

Антонова Наталья Валентиновна  
Педагог-психолог  
МБОУ «Белоручейская СОШ»  
Вытегорский муниципальный район  
Вологодской области

## Профориентационная программа для 9-х классов «Дороги, которые мы выбираем...»

### Пояснительная записка

Программа «Дороги, которые мы выбираем...» адаптирована для учащихся 9 классов.

За основу данной программы принята программа Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии»

**Цель:** развитие готовности к профессиональному самоопределению у девятиклассников.

### **Задачи программы:**

– **психологическое просвещение учащихся** (расширить знания о мире профессий, рынке труда; получить основы правильного выбора профессии; познакомиться с классификацией, требованиями и условиями труда предпочитаемой профессии, возможностями обучения и трудоустройства);

– **психологическая диагностика** и самодиагностика внутренних ресурсов подростка

( способности, мотивы );

– **рефлексивный анализ** соответствия личностных особенностей и требований «привлекательной» профессии;

– **моделирование** индивидуального маршрута образовательной деятельности.

Концептуальной основой программы служит современный теоретический подход в обучении (формирование личностной и социальной компетентности учащихся или тренинг жизненных навыков), использование методологии обучения в группе. Занятия содержат материалы, способствующие лучшему пониманию себя, развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и в продвижении по профессиональному пути. Знания и навыки, полученные на занятиях по данному курсу, помогут учащимся в любой другой жизненной ситуации. Принципы и законы выбора, которые обсуждаются на этих занятиях, едины для всех ситуаций.

### **Особенность программы:**

Опираясь на результаты предварительного тестирования по методике Чернявской «Готовность к выбору профессии», было выяснено, что у десятиклассников такие показатели, как автономность, информированность и принятие решений на среднем и ниже среднего уровне. Поэтому в данную программу были дополнительно включены занятия и упражнения на формирование этих качеств.

Программа состоит из 17 занятий, продолжительностью 60-80 минут. (34 школьных часа )

Оптимальная частота встреч раз в неделю. Встречи желательно проводить в неформальной обстановке.

Возраст членов группы- 14-16 лет. Количество участников - от 15 до 20 человек.

Занятия включают в себя: профориентационные игры и упражнения, анкетирование, профдиагностические методики, теоретическую часть, дискуссии, моделирование профессиональных ситуаций.

Занятия направлены на формирование готовности к профессиональному самоопределению, на повышение уровня таких параметров, как автономность, информированность, принятие решений.

Исходя из того, что занятия программы включают элементы тренинга, желательно, чтобы работал по данной программе или профконсультант, или педагог-психолог.

Каждое занятие состоит из трёх этапов:

- вводно-организационного
- основного
- рефлексивно-оценочного

Принципы организации встреч (излагаются ведущим на первом занятии):

- Активность участников.
- Исследовательская творческая позиция учеников.
- Партнёрское общение.

Также каждое занятие имеет эпиграф, связанный с темой занятия. Эпиграф обсуждается с участниками или в ходе приветствия, или в ходе теоретических бесед.

Программа включает следующие диагностические методики:

**Методики для диагностики особенностей профессионального самоопределения:**

- ДДО Е.А.Климова. (электронный вариант)
- «Профиль» - модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока.
- «Выбор профессии» Я.Л.Холланда.
- «Определение мотивации» - методика Е.И. Головахи.
- Матрица профессионального выбора.

**Методики для выявления особенностей и способностей учащихся:**

- Опросник «Вегетативная лабильность»
- Опросник Айзенка.
- Тест Р.Амтхауэра (модификация Л.А. Ясюковой).

**Методика для оценки эффективности обратной связи:** по завершению программы предусмотрена анкета, позволяющая оценить впечатления и достижения участников в процессе работы по программе.

В процессе занятий могут проводиться индивидуальные консультации, если в этом возникнет необходимость.

Далее предлагаются подробные разработки занятий профориентационной программы.

#### **Тематический план:**

№	Название занятий	Количество часов
1	Введение. Давайте познакомимся. Входящая диагностика.	2
2	Признаки профессии. Профессия, специальность, должность. Классификации профессий.	2

3	Формула профессии.	2
4	Интересы и склонности в выборе профессии. «Карта интересов» Голомштока.	2
5	Определение профессионального типа личности. Методика Холланда.	2
6	Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	2
7-8	Способности общие и специальные. Тест Айзенка. Тест Амтхауэра.	4
9	Уровни профессиональной пригодности.	2
10	Способности общие и специальные.	2
11	Мотивы и потребности.	2
12	Ошибки в выборе профессии	2
13	Современный рынок труда	2
14	Пути получения профессии.	2
15	Тренинг профессионального самоопределения. Мой выбор-моя ответственность.	2
16	Навыки самопрезентации.	2
17	Стратегия выбора профессии. Итоговая диагностика.	2
Итого		34

### Занятие 1. Введение. Давайте познакомимся.

Цель: создание положительной мотивации к дальнейшим занятиям и благоприятного эмоционального фона.

Задачи:

1. Установление контакта с подростками.
2. Выработка норм группового взаимодействия
3. Знакомство со структурой курса.
4. Активизация процесса рефлексии.

