b>	1
14.	«Практическая работа по самоанализу способностей».	1
15.	«Я – концепция или «теория самого себя».	1
16.	<b>Развитие и сохранение позитивного мировосприятия</b>	1
17.	Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	1
18.	«Интересы и выбор профессии».	1
19.	<b>Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе.</b>	1
20.	«Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию».	1
21.	«Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными	1

	<b>представлениями».</b>	
22.	<b>Самооценка. Исследование самооценки</b>	1
23.	<b>«Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности».</b>	1
24.	<b>Человек среди людей. Способность к коммуникации».</b>	1
25.	<b>Темперамент и профессиональное самоопределение.</b>	1
26.	<b>Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС.</b>	1
27.	<b>Деловая игра «Кадровый вопрос».</b>	1
3 раздел	<b>Личные и профессиональные планы в психологии деловых отношений.</b>	
28.	<b>Стратегия выбора профессии</b>	1
29.	<b>«Твой профильный класс. Предпочтения в выборе будущей профессии, профиля обучения».</b>	1
30.	<b>Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация».</b>	1
31.	<b>Мои личные жизненные и профессиональные планы.</b>	1
32.	<b>Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов».</b>	1
33.	<b>«Лестница карьеры». Подготовка резюме.</b>	1
34.	<b>Формирование навыков самопрезентации</b>	1
	<b>Итоговое</b>	1

## Содержание курса

Курс подразделяется на три раздела:

### **Раздел 1. Сущность профессионального самоопределения.**

Подразумевает знакомство учащихся с процессом профессионального самоопределения и сознательного выбора профессии. Здесь уделяется внимание личностным аспектам профессионального самоопределения. Учащиеся получают информацию о психологии как науке.

**Раздел 2. Психология успеха.** Подразумевает формирование позитивного мировосприятия, преодоление плохого настроения, получение удовольствия от учебы и других видов деятельности.

**Раздел 3. Личные и профессиональные планы в психологии деловых отношений.** Подразумевает способы достижения конечного результата и активизирует объективные и субъективные ресурсы ученика, которые необходимы для достижения цели. Здесь активизируется регулятивная и направляющая функции к построению и реализации жизненной перспективы.

**Раздел 1. Сущность профессионального самоопределения, выбора профессии.**

**Занятие 1. Знакомство. Кто я или что я думаю о себе.**

Цель: установление контакта с подростками, создание положительной мотивации предстоящих занятий.

1. Знакомство. Психолог предлагает участникам надеть нагрудную карточку с именем и рисунком. Далее участникам предлагается представить себя: для этого они делятся на пары и готовятся по примерному плану «Знакомство с участниками группы»

**(Приложение 1.1) Знакомство**

Создаются условия для доверительного общения.

1. Беседа о психологии

Ведущий информирует учащихся о том, что участники пришли на занятия по программе активного профессионального самоопределения, которые будет вести педагог-психолог, и предлагает участникам ответить на вопросы:

- Что такое психология?

- Что они ждут от занятий в группе по этой программе?

Для проведения этой работы используется упражнение «Контрактинг»

Данное упражнение позволяет ведущим составить первое впечатление о группе, о целях участников и вести беседу о профориентации более целенаправленно.

## **(Приложение 1.2) Контрактинг**

Примерное содержание беседы:

Психология (от греч. «псюхе»- душа, «логос» - наука) – это наука о внутреннем мире человека, который проявляется в его мыслях, чувствах и поступках при взаимодействии с внешним миром.

Психология помогает разобраться нам в наших делах, неудачах, ошибках, изъянах характера, привычках. В ходе беседы учащиеся подводятся к пониманию разницы между профессией психолога и другими людьми, оказывающими помощь человеку.

Психолог направляет человека самому найти выход из затруднительных ситуаций, преодолеть внутренние барьеры. Психология учит пониманию самого себя, своих чувств и желаний, своих поступков и поведения других людей. Чем больше человек знает себя, тем больше у него возможностей в решении такого важного вопроса, как выбор профессии.

Многие люди не могут самостоятельно решить, что они хотят от жизни и выбирают профессию случайно.

К чему это может привести?

Вспомните кого-нибудь из знакомых, кому его работа в тягость. Приведите примеры, как случайный выбор профессии сказывается на жизни человека (личной, семейной, производственной).

Дайте характеристику человека, неудовлетворенного своей работой:

- раздражительный, нервный;
- с пониженной сопротивляемостью организма;
- с повышенной утомляемостью;
- конфликтный.

В ходе работы учащиеся подводятся к пониманию того, что случайный выбор профессии приводит к профессиональной неудовлетворенности человека, а это сказывается и на других сторонах жизни. У каждого возраста свои задачи. Для взрослого человека главная психологическая задача – быть профессионально успешным, а для того чтобы ее решить в подростковом

возрасте, нужно решить задачу профессионального самоопределения, и чтобы цена приспособления к профессии не была слишком велика, полезно заранее обдумать свой выбор.

## 2. Рассказ о содержании программы

Выбор профессии будет верным тогда, когда ему предшествует процесс изучения себя.

Этот процесс включает в себя:

- ✓ Изучение сторон личности: самооценка, интересы, склонности, способности, темперамент;
- ✓ Знакомство с четырехъярусной классификацией профессий;
- ✓ Знакомство с факторами, которые необходимо учитывать при выборе профессии;
- ✓ Анализ типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.
- ✓ Построение выводов об осознанности первоначального выбора профессии.

## 3. Рефлексия

### **Занятие 2. Кто я или что я думаю о себе?**

Цель: закрепление благоприятного настроения на работу по программе, активизация процесса самопознания.

#### 1. Беседа о принципах психодиагностики, об этике взаимодействия.

Представления человека о себе и своих личностных качествах, «Я-концепция» важны для человека. Эти представления не вырастают сами, их в себе необходимо развивать, а для того чтобы осуществлять процесс развития, об этом надо знать. Чем больше человек знает себя, тем у него больше возможностей в решении такого важного вопроса как выбор профессии.

Первые встречи с обучающимися – диагностические. Здесь коротко рассказывается о психодиагностике, о том для чего она нужна.

Психодиагностика помогает ответить на вопросы: Кто я? Чего я хочу? Что я могу?

Результаты диагностики будут использованы для выявления пробелов в развитии тех или иных качеств, способностей, которые важны для будущей профессии.

Прежде чем приступить к работе, предлагается принять правила поведения в группе, подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся как к ведущему так и к участникам:

- Добровольность участия при четком определении своей позиции( не хочешь говорить или выполнять какое-либо задание – не делай этого, но сообщи о своем нежелании)

- Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

- Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п.

- Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не попросит.

- Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и поведение ребят.

## 2. Методика « Кто я? 20 предложений»

На вопрос - Кто я? Люди различно отвечают на этот вопрос. Для одних «знать себя» - это представить, на что он способен, для других – знать свои положительные и отрицательные стороны, для третьих – это умение общаться и т.д. Что означает этот вопрос для вас? Легко ли вам ответить на него? Чтобы лучше разобраться в этом, выполните задание, методику которого разработали американские психологи Кун и Мак-Портленд.

За 15 минут вам необходимо 20 раз ответить на вопрос «Кто я?», используя для этой цели 20 слов и предложений.

(при обсуждении результатов рекомендуем воспользоваться книгой А.М.Прихожан «Психология неудачника», М., 1997)

### 3. Упражнение «Я в лучах солнца»

В центре листа изобразите солнце, в центре солнца напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. На каждом луче напишите свои хорошие качества и возвращайся к этому листку, если у тебя неважное настроение.

### 4. Рефлексия

## **Занятие 3. Мир профессий: дороги, которые мы выбираем.**

Цель: осознание учащимися своих профессиональных намерений, интересов, склонностей.

1. Информация педагога о необходимости учета склонностей при выборе профессии.

Часто применяется выражение «интересы и склонности». Мы будем иметь в виду, что интерес можно выразить словами – я хочу знать, склонность – словами «я хочу делать». Областью склонностей может быть любая возможная область приложения духовных и физических сил человека. Когда есть склонность, то предполагается и интерес. Признаки склонностей – не просто желание узнать, а желание вмешаться в дело, от которого тебе трудно оторваться для чего-либо другого. Склонности могут быть и внеучебными, и даже немного мешать учебе, но к ним надо относиться уважительно.

Так склонности проявляются в деятельности, то и узнать их можно только действуя. Надо включаться в деятельность, не бояться менять увлечения. Лучше сейчас менять увлечения, чем позже менять, например, профессиональные учебные заведения или трудовые коллективы.

Самостоятельная работа учащихся

### **(Приложение 2.1).**

2. С сегодняшнего занятия вы выступаете в новой для вас роли – роли оптанта. Слово «оптанта» означает «выбирающий профессию». Для того чтобы ее выбрать, необходимо знание о том, что такое профессия, название профессий это далеко не ориентир для выбора.

Учащимся предлагается практическая работа

## **(Приложение 2.2).**

В ходе ответов учащимся возможно задавать следующие вопросы:

- Что такое профессия? (в процессе беседы обсуждаются основные признаки профессии)
- Что необходимо прежде всего для получения профессии?
- Дворник, грузчик, уборщица – это профессии? (это трудовой вид деятельности, так как этим занятиям нигде не обучаются).
- На что мы надеемся, получая профессию? (Профессия будет приносить радость, материально обеспечивать нас).
- Что еще необходимо учитывать при выборе профессии? (чтобы совпадали интересы, склонности, способности, желания).

Что такое специальность? Приведите примеры специальностей профессии врача (кардиолог, окулист), инженера (инженер-механик, инженер-конструктор), летчика и т.д.

Что такое должность? Найти профессию, должность, специальность: учитель-учитель начальных классов- завуч; продавец – заведующий отделом – продавец продовольственных товаров; заведующий отделением - врач – окулист; слесарь -сборщик – бригадир – слесарь.

### **3. «Угадай профессию»**

Участники сидят в кругу. По желанию, один из участников выходит за дверь. Участники называют профессию и делятся на группы, каждая из которых будет показывать вошедшему (с помощью жестов, мимики), что это за профессия. Вышедший за дверь должен назвать загаданную профессию.

### **4. Рефлексия**

## **Занятие 4. Путь к профессиональной цели.**

Цель: определение профессиональной направленности учащихся, осознание своих профессиональных предпочтений.

Каждый должен брать на свои плечи труд, соразмерный его силам, так как, если



тяжесть его окажется случайно чрезмерной,  
то он может поневоле упасть в грязь.

Данте

1. Как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии?

Можете ли вы привести примеры пословиц, поговорок на эту тему? (« Не по Сеньке шапка», «Не в свои сани не садись» и др.)

Учащиеся подводятся к пониманию необходимости для каждого человека найти свое назначение в жизни, свое призвание. Можно сказать, что человек рождается дважды –выбор профессии –его второе рождение. Становление человека как профессионала – процесс сложный и индивидуальный. Понятие «призвание» первоначально имело религиозный смысл: подразумевалось, что Бог призывает человека к определенной деятельности, дав ему соответствующее положение в обществе. Призвание – это наивысшее соответствие склонностей и способностей человека к той или иной профессии, в которой он самореализуется.

