

**ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) Федеральный университет»
Институт психологии и образования
Приволжский межрегиональный центр повышения квалификации и
профессиональной переподготовки работников образования
Отделение общей и коррекционной педагогики и психологии**

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА
слушателей курсов
«Социально-психологическое сопровождение профориентационной работы в
условиях современной школы»**

**СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО ШКОЛЫ И СПО В ОРГАНИЗАЦИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 9- Х
КЛАССОВ**

Авторы проекта:

Л. Н. Кадырова – социальный педагог МБОУ «СОШ № 7»
г. Лениногорск

А. А. Казанцева – педагог доп. образования ГАПОУ «ЛНТ»

О. В. Осипова – педагог-психолог МБОУ «СОШ № 7»
г. Лениногорск

Научный руководитель:

Т. В. Сибгатуллина - доцент, к.н., ИПО КФУ.

Куратор:

К. Ш. Шарифзянова - старший преподаватель общей и коррекционной педагогики и психологии ПМЦПКиППРО ИПиО КФУ

Проект допущен к защите:

«__»_____ 2015 г.

Казань, 2015

Оглавление

Введение	3
1. Актуальность проекта	4
2. Цель и задачи проекта.....	6
2.1 Цель проекта	6
2.2 Задачи проекта:.....	6
2.3 Целевая группа проекта:	6
3. Проектное решение	7
4. Жизненный цикл и этапы реализации проекта.....	7
4.1 Сроки реализации проекта: апрель 2015 - август 2016	7
4.2 Этапы реализации проекта.....	7
4.3 Программа проектных мероприятий	9
5. Ожидаемые результаты реализации проекта.....	13
5.1 Прогнозируемые социальные эффекты	13
6. Риски реализации проекта и пути их преодоления	14
7. Основные критерии и показатели эффективности реализации проекта	14
Заключение	15
Список использованной литературы.....	16
Приложение	17

Введение

В содержании национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» Д. А. Медведев отметил, что в 21 веке «...важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства. Школа является критически важным элементом в этом процессе...»

Социально-экономические преобразования в обществе требуют от человека готовности действовать в условиях меняющейся конъюнктуры рынка труда, высокого уровня развития личных и профессиональных компетенций.

Одним из средств обеспечения социальных притязаний человека является профессиональная ориентация, направленная на повышение адаптивности человека к условиям рынка труда, развитие его конкурентоспособности, выработке навыков уверенного профессионального поведения.

Представления молодежи о профессиях на рынке труда в большинстве своем оторваны от действительности, принятие решений о выборе профессии у современных выпускников школ часто бывает продиктовано приоритетом внешних статусных ценностей, слабым знанием своих способностей и возможностей. Молодежь ориентируется на профессии, закрепившиеся в массовом сознании как «современные», «престижные». Все это свидетельствует о несформированности у молодежи профессионального самоопределения.

Для подготовки личности к осознанному принятию решения о продолжении образования и профессиональном становлении необходим поиск новых решений в области поддержки профессионального самоопределения молодежи, направленные на формирование ориентационной (профориентационной) компетентности. Она может рассматриваться как результат оказанной подростку педагогической, психологической и информационной поддержки необходимого уровня ориентированности в ситуации выбора по окончании основной и старшей школы.

А это значит, что традиционное содержание основного общего и среднего полного образования необходимо «насытить современной профориентацией», а именно создать все условия для того, чтобы человек уже в школе почувствовал себя субъектом профессионального, жизненного и культурного самоопределения, автором собственной биографии и человеком причастным к созданию общественно значимого продукта.

Потребность в разработке комплексного подхода к организации подготовки высококвалифицированных специалистов является приоритетным направлением деятельности техникума и школы в рамках развития экономики.

Комплексный подход предполагает сочетание психолого-педагогических мероприятий, аналитико-прогностического обеспечения, включающего знакомство учащихся с данными мониторинга социально-экономической ситуации в регионе и потребностей рынка труда, а также организации активного взаимодействия между учебными заведениями различного типа и уровня с потенциальными работодателями в форме социального партнерства.

1. Актуальность проекта

Современная ситуация в России, те проблемы, которые испытывают выпускники в профессиональном самоопределении заставляют по-новому взглянуть на организацию профориентационной работы в школе. Старшеклассники должны владеть не только комплексом необходимых, знаний, умений, навыков, но и обладать такими личностными качествами, которые позволили бы им реализовать себя в профессиональном и социальном плане. Порядка 70% людей выбирают свое профессиональное будущее за компанию, следуя советам родителей или учителей, или «куда пройду по результатам ОГЭ», «СУЗ ближе к дому». 45% студентов плохо представляют суть выбранной профессии. Около 60% молодых специалистов готовы поменять свою профессию после первого года работы. И только 15% студентов выбрали профессию еще в школе. Это накладывает особую ответственность на учебные заведения.

Существенное отличие современного понимания профориентационной работы заключается в формировании неких универсальных качеств у учащихся,

которые позволяют осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности учебных заведений, так как они связывают систему образования с экономической системой страны, потребностями учащихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник школы находил, возможно, более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы (да и средства) в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессия (от лат. «professio» - официально указанное занятие, специальность) - род трудовой деятельности, занятий, требующих определённой подготовки и являющихся источником существования человека.

Ориентация - умение разобраться в окружающей обстановке или направление деятельности в определённую сторону.

В широком смысле слова профориентация - система общественного и педагогического воздействия на молодёжь, с целью её подготовки к сознательному выбору профессии, система государственных мероприятий, обеспечивающая научно обоснованный выбор профессии. В узком смысле слова профориентация - целенаправленная деятельность по формированию у учащихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Профориентация в личностном смысле - длительный и в достаточной степени необратимый социальный процесс освоения личностью той или иной профессии.

Таким образом, профориентация осуществляется как бы на 2-х уровнях - общественном и личностном. Эти уровни взаимосвязаны.

Профессиональная ориентация - это система учебно-воспитательной работы, направленной на усвоение учащимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

2. Цель и задачи проекта

2.1 Цель проекта

Разработка и реализация эффективной программы профориентационной работы в школах Лениногорска на основе взаимодействия с ЛНТ направленной на осознанное формирование профессионального самоопределения учащихся 9-х классов и увеличение количества выпускников продолжающих обучение в родном городе.

2.2 Задачи проекта:

1. организация и проведение профориентационной работы среди обучающихся общеобразовательных учреждений с целью профилизации и дальнейшего профессионального самоопределения;
2. позиционирование техникума, как образовательного учреждения, соответствующего современным требованиям;
3. работа по формированию профессиональной направленности учащихся школ и их родителей на выбор специальностей, дополнительных услуг, реализуемых в ЛНТ;
4. повышение уровня осведомленности обучающихся о современном рынке труда и рабочих специальностях, востребованных на предприятиях Лениногорского района;
5. встречи с молодыми специалистами, руководящим составом предприятий города;
6. реализация проекта через современные формы и активные методы профориентационной работы в урочной и внеурочной деятельности, используя инфраструктурные возможности и материально-техническую базу ЛНТ и школы.

2.3 Целевая группа проекта: учащиеся 9-х классов школ города и их родители (законные представители).

3. Проектное решение

Уникальность проекта заключается в том, что результаты профориентации школьников на ступени общего образования достигаются за счет создания условий для инициативного участия каждого учащегося в специфические виды деятельности, которые обеспечивают развитие их рефлексивных действий, способствуя в конечном счете, становлению как субъектов собственной деятельности (дальнейшего образования и профессиональной деятельности).