*Людей неинтересных в мире нет.  
Их судьбы - как история планет:  
У каждой есть особое, своё,  
И нет планет, похожих на неё.  
Е.Евтушенко.*

Ход занятия:

1. Знакомство участников между собой, приветствие, создание доброжелательной атмосферы в группе. Упражнение «Волшебная нить». По кругу передаётся клубок нитей. Каждый участник называет своё имя, и кратко рассказывает о себе, передавая клубок следующему, нить оставляет у себя. Таким образом, получается, что все участники «связаны» ниточкой. Затем, клубок передаётся обратно, нить сматывается, а каждый участник говорит о том, что он бы хотел узнать на предстоящих занятиях.

2. Выработка норм группового взаимодействия. Ведущий может просто назвать правила, объяснив их значение и необходимость соблюдения. Листки с записанными на них правилами (ниже они выделены полужирным шрифтом) можно предварительно раздать участникам или написать их на доске (ватмане). В итоге должен быть принят такой список, с которым согласны все участники. Это можно сделать следующим образом. Ведущий: «Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно

высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я, как ведущий, предлагаю несколько правил. Поставьте «+» напротив того правила, с которым вы согласны.

### **Правила работы группы:**

#### **1. Право говорящего.**

Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы этого не случилось на наших занятиях, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца.

#### **2. Правило поднятой руки.**

Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: 1) чтобы не перебивали говорящего; 2) чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

#### **3. Конфиденциальность.**

Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

#### **4. «Безоценочность».**

Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты — дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**5. «Здесь и сейчас».** Говорим о своих чувствах и мыслях, которые возникли непосредственно в ходе работы в группе.

### **Правила работы группы:**

#### **1. Право говорящего.**

Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы этого не случилось на наших занятиях, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца.

#### **2. Правило поднятой руки.**

Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: 1) чтобы не перебивали говорящего; 2) чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

#### **3. Конфиденциальность.**

Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

#### **4. «Безоценочность».**

Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты — дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**5. «Здесь и сейчас».** Говорим о своих чувствах и мыслях, которые возникли непосредственно в ходе работы в группе.

3. Активизация процесса рефлексии. Методика «Моя линия жизни». Содержание: сейчас мы попробуем, как на картинке, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора - точка рождения. Обозначьте крестиком то место, где вы ощущаете себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это-предпочитаемый возраст. Напишите, почему. В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все наиболее значимые для вас поступки и события, этапы жизни. Готово? А теперь попробуйте спланировать свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось, случилось в вашей судьбе. Обозначьте эти события на «линии жизни». (по результатам этой методики можно обсудить с ребятами основные тенденции: насыщенность событиями прошлого и настоящего, ориентацию на возраст, события внешнего и внутреннего плана и т.д.).

4.Беседа с подростками о структуре программы, значении профориентационной работы. Упражнение «Ассоциации», помогающее прояснить ожидания участников, настроиться на работу. Инструкция участникам: подобрать ассоциации к понятию «профессиональный выбор». Упражнение выполняется в мини-группах, результаты работы представляются всем участникам, обсуждаются.

5. Подведение итогов занятия. Рефлексия. Участники высказываются, что понравилось, что не понравилось на занятии, свои ощущения в ходе работы.

## Занятие 2. Признаки профессии. Профессия, специальность, должность. Классификации профессий.

Цели: знакомство с различными классификациями профессий.

Задачи:

1. Проработать понятия: профессия, специальность, должность
2. Построение классификации профессий в процессе эвристической беседы.
3. Активизация процесса рефлексии (работа с тестом на повторение пройденного материала).

*Удовольствие пролетит - оно себе;  
Труд оставит след долгой радости – он другим.  
Д.И.Менделеев.*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Комплимент другу». Учащиеся встают в круг и, передавая сердечко по кругу, говорят комплимент соседу.

2. Беседа на раскрытие понятий: профессия, специальность, должность.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

Профессия — это: деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

Специальность – это комплекс приобретенных путем профессионального образования, подготовки и в процессе работы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения определенного вида деятельности в рамках той или иной профессии.

Должность – это комплекс необходимых служебных обязанностей человека на его рабочем месте.

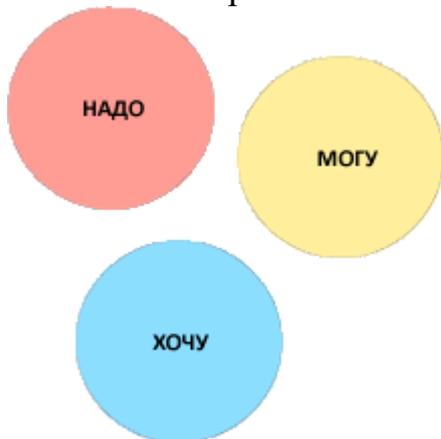
Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Проще всего ее найти, если знаешь автора и название — в этом поможет алфавитный каталог. Но бывает так, что читатель ищет литературу по интересующей его теме, не зная ни автора, ни названия. Тогда библиотекарь приходит на помощь тематический каталог, по которому можно найти нужные книги. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг на стеллажах. На уроках биологии вы изучаете классификацию мира природы, на уроках химии классификацию химических элементов. В широком смысле этого слова классификация — это осмысленный порядок вещей.

Классификация профессий строится по своим законам. В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Классификация профессий по алфавиту поможет сориентироваться в них, если знать названия всех сорока тысяч профессий. Сколько профессий знаете вы?