2. Заполнение опросника Дж. Холланда.

**(Приложение 3.1)**

Самостоятельная работа учащихся.

3. Графическое изображение профессионального типа личности

Согласно выбора предпочитаемых профессий учащиеся подсчитывают сумму баллов по каждому типу. Полученный профиль отображают на графике, для чего, на оси абцисс( профессиональный тип личности) отмечают 6 делений, соответствующих каждому типу, а по оси ординат – максимально возможное количество набранных баллов по каждому типу 14 делений). Строятся шесть точек, соответствующих количеству набранных баллов по каждому из 6 типов. Точки соединяются друг с другом прямыми линиями, начиная с первой ( реалистический тип), и заканчиваясь на шестой (артистический тип). Полученный график представляет собой индивидуальный профиль профессионального типа личности учащегося.

4. Учащимся раздаются описания шести профессиональных типов личности и каждый знакомится с тем типом, который подходит именно ему по результатам тестирования.

**(Приложение 3.2.)**

5. Рефлексия

**Раздел 2. Психология успеха**

**Занятие 5. Позитивное восприятие и успех.**

Цель: формирование умения позитивного жизненного восприятия, постановка реальных жизненных целей.

1. Специалисты считают, что успех на 80% зависит от подхода к делу и только на 20% от способностей. Позитивный подход обогатит жизнь любого человека как в личной сфере так и в отношениях с людьми.

В течение многих лет бы проведен целый ряд исследований с целью определить, как позитивное отношение влияет на результаты работы, учебы. В процессе исследования доктор философии, профессор психологии Пенсильванского университета Селингмен обнаружил, что результативность агентов, которые ожидали позитивного результата своей деятельности, была на 37% выше, чем у их коллег, которые ничего позитивного не ждали.

Обычно, когда дела идут плохо, пессимисты ругают себя, в то время как оптимисты винят внешние обстоятельства. Когда дела идут хорошо, пессимисты считают, что им незаслуженно повезло, а оптимисты воздают должное своей упорной работе. Лучше всего обладать некоторыми качествами и тех и других.

Каждый из нас с раннего детства запрограммирован на пессимизм и оптимизм. Возможно, вы помните как родители говорили вам: «Ты можешь это сделать» или «Попробуй, у тебя получится». В таком случае, вероятно, что, став взрослым, вы обладаете оптимистичным складом характера.

Напротив, если вы то и дело слышали: « Не трать время попусту» или «Вечно ты все портишь», то скорее всего, вы выросли пессимистом. Но, хотя то

или иное отношение к жизни было внушено вам в раннем возрасте, вы вовсе не обязаны прожить с ним всю жизнь.

Учебе, работе принадлежит около трети жизни человека. Большое количество людей- до 60% не удовлетворены работой. Неприязнь к самой работе, учебе, коллегам оказывает негативное воздействие на общее восприятие окружающей действительности.

2. Если вы хронически не удовлетворены учебой, взаимоотношениями в коллективе, то скорее всего вы обнаружите, что:

- Вам трудно вставать по утрам;
- Вам нужно спать больше чем обычно;
- Вы чаще болеете;
- Вы чаще ссоритесь с домочадцами;
- Вы нетерпеливы к недостаткам других;
- Вы конфликтуете с одноклассниками;
- Вы делаете больше ошибок.

### **Приложение 3.3.**

3. Каждый человек является строителем собственной жизни. Любой человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие довольствуются малым, не прилагая особых усилий и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое в их судьбе не сложилось. Другие же прилагают титанические усилия и воистину становятся титанами.

Каждый человек способен поставить жизненную цель и добиться ее осуществления.

#### **4. Упражнение «Список жизненных целей»**

Ведущий предлагает участникам список жизненных целей, который может дополниться с помощью участников.

Предлагается индивидуально выбрать те жизненные цели, которые участники хотят достичь, а потом презентовать их в парах.

## **Вывод**

При позитивном отношении к себе, учебе вы начинаете отличать успех от неудачи, удовлетворение от неудовлетворенности.

Постоянно быть победителем невозможно. Но если вы воспринимаете мир позитивно, вы будете счастливее, здоровее и гораздо успешнее.

Разница между победителем и проигравшим заключается в том, что когда победитель терпит неудачу, он делает попытки начать все сначала. А проигравший отказывается от дальнейшей борьбы. Что нужно человеку, чтобы добиться поставленных жизненных целей? Так ли это важно – ставить перед собой цели? Может быть, проще и надежнее плыть « по течению», своим чередом и все само собой устроится?

## 5. Рефлексия

### **Занятие 6. Развитие и сохранение позитивного мировосприятия**

Цель: Формирование у человека позитивного мировосприятия, преодоление плохого настроения.

1. Вспомните о тех ваших одноклассниках, друзьях, которые вызывают доверие и излучают уверенность в себе. Они ничем не отличаются от вас. Единственное различие заключается в том, что они убеждены в своей способности преодолевать встречающиеся на их пути препятствия и действительно их преодолевают. Вы тоже можете почувствовать уверенность в себе. Все, что требуется – это позитивное восприятие самого себя.

Согласно теории самопрограммирования, чем больше надежд вы возлагаете на ту или иную ситуацию, тем чаще они сбываются. Иными словами, если вы ожидаете успеха, то вы его получите. Аналогично, если вы ожидаете неудачи, то скорее всего, ничего хорошего не произойдет.

Ожидание добра от других людей и в целом оптимистическое отношение к жизни очень плодотворны. Наши ожидания не только влияют на поведение других людей, но и формируют наше собственное. Оптимисты зарабатывают больше чем пессимисты. Оптимисты отличаются лучшим

здоровьем, живут дольше, делают более успешную карьеру и даже набирают больше баллов в тестах на IQ.

Человеку всегда нужны наглядные положительные примеры. Опыт – великая вещь. Произносите ли вы доклад или излагаете свое решение задачи, опыт подскажет вам, что и как нужно произнести. Ситуацию необходимо проигрывать в уме.

Ищите светлую сторону в жизни, так как сосредоточение на плохом к добру не приводит, так что старайтесь думать о хорошем.

2. Не откладывайте решение проблем. Если она возникает, то беритесь за ее решение немедленно.

**Приведем пример.** Мария приходит в школу и обнаруживает, что забыла отправить письмо, которое ей передала учительница накануне. Она решает отложить разговор с ним до конца учебного дня. В результате весь день она не может сосредоточиться на учебе, делает ошибки, ссорится с одноклассниками. Не признав свою оплошность сразу, она провела весь день с негативной установкой.

Если бы Мария в начале учебного дня сказала учителю о неотправленном письме, неприятный разговор был бы уже позади и она спокойно бы осуществляла учебу.

Приведите свои примеры подобных жизненных ситуаций.

### **Приложение 4.1**

Переход от негативных суждений к позитивным

Запишите в графы пять суждений о самом себе, которые мучают вас в последнее время.

Негативные суждения

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Теперь переведите негативные суждения в позитивные, сформулировав их по-другому:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Поразмыслите об этом переводе и том различии, которое появится в результате перехода от негативного разговора с самим собой к позитивному.

Делайте это всякий раз, когда замечаете у себя негативные суждения

3. Чаше прибегайте к юмору. Как правило, люди, наделенные незаурядным чувством юмора, отличаются позитивным отношением к жизни. Это происходит потому, что в мелких жизненных неурядицах они прежде всего видят смешную сторону.

Если случается что-нибудь скверное, подумайте, как вы будете вспоминать это лет через пять. Если вам кажется, что с улыбкой, попытайтесь увидеть в этом смешную сторону сейчас. Попробуйте относиться с юмором даже к простым проблемам, и вскоре это станет вашей привычкой.

4. Рефлексия

### **Занятие 7. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе.**

Цель: обобщение знаний о себе; создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

1. Все учащиеся по кругу называют в какой цвет они бы окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

Продолжить фразу: «День бывает...( долгий, серый, праздничный...и т.д.)Упражнение выполняют по кругу (2-3 оборота)

2. Я для себя и я для других. Продолжить предложение.

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

3. Можно ли предсказать, кто из людей «обречен» на успех? Или успех равно доступен любому? Сегодня психологи все больше склоняются к мнению, что фортуна вовсе не так уж слепа и дарить свои милости предпочитает тем, кто обладает определенным набором черт характере, и прежде всего способностью приспосабливаться к различным ситуациям. Можно сказать, что основная характеристика преуспевающих людей – их умение, почти магическое, оказываться в нужном месте в нужный момент. Можно даже сказать, что именно характер человека помогает ему добиться успеха. Это прежде всего:

✓ Упорное утверждение своей личности. Эта психологическая особенность обычно проявляется очень рано, но совсем не обязательно в высоких оценках за учебу. Скорее она выражается в стремлении не подлаживаться под окружающих и идти к собственной цели, не пасуя перед преградами.

✓ Способность контактировать с окружающими. Основа этой способности – умение понять психологические особенности друзей и соперников и правильно использовать это в большой жизни.

✓ Физическая выносливость. Психическая гармония обеспечивает завидное здоровье, которое тоже является важным элементом успеха.

✓ Особая «гибкость». Человек, рожденный для удачи, всегда точно понимает, когда надо признать свое поражение или пойти на разумный

компромисс. Он умеет при необходимости быть и очень упорным, но не делает личной трагедии и из отступления, поскольку уверен в своем конечном успехе.

Незаурядная способность убеждать других. А также способность точно представлять, как будут развиваться события.

А теперь, чтобы помочь вам точнее продиагностировать свои предпосылки для успеха, мы предлагаем вам специальный тест.

Прочтите приведенные ниже вопросы и выберите те варианты ответов на них, которые больше всего соответствуют вашим личным представлениям и привычкам.

Методика «Можете ли вы добиться успеха?»

#### **(Приложение 4.2)**

Самостоятельная работа учащихся.

4. Анализ полученных результатов
5. Рефлексия

### **Занятие 8. Самооценка. Исследование самооценки**

Цель: научиться оценивать себя и успешность своих действий.

1. Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка подчеркивает оценочный характер представлений себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по незначительным поводам.

Такие люди часто неуверенны в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.



Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверенным в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

### **(Приложение 4.3)**

Методика С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки»

Самостоятельная работа учащихся.

2. Способы поднятия самооценки:

✓ Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить, все ли в порядке. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.

✓ Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-либо делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо порозовело.

✓ Не будьте излишне критичны к другим. От привычки постоянно отмечать недостатки других людей нужно избавляться, так как уверенности это вам не прибавит.

✓ Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

✓ Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

✓ Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе.

✓ Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если кто-то резко с вами разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный

способ побороть смущение. Но главное – не пользуйтесь подобными способами самоутверждения сами.

✓ Дайте возможность окружающим испытать чувство превосходства!

Возможно для них это очень важно.

3. Обсуждение.

Почему для человека важно такое качество как самооценка?

Самокритичность и самооценка – это одно и то же?

Как критика со стороны других людей может повлиять на самооценку личности?

4. Рефлексия

### **Занятие 9. Темперамент и профессиональное самоопределение.**

Цель: определение типа темперамента и его влияние на выбор профессии.