Первоначальную информацию о существующих профессиях школьники получают на уроках профориентации, цель которых вооружить учащихся необходимыми знаниями для ориентации в мире профессий, умениями объективно оценивать свои индивидуальные особенности. Далее диагностику изучения личности школьников в целях оказания им индивидуальной помощи в выборе профессии проводит педагог-психолог образовательного учреждения. Затем учащиеся знакомятся с профессиями через мастер-классы педагогов и студентов ЛНТ. Так происходит выбор конкретной профессии, «примерить» которую на себя учащийся сможет, пройдя по маршрутам промышленного туризма. Экскурсии по предприятиям города позволяют ознакомиться с профессией в реальных условиях, получить информацию из первоисточников, пообщаться с профессионалами. На заключительном этапе педагогом-психологом проводится рефлексивное тестирование, подводятся итоги, составляются аналитические таблицы.

4. Жизненный цикл и этапы реализации проекта

4.1 Сроки реализации проекта: апрель 2015 - август 2016

4.2 Этапы реализации проекта

1 этап. Подготовительный - апрель - сентябрь 2015 года

Цель: подготовка условий профориентационной работы

Задачи:

1. Изучить нормативную базу.
2. Разработать, обсудить и утвердить программу по профориентации учащихся.

3. Проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы.
4. Подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.

2 этап. Основной - 2015-2016 учебный год

Цель: реализация программы по профориентации.

Задачи:

1. Отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия.
2. Обогащать содержание профпросвещения.
3. Развивать ученическое самоуправление.
4. Разработать методические рекомендации по профориентации.
5. Расширять и укреплять социальные связи ЛНТ со школами города.
6. Вовлекать в систему профпросвещения представителей всех субъектов образовательной деятельности.
7. Проводить мониторинг реализации проекта.
8. Принимать участие в экскурсиях на предприятия города.

3 этап. Заключительный – август 2016 года.

Цель: анализ итогов реализации проекта.

Задачи:

1. Обобщить (в процентном соотношении) результаты поступления выпускников школ города в ЛНТ.
2. Провести коррекцию затруднений в реализации проекта.
3. Спланировать работу на следующий период.

4.3 Программа проектных мероприятий

Таблица 1. Проектные мероприятия

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
1 этап. Подготовительный				
1.	Разработка проекта по профориентации учащихся.	школа ЛНТ	Апрель-сентябрь 2015г.	Социально-психологическая служба школы Педагог организатор ЛНТ
2.	Создание банка данных об учебных заведениях города.	школа	Сентябрь	Социальный педагог
3.	Инструктивно-методическое совещание с учителями-предметниками, классными руководителями, психолого-педагогической службой по определении их роли в системе профориентационной работы с учащимися и планирование деятельности.	школа	Сентябрь	Заместитель директора по ВР,
4.	Разработки классных часов, игр, рекомендаций классным руководителям, учителям-предметникам по реализации программы профориентации учащихся.	школа	Апрель-сентябрь	Педагог – организатор
5.	Семинар-практикум для учителей старших классов «Планирование, организация профориентационной работы с учащимися»	школа	Сентябрь	Заместитель директора по УВР
6.	Подбор диагностических методик по основным направлениям программы.	школа	Апрель-сентябрь	Педагог-психолог
7.	Подготовка информации для тематических выставок по профориентации учащихся в ЛНТ	ЛНТ	Апрель-сентябрь	Педагог организатор, Заместитель директора по ВР
2 этап. Основной				
1.	Экскурсии на предприятия города.	школа	В течение года	Классные руководители 9-х классов, Заместитель директора по ВР
2.	Дни открытых дверей, экскурсии в ЛНТ	школа ЛНТ	В течение года по плану ЛНТ	Классные руководители 9 –х классов, педагог-организатор ЛНТ
3.	Ярмарка профессий	СПО, школа	Февраль	Классные руководители 9-х

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
				классов
4.	Участие в технической выставке «Техническое творчество».	ЛНТ	ноябрь	Заместитель директора по ВР
5.	Профориентация учащихся на уроках.	школа	В течение года	Учителя предметники
6.	Встречи с представителями предприятий города «История нашей профессии».	школа, ЛНТ, муниципалитет	В течение года	Заместитель директора по ВР
7.	Выставки и конкурсы сочинений, рисунков, проектов «Профессия будущего»	школа	февраль, март	Учитель ИЗО Классные руководители
8.	Конкурс творческих проектов	школа	Декабрь-январь	Учитель информатики и технологии
9.	Проведение тематических классных часов: <ul style="list-style-type: none"> • Профессии моего города • Трудовая родословная моей семьи • Известные люди нашего города • Мир профессий • Как изучить свои способности • Я и моя будущая профессия • Внутренняя культура – гарант удачного бизнеса • Формула успеха - труд по призванию. Проблемы профессионального самоопределения учащихся • Как вести себя в конфликтных ситуациях • Дороги, которые мы выбираем. Профессиональное самоопределение 	школа	В течение года	Классные руководители 9 –х классов, библиотекарь, психолог школы, социальный педагог
10.	Проведение элективных курсов профессиональной направленности	школа	В течение года	Заместитель директора по УВР
11.	Вечер встречи со студентами и выпускниками ЛНТ	ЛНТ, школа	февраль	Педагог организатор ЛНТ Классные руководители.
12.	<i>Информационно – просветительская работа:</i> Оформление стенда по профориентации: <ul style="list-style-type: none"> • Рубрика «Твое профессио- 	школа, Центр занятости населения	март	Зам директора по УВР

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
	<p>нальное будущее»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Типы профессий» • «Куда пойти учиться» • «Структура трудовой деятельности» • Потребности труда города Лениногорска 			
13.	<p><i>Родительские собрания</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Мир детей и мир взрослых: точки соприкосновения. • Изучение склонностей и способностей ребенка. • Шпаргалка для родителей. Помощь в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов. • Родительское собрание для будущих 10 классников. Знакомство с профилями. 	школа	В течение года	Классные руководители, психолог, администрация, социальный педагог, представители ЛНТ
14.	<p><i>Консультирование и Тестирование учащихся 9 классов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Карта интересов». • «Склонности и профессиональная направленность». • «ДДО» • Профессиональные склонности • Профессиональный тип личности • Мотивы выбора • Анкета «Профессиональный интерес» 	школа	В течение года	Психолог
15.	<p><i>Консультирование родителей:</i></p> <p>по вопросам профориентации</p>	школа	В течение года	Классные руководители 9-х классов, психолог, социальный педагог
16.	<p>Разработка и выпуск методических рекомендаций по профориентации для учащихся, педагогов и родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • психология выбора профессии • использование игровых упражнений в профориентационной работе • трудовое воспитание как условие эффективности профориентации старше- 	школа	В течение года	Социальный педагог, психолог

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
	классников • конфликты профессио- нального самоопределения			
17.	Сбор сведений по организа- циям о потребности города в квалифицированных кадрах с целью формирования про- екта контрольных цифр при- ема на 2015-2016 уч.год	ЛНТ	Сентябрь- октябрь	Зам.директора по МР
18.	Подготовка материалов к участию в конкурсе исследо- вательских и творческих ра- бот обучающихся «Первые шаги в науку»	ЛНТ	октябрь	Зам.директора по МР Председатель научного обще- ства студентов
19.	Разработка и издание букле- тов, профориентационных листовок, объявлений о при- еме абитуриентов	ЛНТ	Октябрь-апрель	Зам.директора по МР Секретарь прием- ной комиссии
20.	Подготовка Федерального статистического наблюдения «Сведения о допрофессио- нальной и профессиональной подготовке обучающихся в образовательных учрежде- ниях, реализующих про- граммы общего образова- ния»	ЛНТ	ноябрь	Зам.директора по УР
21.	Размещение на сайте техни- кума информации, позицио- нирующей деятельность учреждения	ЛНТ	В течение года	Зам.директора по МР, УВР, УР, программист
22.	Обновление страницы сайта «в помощь выпускнику»	ЛНТ	В течение года	программист
23.	Разработка правил приема на 2015-2016 уч.год	ЛНТ	январь	Зам.директора по МР
24.	Подготовка распоряжения о закреплении ответственных профориентаторов за школа- ми города и района, графика выездов по району	ЛНТ	сентябрь	Зам. директора по ВР
25.	Проведение профориентаци- онных встреч с выпускника- ми школ	ЛНТ	Сентябрь-июнь	Ответственные профориентаторы
26.	Подготовка профориентаци- онного ролика	ЛНТ	март	Секретарь прием- ной комиссии
3 этап. Заключительный				
1.	Создание банка данных о предварительном и фактиче- ском поступлении выпуск-	школа, ЛНТ	август 2016	Заместитель ди- ректора по УВР социальный пе-