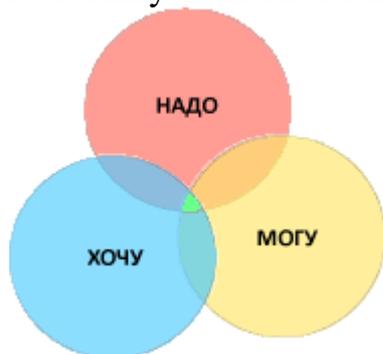
3. Хочу, могу, надо. Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ). Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ). В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей.



Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.



Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

#### 4. Игра «Назови профессию».

Все учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

#### 5. Беседа с учащимися, построение «пирамиды Климова»

В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по различным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. Можно распределить профессии по отраслям промышленности. Вот, например, швейная промышленность. Каких только профессий там нет — и модельеры, и наладчики оборудования, и слесари, и художники, и швей-мотористки разных специальностей, и экономисты, и бухгалтеры. Но разве можно примерить к своим интересам и склонностям отрасль промышленности? Примерить можно только профессию. Вот почему важно знать классификацию профессий, построенную на основании существенных признаков (Е.А. Климов. Как выбирать профессию).

Интересно, что еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев предложил свою классификацию видов профессиональной деятельности:

- нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право);
- полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегоольские или увеселяющие науки (литература и искусство);
- тщетные науки (алхимия, астрология);
- вредительские науки (колдовство).

У нас в стране чаще всего используется четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трем целям, четырем средствам и четырем условиям труда.

По Климову, можно выделить пять больших групп профессий в зависимости от предмета труда — «техника», «человек», «природа», «знак», «художественный образ». Это — первый уровень классификации.

1. ТЕХНИКА (Т). К этой группе относятся профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, горнорабочий, испытатель двигателей — вот только некоторые из них. Особенность технических объектов в том, что они могут быть точно измерены и просчитаны, поэтому профессии этой группы требуют от человека сочетания практического склада ума и творческих способностей, точности, хорошего здоровья.

*Какой тип мышления характерен для профессионалов в области техники?*

2. ЧЕЛОВЕК (Ч). Врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод — все эти профессии относятся к одной группе, потому что у них один предмет труда — человек. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми. Одни качества способствуют успешной работе, а другие — осложняют ее. Если у вас повышенная потребность в общении, контакты с людьми будут вас радовать, если пониженная — будут утомлять. Повышенный уровень агрессии недопустим для специалистов этой сферы. Кстати, умение продуктивно общаться необходимо каждому из нас.

*Какой темперамент располагает к общению с другими людьми?*

3. ПРИРОДА (П). К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Профессии этой группы: агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Чтобы быть успешным в этой деятельности, необходимо быть сильным и выносливым, заботливым и терпеливым, не бояться трудностей и не ждать быстрых результатов.

*Какой тип мышления характерен для успешных специалистов в этой сфере?*

4. ЗНАК (З). К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Это профессии экономиста, бухгалтера, лингвиста, математика, программиста, нотариуса. Предметом труда для этих профессий является «знаковая система», то есть вся информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей. От достоверности и своевременности информации в нашей жизни зависит многое, если не все. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и понимать характеристики реальных явлений и объектов, стоящих за знаками. Профессии этой группы предъявляют особые требования к мышлению, памяти и вниманию человека.

*Какой тип мышления характерен для специалиста в области знаковой информации?*

5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х). К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Не всегда современники способны оценить живущего рядом гениального художника, поэта или композитора, потому что таланту свойственно обгонять свое время. Поэтому нередко слава и признание приходят к творцам только после смерти. Но зато человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем не сравнимую радость. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

*Какой тип темперамента чаще всего встречается у людей искусства?*

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, хороший секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

По ходу объяснения учителя ребята самостоятельно или у доски заполняют все четыре этажа пирамиды, записывая на первом уровне сокращенные названия предметов труда, на втором — целей труда, на третьем — средств труда, на четвертом уровне — условий труда, по ходу объяснения подчеркивая предпочтительные для каждого предметы, цели, средства и условия труда.

Выбирая профессию, прежде всего, имеют в виду предмет труда. Таким образом, понятие «предмет труда» является основанием для дальнейшей классификации, фундаментом пирамиды, придуманной профессором Е.А. Климовым.

<i>ПРЕДМЕТ ТРУДА (ТЧПЗХ)</i>
------------------------------

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем целям труда: гностические, преобразующие, изыскательские. Это — второй уровень.

### *1. Гностические профессии (Г)*

Гностические, или познавательные, цели труда могут быть разнообразными: сортировать, сравнивать, проверять, оценивать. Гностические профессии можно встретить среди любого из пяти типов профессий: «Природа» — биолог-лаборант, специалист по экстерьеру; «Техника» — контролер радиоаппаратуры, испытатель; «Человек» — судебно-медицинский эксперт, социолог; «Знак» — корректор, аудитор; «Художественный образ» — искусствовед, театровед. Эти профессии предъявляют определенные требования к работнику: необходимы познавательная активность, наблюдательность, устойчивость внимания, памяти, мышления, ответственность.