*«Где я, там мое я.»* Народная мудрость

1. Психолог информирует учащихся о таком свойстве личности человека как темперамент, подчеркивая, что нет хороших и плохих свойств темперамента, что все варианты темперамента – норма. Это природные свойства и их необходимо знать и понимать в своем поведении, поведении окружающих и, конечно, учитывать в выборе профессии.

Сейчас каждому из вас предлагается экспресс-самоопрос по определению типа темперамента.

#### **(Приложение 4.4)**

Методика Крамской Л.А. «Определение типа темперамента»

Самостоятельная работа учащихся.

Тест позволяет с достаточной точностью определить свой темперамент. Для этого нужно выразить свое мнение по поводу 12 утверждений. Если очередное утверждение совпадает с вашим мнением, то надо ответить «да»(+). Если ваша оценка не совпадает, вы отвечаете «нет»(-).

Затем строим систему координат и 1. по горизонтали вправо от нуля откладываем количество плюсов с нечетными номерами; 2. Минусы с нечетными номерами откладываем влево от нуля; 3. Плюсы с четными номерами вверх от нуля; 4. Минусы с четными номерами вниз от нуля.

Через отмеченные точки параллельно осям координат проводятся прямые. При этом образуется квадрат, разделенный осями на 1-4 части. Самая большая часть квадрата говорит о доминировании того или иного типа темперамента.

2. Темперамент – это постоянные и устойчивые индивидуально неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания. Темперамент проявляется не только в поведении. Это, прежде всего, человеческая индивидуальность, ее природная основа, с которой человек рождается и которая мало изменяется в течение его жизни. Наиболее ранние сведения о темпераменте связаны с именем древнегреческого врача Гиппократ (5 век до н.э).

- **Сангвинистический темперамент.**

Представитель этого типа - живой, любознательный, подвижный (но без резких, порывистых движений) человек. Как правило, весел и жизнерадостен. Эмоционально неустойчив, легко поддается чувствам, но они у него обычно не сильны и не глубоки. Быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи. Очень склонен к коллективу, легко устанавливает контакты, общителен, доброжелательный, приветлив, быстро сходится с людьми, легко налаживает хорошие отношения.



При правильном воспитании сангвиника отличает высокоразвитое чувство коллективизма, отзывчивость, активное отношение к учебной работе, труду и общественной жизни. При неблагоприятных условиях, когда отсутствует систематическое, целенаправленное воспитание, у сангвиника могут проявляться легкомысленное, беззаботное и беспечное отношение к

делу, разбросанность, неумение и нежелание доводить дело до конца, несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей.

- **Флегматический темперамент.**

Представитель этого типа медлителен, спокоен, нетороплив. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Склонен к порядку, привычной обстановке, не любит перемен в чем бы то ни было. Как правило, доводит начатое дело до конца. Все психические процессы у флегматика протекают замедленно. Эта медлительность может мешать ему в учебной деятельности, особенно там, где требуется быстро запомнить, быстро понять, сообразить, быстро сделать. В подобных случаях флегматик может проявить беспомощность, но зато запоминает он обычно на долго, основательно и прочно.



В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни: флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально, он уклоняется от ссор, его не выводят из равновесия неприятности и неудачи. При правильном воспитании у флегматика легко формируются такие черты, как усидчивость, деловитость, настойчивость. Но в неблагоприятных обстоятельствах у флегматика могут развиваться такие специфические отрицательные черты, как вялость, инертность, пассивность, лень. Иногда у человека этого темперамента может развиваться безразличное, равнодушное отношение к труду, окружающей жизни, людям и даже к самому себе.

- **Холерический темперамент.**

Представители этого типа отличаются быстротой (иногда лихорадочной быстротой) движений и действий, порывистостью, возбудимостью. Психические процессы



протекают у них быстро, интенсивно. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко сказывается в его деятельности : он с увлечением и даже страстью берётся за дело, проявляет инициативу, работает с подъёмом. Но запас нервной энергии у него может быстро истощиться в процессе работы, особенно когда работа однообразна и требует усидчивости и терпения, и тогда может наступить охлаждение, подъём и воодушевление исчезают, настроение резко падает. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому темпераменту, ярко проявляется в общении с людьми, с которыми холерик допускает резкость, вспыльчивость, раздражимость, эмоциональную сдержанность (что часто не даёт ему возможности объективно оценивать поступки людей) и на этой почве порой создает конфликтные ситуации в коллективе.

Положительные стороны холерического темперамента - энергия, активность, страстность, инициативность. Отрицательные же проявления - общая несдержанность, грубость и резкость, вспыльчивость, склонность к аффектам - часто развиваются в неблагоприятных условиях жизни и деятельности.

- **Меланхолический темперамент.**

У представителей этого темперамента психические процессы протекают замедленно, люди с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у них замедленную деятельность, а за тем и прекращение её. Они быстро утомляются. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают продуктивно. Эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легкоуязвимые, тяжело переносят обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются в них слабо.



Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто

смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. В неблагоприятных условиях жизни и деятельности на основе меланхолического темперамента могут развиваться такие черты, как болезненная ранимость, подавленность, мрачность, мнительность, пессимизм. Такой человек чуждается коллектива, уклоняется от общественной деятельности, погружается в собственные переживания. Но в благоприятных условиях, при правильном воспитании обнаруживаются ценнейшие качества личности меланхолика. Его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность, острая восприимчивость окружающего мира позволяют ему добиваться больших успехов в искусстве - музыке, рисовании, поэзии. Меланхолики часто отличаются мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью: кто сам раним, тот обычно тонко чувствует и боль, которую сам причиняет другим людям.

Однако темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание устойчивых, существенных особенностей личности (доброта и жестокость, лень и трудолюбие, аккуратность и неряшливость – это черты характера). Но характер замешивается на темпераменте.

### 3. Психологический практикум

Определите темперамент следующих исторических личностей:

- ✓ Крылов, Кутузов
- ✓ Наполеон, Бомарше
- ✓ Суворов, Менделеев, Пушкин, Петр 1
- ✓ Ньютон, Гоголь, Чайковский

### 4. Рефлексия

**Раздел 3. Личные и профессиональные планы в психологии деловых отношений.**

### **Занятие 10. Стратегия выбора профессии**

Цель: обучение стратегии выбора профессии, учет факторов, необходимых при профессиональном самоопределении.

1. Для того, чтобы правильно выбрать профессию, необходимо учитывать следующие факторы. Каждый выбирающий профессию оказывается в сложной ситуации. Необходимо принимать во внимание не только сведения об особенностях профессии. Сейчас мы выделим еще обстоятельства, которые необходимо учитывать при выборе профессии.

2. А сейчас я хочу обратить ваше внимание на схему на доске – это модель ситуации выбора профессии. Каждая вершина обозначена конкретным фактором. Здесь важна согласованность между собой всех позиций.

Данная схема-модель ситуации выбора профессии может послужить опорным наглядным средством, к которому вы будете возвращаться при обдумывании личного профессионального плана.

Опросник и модель выбора профессии по Е.А Климову

**«Восьмиугольник основных факторов выбора профессии»**

**(Приложение 5.1)**

Методика предназначена для знакомства учащихся с основными факторами выбора профессии, а также для формирования у них способности самостоятельно оценивать собственные ситуации самоопределения. Методику можно использовать с учащимися 8-9 и даже более старших классов. Общий порядок работы со схемой при ее использовании с классом следующий.

1.

Сначала ведущий обращается к классу и спрашивает учащихся: «Что нужно учитывать, выбирая профессию?». Обычно подростки правильно выделяют различные факторы (желание, способности, состояние здоровья и т.п.). Ведущий кратко все это выписывает на доске. Но очень быстро ученики начинают повторяться или просто замолкают. Таким образом, учащиеся как бы включаются в данную проблему.

2.

Затем ведущий говорит: «Психологи выделили самые главные факторы

профессионального выбора. Таких факторов восемь и их можно представить в виде «восьмиугольника». Далее ведущий быстро рисует такой «восьмиугольник» и кратко комментирует эти факторы (см. Рис. 6). На данном этапе работы нарисованный «восьмиугольник» пока еще не совсем понятен большинству, поэтому следует сразу же показать на примерах, как с его помощью можно анализировать те или иные ситуации самоопределения.

3.

Ведущий зачитывает учащимся первую задачу-ситуацию (Задача-ситуация 1): «Девятиклассник Вова Б. собирается стать юристом. Его дедушка, заслуженный юрист на пенсии намерение внука одобряет. Сам Вовочка увлекается спортом. Ходит в секцию футбола, собирается пойти в группу восточного единоборства, дома иногда паяет, увлекается радиотехникой. В школе он учится в основном на тройки, но оправдывает себя тем, что в старших классах ему наймут репетитора и он станет отличником, и тогда после школы он спокойно поступит на юрфак МГУ. На вопрос, чем его привлекает профессия «юрист» отвечает, что это «очень денежная и уважаемая профессия». Вова иногда любит рассказывать своим друзьям о юридических подвигах своего дедушки-юриста, но товарищи слушают его как-то молча...»<sup>18</sup>.

4.

Учащимся в классе предлагается оценить, насколько продуманно Вова выбирает свою профессию. Для этого надо разобраться как строится личная профессиональная перспектива – ЛПП (все ли остальные факторы учитываются при построении своих планов на будущее). Если ЛПП строится с учетом какого-то фактора, то между ними проводится линия, если фактор не учитывается, то остается пустое место. Иногда возникает неоднозначная оценка относительно учета (или не учета) данного фактора, в этом случае ЛПП и фактор соединяются пунктирной линией (см. пример на Рис. 6).

5.

Наконец, в целом оценивается, удачно построена профессиональная перспектива или нет. Например, в приведенном выше примере с Вовой Б. ЛПП



строится с учетом мнения родителей и уровня притязаний, потребности рынка в юристах и информированность Вовы Б. о выбираемой профессии вызывают некоторые сомнения, а что касается склонностей, способностей и одобрения такого выбора товарищами, то в данной ситуации это как-то не прозвучало.

б.

Иногда для закрепления (для лучшего понимания схемы) классу можно предложить вторую, более сложную задачу-ситуацию, например (Задача-ситуация 2): «Лариса Т., ученица девятого класса, хочет стать врачом-терапевтом. Учится она на 4 и 5. Любимые предметы – литература и история. Дома любит шить и читать иностранную литературу. Лариса считает, что профессия врача очень интересная и благородная. Лариса – тихая и спокойная девочка, с претензиями на утонченность и изысканность. В классе ее уважают, но к намерению стать врачом относятся безразлично. Ее родители (инженеры) не одобряют намерений дочери, считая, что ей лучше поступать в технический вуз. Сама Лариса надеется после 11-го класса сразу поступить в медицинский институт, а если не поступит – год поработать санитаркой и поступать снова, уже имея стаж работы и даже небольшой опыт...». Например, в данной ситуации очевидно, что Лариса не учитывает мнений своих родителей и одноклассников, не учитывает свои истинные склонности, есть некоторые сомнения по поводу ее знаний профессии и готовности пройти сложный конкурс в престижный медицинский институт, хотя с точки зрения уровня притязаний и потребностей общества выбор довольно обоснованный.