№	Комплекс мер	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
	ников в ЛНТ.			дагог, педагог организа- тор ЛНТ
2.	Оказание помощи в поступлении в СПО опекаемым и детям «группы риска».	школа	май, июнь	Социальный педагог
3.	Анализ соответствия профнамерений учащихся и их участия в кружках, секциях, факультативах, курсах по выбору.	школа	В течение года	Социальный педагог
4.	Анализ (в процентном соотношении) поступления выпускников школы в ЛНТ	школа	август 2016	Заместитель директора по УВР
5.	Коррекция затруднений в реализации проекта.	школа, ЛНТ	август 2016	Социально психологическая служба, педагог организатор ЛНТ
6.	Планирование работы на следующий период.	школа, ЛНТ	август 2016	Социально психологическая служба, педагог организатор ЛНТ

5. Ожидаемые результаты реализации проекта

Выстроенная система профориентационной работы будет способствовать последовательному формированию активной позиции личности:

- от жизненного и профессионального самоопределения (учащийся школы)
- к осуществлению профессионального выбора (абитуриент)
- к становлению в качестве субъекта профессионального образования (студент)
- к самореализации и успешности в профессии (профессионал)

5.1 Прогнозируемые социальные эффекты

Таблица 2. Социальные эффекты

1	2
Стейкхолдеры	Социальные эффекты
Обучающиеся	Увеличение (в процентном соотношении) поступивших выпускников школ в ЛНТ
Родители	Знакомство родителей с количественным ростом необходимости рабочих профессий в Лениногорском районе
Педагогический коллектив	Круглый стол с целью согласования мнений и выработки экспертных оценок для объективной характеристики качественных изменений в профориентационной работе
Партнеры	Развитие социального партнёрства школ города и СПО

6. Риски реализации проекта и пути их преодоления

Таблица 3. Риски проекта

1	2	3
Риски	Условия возникновения	Пути преодоления
Мотивационные	<ul style="list-style-type: none">• нежелание учащихся получать рабочую специальность;• конкурентоспособность и привлекательность других профессиональных учебных заведений;• ориентация выпускников школ и их родителей на получение высшего образования	<ul style="list-style-type: none">• наличие развивающейся МТБ в ЛНТ;• система мер социальной поддержки обучающихся/ студентов в ЛНТ (стипендия, питание);• развитая система дополнительного образования в ЛНТ (наличие стадиона, спортивных секций, кружков по интересам и т.д.)
Организационные	Совпадение профориентационных мероприятий с пробными ОГЭ	Согласовывать график профориентационной работы с ГОРОНО

7. Основные критерии и показатели эффективности реализации проекта

- обеспечение информированности 100% учащихся и их родителей (законных представителей) о региональном рынке труда и перспективах развития региональной экономики;
- профессиональное самоопределение;
- увеличение доли выпускников, поступивших на рабочие специальности;
- снижение количества детей уезжающих из родного города
- выпускники ориентированы на востребованные в городе профессии.
- трудоустройство выпускников-100%
- создание методического комплекса по профессиональной ориентации школьников (фильмы, презентации, брошюры, др.)

Заключение

Таким образом, при реализации нашего проекта профессионального самоопределения обучающихся создается социальное партнёрство техникума и школ города. Выпускники, завершая определенную ступень обучения, принимают осознанное решение о выборе профессии, которая в дальнейшем повлияет на всю их жизнь. От чего зависит успешность молодого человека и как профессионала, и как члена общества. Предложенная система взаимодействия субъектов профессиональной ориентации и образования на муниципальном уровне позволит повысить компетенции обучающихся, решить проблемы трудоустройства выпускников. В итоге, в городе сложится комфортная среда, где каждый ребенок будет успешен и востребован.

Список использованной литературы

1. Анисимова Н.П., Кузнецова И.В. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи, Ярославль, ЯЦПО, 2000.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию, М., Просвещение, 1991.
3. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М., Знание. Серия «Педагогика и психология», 1983.
4. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох, М., Генезис, 1997.
5. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация. М., Академия, 2005.
6. Прощицкая Е.Н. Дж. Холланд о выборе профессии, журнал «Школа и производство», № 4, 1993.
7. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии, М., Генезис, 2006.
8. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии, М., Генезис, 2010.
9. Резапкина Г.В. Комплексная диагностика в условиях профильного обучения, журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», №11-13, 2008.
10. Резапкина Г.В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000.
11. Резапкина Г.В. Холланд + Климов =..., журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», № 5, 2007.
12. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Спб., Питер, 2006.
13. Фопель К. На пороге взрослой жизни, М., Генезис, 2008.
14. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников, М., Сфера, 2007.

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ «БЕСЕДЫ О САМООПРЕДЕЛЕНИИ»

«Я – реальный, я – идеальный»

Цели: создание в классе атмосферы тепла и доверия, развитие представлений об образе «Я» и «самооценке», активизация потребности в самопознании и саморазвитии.

Материалы: схема «Окно Джагари» на плакате или слайде, бланки к упражнению «Я – реальный, я – идеальный».

Искусственное повышение самооценки без увеличения собственных ресурсов может сыграть с человеком злую шутку. Правильная, или реалистичная, самооценка позволяет выбрать оптимальное поведение на основе просчета своих возможностей – физических, интеллектуальных, финансовых (вспомните, что ответил Чак Норрис на вопрос: «Как вы поведете себя, если в подворотне человек с ножом потребует у вас деньги?»)

Самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть чем выше притязания, тем ниже самооценка.

Можно ли «повысить» самооценку, не затрагивая притязания и возможности? Как изменится самооценка при росте или снижении притязаний? Как изменится самооценка при росте или снижении возможностей?

Заниженная самооценка таит другую опасность. Человек, который занижает свои возможности, рискует не выполнить свое предназначение в жизни. Вспомните утенка из сказки Г. Х. Андерсена. Жизнь на птичьем дворе настолько снизила его самооценку, что, став прекрасным лебедем, он подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», потому что чувствовал себя гадким утенком. В тот момент, когда восхищенные сородичи склонили перед ним головы, заниженная самооценка выросла до нормального состояния. Низкую самооценку трудно поднять себе самому, но можно поднять другому, если научиться видеть и признавать его достоинства.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

	Знаю про себя	Не знаю про себя
Знают про меня	АРЕНА (известно всем)	СЛЕПОЕ ПЯТНО (известно всем, кроме меня)
Не знают про меня	МАСКА (известно только мне)	ЧЕРНЫЙ ЯЩИК (никому не известно)

«Арена». То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

«Маска». В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому, что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским. Х.Л. Борхес

«Слепое пятно». Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким в отличие от тебя знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают 😊.

«Черный ящик». То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это интересно и необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

К счастью, границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Для того чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо иметь некоторую долю смелости, любознательности и терпения. Расширяя границы своего «Я», мы уменьшаем скрытую область.

Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир - это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».