### *2. Преобразующие профессии (П)*

Преобразующая деятельность человека может быть направлена на предметы, энергию, информацию, процессы. В одних случаях результаты можно увидеть сразу — строитель, кузнец, художник, в других — результаты ждут месяцы и годы (селекционер, воспитатель). Преобладание практической или умственной деятельности специалиста зависит от предмета и содержания его труда: «Природа» — животновод, растениевод, зоотехник; «Техника» — слесарь, станочник; «Человек» — учитель, тренер; «Знак» — верстальщик, бухгалтер; «Художественный образ» — художник-оформитель, модельер.

### *3. Изыскательские профессии (И)*

Цель труда профессий этого класса — поиск чего-то нового, неизвестного. «Природа» — инспектор рыбнадзора, егерь, биолог-исследователь; «Техника» — инженер-конструктор; «Человек» — агент по снабжению, организатор производства; «знак» — программист, математик; «Художественный образ» — композитор, дизайнер. Многие профессии сочетают в себе признаки разных классов.

Цели труда составляют второй этаж пирамиды Климова.

<i>ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)</i>
-------------------------

## ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

На следующем уровне профессии классифицируются по орудиям, или по средствам труда. Средства труда могут быть *вещественными и функциональными*.

Вещественные орудия труда — это молоток и топор плотника, скальпель хирурга, скрипка музыканта, указка учителя, компьютер программиста. Вещественные средства труда бывают ручными (Р) — скальпель, отвертка, резец, кисть; механическими (М) — швейная машина, автомобиль, подъемный кран; автоматическими (А) — автоматические и полуавтоматические линии, робототехнические комплексы.

Функциональные орудия (Ф) незримы. Это глазомер плотника, тактильные ощущения хирурга, вдохновение музыканта, знания учителя и программиста.

Средства труда составляют третий уровень нашей пирамиды.

## СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)

## ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)

## ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)

Каждая из профессий предполагает работу в определенных условиях: в кабинете и под водой, под землей и в космосе, в горячих цехах, на открытом воздухе в любое время года.

Водолаз обследует акватории, подводную часть сооружений и судов, находит и устраняет повреждения в корпусах кораблей и гидротехнических сооружениях, прокладывает под водой кабельные линии, трубопроводы, поднимает затонувшие суда, проводит резку и сварку металлоконструкций под водой; проводит исследования.

Подземные штурманы — маркшейдеры, — пользуясь специальными приборами, производят измерения и вычисления, составляют подземные карты, работая и под землей, и на местности, и за письменным столом. Они работают с ювелирной точностью, потому что отклонение даже в пять сантиметров при встречной проходке тоннелей недопустимо.

Пилоты гражданской авиации не только перевозят грузы и пассажиров. Они уточняют карты местности, тушат лесные пожары. Крены, углы набора высоты, скорости, направления, состояние бортовых систем — все это в поле зрения пилота.

Врач, воспитатель, учитель несут ответственность за жизнь, здоровье, полноценное воспитание людей. Их труд, как и труд пилота, связан с повышенной моральной и материальной ответственностью.

Различают четыре группы условий труда:

Б — обычный, бытовой микроклимат (лаборант, бухгалтер, продавец, ученый);

О — открытый воздух (агроном, инспектор ГИБДД, монтажник, геолог);

Н — необычные условия (шахтер, космонавт, подводник, пожарный);

М — повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь людей, за большие материальные ценности (учитель, врач, судья, охранник).

Условия труда составляют четвертый уровень пирамиды Климова.

*УСЛОВИЯ ТРУДА (БОНМ)*

*СРЕДСТВА ТРУДА (РМАФ)*

*ЦЕЛИ ТРУДА (ГПИ)*

*ПРЕДМЕТ ТРУДА (ПТЧЗХ)*

Пользуясь этой классификацией любую профессию можно обозначить формулой из четырех букв, обозначающих соответствующий признак. Почти каждая профессия имеет несколько признаков. Поэтому главное — выделить основные признаки и второстепенные.

6. Рефлексия (работа с тестом на повторение пройденного материала).

Контрольные вопросы.

- Основание «пирамиды Климова» составляют:

а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.

- Предметом труда водителя является:

а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.

- Учитель работает:

а) в бытовых условиях; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.

- В мире насчитывается:

а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.

- Ручные орудия труда необходимы в работе:

а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста

Занятие 3. Формула профессии.

Цель: формирование понятия «формула профессии».

Задачи:

1. Научиться составлять формулы профессий.
2. Составить формулу «своей» профессии.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Найди профессию». Направлено на повторение и закрепление ранее полученных знаний. Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела,

учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург. Почему дворник и курьер не профессии?

2. Упражнение «Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Обсуждение, рефлексия.

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

<p style="text-align: center;"><b><u>1. Цели труда:</u></b></p> <p>1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы. 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>2. Предмет труда:</u></b></p> <p>2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>3. Средства труда:</u></b></p> <p>3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика. 3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>4. Условия труда:</u></b></p> <p>4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия. 4.6. Работа на дому. 4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность.</p>

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

**Цели:** \_\_\_\_\_

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Средства:** \_\_\_\_\_

**Условия:** \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам. Обсуждение.

### 3. Работа с дифференциально-диагностическим опросником (Е. А. Климов).

Анализ требований разных типов профессий.

### Занятие 4. Интересы и склонности в выборе профессии.

Цель: выявление влияния интересов и склонностей на выбор будущей профессии.