Естественно, при анализе данных задач-ситуаций ведущий сначала обращается к классу и просит самих учащихся высказываться по каждому фактору, лишь в конце обозначая свое мнение.

### 3. Упражнение «Надпись на спине»

Учащимся предлагается выполнить упражнение. Ведущий прикрепляет карточку с названием профессии одному из участников. Остальные должны изобразить эту профессию так, чтобы участник с карточкой на спине угадал, что написано на листочке.

#### 4. Рефлексия.

### **Занятие 11. Мои личные жизненные и профессиональные планы.**

Цель: научить строить схему профессионального образа будущего и понимать личные профессиональные планы.

1. На прошлом занятии мы говорили об обстоятельствах, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Сегодня мы подробнее поговорим о таком факторе, как личный профессиональный план. Под планом понимается тот образ, который мы мысленно представляем в будущем. В жизни очень мало абсолютных ситуаций.

Схема построения профессионального образа будущего (работа с доской), беседа в ходе построения схемы.

#### **(Приложение 5.2)**

Обсуждается каждый из фактов и сопоставляются с той картиной, которая существует у них на сегодняшний день.

#### Список желаний

Перечислите свои мечты в колонке «Я хочу». Пишите конкретные вещи, убедитесь, что хорошо себе представляете вид, вкус и даже запах вашей мечты. После того как вы наглядно представили ее себе и записали в колонке «я хочу», наметьте шаги, которые необходимо предпринять для ее осуществления и занесите их в колонку «я должен». Каждый предпринятый вами шаг, как бы мал он ни был, придаст вам уверенность для перехода к последующему шагу.

Для достижения того, что

Мечта №1	Я хочу	Я должен
Мечта №2		
Мечта №3		
Мечта №4		
Мечта №5		
Мечта №6		
Мечта №7		
Мечта №8		

Мечта №9		
Мечта №10		

2. Схема построения профессионального образа будущего (работа с доской), беседа в ходе построения схемы.

1. Дальняя профессиональная цель (мечта)

2. Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели)

3. Знание себя (знание своих возможностей для достижения ближних и дальних целей)

4. Знания путей подготовки к достижению целей и способов работы над собой.

5. Реальная подготовка к профессии.

6. В случае явного несоответствия своих возможностей намеченным целям – другой профессиональный выбор.

Самостоятельная работа учащихся

3. Учащиеся делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор.

«Мне нравится профессия \_\_\_\_\_»

1. Потому что..... Да,

НО.....

2. Потому что..... Да,

НО.....

3. Потому что..... Да,

НО.....

Кто сможет более аргументированно доказать, насколько выбранная профессия подошла бы к выбравшему ее участнику.

Затем обмен ролями.

#### 4. Рефлексия

### **Занятие 12. Формирование навыков самопрезентации (2ч)**

Цель: обучение навыкам самопрезентации, моделирование элементов собеседования.

Учащиеся садятся в круг.

#### 1. Упражнение "А вот и Я"

Участникам игры объясняется ее общий смысл – проверить и, по возможности, хоть не немало повысить свою готовность к прохождению собеседования при поступлении в учебные заведения. Само название игры как бы говорит, вот я пришел, посмотрите, подхожу ли я для вашего заведения... По условию игры предполагается, что итоги собеседования являются решающим фактором поступления на учебу.

2. Каждый участник на отдельном листочке выписывает 5 – 7 самых главных правил поведения для поступающего и 5-7 главных правил проведения беседы для члена приемной комиссии, которые позволили бы ему не ошибиться при выборе претендента. (Целесообразность включения в игру роли руководителя (члена Приемной комиссии) объясняется тем, что претендент, поступающий в учебное заведение должен понимать позицию руководителей заведения, а также лучше осознавать, чего от них ожидают при собеседовании. Все это повышает, шансы претендента произвести хорошее впечатление и быть зачисленным). На это отводится примерно 5 – 7 минут.

3. Все садятся в круг. Предлагается двум игрокам-добровольцам выполнить первое игровое задание: в течение 7-10 минут разыграть сценку собеседования. Сразу же уточняется, кто будет играть претендента на вакантное место, а кто руководителя заведения.

4. После этого обязательно следует уточнить, что это за заведение (конкретный вуз, и т.п.), а также, какая именно вакансия предлагается для претендента, т.е. о чем пойдет речь. Желательно, чтобы заведение и вакантное место в нем были достаточно престижными и, но в то же время реалистичными для поступления. Уточняет это игрок, изображающий руководителя.

5. Другой игрок – претендент – сразу же уточняет, какими основными характеристиками и качествами обладает его герой, например, его возраст, образование, пол, жизненный опыт и т.п.

6. Во время проигрывания остальные участники внимательно наблюдают за действиями руководителя и претендента, отмечая для себя, насколько их действия соответствуют выписанным на их листочках правилам поведения для руководителя и претендента.

7. После первого проигрывания всем (включая главных игроков) дается задание: по 5-балльной шкале оценить успешность действий отдельно для претендента и для руководителя.

8. Первое слово предоставляется главным игрокам. Сначала они по очереди называют свои оценки (и самооценки), а потом кратко комментируют их, не забыв соотнести свои оценки с выписанными ранее правилами поведения для руководителя и для претендента. После этого кратко высказываются и остальные участники. Время на завершения первого обсуждения 5 – 7 минут. При наличии большего времени можно даже быстро подсчитать, сколько баллов набрали руководитель и претендент по оценкам остальных игроков.

9. Перед тем, как начинается общая игра, зачитывается для общего развития основные правила для человека, желающего произвести хорошее впечатление и для руководителя, который не хочет ошибиться в своем выборе.

К примеру, чтобы понравиться другим людям можно ориентироваться на следующие известные правила, выделенные Д. Карнеги:

- 1 – искренне интересуйтесь другими людьми;
- 2 – улыбайтесь;

3 – помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке;

4 – будьте хорошим слушателем, поощряйте других говорить о самих себе;

5 – говорите о том, что интересует Вашего собеседника;

6 – внушайте Вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

Для руководителей можно порекомендовать следующее :

1 – не поддаваться первому впечатлению от внешности претендента (важнее для работы и учебы все-таки деловые качества).

2 – не переоценивать “красноречие” претендента, которое далеко не всегда свидетельствует об организаторских способностях;

3 – не переоценивать различные дипломы "с отличием" (они достаточно могли быть “купленными” или полученными без особого труда);

4 – при первой встрече следует поменьше говорить самому руководителю (рассказывать об организации, учебном заведении) и больше слушать претендента;

5 – даже если претендент поначалу и не произвел впечатления, не следует ему отказывать сразу; можно вежливо предложить ему позвонить через два-три дня секретарю;

6 – руководитель должен хорошо сам понимать, какой же работник ему нужен (хотя бы примерно представлять, какими качествами и характеристиками он должен обладать, чтобы выполнять конкретную работу или обучаться по конкретной специальности).

10. После этого предлагается выйти следующему добровольцу на более сложную и интересную роль – претендента, беседующего с целой Приемной комиссией.

11. Доброволец сам определяет, в какое заведение и на какую вакансию (специальность) он собирается оформиться, а также кратко называет основные характеристики своего “героя”.

12. Роль руководителей, а точнее - членов Приемной комиссии играют все остальные участники, они делятся на две команды, т.е. беседовать с претендентом будет не одна, а сразу две Приемные комиссии на конкурсной основе... Каждая комиссия располагается за отдельным столом.

13. Смысл дальнейшего задания заключается в том, что члены комиссий по очереди задают претенденту различные вопросы, а он сразу же на них отвечает. Примерно через 5 – 7 минут таких вопросов-ответов члены комиссий должны на листочках по 5-балльной шкале оценить, насколько готов претендент к зачислению в их учебное заведение. После этого в каждой команде (в каждой комиссии) проводится небольшое обсуждение и быстро подсчитывается средний балл готовности претендента (по баллам, проставленным в листочках).

14. Проводится итоговое обсуждение. Если у Приемных комиссий разные мнения, то организуется небольшая дискуссия, как между командами-комиссиями, так и между отдельными игроками. Общим итогом игры могут стать совместно разработанные и уточненные правила поведения для претендента и для руководителя (члена Приемной комиссии).

2. Возможны и другие варианты проведения данного игрового упражнения. К примеру, после разыгрывания ситуации собеседования в паре, всем предлагается также разделиться на пары и воспроизвести эту ситуацию (или же самим определить, в какое заведение, на какую вакансию, и какой по своим качествам человек собирается поступать). В других случаях можно заранее выбрать из числа играющих (а может даже, и из числа приглашенных специалистов) специальное жюри, которое и будет проставлять основные баллы и говорить свое решающее слово. Можно также после первого проигрывания в паре всем разделиться на команды, выбрать в каждой команде своего добровольца-претендента и разыграть его беседу с членами Приемных комиссий (в каждой из команд) и т.д. и т.п.

Главное для упражнений такого типа – постараться меньше фантазировать и быть ближе к реальности. Для этого требуется лучше

представлять, какие сложности ожидают претендентов при поступлении в те или иные учебные заведения, а также при оформлении в государственные организации и частные фирмы.

### 3. Рефлексия

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что понравилось?
- Что нет?
- Что вызвало затруднения?

Заключительное упражнение: Декларация моей самооценки “Я - это Я”.

На развитие этих умений, а так же на получение соответствующих знаний, которые призваны, с одной стороны, способствовать развитию определенных умений и навыков в дальнейшей самостоятельной деятельности ученика, а с другой стороны, призваны помогать выпускнику в анализе конкретных ситуаций и составлении программы собственных действий, и направлено содержание данного занятия-тренинга.

### **Занятие 13. Формирование навыков самопрезентации**

Цель: обучение навыкам самопрезентации, моделирование элементов собеседования.

1. Каждый учащийся сталкивается с проблемой поступления в учебное заведение, трудоустройства, знает, что решение ее во многом определяет дальнейшую судьбу. А ведь поиск образовательных учреждений, работы - это по-настоящему экстремальная ситуация, заставляющая переживать целую гамму чувств, от разочарования до надежды, от печали до радости, от глубокого отчаяния до блистательного ощущения победы. Ситуация поиска работы, учебного заведения отнесена психологами к разряду стрессовой, входящей в первую десятку по эффективности воздействия на личность наряду с разводом и смертью близкого человека. Это в большей степени касается тех, кто ищет ее впервые, а одним из основных стрессовых факторов является отказ в приеме на работу, поступление на учебу.



Возникает необходимость мобилизации личного и творческого потенциала, планирование своей карьеры.

Планирование карьеры предполагает полную информацию об интересах, умениях, возможностях, качествах, которыми должен обладать человек, чтобы успешно выполнить ту или иную работу (опыт, технические знания и навыки, интеллектуальные способности, личные и деловые качества).

Проблемы планирования карьеры и определения целей, часто возникают потому, что люди сами воздвигают вокруг себя барьеры. “Я не смогу”, “Это неосуществимо” и т.д. Залог успешности при поиске работы тем выше, чем энергичнее будет осуществляться поиск, чем больше информации подготовлено для работодателей, приемной комиссии тем эффективнее самоподача при встрече. Таким образом, очевидно, что у выпускников образовательных учреждений, профессиональных образовательных учреждений необходимо формировать навыки успешной, эффективной самопрезентации.