«Я – реальный, Я – идеальный»

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я – реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

Я – идеальный			Я – реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

• Легко ли вам было выполнять это задание? Встречались ли вам люди, в полной мере обладающие всеми этими качествами? Какие качества вы записали в графу «Я – реальный» Хотели бы вы зачитать их вслух? Какие из этих качеств вы хотели бы воспитать в себе?

Мотивы выбора профессии

Цели: развитие представлений о мотивации, знакомство с понятием «профессиональная и внепрофессиональная мотивация»; определение профессиональной мотивации.

Материалы: бланки к упражнениям «За двумя зайцами», «Я-Другой, Карьера-Дело».

У рабочих, возводящих Шартрский собор, однажды спросили, что они делают. Один ответил: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий сказал: «Я строю храм».

В трех ответах людей, занятых одним делом, отражены основные мотивы трудовой деятельности.

Мотив — это причина, лежащая в основе выбора всех поступков человека. Большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: для чего я это делаю? «Я учусь для того, чтобы» «Я хочу получить профессию... чтобы...»

Осознание мотивов поведения — дело важное, но трудное. Некоторые мотивы скрыты так глубоко, что не всегда осознаются. Нередко человек, наделенный множеством замеча-

тельных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал — мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям — «природная лень не дает развиваться природным талантам» (Ю. Рыбников).

Могу давать уроки английского, немецкого, французского. Но не хочу. ☺

«За двумя зайцами» (по мотивам методики Е. И. Головахи)

Инструкция. Прочитайте суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, получить признание окружающих.	
3. Получать высокий заработок.	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои способности.	

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, сейчас для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным ростом).

Если выбранные суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в сейчас важнее – профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане» А.С.Пушкина?

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, — говорит одна девица,

Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».

«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,

Я б на целый мир одна наткала бы полотна».

«Если б я была царица, — третья молвила девица,

Я б для батюшки-царя родила богатыря».

Царь в этой сказке поступает как профессиональный менеджер по работе с персоналом: находит каждой девице применение с учетом ее мотивации. У первых двух — профессиональная мотивация, исходя из которой царь их «трудоустроил»: одну сделал ткачихой,

вторую поварихой. У третьей сестры была ярко выраженная внепрофессиональная мотивация: она хотела не работать, а быть царской женой. Именно ее царь взял в жены.

Многие, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады, разрываясь между противоречивыми мотивами. Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно и планомерно добиваться поставленных целей. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент? Учеба? Работа? Личная жизнь? Творчество? Здоровье? Или что-то другое?

«Я-Другой, Карьера-Дело» (методика Г. В. Резапкиной)

Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что – второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы от нуля за вариант, который вам безразличен до трех баллов за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

1. Мне нравится

- А) иметь много свободного времени
- Б) добиваться успеха во всех делах
- В) делать подарки своим друзьям
- Г) находить красивое решение трудной задачи

2. Мой девиз

- А) «Работа не волк, в лес не убежит»
- Б) «Хочешь жить – умей вертеться»
- В) «Что отдал, то твое»
- Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать»

1. Лучшая работа для меня – та, которая

- А) не мешает мне жить своей жизнью
- Б) дает возможность быстрого продвижения по службе
- В) нужна людям
- Г) интересна

2. Счастье для меня – это

- А) возможность жить в свое удовольствие
- Б) высокая должность и хорошая зарплата
- В) благополучие моих друзей и близких
- Г) возможность заниматься любимым делом

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
Σ				

Подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а, б, в, г):

9-12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5-8 баллов – умеренно выраженная направленность;

0-4 баллов – направленность не выражена.

А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) «Карьера». Вероятно, вам близки и понятны законы «рынка». В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании – это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни – карьера, вы рискуете потерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) «Другой». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы не занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) «Дело». Какую бы деятельность вы не выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не закрывала от вас смысл жизни, не сводимый к работе.

Для наглядности можно построить график направленности личности, отложив на четырех осях суммы набранных баллов и соединив точки линиями. Чем дальше точка от центра, тем ярче выражена направленность личности.

													12 В) ДРУГОЙ												
													11												
													10												
													9												
													8												
													7												
													6												
													5												
													4												
													3												
													2												
													1												
Б) КАРЬЕРА													Г) ДЕЛО												
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0													
													1												
													2												
													3												
													4												
													5												
													6												
													7												
													8												
													9												
													10												
													11												
А) Я													12												

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности важна мотивация. В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

Потребности большинства людей различаются незначительно. Если выйти на улицу и каждому задать вопрос: «Что для вас в жизни главное?», мы получим примерно одни и те же ответы:

1. Здоровье
2. Благополучие семьи и близких
3. Материальная обеспеченность
4. Хорошая работа
5. Любовь
6. Карьера
7. Слава

Как же большинство людей обходится с этими жизненно важными для них ценностями?

Здоровье. Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают, недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают.

Благополучие семьи. Ругаются, тиранят, родных, лгут, изменяют, забирают деньги. Забывают родителей, бросают детей. Погружаются в собственные дела и интересы настолько, что для семьи уже нет времени.

Материальная обеспеченность. Проигрывают в азартные игры все. Пускаются в аферы и разоряются. В погоне за лишним лишаются необходимого. Пьют. Ленятся. Тратят деньги на явно ненужные вещи, а в тяжелый час идут по миру.

Хорошая работа. Большинство людей к своей работе равнодушно, или, более того, ее ненавидит. Устают, переутомляются, мечтают об отпуске. Занимаются черной поденщиной — ради денег, которые в таком количестве не являются для них строго необходимыми.

Любовь. Если все люди хотят любить и быть любимыми — то уже просто по закону больших чисел большинство должно это иметь. Жизнь убеждает нас в том, что ничего подобного. Почему, зачем эта «главная ценность» связана так часто с огромным количеством страданий, лишений и всяческих несчастий?

Карьера. Напрягаться, лицемерить, прогибаться перед начальством, сносить несправедливые попреки, переступать через людей — и на это ты хочешь потратить свою жизнь?

Слава. Разоренные страны и два миллиона трупов – вот непревзойденная слава Наполеона. Бывает и безвредная слава. Усердно тренируйтесь в плевках — и попадете в Книгу рекордов Гиннеса. Спортивная слава — угробленное здоровье, укороченная жизнь и режим, полный тяжелейшего труда и жестоких ограничений. И что он скажет во вратах небесных Апостолу Петру? «Что ты делал в жизни?» — «Я прыгал в длину». (Веллер М. И. Все о жизни, М., АСТ, 2009).

- Согласны ли вы с тем, что перечисленные ценности — главные в жизни? Разделяете ли вы взгляды автора на то, как большинство людей обходится с этими ценностями?

Примечание. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

Стиль общения

Цели: знакомство с понятием «стиль общения», развитие представлений о профессионально важных качествах; самодиагностика стиля общения.

Материалы: бланки и опросники к методике «Диагностика стиля общения».

Какими качествами должен обладать человек, который учит, лечит, обслуживает, воспитывает, руководит другими людьми?

Уверенное поведение

«Вы меня с кем-то спутали», - безмятежно улыбнулся лысый мужик лет сорока, удивительно похожий на Шрека из мультфильма. Только не зеленый. Это он вчера под конец службы зашел в наш храм и очень технично «развел» на тысячу рублей женщин, стоящих за свечным ящиком. А сейчас он сидел напротив меня в маршрутке и смотрел широко расставленными честными глазами. Ни удивления, ни смущения или возмущения – только спокойная уверенность человека с чистой совестью.

- Вспомните людей, которые производили впечатление уверенных в себе. Это могут быть ваши знакомые, известные люди, герои фильмов или книг. Как они ведут себя? Чем отличается уверенность от самоуверенности?

«Диагностика стиля общения» (методика Г. В. Резапкиной по мотивам тест коммуникативных умений Михельсона)

Инструкция. Выберите вариант, который наиболее точно описывает ваше поведение в этих ситуациях, и отметьте его в бланке.