Задачи:

1. Проанализировать возможные профессиональные предпочтения;
2. Отработать навыки проведения дискуссии.

*Когда не удовлетворяются потребности, жить трудно;  
когда не получают пищу интересы или их нет — жить скучно.*

*М. Эриксон*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Дружеское пожатие» Учащиеся встают в круг, берутся за руки молча, по кругу, передают «дружеское пожатие».

#### 2. Беседа о значении интересов и склонностей в выборе профессии.

...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную «Всемирную историю для детей». Там была изображена охваченная огнем Троя. «Где находится этот город?» - спросил мальчик. «Никому еще не удавалось найти его», - ответил отец. «Когда я вырасту, я найду его!» - воскликнул сын.

С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За 2,5 года он овладел английским, французским, голландским, испанским, португальским языками. Потом русским - за 6 недель! Затем шведским, польским, новогреческим. Он совершает путешествие вокруг света. Пишет книги. Становится миллионером. Внезапно в 46 лет все бросает и погружается в археологию. Дилетант занялся наукой.

Остальное похоже на чудо. Все его сбережения отданы идее. Он трудился без сна и отдыха, преодолевая невероятные препятствия: малярию, несговорчивость рабочих, недоверие ученых всего мира, считавших его, мягко говоря, чудачком. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Перевернул 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле.

Дусавицкий А.К., Формула интереса

С обыденной точки зрения поведение Шлимана — чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья — «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью. Представим, что не было долгих лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Трою. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, как утренний туман. Если

только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире. Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей. «У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

3. Работа с методикой «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

4. Игра-дискуссия: «Да — Нет». Цель: формирование участниками собственных позиций по отношению к проблеме выбора. Материалы: таблички «Согласен», «Не согласен», «Сомневаюсь».

Ход работы:

В помещении, где проводится игра, определяются места, фиксирующие два противоположных полюса: «согласен», «не согласен», посередине — «сомневаюсь». Ведущий зачитывает утверждения по одному, ребята переходят к той табличке, которая отражает их позицию, и обосновывают свою точку зрения (желательно, каждый). Ведущий может задавать уточняющие вопросы, затем подводит итог после каждого обсуждения. Важно подчеркнуть для участников, что нет правильных или неправильных точек зрения, есть лишь разные мнения.

Утверждения:

- Для достижения успеха в профессиональном плане достаточно иметь глубокие знания и навыки в одной области.
- Родители ошибаются, когда навязывают свой выбор.
- Простой рабочий труд менее ценен, чем высококвалифицированный.
- Если профессия малооплачиваема, человеку не стоит работать по этой специальности, даже при наличии ярко выраженных способностей или призвания к ней.
- Необходимым условием для правильного выбора профиля обучения является интерес к профилирующим предметам.
- При выборе профессии лучше прислушаться к мнению родителей.
- Выбор «за компанию» может быть удачным.

Вывод: Множество мнений, которые вы слышали и озвучили, способствуют расширению личной позиции каждого, обеспечивают большее количество решений, а, следовательно, больше возможностей для выбора, нахождения вашего профессионального пути.

## Информация для ведущего:

На этом занятии ведущий организует ту разновидность дискуссии, которая получила название: «спорные суждения». В этом случае формулируется суждение, которое может вызвать неоднозначную реакцию, все участники могут примкнуть к одной из трех позиций: «согласен», «не согласен», «сомневаюсь» и поискать аргументы в защиту своей позиции.

### Задачи руководителя:

- следить за темой обсуждения, предупреждать отклонения от нее;
- вводить правила (в нашем случае они уже введены, возможно, будет уместно о них напомнить: каждый имеет право на свое мнение, быть выслушанным до конца, при необходимости устанавливать регламент, запрет оценок);
- помогать пассивным участникам высказаться;
- помогать формулировать, конкретизировать мнения; резюмировать, выделять и озвучивать основные мысли участников дискуссии;
- при необходимости выражать свое отношение к проблеме.

### 5. Домашнее задание «Круг чтения». Прочитайте отрывок из романа

Марка Твена «Приключения Тома Сойера» и определите, каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы - большая честь и редкое удовольствие.

### Занятие 5. Определение профессионального типа личности.

Цель: выявить зависимость между профессиональным типом личности и профессиональным выбором.

#### Задачи:

1. Познакомиться с профессиональными типами личности по Я.Л. Холланду.
2. Определить свой профессиональный тип личности.

*Даже индюков можно научить  
лазить по деревьям, но лучше  
для этих целей нанять белок.*

*К. Дайсон*

#### Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Пожелание другу». Участники по кругу говорят пожелание своему соседу.