Современное общество предъявляет новые требования к актуальной проблеме делового взаимодействия и организационного поведения – самопрезентации, а так же обучению самопрезентации – довольно новой предметной области психологической теории и практики.

Теоретическая основа этого вопроса базируется на работах И.Гоффмана, М. Снайдера, Р. Чалдини, И. Джонса, Т. Питтмана. Российские исследования в этой области принадлежат Е.А. Доценко, Г.В. Бороздиной и Ю.М. Жукову, Михайловой Е.Н.

**2. Самопрезентация** – чрезвычайно интересный психологический феномен, старый как мир и всегда актуальный. Каждая культура хранит традиции того, как следует себя вести и как научиться себя вести, любой социум озабочен проблемой, как произвести нужное впечатление.

Особенно актуальной становится эта проблема тогда, когда меняются социальные условия: старые традиции умирают, появляются новые правила поведения и, соответственно, требуются новые формы обучения. Изменилось

лицо многих востребованных профессий. Навыки самопрезентации стали неотъемлемой частью таких профессий, как руководитель, учитель, актер, секретарь, многочисленные разновидности менеджеров, продавцов и агентов. Появилась профессия, задачи которой – обучение полезным поведенческим умениям, прежде всего именно навыкам самопрезентации, так называемый бизнес-тренер. Возникли консультационные компании, предоставляющие широкий спектр услуг по обучению персонала всех уровней – от самого нижнего до наиболее высокого. Стало востребованным и индивидуальное обучение самопрезентации как важное условие профессионального развития и карьерного роста.

Тем не менее, самопрезентация мало изучена, особенно в нашей стране. Основная часть практических и теоретических разработок принадлежит зарубежным ученым.

Итак, **самопрезентация** (или управление впечатлением) - это многочисленные стратегии и техники, применяемые индивидом при создании и контроле своего внешнего имиджа и впечатления о себе, которые он демонстрирует окружающим. Для человека является характерным демонстрировать различные социальные лица различным партнерам, чтобы представить себя наиболее выгодным образом и произвести наилучшее впечатление, а затем сформировать собственное представление о себе, рефлексировав мнение и поведение окружающих.

И.Джонс и Т. Питман считают, что в основе самопрезентации лежит стремление расширить и поддержать влияние в межличностных отношениях, т.е. стремление к власти. Они выделяют пять стратегий самопрезентации, каждая из которых направлена на получение определенного вида власти.

1. Стараться понравиться. Такая стратегия обязывает окружающих быть любезными, доброжелательными к субъекту, таким образом, достигается *власть обаяния*.

2. Самореклама, или самопродвижение человеком своей компетентности дает *власть эксперта*.

3. Запугивание – демонстрация силы обязывает окружающих подчиниться, таким образом, достигается власть *страха*.

4. Пояснение примером- демонстрация духовного превосходства, достигается власть *наставника*.

5. Мольба – демонстрация слабости, дает власть *сострадания*.

Стратегии навязывают окружающим определенный способ поведения по отношению к субъекту.

3. Самостоятельная работа учащихся в парах.

Но самое главное в эффективной самопрезентации – добиться того, чтобы у объекта самопрезентации на момент расставания с субъектом возникло ощущение, что без дальнейшего сотрудничества никак не обойтись, возникла своего рода зависимость. Чтобы владеть ситуацией общения в полной мере – субъект должен владеть широким спектром знаний, умений и навыков. Практически никогда недостаточно при завязывании сотрудничества иметь лишь специальные, профессиональные способности, опыт, но и необходимо иметь определенный набор определенных качеств. Вот примерный набор данных качеств:

- умение быстро и точно распознавать свойства и состояние конкретного человека;
- умение располагать к себе мимикой, пантомимикой, интонациями и риторическими оборотами;
- умение связно объяснять, ненавязчиво показать конкретному человеку те новые возможности, которые он получит после начала сотрудничества;
- умение показать навыки делового взаимодействия с тем, чтобы продемонстрировать свою способность ценить свое и чужое время, оптимальным образом оптимизировать деловую деятельность.

4. Рефлексия

**Занятие №14. Итоговое**

Цель: актуализация основных понятий профессионального самоопределения, ориентирование учащихся на правильный выбор будущей профессии с учетом их способностей и психологических особенностей.

Презентация PowerPoint (ручки, карандаши, схемы анализа профессии на каждую группу)

1. Я рада приветствовать вас на нашем итоговом занятии.

Попрошу вас всехделиться на 4 группы.

Сегодня мы закрепляем полученные знания и умения в ходе реализации программы.

И разговор наш вновь о профессиональном самоопределении, процессе и результате самостоятельного и сознательного выбора профессии.

Посмотрите на экран (Слайд 2)

Каждой группе я предлагаю подумать над изречениями и через минуту высказать своё мнение.

«Все работы хороши, выбирай на вкус». В.В. Маяковский

«Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». Сенека.

«Самый несчастный из людей тот, для которого в мире не оказалось работы». Томас Карлейль.

«Всяк кузнец своего счастья». Народная пословица.

*(Учащиеся в группах совещаются и проходит обсуждение данных высказываний).*

2. Актуализация знаний.

В мире насчитывается около 40 тысяч разных профессий. Ежегодно 25 миллионов человек меняют своё место работы, 12% из них возвращаются обратно. Означает ли это, что к выбору профессии можно идти путём проб и ошибок? А может надо сознательно готовить себя к будущей профессиональной деятельности? Как найти ту единственную, свою профессию, чтобы она тебя полностью устраивала, чтобы её избрание позволило приносить пользу людям, обществу?

Жизнь человека – череда многочисленных выборов. Серьёзных, от которых зависит будущее (например, выбор спутника жизни), и повседневных, бытовых (что приготовить на ужин – запеканку или пюре с котлетами). Выбор профессии можно отнести, пожалуй, к самым сложным. От него зависит успех в работе и карьерный рост.

Если выбор верный, то обучение профессии будет сплошным удовольствием. Однако. Выбирая себе профессию, человек должен заранее представлять себе её специфику и возможные трудности.

Выбор профессии, с одной стороны, - взгляд в будущее, а с другой стороны – взгляд внутрь себя: готов ли я к достижению цели?

Чтобы принять правильное решение, важно учесть основные факторы, влияющие на выбор профессии. Восемь из них были описаны известным российским психологом Е.В. Климовым. Мы с вами эти факторы тоже знаем (Слайд 3)

*Знания о профессиях и их востребованность.* Мир профессий обширен и многообразен. Для выбора своей профессии необходимо познакомиться с множеством других. Информацию о профессиях, вас интересующих, можно получить из художественной литературы, газет, журналов, телепередач, кинофильмов, выставок, посещений различных учебных заведений, предприятий, учреждений, встреч с различными специалистами, с помощью сети Интернет.

1. *Склонности (интересы, мотивы труда).* Человек более успешен в той деятельности, которая ему по душе. При выборе профессии обращайте внимание на то, что доставляет вам удовольствие, чем интересно заниматься. Необходимо уяснить для себя: вы любите заниматься только любимым делом или вам необходимо общение с людьми?

2. *Способности.* Думаю, вы понимаете, что одного интереса к будущей профессии мало. Необходимы определённые способности. Способности – это такие свойства человека, которые являются необходимым условием достижения успехов в той или иной области. Для того, чтобы играть

на скрипке, мало одной любви к музыке, необходим ещё и абсолютный музыкальный слух и т.д.

3. *Уровень притязания и самооценка.* Это важный внутренний регулятор поведения человека, в том числе и в планировании карьеры. Например, девочка хочет стать актрисой, как бабушка. Но она не любит читать литературу и учить наизусть и т.д.

4. *Мнение родителей, семьи.* Этот фактор тоже немаловажен. Обычно близкие люди принимают активное участие в нашем выборе. Порой им виднее со стороны, какой вы. Их советы могут подтолкнуть к анализу.

5. *Мнение друзей, одноклассников.* Не стоит выбирать учебное заведение по принципу: я хочу и далее учиться с другом. Прислушиваясь к советам друзей или родителей, важно помнить, что выбор профессии – это ваш и только ваш личный выбор.

6. *Мнение учителей и классного руководителя.* При выборе профессии старшекласснику полезно учесть мнение учителей о его возможностях. Опыт и советом педагогов не стоит пренебрегать. Ведь они наблюдают за вами несколько лет и хорошо знают ваши индивидуальные способности. В школе работают психологи, они могут с помощью тестов и заданий определить ваши способности и склонности. Можно обратиться в центры профконсультаций, в центры занятости.

7. *ЛПП – личный профессиональный план.* Это то, чего старшеклассник хочет добиться в жизни и в профессии в частности. Самому себе ответить на вопрос: для чего мне это нужно и нужно ли вообще? Надо продумать и запасной план, если возникнут трудности (психического, материального, физического плана). В целом выбор профессии считается оптимальным, если в составлении личного профессионального плана учтены все перечисленные факторы, а сам план включает как основной, так и запасные варианты.

Посмотрите на слайд 4. Какая фигура должна получиться в идеале в этом круге?

К каким последствиям может привести неучёт тех или иных факторов?

Ответы учащихся

Что такое имидж? Поразмыслите над этим словом в течение 2-3 минут.

Напишите на карточке свои ассоциации, связанные с этим словом. (Слайд 5)

*(Учащиеся обсуждают, существует ли имидж у людей той или иной профессии, важно ли его иметь при устройстве на работу, соблюдать на работе).*

### **3. Игра «Угадай профессию»**

Цель в жизни имеют все люди. Любая цель может быть достижима только посредством труда. Перед каждым вырисовывается своя перспектива в жизни. Иначе ничто не оправдывает наше существование. Мы крепнем духовно и физически по мере возвышения наших целей. И чем выше цель, чем чище и бескорыстнее становится человек, тем лучше он трудится.

Предлагаю игру «Угадай профессию» (Слайд 6)

Очень часто мы представляем себе какую-либо профессию, но конкретно рассказать об её особенностях не можем. Вот мы сейчас и узнаем особенности некоторых профессий.

*Каждая группа получает таблицу. Задание группам: изучить таблицу; загадать профессию и закодировать её, т.е. проставить в каждой ячейке последней колонки нужную цифру, которая подходит к вашей профессии; по сигналу передать другой группе (по кругу). Группа, изучив, должна отгадать, какая же профессия закодирована. В качестве примера даётся профессия таксиста.*

*Самостоятельная работа учащихся*

Теперь настало время узнать, какую профессию загадала каждая группа.

### **4. Обсуждение.**

Труд в удовольствие – коварный миф. Труд есть прежде всего работа. Её суть раскрывается в таких понятиях, как трудно, трудный, трудности. Подлинный, а не мнимый труд не может быть идентичен игре, забаве. Он всегда требует больших затрат физической, нервной, интеллектуальной

энергии, требует преодоления самого себя. Он всегда связан с напряжением, с усилием, с усталостью. И всё-таки здорово, когда сам процесс труда захватывает, увлекает, становится радостным. И ещё лучше, если труд твой увлекает тебя всю жизнь.