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

1. Вы занимаетесь делом, которое вам нравится, и думаете, что оно у вас получается очень хорошо. Если кто-то критикует вашу работу, вы обычно говорите:

- а) «Я делаю все по высшему классу. Что вы в этом понимаете?»
- б) «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки»
- в) «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим

2. Вы что-то забыли взять с собой. Вам говорят: «Ну и растяпа!» Обычно вы отвечаете:

- а) «От растяпы слышу»
- б) «Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа»
- в) начинаете оправдываться или обиженно молчите

3. Кто-то опоздал на встречу с вами и не дал никаких объяснений. Обычно вы говорите:

- а) «В следующий раз ждать не буду»
- б) «Мне пришлось поволноваться»
- в) ничего не говорите этому человеку

4. Вам нужно, чтобы вам оказали услугу. Обычно в таких случаях вы говорите:

- а) «Вы должны сделать это для меня»
- б) «Не могли бы вы сделать для меня одну вещь?», а затем объясняете суть дела
- в) слегка намекаете, что вам нужна услуга этого человека

5. Кто-то расстроен. Обычно в таких ситуациях вы говорите:

- а) «Мне бы ваши заботы!»
- б) «Не могу ли я помочь?»
- в) находясь рядом, не заводите разговора

6. Вы чем-то расстроены. Вам говорят: «Вы чем-то расстроены?» Обычно в таких ситуациях вы отвечаете:

- а) «Это не ваше дело!»
- б) «Да, я расстроен. Спасибо за участие»
- в) «Пустяки»

7. Когда вас ругают за чужую ошибку, вы обычно говорите:

- а) «Вы ничего не понимаете!»
- б) «Это не моя вина»
- в) принимаете ответственность на себя

8. Когда вам говорят вам, что ваша работа великолепна, вы обычно отвечаете:

- а) «Да, я обычно это делаю лучше всех»
- б) «Спасибо»
- в) «Вы преувеличиваете»

9. Если кто-то очень любезен с вами, обычно в таких случаях вы:

- а) принимаете такое отношение, как должное
- б) говорите: «Вы были очень любезны по отношению ко мне»
- в) смущаетесь и ничего не говорите

10. Вы громко разговариваете с приятелем. На замечание вы обычно отвечаете:

- а) «Все в порядке», и продолжаете громко разговаривать
- б) «Извините, я буду говорить тише», после чего ведете беседу приглушенным голо-

сом

- в) сразу прекращаете беседу

11. Если кто-то пытается пролезть без очереди, вы:

- а) громко возмущаетесь
- б) просите встать в конец очереди
- в) возмущаетесь про себя, конкретно ни к кому не обращаясь, или молчите

12. У кого-то есть нужная вам вещь. Обычно в таких случаях вы:

- а) говорите этому человеку, чтобы он дал вам эту вещь или просто забираете ее
- б) говорите, что хотели бы воспользоваться этой вещью, и затем просите ее
- в) рассуждаете об этой вещи, но не просите ее

13. Кто-то просит вас одолжить вещь, которую вам не хочется отдавать. Вы обычно говорите:

- а) «Нет, надо иметь свою!»
- б) «Вообще-то мне не хочется ее никому давать, но вы можете ею воспользоваться»
- в) одалживаете эту вещь вопреки своему нежеланию

14. Незнакомые люди разговаривают о том, что вам близко и понятно. Вы хотите присоединиться к разговору. В таких случаях вы обычно:

- а) прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом деле
- б) подходите поближе и при удобном случае вступаете в разговор
- в) подходите поближе и ждете, когда на вас обратят внимание

15. Вас спрашивают, что вы делаете. Обычно вы говорите:

- а) «Не мешайте, разве вы не видите, что я занят?»
- б) приостанавливаете работу и объясняете, что именно вы делаете
- в) «Ничего особенного», или продолжаете молча работать

16. Вы видите человека, который упал, споткнувшись. В таких случаях вы говорите:

- а) «Надо смотреть под ноги»
- б) «У вас все в порядке? Я могу чем-то вам помочь?»
- в) «Это все колдобины в тротуаре», или никак не реагируете на это событие

17. Вы споткнулись. У вас спрашивают: «С вами все в порядке?» Обычно вы говорите:

- а) «Оставьте меня в покое!»
- б) «Спасибо, все в порядке»
- в) ничего не говорите

18. Вы сделали ошибку, в которой обвиняют другого. Обычно вы говорите:

- а) «Это их ошибка!»
- б) «Это моя ошибка»
- в) ничего не говорите

19. Вы видите того, с кем хотели бы познакомиться. В этой ситуации вы обычно:

- а) радостно окликаете этого человека, подходите и начинаете рассказывать о себе
- б) подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор
- в) подходите и ждете, когда он заговорит с вами или смотрите на него издали

20. Незнакомый человек приветствует вас. В таких случаях вы обычно говорите:

- а) «Оставьте меня в покое»
- б) «Здравствуйте! Мы с вами знакомы?», представляетесь и просите его представиться.
- в) делаете вид, что не замечаете его

Подсчитайте число вариантов а, б, в. Преобладание варианта «а» - агрессивное поведение, «б» - уверенное поведение, «в» - неуверенное поведение (желающие могут прокомментировать свои результаты, но не стоит озвучивать и обсуждать их вопреки желанию самих ребят). Какое поведение можно считать эффективным?

Уверенное поведение позволяет человеку высказываться четко и однозначно, поступать порядочно, действовать убедительно, избегать манипулирования окружающими, разби-

раться в себе и в других, отстаивать свои права. Данная методика носит не столько диагностический, сколько развивающий характер, потому что дает возможность оценить свою эффективность в ситуациях общения и выбрать оптимальную модель поведения. Логичным продолжением темы будут ролевые игры и тренинги коммуникативных умений, проведенные школьным психологом.

Учимся сдавать экзамены

(при разработке занятия использованы материалы М.Ю. Чибисовой)

Цели: снятие психологического напряжения перед экзаменами, актуализация имеющихся знаний, определение уровня тревожности.

Материалы: мягкая игрушка, фрагменты бланков, карточки с заданиями, опросник «Четвертое лишнее».

Для многих выпускников, их учителей и родителей сдача экзамена является главным смыслом и целью обучения в школе. Согласны ли вы с этим? Чем является экзамен для вас? Отражает ли он реальные знания? Кто из вас боится сдавать экзамен? Почему?

«Самое трудное»

Учащиеся передают или осторожно бросают друг другу мягкую игрушку. Тот, кто поймал ее, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это...» и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза.

«Круг ответственности»

На листе бумаги нарисуйте большой круг. Этот круг – 100 % вашего успеха на экзамене. Из чего складывается этот успех? Разделите круг на сегменты по числу этих факторов и обозначьте их на сегментах. Размер сегмента зависит от значимости фактора. Что, по вашему, сильнее всего повлияет на сдачу экзамена? Какое место вы отводите себе? Почему?

«Учимся сдавать экзамены»

К доске приглашаются ученики, которые хотят потренироваться в заполнении экзаменационных бланков. Одни получают задания и бланки группы А и В. Смысл задания – как можно быстрее и без ошибок отметить правильные ответы. Учитель или психолог читает инструкцию и задания в быстром темпе, не повторяя вопросы. Для этого упражнения достаточно 5-10 минут. Победителей выявлять необязательно, потому что в этом задании главное – создание непринужденной обстановки. Вопросы можно зачитываются вслух.

Группа А. При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1 – А14) поставьте знак «х» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1										
2										
3										
4										

A1 В каком веке жил А.С.Пушкин:

- 1) XV; 2) **XIX**; 3)XVII; 4) XX

A2 У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки?