#### 2. Методика «Выбор профессии» (Я.Л. Холланд)

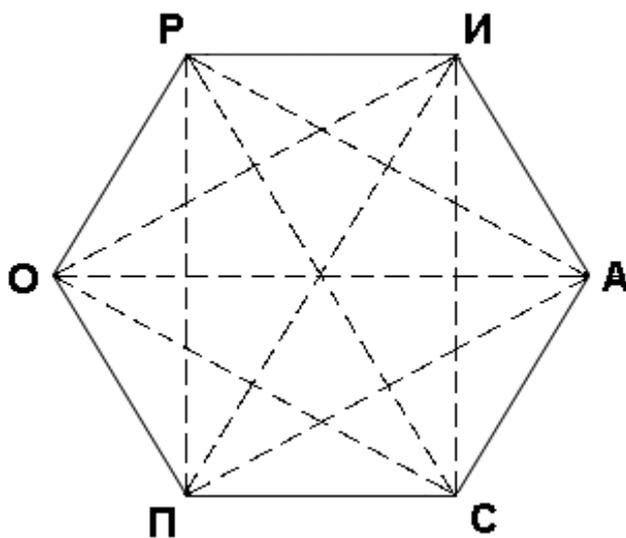
Я.Л. Холланд – американский психолог, разработавший модель профессиональных интересов личности. Он условно делит людей и, соответственно, все профессии на шесть типов (реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный, предприимчивый, артистический), которые одновременно, но в разной степени присутствуют в человеке. Данная методика позволяет определить, в какой степени в человеке проявляется каждый из этих типов.

Представители той или иной профессии – однотипные личности с однородным процессом развития (по Я.Л. Холланду). Определенная профессия привлекает к себе

однородные личности, поэтому члены каждой профессиональной группы обладают определенным сходством и во многих ситуациях реагируют одинаково. Выполнение методики «Выбор профессии» (Я.Л. Холланд) Приложение №

### 3. Шестиугольник профессиональных типов личности Холланда.

Американский психолог Дж. Холланд разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольника. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке: **Р** — реалистический тип, **И** — интеллектуальный, **С** — социальный, **О** — офисный, **П** — предпринимательский, **А** — артистический.



4. Упражнение «По горячим следам». Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте после каждого высказывания начальную букву соответствующего типа.

- 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. Марти 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.

5. Упражнение «Кто есть кто», помогающее участникам соотнести свой образ с различными профессиями. Ведущий опрашивает участников, какие профессии для них наиболее интересны, записывает их на доске (10-15 названий). Во время проведения ведущий называет профессии из этого перечня. Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, а каждый участник в течении нескольких секунд должны посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все одновременно должны показать на выбранного человека. Показав на своего товарища, все должны замереть, а ведущий подсчитывает

количество голосов для каждого игрока, т.е. чей образ, по мнению большинства, наиболее соответствует названной профессии. Обсуждение.

## Занятие 6. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

Цель: анализ профессионально важных качеств разных типов профессий;

Задачи:

1. Знакомство с требованиями, которые предъявляет профессия к человеку
2. Самодиагностика пригодности к разным типам профессий;

*Компетентных людей на всех не хватает,  
вот и приходится иметь дело  
с некомпетентными адвокатами и докторами.  
Б. Шоу*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Моё актуальное состояние».

2. Беседа о профессионально важных качествах. Не только человек выбирает профессию. Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными. Работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивыми и хладнокровными, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни. Хорошо, если интерес к профессии сочетается с набором качеств, профессионально важных для этой профессии. А если этих качеств нет? Если профессиональный интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!»

*...Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек с просьбой принять его. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда нужно было обратиться. Юноша лихорадочно стал ощупывать карманы в поисках ручки или карандаша. «Вы всегда носите карандаш в одном и том же кармане?» — спросил Громов. Юноша не знал, что ответить. Адрес он записал небрежно и вспыхнул, когда ему сделали замечание. «Когда он ушел, — пишет*

Громов, — я невольно подумал, насколько не подготовлен он к избранной профессии. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить уже укоренившиеся недостатки в нем, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой». (М.М. Громов. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.) Если человек не может отказаться от своей мечты, то в его силах, развить необходимые качества или компенсировать их отсутствие полезными привычками и эффективными приемами организации труда.

Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Например, отсутствие выраженных аналитических способностей юрист может компенсировать усидчивостью, высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек на своем рабочем месте способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

... Известный писатель-фантаст Р.Шекли описывает порядки на планете Транай: «Все должностные лица носили на груди медальон - знак почета и власти. Если сумма претензий к этому лицу превышала некоторый порог, медальон взрывался, и хозяин его погибал. О землянах транайцы рассуждали так: "Вы хотите обладать властью при условии, что она не влечет за собой никакой ответственности и никакого риска. Неправильное отношение..."»

- **Нравится ли вам этот закон?**
- **Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – носили подобный медальон?**

3. Работа в микрогруппах по методике Я.Л. Холланда. Профессионально важные качества для разных профессиональных типов личности. В Словаре профессий вы могли прочитать не только о содержании профессий, упоминаемых в методике Дж. Холланда, но и о требованиях профессий к человеку. Выполняя следующее задание, пользуйтесь этими сведениями.

	Черты характера	Особенности мышления	Свойства нервной системы
Реалистический			
Интеллектуальный			
Социальный			

Офисный			
Предпринимательский			
Артистический			

Если вы уверены, что обладаете какими-то из перечисленных качеств, подчеркните их.

*Примечание.* Поскольку в одиночку ребятам будет сложно проанализировать такой большой объем информации, рекомендуется выполнять это задание в микрогруппах. Так, ребята могут выполнять работу вчетвером, объединившись с соседней партой. Каждая «четверка» выполняет свою часть работы, то есть записывает профессионально важные качества для одного из шести типов. Когда работа закончена, представитель каждой группы зачитывает групповое решение, которое обсуждается и затем записывается в тетради всеми учащимися

#### 4. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Работа с таблицей медицинских ограничений для разных профессий.