Раньше было проще. Отец сам пашет землю и учит пахать своих сыновей. У ремесленника и сыновья будут учиться ремесленному делу. Девочки осваивали исконно женские специальности: выпечку хлеба, прядение, шитьё, вязание.

Сейчас каждый стоит у штурвала своей жизни. Некоторые не всегда правильно выбирают верный путь и «салятся на мель».

Что же такое призвание, как вы считаете? (Слайд 7)- *Это внутренний голос, который помогает тебе выбрать профессию.*

*- Это способности, к которым человек предрасположен.*

*- Это наивысшая степень взаимосоответствия конкретного человека и его работы*

Безусловно, у каждого человека есть природные задатки: врождённая музыкальность, способности к техническому творчеству, к изобразительному искусству, к шитью. Но все задатки надо развивать, надо много трудиться, чтобы достичь желаемого уровня.

Существует большое количество вариантов классификаций видов профессиональной деятельности, типов профессий. В нашей стране наиболее распространённой является известная вам классификация академика Е.А. Климова (Слайд 8)

Вспомните, к какой сфере по результатам тестирования относитесь вы.

## **5. Подведение итогов.**

- Какие же ошибки сопутствуют выбору профессии? (Слайд 9)
- А на вопрос, как получить желаемую профессию вы можете уже сказать сами. (Слайд 10).
- Что необходимо учитывать при осознанном выборе профессии? (Слайд 11)



- Попрошу вас продолжить незаконченные предложения:

«Я узнал, что моя будущая профессия...»

« Я думаю, что после сегодняшнего разговора...»

«Я надеюсь, что в будущем...» (Слайд 12)

- Предлагаю в группах обсудить, сформулировать и записать тему следующего классного часа из цикла «Мир профессий» (Слайд 13)
- Предлагаю составить тезаурус по теме (Слайд 14)

## **6. Заключение**

В заключении нашего разговора, мне хочется пожелать вам, чтобы каждый из вас выбрал себе ту профессию, которая даст вам возможность лучше всего раскрыть свои способности; профессию, к которой у вас лежит душа, в которой вы почувствуете себя полезным людям, и по-настоящему счастливым.

Время работает на вас. Бывают случаи, когда, закончив школу, выпускник ещё не определился. Ничего страшного. Главное – относиться к выбору профессии надо как к началу нового жизненного этапа. Всякий путь начинается с первого шага. И именно его сделать сложнее всего. Однако это необходимо потому что, как известно, «под лежащий камень вода не течёт». Ещё Л.Н. Толстой говорил: «Важно не то место, которое мы занимаем, а то направление, в котором мы движемся».

Обращаю ваше внимание на роль выбора профессии в жизни человека. Закончить наш с вами практикум по выбору профессии хочется словами К.Э. Циолковского «Стремление к космическим путешествиям заложено во мне известным фантазёром Жюлем Верном, он пробудил работу мозга в этом направлении. Возникли желания, а за желаниями возникла деятельность ума».

## **Литература:**

1. Ерёменко Н.И. Классные часы, 9 класс, Волгоград, «Учитель-АСТ» - 2005.
2. Морозова Л.П. Классные часы, 10 класс, II полугодие, Волгоград, «Учитель-АСТ» - 2005.
3. Классному руководителю о классном часе (технология подготовки и проведения лично-ориентированного классного часа). Под ред. Е.Н. Степанова, М.А. Александровой. Москва, Творческий Центр «Сфера» - 2004.
4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. «Я выбираю профессию», комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. Москва, УЦ «Перспектива» - 2000.
5. Голубева Я.В. Проблемные классные часы, 10-11 классы. Волгоград, «Учитель» - 2006.
6. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия, Волгоград: Учитель. – 167 с.
7. М.И. Шиняев, Т.В. Заморская Психолого-педагогическая подготовка учащихся к выбору профиля обучения, Тамбов 2007 г.
8. Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности классного руководителя, образовательный центр «Педагогический поиск», Москва, 1996 г.
9. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.; Воронеж, 1996.

10. Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи: методика для преподавателей и профконсультантов.- М., 1993.

## Приложения

### Приложение 1.1. Знакомство с участниками группы

- ✓ Фамилия, имя
- ✓ Место жительства
- ✓ Место учебы
- ✓ Что вам больше всего нравится делать в свободное время?
- ✓ Какие фильмы вам интересны?
- ✓ Какие телепередачи вы предпочитаете смотреть?
- ✓ Какая музыка вам больше всего нравится?
- ✓ Что предпочитаете прочесть в свободное время (помимо школьной программы)?
- ✓ Что для вас означает здоровый образ жизни?
- ✓ Ваши увлечения (хобби)?

Будьте готовы рассказать о вашем партнере в группе?

### **Приложение 1.2.Контрактинг**

Обсуждение в группе следующих вопросов:

- ✓ Что такое психология?
- ✓ Кто такой психолог?
- ✓ Что вы ожидаете от занятий по профориентации?

Запишите ваши выводы. Выберите человека, который выступит от имени группы перед другими учащимися.

### **Приложение 2.1.**

#### **АНКЕТА ОПТАНТА**

1. Что Вы собираетесь делать после окончания школы:

а) учиться в училище, колледже, институте (записать полное название учебного заведения) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

б) работать (записать полное название предприятия, специальности) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Подчеркните требования к своей будущей профессии (что Вас в ней привлекает?): отсутствие чрезмерной физической нагрузки; конкретные результаты; возможность творчества; возможность развивать способности; высокая зарплата; возможность заниматься любимым делом; общение с интересными людьми, высокая общественная значимость; разнообразие в содержании работы; свободное время; возможность самому регулировать рабочее время.

3. Что советуют делать родители после окончания школы? Согласны ли Вы с их мнением?

---

—

4. Какой учебный предмет является твоим любимым? Почему?

Люблю \_\_\_\_\_ (предмет), потому что:

он легкоусваивается; он развивает ум и способности; нравится преподаватель этого предмета; знание этого предмета необходимо для поступления в институт; знание этого предмета пригодится для будущей профессии.

5. Есть ли у Вас дело, которым вы любите заниматься в свободное время, и от которого вас трудно оторвать для чего-либо другого?

---

—

6. Есть ли у Вас интересы, склонности, связанные с выбором профессии (чтение спец. литературы, беседы о профессии со специалистами, посещение учебных заведений)?

---

—

7. Задатки дарований есть у каждого человека, в соответствии с ними нужно выбирать профессию. Поэтому подчеркни те способности, которые проявляются у тебя в наибольшей мере: хорошая память; наблюдательность; сообразительность; тонкость и точность движений, действий; тонкое обоняние; умение различать цвета и их оттенки; рассудительность; здравый смысл; устойчивый интерес ко всем наукам; высокая умственная работоспособность; увлеченность техникой; умение конструировать, моделировать; интерес к экспериментам; любовь к детям; страсть к путешествиям; любовь к природе, к животным; интерес к кулинарии; постоянно испытываемое удовольствие от общения.

Какие способности человека развивает

школа? \_\_\_\_\_

9. Развиваете ли Вы способности, связанные с выбором профессии? (тренируете память, внимание, улучшаете физ. подготовку, углубляете знания о профессии и др.)

---

10. Как Вы оцениваете достигнутые успехи в учебной деятельности?

---

11. Считаете ли Вы, что сможете осуществить свои профессиональные намерения? Что может этому помешать?

---

12. В случае не осуществления основных планов есть ли у Вас запасные, резервные варианты?

---

13. Некоторыми профессиями невозможно овладеть при определенных недостатках (противопоказаниях к профессии). Перечисли их: аллергия на пищу, запахи; плохое здоровье; быстрая утомляемость; повышенная нервная чувствительность; раздражительность, нетерпеливость; боязнь крови, человеческих страданий; вспыльчивость, неуравновешенность; быстрая утомляемость от общения с людьми; неаккуратность, неряшливость, небрежное отношение к работе и быту; отсутствие выдержки, конфликтность в отношениях со сверстниками и взрослыми; нежелание переделывать плохо выполненную работу.

14. Подчеркни профессиональные черты человека, который для тебя является образцом: знание своего дела, вдумчивость, пытливость; цепкость в работе; творческий склад ума; нестандартность мышления; умение быть простым, доступным в общении с людьми; требовательность к себе и своей работе; высокая результативность труда, его качество; умение учитывать

условия и обстоятельства; умение преодолевать трудности; уверенность в своих силах.

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Приложение 2.2. Основные понятия курса

В ходе ответов учащимся возможно задавать следующие вопросы:

- Что такое профессия? (в процессе беседы обсуждаются основные признаки профессии)
- Что необходимо прежде всего для получения профессии?
- Дворник, грузчик, уборщица – это профессии? (это трудовой вид деятельности, так как этим занятиям нигде не обучаются).
- На что мы надеемся, получая профессию? (Профессия будет приносить радость, материально обеспечивать нас).
- Что еще необходимо учитывать при выборе профессии? (чтобы совпадали интересы, склонности, способности, желания).

## Приложение 3.1.

### МЕТОДИКА ДЖ. ГОЛЛАНДА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ»

Инструкция:

Ниже, попарно представлены различные профессии. В каждой паре постарайтесь найти ту, которой Вы отдаете предпочтение. Например, из двух профессий: «врач» или «дипломат» — Вы предпочитаете первую. Тогда в листе ответов в графе 39 (а) Вы должны поставить знак «+».