- 1) Карлсон; 2) **Винни-Пух**; 3) Гарри Поттер; 4) Курочка Ряба

A3 Сколько углов у треугольника?

- 1) **три**; 2) четыре; 3) ни одного; 4) один

A4 Как долго просидел на печи Илья Муромец?

- 1) до совершеннолетия; 2) с первого по одиннадцатый класс; 3) **33 года**; 4) пока не закончился полевой сезон

A5 Ботаника – это наука о:

- 1) животных; 2) **растениях**; 3) насекомых; 4) очень старательных учениках

A6 С кем сражалась Россия в войне 1812 года?

- 1) с немцами; 2) с англичанами; 3) с японцами; 4) **с французами**

A7 На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?

- 1) Гармонь; 2) балалайка; 3) виолончель; 4) **скрипка**

A8 С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич?

- 1) танк Т-34; 2) **лук со стрелами**; 3) автомат Калашникова; 4) меч-кладенец

A9 Музыку к балету «Лебединое озеро» написал

- 1) Прокофьев; 2) **Чайковский**; 3) Рахманинов; 4) Эминем

A10 Какой головной убор дал название литературному произведению?

- 1) зеленая фуражка; 2) золотая корона; 3) **красная шапочка**; 4) черная бандана

Группа В. При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов №1 рядом с номером задания (В1 – В10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или словосочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной клеточке разборчиво.

В1																	
В2																	
В3																	
В4																	
В5																	
В6																	

B7																			
B8																			
B9																			
B10																			

B1 Напишите химическую формулу воды (H₂O)

B2 Как называется картина, на которой изображена природа? (пейзаж)

B3 Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов? (Менделеев)

B4 Назовите млекопитающих, которые умеют летать (летучая мышь)

B5 Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая? (мышь)

B6 Кого из героев фильма «Матрица» на самом деле звали Томас Андерсон? (Нео)

B7 Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир» (Л.Н. Толстой)

B8 В каком году закончилась вторая мировая война? (1945)

B9 Назовите столицу Соединенных Штатов Америки (Вашингтон)

B10 Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод? (мораль) (по кн. Чибисовой М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ, М., Генезис, 2009).

В следующем задании, которое выполняет уже весь класс, используется фрагмент методики «Эрудит» (по кн. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии, М., Генезис, 2006).

«Четвертое лишнее»

Инструкция. Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найдите слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке. Пример: а) корова; б) лошадь; в) собака; г) волк. Три слова обозначают домашних животных, четвертое – дикого. Значит, правильный ответ – г) волк.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а																				
б																				
в																				
г																				

1. а) **рабовладелец**; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.

2. а) социология; б) психология; в) педагогика; г) **техника**.

3. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) **Пирогов**.

4. а) император; б) **дворянин**; в) царь; г) вождь.

5. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) **АОЗТ**.

6. а) **предлог**; б) корень; в) суффикс; г) окончание.

7. а) **пословица**; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.

8. а) Ахматова; б) Блок; в) **Васнецов**; г) Гумилев.
9. а) пролог; б) **сюжет**; в) развязка; г) эпилог.
10. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) **сказание**.
11. а) барометр; б) **азимут**; в) термометр; г) компас.
12. а) **цитоплазма**; б) питание; в) рост; г) раздражимость.
13. а) Линней; б) Павлов; в) **Микоян**; г) Дарвин.
14. а) аорта; б) вена; в) **сердце**; г) артерия.
15. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) **крахмал**.
16. а) парабола; б) гипербола; в) **ломаная**; г) прямая.
17. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; г) **Пастернак**.
18. а) длина; б) **метр**; в) масса; г) объём.
19. а) скорость; б) **колебание**; в) вес; г) плотность.
20. а) круг; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

• Какие трудности вы испытывали при выполнении этих заданий? Довольны ли вы своими результатами? Соответствуют ли они вашим представлениям о своей успеваемости?

Хотя задания, которые вы только что выполнили, имеют прямое отношение к обществу, литературе, русскому языку, естествознанию, физике и математике, они, конечно, не способны полностью оценить уровень усвоения вами школьной программы. Однако если вам было легко отвечать на эти вопросы, значит, вы хорошо ориентируетесь в этих предметах.

Любой тест – это только измерительный прибор, который имеет свои недостатки и ограничения. Экзамены – не исключение из этого правила. Знание школьной программы, правил заполнения бланков и благоприятное психологическое состояние – это условия успешной сдачи экзамена в новой форме.

Следующая методика поможет вам уточнить особенности своей нервной системы.

«Определение уровня тревожности»

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение и поставьте в бланке ответов рядом с его номером «+», если вы с ним согласны, и «—», если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов

Подсчитайте количество положительных ответов:

0—6 — низкий уровень тревожности. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи или неудачи в школе. Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы. Или природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми. Третий вариант — проблемы есть, но вы делаете вид, что их нет.

Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются в нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

7—13 — средний уровень тревожности. Умеренный уровень тревожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако вам следует учитывать, что ваше внутреннее состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов — успех или неуспех в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

14—20 — высокий уровень тревожности. Вероятно, вы часто испытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей.

Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью важно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

Чтобы достичь оптимального психологического состояния, в период подготовки к экзаменам необходимо придерживаться правильного режима дня, меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, чередовать умственную работу с занятиями спортом и прогулками на свежем воздухе.

Профессиональный тип личности

Цели: знакомство с понятием «тип личности»; определение профессионального типа личности по методике Холланда.

Материалы: бланки к методике Определения профессионального типа личности.

Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу. Послушайте следующие утверждения и подумайте, какая деятельность вам ближе всего.

1. Вы предпочитаете работу, приносящую конкретные, ощутимые результаты для себя и других. Вам нравится работа, в которой вы можете проявить свою силу, выносливость, ловкость, хорошую реакцию и координацию движений, практические навыки.

2. Вам нравится учиться, в поисках новых знаний вы не ограничиваетесь школьной программой. Вы можете анализировать различную информацию и делать самостоятельные выводы, умственная работа приносит вам удовольствие, которое не все могут понять.

3. Для вас значимо общение с другими людьми – друзьями, знакомыми и незнакомыми. Но это общение не является для вас самоцелью: к вам часто обращаются за помощью и советом, и вы всегда стараетесь помочь людям, не считаясь со своими планами.

4. Вы не тратите много времени на поиск нужной информации, потому что у вас полный порядок в бумагах и файлах. Вам нравится спокойная работа, требующая от вас ответственности, точности и аккуратности.

5. Вы способны брать на себя ответственность, принимать решения, которые касаются не только вас. Вас считают лидером, и вы втайне этим гордитесь. Вам нравится проявлять инициативу, рисковать. Вы готовы отвечать за себя и тех, кого вы ведете за собой.

6. Для вас главное – возможность заниматься творчеством. Вам бывает трудно удержаться в рамках заданной темы в работе над сочинением. Другие говорят, что у вас есть артистические, художественные, литературные или музыкальные способности.

Эти утверждения относятся к шести профессиональным типам личности, иногда ярко выраженным. Но чаще всего в человеке сочетаются два или три профессионального типа. Например, хороший учитель должен иметь потребность помогать людям, быть хорошим организатором и обладать артистическими способностями.

Американский ученый Холланд считает, что успех в профессиональной деятельности и удовлетворенность своим трудом зависят в первую очередь от соответствия типа личности и профессии. Его методика поможет вам определить свой профессиональный тип.

«Одно из двух» (методика Г. В. Резапкиной на базе теста Дж.Холланда «Определение профессионального типа личности»)

Инструкция. Сравните пары профессий, поставив плюс в бланке рядом с буквой, соответствующей коду выбранной профессии. Например, если в паре Автомеханик (Р) и Физиотерапевт (С) вы выбираете профессию автомеханика, вы ставите плюс в строчке Р.