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:

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному 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.

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете эти заболевания,	то вам противопоказаны следующие условия работы:
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.

##### 5. «Мое здоровье». Опросник «Вегетативная лабильность».

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

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 и интерпретация результатов*

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

*Примечание.* Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

6. Рефлексия. Как вы понимаете следующие слова: «Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.»

### Занятие 7-8. Способности общие и специальные.

Цель: выявление роли способностей в ситуации выбора профессии.

Задачи:

1. Проанализировать требования разных типов профессий;
2. Провести самодиагностику своих способностей ;
3. Проанализировать возможные ошибки профессионального выбора;

Ход занятия:

#### 1. Приветствие. Игровое упражнение "День из жизни"

Упражнение проводится в кругу. Основные этапы:

- Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию "фото модель".
- Общая инструкция: "Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника - фото модели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок - завтрак-звонок – урок - двоечники - вопрос - ответ -

тройка - учительская - директор - скандал - урок - отличники - звонок - дом - постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным "ради хохмы", дурацким существительным) испортить весь рассказ. Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком".

- Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них.
- При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет? Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

2. Беседа: что такое способности. *Способности* – это индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности. от уровня способностей зависит скорость, глубина, легкость и прочность процесса приобретения знаний, умений и навыков.. но, в то же время, способности не сводятся к знаниям, навыкам или умениям, которые выработаны у человека.. следует отметить, что способностями называют не всякие индивидуальные особенности, а лишь те, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности (или нескольких деятельностей). Например, если человек хорошо различает и запоминает запахи, то это – способность, чрезвычайно важная в деятельности парфюмера, повара, химика, фармацевта, дегустатора. Способность прочно удерживать в памяти много цифр, букв, символов и комбинировать их нужна математику, программисту и др. особыми способностями должны обладать люди творческих профессий: художники, музыканты, артисты.

### 3. Анализ возможных ошибок Работа с карточками с ситуациями выбора.

Работа в подгруппах.

Участники делятся на группы. Ведущий делит группы произвольно. Каждой группе дается по одной ситуации с их сверстником, которому необходимо помочь с выбором профессии. Дается пять минут на обсуждение. Выступления подгрупп и обсуждение.

Один выступающий от подгруппы высказывает свои рекомендации.

Вариантов может быть несколько, ведущий спрашивает, как ученики пришли к такому решению, дополняет, корректирует, если это нужно, помогает при появлении затруднений. Важной частью обсуждения является анализ ошибок, которые можно допустить при выборе профессии.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы пришли к данному решению?

- Какие еще варианты решения проблемы выбора может группа предложить для этой ситуации? (Карточки 1–5.)
- Какой из факторов может выпасть при данном решении проблемы выбора? (Карточки 2, 3, 5.)
- Можем ли мы найти вариант профессии или специальности, совмещающий реализацию нескольких способностей человека; интересов и материальных притязаний и т. д.? (Карточки 1–5.)

### **Карточки с ситуациями выбора:**

1. Инга любит русский язык и литературу, прекрасно пишет сочинения. В то же время, увлекается изучением английского языка, обладает математическими способностями. В педагогический вуз ее не тянет, так как она хочет иметь хорошо оплачиваемую работу. Инга очень коммуникабельна и умеет организовывать людей. Множество возможностей мешают ей сделать правильный выбор.

Что можно посоветовать Инге?

2. Алексей все свое свободное время играет в компьютерные игры. Он прошел самые модные и новейшие из стратегических игр. Школьные предметы его мало интересуют, и он их периодически пропускает. Особенно неважные у Алексея отношения с математикой и физикой. На следующий год он хочет поступать на программиста, так как считает, что хорошо разбирается в компьютерах. Также его папа обещал устроить все с экзаменами.

Стоит ли Алексею учиться по этой специальности?

3. Андрей с детства увлекается техникой, умеет водить машину, разбирается в поломках, часами просиживает в гараже. Ближайшая его цель — поступить на инженера-механика, а если не получится, то в техникум на автослесаря, хотя у него есть хорошие математические способности. Родители считают, что эта профессия низкого уровня и к тому же не престижна. Они всегда хотели видеть своего сына преуспевающим экономистом.

Стоит ли Андрею отказаться от «грязной» работы в пользу престижной специальности?

4. Маше очень нравятся уроки биологии и химии, она любит решать задачи по генетике, разбираться со строением клеток растений и тела человека. В то же время, она считает своим главным увлечением писать сочинения по литературе. В свободное время Маша пишет небольшие рассказы, которых накопилось уже несколько тетрадок. Она очень общительный человек и всегда принимает активное участие в жизни школы.

Как вы думаете, на кого она хочет учиться?

5. У Марины есть мечта — работать менеджером в престижной фирме. Она знает, чем занимается менеджер, в чем заключается его работа, с кем и с чем он имеет дело. Марина активно интересуется вопросами экономики, в

которых, несомненно, должен разбираться менеджер, и даже хочет поступить на курсы бухгалтера-экономиста. Общение с людьми уже давно сведено до минимума (родители и пара подружек), так как все свое свободное время она проводит в Интернете, где ей больше всего нравится находить нужную информацию.

Согласны ли вы с тем, что Марина станет настоящим профессионалом?