А	№	Б
Инженер-техник	1	Инженер-контролер

Вязальщик	2	Санитарный врач
Повар	3	Наборщик (специалист по типографскому набору)
Фотограф	4	Заведующий магазином
Чертежник	5	Дизайнер (художник-конструктор)
Философ (мыслитель, изучающий общие закономерности природы, общества, мышления человека)	6	Психиатр (врач, лечащий расстройства психики)
Ученый-химик	7	Бухгалтер
Редактор научного журнала	8	Адвокат
Лингвист (языковед, специалист, изучающий иностранные языки)	9	Переводчик художественной литературы
Педиатр (детский врач)	10	Статистик (специалист, изучающий количественные показатели развития общества и производства)
Организатор воспитательной работы	11	Председатель профсоюза
Спортивный врач	12	Фельетонист (писатель, журналист, пишущий на злободневные темы с использованием сатирических, юмористических приемов изложения)
Нотариус (должностное лицо, свидетельствующее, оформляющее различные документы, акты)	13	Снабженец
Перфоратор (специалист, обеспечивающий запись информации на перфокартах)	14	Карикатурист



Политический деятель	15	Писатель
Садовник	16	Метеоролог (специалист, изучающий состояние земной атмосферы и ее процессов)
Водитель троллейбуса	17	Медсестра
Инженер-электрик	18	Секретарь-машинистка
Маляр	19	Художник по металлу
Биолог	20	Главный врач
Телеоператор	21	Режиссер
Гидролог (специалист, изучающий природные воды)	22	Ревизор (специалист, осуществляющий проверку чего-либо)
Зоолог	23	Зоотехник (специалист, занимающийся разведением, содержанием, использованием с/х животных)
Математик	24	Архитектор
Инспектор по делам несовершеннолетних	25	Счетовод
Учитель	26	Командир дружинников
Воспитатель	27	Художник по керамике
Экономист	28	Заведующий отделом
Корректор (специалист, исправляющий ошибки в текстах)	29	Критик (специалист, оценивающий литературные, музыкальные и др. художественные произведения)
Завхоз	30	Директор
Радиоинженер	31	Специалист по ядерной физике
Наладчик	32	Механик (специалист, наблюдающий за работой машин)

Агроном (специалист по сельскохозяйственным культурам)	33	Председатель колхоза
Закройщик-модельер	34	Декоратор (художник, пишущий декорации, оформляющий сцену, помещения)
Археолог (специалист, изучающий быт и культуру древних народов)	35	Эксперт
Работник музея	36	Консультант
Ученый	37	Актер
Логопед (специалист, исправляющий недостатки речи)	38	Стенографист (специалист, быстро записывающий устную речь особыми знаками)
Врач	39	Дипломат (должностное лицо, занимающееся работой в области внешней политики)
Главный бухгалтер	40	Директор
Поэт	41	Психолог (специалист, исследующий законы формирования личности)
Архивариус (хранитель архива)	42	Скульптор

### КЛЮЧ К ТЕСТУ ДЖ. ГОЛЛАНДА (*Лист ответов учащихся*)

<i>Реалистический тип</i>	<i>Интеллект, тип</i>	<i>Социальный тип</i>	<i>Конвенционный тип</i>	<i>Предпринимчивый тип</i>	<i>Артистический тип</i>
1а	16	26	36	46	56
2а	6а	66	76	86	96

3a	7a	10a	106	116	126
4a	8a	Па	13a	136	146
5a	9a	12a	14a	15a	156
16a	166	176	186	236	196
17a	20a	206	226	266	216
18a	22a	25a	256	286	246
i9a	23a	26a	28a	30a	276
21a	24a	27a	29a	336	296
31a	316	366	326	356	306
32a	35a	38a	386	376	37a
33a	36a	39a	40a	396	41a
34a	37a	416	42a	406	426
Сумма:	Сумма:	Сумма:	Сумма:	Сумма:	Сумма:

### **Приложение 3.2.**

#### **ШЕСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ**

##### *РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)*

Любит заниматься конкретными вещами и их использованием. Ориентирован на практический труд и быстрый результат деятельности. Отдает предпочтение занятиям, требующим ручных умений ловкости. Хорошо развито практическое мышление. Охотно выбирает профессии связиста, пиротехника, радио-монтажника, водителя, лесника, пчеловода. Коммуникативные навыки требуются минимально.

##### *ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ*

Сообразителен, наблюдателен, независим, оригинален, обладает нестандартным мышлением, творческим подходом к делу. Развиты умственные способно-

сти. Предпочитает научные профессии: эколога, философа, футуролога и т.п. Межличностные отношения играют в деятельности незначительную роль.

### *СОЦИАЛЬНЫЙ*

Активен, общителен, эмоционален, чувствителен. Обладает развитыми словесными способностями. Умеет устанавливать и поддерживать отношения с людьми. Предпочитаемые занятия: обучение, информирование, обслуживание. Главное содержание труда — взаимодействие с людьми.

### *СТАНДАРТНЫЙ (КОНВЕНЦИАЛЬНЫЙ)*

Усидчивый, исполнительный, дисциплинированный, аккуратный. Отдает предпочтение ясным, четко сформулированным предписаниям. Любит решать типичные задачи. Предпочитает профессии, имеющие отношение к канцелярским и расчетным работам (бухгалтер, экономист, секретарь, нотариус).

### *ПРЕДПРИИМЧИВЫЙ*

Находчивый, практичный, подвижный, инициативный, азартный. Любит риск, стремится к лидерству. Любит быть на виду. Не любит занятий, требующих усидчивости, длительной концентрации внимания. Хорошо справляется с работой, требующей быстрого принятия решения. Преобладают словесные способности. Контакты с людьми — многочисленны (следователь, журналист, политик и т.п.).

### *АРТИСТИЧЕСКИЙ*

Высокая эмоциональная чувствительность, творческое воображение, образное мышление, богатая фантазия. Пластичен, гибок, проницателен. В отношениях с людьми опирается на свои ощущения, интуицию (понимание без логического обоснования). Развито восприятие, ручные умения, словесные способности. Предпочитает занятия, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью (дизайнер, художник, музыкант, актер и т.п.)

## **Интерпретация**

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:

- определенными чертами характера и складом ума;
- способностями к определенным видам деятельности;
- предпочтениями определенного рода занятий;
- содержанием увлечений;
- профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица

Типы профессиональной направленности личности

<b>Типы</b>	<b>Психологические характеристики, особенности личности, способности</b>	<b>Ориентация, направленность, предпочтения</b>	<b>Профессиональная среда</b>	<b>Конкретные профессии</b>
Р	Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление,	Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие	Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных	механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод,

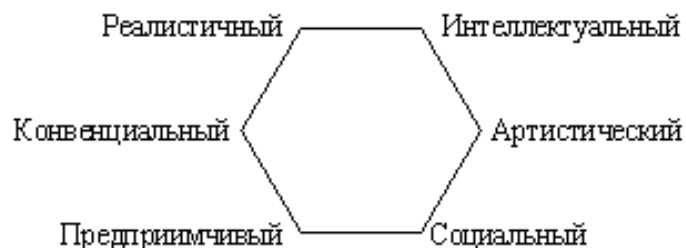
	развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности	физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение	умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации.	автослесарь, шофер и т.д.
И	Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любопытность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность	Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение деятельности, информационный характер общения	Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи	физик, астроном, ботаник, программист и др.
С	Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию,	Люди, общение, установление контактов с окружающими,	Образование, здравоохранение, социальное обеспечение,	врач, педагог, психолог и т.п.

	активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей	стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем	обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.	
К	Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических	Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства	Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных	бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др.

	способностей			
П	Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к рisku, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности	Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике	Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия	бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик и т.д.
А	Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие	Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям	Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения	музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д.



Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.



Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например другие тесты, книги или консультации.

Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек-техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей

степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциональный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый» тип однозначно не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация на управленческие профессии и должности более тесно связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек- человек». Наконец, «артистический» тип личности без проблем можно отнести к профессиям типа «человек – художественный образ».

### **Приложение 3.3.Отношение к учебе**

Запишите все позитивные аспекты своей учебы в левую колонку. Запишите все негативные аспекты своей учебы в правую колонку. Помните, что оба перечня должны быть реальными.

Позитивные	Негативные

--	--

#### **Приложение 4.1 Словарь основных понятий.**

- Профориентация – это определение человеком своего места в профессиональном мире.
- Профессия – это род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющийся обычно источником существования.
- Специальность – это вид занятия в рамках одной профессии.
- Квалификация – это : профессия, специальность; степень годности к какому-либо виду труда, уровень подготовленности.
- Должность – это служебная обязанность, служебное место. Это круг действий, возложенных на определенного человека и безусловных для выполнения.
- Призвание – наивысшая степень соответствия конкретного человека и его работы.

#### **Приложение 4.2 Методика «Можете ли вы добиться успеха?»**

##### **1. Что бы вы предпочли...**

- a) быть капитаном торгового судна
- b) стать космонавтом
- c) быть музыкантом

##### **2.Если вы видите человека в опасности...**

- a) бросаетесь спасать его даже с риском для жизни
- b) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения
- c) зовете еще кого-нибудь на помощь

##### **3. Какую игру вы предпочитаете...**

- a) карты
- b) бильярд
- c) разгадывание кроссвордов

##### **4.Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что...**

- a) вас ищут из школы

- b) о вас вспомнил приятель
- c) случилось какое-то несчастье

**5.Если вам предстоит идти на важную встречу...**

- a) вы отправляетесь на нее в своем обычном костюме
- b) одеваетесь особенно тщательно
- c) думаете только о том, что там будет происходить

**6.Если пожилой человек рассказывает вам о своей жизни..**

- a) вы требуете от него подробностей
- b) скучаете
- c) прерываете его или уходите

**7.Если вы находитесь в компании...**

- a) вы от души развлекаетесь
- b) скучаете
- c) думаете о своем

**8.Если вам надо уехать...**

- a) вы предупреждаете об этом близких
- b) не говорите им ничего
- c) говорите только, что вам надо отлучиться на время

**9.Если вы попали в трудное положение...**

- a) вы советуетесь с одноклассниками и друзьями
- b) делитесь проблемами с родными
- c) никому ничего не рассказываете

**10.Если вам придется купить картину, вы предпочтете...**

- a) в стиле абстракционизма
- b) в стиле импрессионизма
- c) в стиле традиционного реализма

**11.Заметив, что на вашем столе отсутствует какая-то вещь..**

- a) вы начинаете ее искать
- b) думаете, что ее кто-то украл
- c) сразу забываете об этом и продолжаете занятие

**12.Вы оказались в чужом городе и у вас выдалось немного свободного времени...**

- a) вы отправляетесь в музей
- b) изучаете карту города и выбираете, что бы вам стоило посмотреть
- c) отправляетесь в гостиницу, чтобы отдохнуть

**13.Вы оказываетесь вовлеченным в спор и...**

- a) упорствуете в утверждении своей точки зрения до тех пор, пока оппоненты не отступят
- b) ищите компромиссное решение
- c) уступаете перед упорством других

**14.Перед старой семейной фотографией...**

- a) испытываете сильное волнение
- b) она кажется вам смешной
- c) ощущаете какое-то неприятное чувство

**15.Обнаружив перед уроком, что забыли нужные тетради...**

- a) вы быстро возвращаетесь домой, чтобы взять их
- b) полагаетесь на свою память и способность к импровизации
- c) сбегаете с урока

**16.Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете...**

- a) бодрость
- b) зависть к тем, кто еще спит
- c) Готовность идти в школу без особых усилий над собой

**17.Свое свободное время вы заполняете...**

- a) занятиями спортом
- b) встречами с друзьями
- c) чтением, занятием с компьютером

**18.В случае экологического кризиса...**

- a) вы обдумываете, какие из этого можно извлечь выгоды
- b) встревожены возможными социальными последствиями
- c) отказываетесь от своих планов и ждете развития событий

**19.Вы предпочитаете...**

- a) находиться в одиночестве
- b) проводить время с семьей
- c) проводить время в компании знакомых и друзей

Оценка ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

<b>a</b>	10	5	5	3	5	10	10	10	3	3	5	5	5	10	5	10	5	10	3
<b>b</b>	5	10	10	10	10	3	3	3	5	10	3	10	10	5	10	3	10	5	5
<b>c</b>	3	3	3	5	3	5	5	5	10	5	10	3	3	3	3	5	3	5	10

140-200 очков.

У вас есть возможность добиться успеха в жизни. В вашем характере существует хорошее равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

70-139 очков.

Вы в принципе обладаете качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но все вам надо постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в вашем подсознании конфликтные ситуации «вырывались» на поверхность и влияли на ваши действия.

60-69 очков.