Р										
И										
С										

О										
П										
А										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Подсчитывается количество плюсов в каждой строке. 8—10 — ярко выраженный тип; 5—7 — средне выраженный тип; 2—4 — слабо выраженный тип. Максимальное число плюсов указывает на принадлежность к одному из шести типов.

1. Реалистический тип. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

2. Интеллектуальный тип. Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу и условия, дающие свободу для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

3. Социальный тип. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с частыми контактами с другими людьми: обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди социального типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

4. Офисный тип. Люди этого типа проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко определенную деятельность. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных реше-

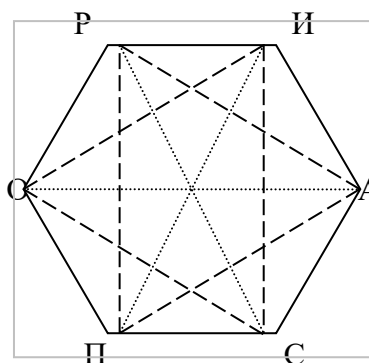
ний. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

5. Предпринимательский тип. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

6. Артистический тип. Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они обладают обостренным восприятием и талантом общения, избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

Примечание. Учащимся важно внимание учителя к результатам их работы, им интересно узнать результаты других и рассказать о своих. Спросите, кто по этому тесту относится к каждому профессиональному типу. Поинтересуйтесь, совпадают ли полученные результаты с собственными представлениями о себе, мнением одноклассников.

Шесть типов – это шесть вершин шестиугольника.



Эта методика не только помогает понять, чем следует заниматься, но и предупреждает, какой вид деятельности лучше не выбирать. Например, О (офисный тип) и А (артистический тип), И (исследовательский тип) и П (предпринимательский тип), С (социальный тип) и Р (реалистический тип) расположены на противоположных углах шестиугольника. Это озна-

чает, человеку с артистическими склонностями будет сложно адаптироваться в офисной среде, и наоборот.

- Встречались ли вам взрослые, профессия которых не совпадает с их профессиональным типом? В чем это выражается?

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко – правильнее говорить о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

«Профессиональный девиз». Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них:

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк

Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. М. Ларни

Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев

Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда

Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри ☺

Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар

- С какими высказываниями вы согласны, а с какими – нет? Почему? Предложите свой девиз.

Профессия и здоровье

Цели: знакомство с понятием «условия труда» и «медицинские противопоказания»; диагностика состояния с помощью анкеты «Мое здоровье».

Материалы: таблица или слайд «Медицинские ограничения профессиональной пригодности», бумага.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека определяется на 50% образом жизни, на 20% наследственной предрасположенностью, ещё на 20% состоянием окружающей среды и только на 10% медицинским обслуживанием.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа самых различных заболеваний. Очень часто эти заболевания связаны с профессией. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих за работу других людей. Профессия стала модной.

И вскоре появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Организм сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, задумайтесь, как она повлияет на здоровье. Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

- На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

«Медицинские ограничения профессиональной пригодности»

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Заболевания дыхательных органов	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность
Заболевания нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Заболевания почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

Противопоказания могут быть не только медицинскими. Существует большая группа профессий, для которых важно не только столько здоровье, сколько наличие специальных способностей. Например, профессия музыканта или композитора. Общеизвестно, что для успешного освоения этих профессий необходим не просто хороший, а абсолютный музыкальный слух. Наличие специальных способностей может компенсировать медицинские противопоказания. Иначе как мог создавать музыку потерявший слух Бетховен?

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и не-любимая работа приводит человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание, что эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

«Мое здоровье»

Инструкция. Прочитайте высказывания и поставьте плюс в бланке рядом с номером того, с которым вы согласны. Если не согласны – поставьте минус.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.

3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.

5. Я часто мерзну.

6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.

7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.

8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.

9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.

11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.

12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.

13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.

14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».

15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов.

1-5 – у вас меньше поводов для беспокойства о своем здоровье, чем у других людей. Вы хорошо справляетесь с физическими и психическими нагрузками. Вас трудно вывести из душевного равновесия. Ваше физическое благополучие позволяет вам успешно справляться жизненными трудностями.

6-10 – даже если в данный момент вы чувствуете себя неплохо, вам следует обратить внимание на сигналы организма, которые выражаются в некоторых неприятных ощущениях. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

11-15 – вероятно, учеба или работа дается вам ценой значительного напряжения. Вам надо больше внимания уделять своему здоровью. Если вы намерены выбрать учебу или работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Здоровье определяется рядом факторов: врожденными особенностями, условиями жизни, экологией, эмоциональным состоянием, привычками.

Если вы ежедневно проводите у экрана телевизора и за компьютером более трех часов, и при этом не занимаетесь спортом, то велика вероятность развития остеохондроза и ожирения.

Если вы курите и принимаете даже слабые алкогольные напитки хотя бы раз в неделю, у вас повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Если вы намерены выбрать работу, связанную с постоянными эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье — один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Впрочем, святитель Иоанн Кронштадтский писал: «Сколько мы ни хлопочем о нашем здоровье, как не бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаний не едим, каких здоровых напитков не пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов подвергаемся болезням и тлению». А известный ученый и философ XX века Питирим Сорокин изучил биографии 4600 христианских святых и установил, что средняя продолжительность их жизни, полной труда и самоограничений, включая и тех, кто мученически умер от рук палачей, была намного дольше, чем у остальных людей, в том числе и у наших современников. Секрет здоровья и долголетия прост: чистота тела, чистота поступков и чистота мыслей.

- Что такое «медицинские противопоказания»? От каких факторов зависит здоровье человека? Считаете ли вы себя здоровым человеком?

Современный рынок труда

Цели: развитие представления о рынке труда, понятиях «спрос» и «предложение», формирование реалистичных представлений о перспективах трудоустройства; обучение навыкам работы с информацией.

Материалы: газеты и журналы с объявлениями о работе и вакансиях.

Рынок труда — это система социально-экономических отношений между работниками и работодателями. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист — работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

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

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

Нужен мне работник —

Конюх, повар и плотник.

Да где найти такого,

Работника не слишком дорогого?

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого. Знаете ли вы, чем в наше время регулируются трудовые отношения? (трудовым соглашением, или контрактом — документом, в котором оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей).

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

Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На ее размер влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.

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

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

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

Есть массовые профессии, требующие большого количества специалистов. Назовите их. Объясните, почему эти профессии всегда нужны.

Примечание. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы.

Назовите виды деятельности, которые не требуют большого количества специалистов.

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

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

В 80-годы XX века известный московский педагог З. Гельман проанализировал ответы зарубежных школьников на вопрос: «Кем ты хочешь стать?» Никто из опрошенных не собирался стать ни космонавтом, ни композитором, ни актером, ни писателем, ни политиком. Среди школьников было очень мало тех, кто мечтал о карьере адвоката, переводчика, инженера или другой, требующей высшего образования. Ответы ребят были конкретны и прагматичны: химик-аналитик, проектировщик холодильных установок, разработчик компьютерных программ. Большинство же выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками. Наши ребята, нередко выбирающие профессию из-за красивого, но непонятного названия, моды, престижа, были очень удивлены «скромностью притязаний» зарубежных сверстников.

- Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии? В чем заключается этот реализм? Связан ли он с самооценкой ребят?

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

«Мышеловки»

«Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом». Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными

спасти россиян от безденежья, и с новым предложением – выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах, и рассылая им письма.

«Сизифов труд». «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)» Для начала за «ценное импортное сырье» предлагается внести приличный залог. Потом события развиваются по одному из двух сценариев. Первый – собрав деньги, фирма исчезает. Второй — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем.