Вам необходима большая вера в себя и большая открытость перед окружающими. Только так вы сможете добиться полной реализации своих способностей.

### **Приложение 4.3**

#### **Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв**

##### Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

##### **Инструкция**

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;



– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*.

Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

#### **Приложение 4.4**

**Экспресс-методика «Определение типа темперамента», автор кандидат экономических наук Крамская Л.А.**

Перед вами 12 утверждений:

1. Вы обычно осуществляете деятельность без предварительного планирования.
2. Случается, что вы чувствуете себя то счастливым, то несчастным без видимых причин?
3. Чувствуете ли вы себя счастливым, когда занимаетесь делом, требующим немедленных действий?
4. Подвержены ли вы изменениям настроения от плохого к хорошему без видимых причин?
5. При завязывании новых знакомств вы первым проявляете инициативу?
6. Часто ли вы бываете в плохом настроении?
7. Склонны ли вы действовать быстро и решительно?
8. Бывает ли, что вы пытаетесь на чем-либо сосредоточиться, но не можете?
9. Являетесь ли вы эмоциональным человеком?
10. Часто ли бывает так, что в беседе с другими людьми вы присутствуете лишь физически, а мысленно отсутствуете?
11. Чувствуете ли вы себя неуютно, когда не имеете возможности общаться?
12. Временами вы полны энергии, а иногда очень пассивны.

На бланках есть координатная плоскость, отметьте, пожалуйста, на ней свои результаты. Так на горизонтальной оси отметьте – нечетные номера ответов, а на вертикальной – четные номера ответов.

Соедините полученные точки, и у вас получится фигура: у некоторых четырехугольник, у некоторых треугольник. И вы увидите, в какую сторону тянется ваш треугольник, тот тип темперамента и преобладает, а остальные присутствуют, какой-то тип темперамента в большей степени, а какой-то в меньшей.

## **Приложение 5.1**

### **Тест по методике Е.А. Климова.**

#### **Инструкция к тесту:**

1) возьмите чистый лист бумаги и разграфите его на пять колонок:

I - «человек - природа»,

II - «человек - техника»,

III - «человек - знаковая система»,

IV - «человек - художественный образ»,

V - «человек - человек»;

2) читайте по порядку утверждения, и если вы соглашаетесь с ними, то со знаком «+» записывайте цифру, указанную в скобках, в соответствующую колонку на вашем листе (номер колонки указан римскими цифрами). Если не соглашаетесь, то выписывайте цифру со знаком «-». *Например:* «Я охотно и подолгу могу что-то мастерить, чинить» (II-1). Если вы с этим утверждением не согласны, то в колонку II («человек - техника») записывайте себе «-1». Если вы не можете ответить определенно, то вообще цифру не выписывайте;

3) ответив таким образом на 30 утверждений, подсчитайте суммы выписанных цифр (учитывая «плюсы» и «минусы») в каждой из колонок. Наибольшие положительные суммы будут в столбцах, соответствующих наиболее подходящим для вас типам профессий, наименьшие (а тем более

отрицательные суммы) – неподходящим профессиям.

Максимальное число баллов в каждом столбце 8.

### **Тестовый материал**

1. Легко знакомлюсь с новыми людьми (V-1).
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить, чинить (II-1).
3. Люблю ходить в музеи, театры, на художественные выставки (IV-1).
4. Охотно и постоянно слежу и ухаживаю за растениями и животными (I-1).
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь подсчитывать, решать задачи, чертить (III-1).
6. Охотно помогаю старшим по уходу за животными и растениями (I-1).
7. Люблю проводить время с младшими, когда их нужно чем-нибудь занять, увлечь делом, помочь им в чём-то (V-1).
8. Обычно я делаю мало ошибок в письменных работах (III-1).
9. То, что я делаю своими руками, обычно вызывает интерес у моих товарищей, старших (II-2).
10. Старшие считают, что у меня есть способности к определенной области искусства (IV-2).
11. Я охотно читаю о растительном и животном мире (I-1).
12. Активно участвую в художественной самодеятельности (IV-1).
13. Охотно читаю об устройствах механизмов, машин, приборов (II-1).
14. Охотно разгадываю кроссворды, головоломки, ребусы, трудные задачи (III-2).
15. Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими (V-2).
16. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с техникой (II-2).
17. Результаты моего художественного творчества одобряют даже незнакомые люди (IV-2).
18. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями или животными (I-2).
19. Обычно мне удается подробно и ясно для других излагать мысли в письменной форме (III-2).

20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь (V-1).
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди (II-1).
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки (III-1).
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям (V-2).
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т.д. (IV-1).
25. Могу влиять на ход развития растений и животных (I-2).
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов (II-1).
27. Мне обычно удается склонить людей на свою точку зрения (V-1).
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными (I-1).
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику (III-1).
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т.п. (IV-1).

### **Краткое описание типов профессий:**

I. «Человек-природа». Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

*Предметом труда* для представителей большинства профессий типа «человек природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие *виды деятельности*:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветковод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);

- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

*Психологические требования* профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются попросту довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

II. «**Человек-техника**». Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

*Предметом труда* для представителей большинства профессий типа «человек техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие *виды деятельности*:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

*Психологические требования профессий «человек-техника»:*

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

III. **«Человек-знаковая система».** Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек - знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

*Предметом труда* для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

*Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:*

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;

- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

#### IV. «Человек-художественный образ».

*Предметом труда* для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие *виды деятельности*:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравёр, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

*Психологические требования* профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

#### V. «Человек-человек».

*Предметом труда* для представителей большинства профессий типа «человек человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие *виды деятельности*:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

*Психологические требования* профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.



## **Классификация профессий**

### **Человек-человек**

**Профессии:** Няня, дефектолог, воспитатель, вожатый, методист, преподаватель, тренер, врач, милиционер, адвокат, прокурор, судья, юрисконсульт, администратор торгового зала, гид-переводчик, культурорганизатор, экскурсовод, бармен, бортпроводник, буфетчик, гардеробщик, горничная, кассир, контролер сберкассы, официант, парикмахер, повар, приемщик ателье, продавец, проводник, приемщик заказов, регистратор, социальный работник, телефонистка, швейцар, мастер участка, цеха, секретарь, предприниматель, организатор малого бизнеса, менеджер, журналист, корреспондент, психолог, следователь, социолог

### **Человек-техника**

**Профессии:** Испытатель электромашин, кабельщик, машинисты, обмотчик электромоторов, сборщик электромашин, слесарь КИП и А, термообработчик проводов и кабелей, электрик, электромонтер, электромеханик, инженер, монтажник, оператор процессов, сборщик микросхем, слесари, радиоинженер-схемотехник, радиоинженер-тополог, инженер электросвязи, аппаратчик, бурильщик скважин, вышколомонтажник, газосварщик, газорезчик, моторист, трубоукладчик, арматурщик, бетонщик, взрывник, каменщик, кровельщик, маляр, отделочник, плотник, стекольщик, столяр, штукатур, шлифовщик, жестянщик, литейщик металлов и сплавов, модельщик выплавляемых изделий, строгальщик, термист, формовщик машинной и ручной формовки, наладчик автоматов и полуавтоматов, наладчик станков и КИП, токарь, фрезеровщик, формовщик, осмотрщик вагонов, техник-путеец железнодорожных путей, техник-электрик, водитель, матрос, моторист-рулевой, судовой электромеханик, судоводитель, авиамеханик, авиационный техник, бортрадист, техник-механик, бортинженер, пилот, вязальщица, обувщик, часовщик, швея

## **Человек-природа**

**Профессии:** Агроном, обработчик-сортировщик овощей, обработка соков, овощевод, озеленитель, оператор по очистке, сушке, буртованию зерна, садовод, семеновод, ботаник, геоботаник, физиолог растений, ветеринарный фельдшер, зверовод, кроликовод, оператор животноводческих комплексов, оператор машинного доения, оператор кормоцехов, оператор птицефабрик, охотовед, пчеловод, рыбовод, тренер лошадей, чабан, гидробиолог, дрессировщик, зоотехник, зооинженер, зоолог, энтомолог, ихтиолог, биохимик, вирусолог, генетик, микробиолог, физиолог, цитолог, эколог, эмбриолог, лесник, садовник, наладчик с/х машины тракторов, тракторист-машинист, мастер орошения, агрометеоролог, климатолог, метеоролог, рыбовод, гидролог, ихтиолог, океанолог, взрывник, замерщик, маркшейдер, техник-топограф, ботаникогеограф, геоморфолог, горный инженер, физикогеограф, аппаратчик по производству муки, вальцовщик, дозаторщик, машинист зернопогрузочных машин, тестовод, пекарь, прессовщик полуфабриката макаронных изделий, машинист поточной автоматической линии, мастер цельномолочной и кисломолочной продукции, маслодел-мастер, сыродел-мастер, аппаратчик производства пищевых продуктов, формовщик колбасных изделий, обжарщик колбасных изделий, варщик колбасных изделий, копильщик колбасных изделий, аппаратчик ферментации препаратов биосинтеза, аппаратчик нейтрализации, оператор выращивания дрожжей, техник микробиологического производства, инженер-технолог

## **Человек-знаковая система**

**Профессии:** Библиотекарь, делопроизводитель, корректор, машинистка, наборщик, паспортист, почтальон, радиооператор, стенографистка, архивариус, библиограф, востоковед, историк, лингвист, нотариус, патентовед, переводчик, философ, банковский служащий, изготовитель трафаретов и плат, кассир, лаборант, оператор связи, печатник, табельщик, таксировщик, учетчик, агент по ценным бумагам, астроном, аудитор, брокер, бухгалтер, математик, метролог, налоговый инспектор, провизор, статистик, стандартизатор, фармацевт, физик,

финансовый инспектор, химик, экономист, аэрофотосъемщик, дефектоскопист, диспетчер управления движением, чертежник, штурман, картограф, конструктор, маркшейдер, оператор ЭВМ, техник ЭВМ, инженер-программист, инженер-технолог АСУ, математик-программист, программист WEB-сайтов

### Человек-искусство

**Профессии:** Артист, вокалист, дирижер, искусствовед, киновед, режиссер, композитор, концертмейстер, музыкант, музыкант-педагог, художник, декоратор-оформитель, маляр, лепщик, архитектор, дизайнер, реставратор, скульптор, вышивальщица, гравер, закройщик, кондитер, косметолог, кулинар, кружевница, парикмахер, портной, скорняк, гончар, стеклодув, витражист, резчик по дереву, ювелир, эмальер, печатник, наборщик, фотограф, ретушер, модельер



## **Приложение 5.2 Схема построения профессионального образа будущего**

1. Дальняя профессиональная цель (мечта);
2. Ближние профессиональные цели ( как этапы и пути достижения дальней цели);
3. Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и, особенно, ближних целей);
4. Знания путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой;
5. Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов);
6. Запасные варианты карьеры как способы движения к дальней цели;
7. В случае явного несоответствия своих возможностей избранным целям – другой профессиональный выбор.

Обсуждается каждый из фактов и сопоставляются с той картиной, которая существует у них на сегодняшний день.