«Домашний офис». «Солидной фирме» требуются менеджеры «на дому». Зарплата — от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой». «Фирма» устанавливает на ваш телефон автоответчик, который и будет выполнять всю работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

«Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока — 700\$». Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Через два-три месяца, ничего не объясняя, вас просят больше не приходить на работу – испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

Возможно, ребята захотят рассказать о других мышеловках, в которые попадали они или их знакомые.

Предложите ребятам объединиться в 3-4 группы по 5-6 человек. Каждая группа получает газеты и журналы. В течение 10-15 минут необходимо проанализировать объявления о приеме на работу и отметить те, которые вызывают сомнения.

Подозрительные моменты: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений. Представители каждой группы в течение 3-5 минут рассказывают о своем расследовании, отмечая, что насторожило их в этих объявлениях. После уроков ребята при желании могут позвонить по указанным телефонам и проверить свои наблюдения, уточнив требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы.

- Можно ли считать деятельность авторов и расклейщиков подобных объявлений вредительской? Почему? Назовите виды деятельности, связанные с засорением информационного пространства и дезинформацией потребителей.

Пути получения профессии

Цели: знакомство с различными путями получения профессии.

Материалы: справочно-информационные материалы, фрагмент «Пути получения профессии» видеокурса Г.В. Резапкиной «Время выбирать профессию».

Правильный выбор профессии – необходимое, но недостаточное условие успешной профессиональной карьеры. Следующее условие – выбор пути получения профессии. Этот выбор в первую очередь зависит от характера самой профессии. Подготовка некоторых специалистов займет всего несколько месяцев обучения на курсах – например, верстальщик или веб-дизайнер. Большинство продавцов в наше время осваивают эту профессию прямо на рабочем месте. Есть профессии, обучение которым требует нескольких лет – врач, учитель, инженер. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированным архитектором-недоучкой?

Рынок образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем, окруженным навязчивыми торговцами. Как правильно выбрать «товар»?

➤ решите, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно – начальное, среднее или высшее. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности. По неофициальным данным Министерства труда и социального развития РФ за 2004 год, более половины выпускников вузов не может найти работу по специальности. Это – потерянные годы и выброшенные на ветер деньги, если обучение было платное.

➤ поинтересуйтесь лицензией на обучение по выбранной специальности. Даже филиалы крупных государственных вузов должны быть лицензированы. Если этот вуз — филиал или отделение, то он должен быть упомянут в лицензии и Свидетельстве о регистрации головного вуза с указанием места деятельности отделения или филиала.

➤ ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Если вуз не может предъявить такого сертификата, — вежливо попрощайтесь с теми, кто добился получения лицензии, однако не смог её подтвердить. Если вы рискнете

связаться с неаккредитованным вузом, будьте готовы по окончании срока обучения получить справку (свидетельство, диплом какой-либо общественной организации), а не государственный диплом, признанный на территории страны.

➤убедившись в наличии сертификата по нужному направлению (специальности), поинтересуйтесь результатами трудоустройства его выпускников.

В учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации. Чем профессия отличается от специальности?

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много — терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и т. д. — вспомните таблички на дверях кабинетов в поликлинике. Школьный учитель — профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики — это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы – выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля.

Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» – от нижней ступеньки до верхней. Их конкурентные преимущества – опыт, широкий арсенал знаний и навыков, осознанность профессионального выбора. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде, чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования, тем более, что есть немало профессий, которые можно получить разными способами.

Профессиональное образование в России имеет три уровня в порядке повышения квалификации – начальное, среднее и высшее. И все эти ступени призваны решить главную задачу: дать человеку профессию.

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

Образование — это то, что большинство получает, многие передают и немногие имеют. К. Краус

Практическая работа

Ученики, разделенные на три группы, на основе анализа справочной литературы за 10-15 минут должны подготовить сообщение об одном из трех перечисленных путей получения 3-4 профессий и показать его преимущества.

Затем представители каждой группы излагают свои аргументы в защиты одного из трех путей получения профессии. Оценивать их работу могут независимые эксперты или остальные участники.

Логическим завершением «Бесед о самоопределении» может быть конкурс проектов с участием оппонентов и жюри из родителей, учителей, одноклассников на тему «Моя будущая профессия», «Моя профессиональная карьера», в которых будет использована информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план.

Экскурсия на предприятие

Практика проведения экскурсии на предприятия, привычных для родителей современных школьников, возрождается, потому что ни один, даже самый лучший урок, не может заменить прямого общения с профессионалами на их рабочем месте.

Несмотря на постоянные разговоры о падении престижа школьного образования в целом и профессии учителя в частности, мнение классного руководителя остается значимым для детей и подростков. Поэтому восприятие учениками событий школьной жизни во многом зависит от отношения к ним авторитетных взрослых. К сожалению, учителям не всегда удается удержаться от сомнительных сентенций типа «Будешь плохо учиться – пойдешь работать на этот завод (варианты – учиться в ПТУ, работать дворником, продавцом на рынке и т.д.)». Вместо так нужной подросткам поддержки и мудрого совета – насмешка и унижение, вместо профориентации – дезориентация, ведь среди факторов, искажающих выбор профессии, «престиж» является самым коварным.

Чтобы экскурсия не стала антирекламой профессии и предприятия, необходимо обсудить ее детали с руководством предприятия, спланировать маршрут, найти людей, которые могут интересно и доступно рассказать ребятам о своей работе. Важно, чтобы экскурсии были логическим продолжением занятий. Например, после уроков, на которых изучаются технические профессии, уместно будет посещение предприятий тяжелой и легкой промышленности, приборостроения и т.п. Другой ход – показать ребятам разнообразие профессий внутри одной отрасли. Так, экскурсия на местное телевидение или в редакцию газеты даст возможность увидеть, скольким людям самых различных профессий мы обязаны своевременным получением информации – редактор, фотокорреспондент, телеведущий, оператор, звукооператор, видеоинженер, корректор, верстальщик и др.

Вывод класса за пределы школы сопряжен с рисками и организационными трудностями. Хорошо, если организация или предприятие находятся в шаговой доступности. Если нужен транспорт, естественно обратиться за помощью к «принимающей стороне»: сейчас на

многих предприятиях действует служба, задача которой – профинформирование школьников. В любом случае в подготовке экскурсии должны участвовать минимум две стороны – школа и предприятие, причем предприятию как более заинтересованной стороне следует брать на себя большую часть затрат и усилий.

Если школа расположена в крупном городе, у вас есть возможность выбрать объект вашего внимания с учетом межпредметных связей. Посещение электролампового завода после изучения темы «Электричество» на уроках физики или зверофермы после соответствующей темы на уроке зоологии будет не только эффективной формой профориентационной работы, но и средством закрепления изученного материала. Встреча с инженером-конструктором авиакорпорации может удачно «совпасть» с изучением темы воздухоплавания на уроке физики. Согласование тем не требует особых усилий – для этого достаточно нескольких минут общения на перемене с коллегами-предметниками.

Визит представителя организации или предприятия хорош тем, что не требует таких организационных усилий и волнений как экскурсия и легко вписывается в школьную сетку часов. Вам повезет, если вы найдете человека, который сможет заинтересовать ребят рассказом о своей работе. Этим человеком вполне может быть кто-то из родителей.

Без встреч с профессионалами, увлеченными своей работой, уроки самоопределения могут восприниматься как нечто абстрактное и далекое от реальной жизни, на пороге которой стоят наши дети. Наш интерес, как и наша скука, невольно передается детям, поэтому многое зависит от нашего настроения. Хорошо, если классный руководитель на время экскурсии сможет отказаться от естественной в таком случае роли надзирателя и проявит себя в качестве интересного, эрудированного собеседника или любознательного экскурсанта. (Резапкина Г.В. Уроки самоопределения, журнал «Классное руководство и воспитание школьников», №15 (2007) - №9 (2008).