6. Вадим хорошо успевает по предметам естественно-научного цикла. Его родители — медики. Он тоже хочет стать врачом. Но у него слабое зрение (сильная близорукость). Это серьезное препятствие на пути к достижению его цели.

Как вы думаете, стоит ли ему остановиться на данном профессиональном выборе?

7. Сергей плохо успевает по всем предметам, не проявляет выраженного интереса ни к одному из них. Свободное время предпочитает проводить перед телевизором или в компании сверстников. Родители ориентируют его на поступление в институт.

Как вы думаете, каким будет выбор Сергея?

Слово ведущего: «Итак, мы с вами выяснили, что выбирать профессию, нужно с учетом множества факторов. Конечно, трудно найти профессию, которая удовлетворяла бы вас полностью. Но можно выбрать наилучший вариант из подходящих вам профессий. Для этого необходимо соотнести свои склонности, интересы, способности и требования с привлекающими вас профессиями. Также важно узнать, насколько востребованы данные профессии, удовлетворяют ли вас условия работы, величина заработной платы, карьерные возможности, возможно ли совместить несколько факторов. Проанализировав все это, вы сможете подобрать себе наиболее подходящие варианты».

#### 4. Самодиагностика качественных характеристик

Методика «Корректирующая проба» (буквенный вариант).

Опросник Айзенка.

Тест Р. Амтхауэра (модификация Л. А. Ясюковой).

#### Занятие 9. Мотивы и потребности.

Цель: выявление значения мотивов и потребностей в выборе профессии

Задачи:

1. Проанализировать мотивы и потребности человека.
2. Проранжировать их по значимости.
3. Провести самодиагностику преобладающих мотивов.

*У рабочих, возводящих Шартрский собор,  
спрашивают, что они делают.*

*Один говорит: «Я таскаю камни».*

*Другой: «Зарабатываю на пропитание».*

*Третий: «Строю храм».*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Цепочка профессий», помогающее развивать у учащихся умение выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Инструкция: сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например, металлург, следующий называет профессию, в чём-то близкую к металлургу, например, повар. Следующий называет профессию в чём-то близкую к повару и т.д.

2. Беседа: что такое мотивация. В эпиграфе в трех ответах людей, занятых одним делом, отражены основные мотивы трудовой деятельности. Мотив — это причина, лежащая в основе выбора всех действий и 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. Нередко мы приписываем себе или другому человеку ложные мотивы. Например, маститый ученый беспощадно критикует своего молодого коллегу. Чем вызвана эта критика? Желанием помочь или старческой завистью? Молодой человек помогает одинокой старушке. Он делает это бескорыстно или рассчитывает на завещание в свою пользу? Некоторые мотивы скрыты так глубоко, что не всегда осознаются. Например, мама страстно мечтает, чтобы ее дочь стала балериной. Хотя девочка к балету не проявляет ни малейшего интереса и не имеет необходимых данных. Просто мама таким образом пытается реализовать свою неосуществленную мечту стать балериной. Юноша хочет стать милиционером. Что движет им? Стремление защитить людей от преступников или возможность распоряжаться судьбами других людей?

*Молодой человек устроился в милицию. За три месяца ни разу не пришел в бухгалтерию за зарплатой. Коллеги спрашивают:  
— Ты что же за деньгами не идешь?  
— Еще и зарплату дают? А я думал: пистолет дали, и крутись, как хочешь*

Для каждой профессии существует свой минимальный уровень способностей, позволяющий выполнять профессиональные действия, а более высокий уровень профессионализма определяется мотивацией и системой ценностей человека. Нередко человек, наделенный множеством замечательных 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. 😊*

**Мотивация** — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько мотивация человека и его жизненные цели. Мотивация — это двигатель человеческих поступков.

3. «Преодоление». Работа с карточками (примеры из жизни известных людей). Прочитайте эти примеры и подумайте, что роднит этих успешных и счастливых в профессиональной деятельности людей?

- ...Цирковой артист Валентин Дикуль, выполняя акробатический трюк, получил травму, приковавшую его к постели. Врачи не оставляли никакой надежды. Благодаря ежедневным многочасовым упражнениям Валентин не только встал на ноги, но и вернулся на арену цирка, где жонглирует гириями, выдерживая груз почти в тонну.
- ...В 1996 году во время тренировки конек партнера буквально раскроил Лене череп. Врачи сделали все возможное — Лена осталась жива. А сама Лена и ее новый партнер Антон сделали невозможное — после нескольких лет упорных тренировок в 2002 году пара Бережная - Сихарулидзе завоевала олимпийскую золотую медаль.
- ...Великолепная, яркая балерина, обладающая безупречной техникой и заслуженно получающая награды за свое мастерство — такой мы знаем Анастасию Волочкову. Но, чтобы достичь этого, надо было преодолеть множество препятствий, в том числе сомнения специалистов, которые считали Анастасию слишком высокой для балета.
- ...Тысячи девочек, замороженных волшебным танцем балерин, порхающих над сценой в кружевах и перьях, приходят в балетную студию. И уходят, когда поймут, что балет — это, прежде всего, тяжелый изнурительный труд и отказ от многих радостей жизни. Остаются — единицы. Только так можно достичь мастерства. А слава и все, что ей сопутствует — это уже приложение. И так — в любом деле.

Обсуждение.

#### 4. «Определение мотивации» (методика Головахи).

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

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

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, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

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

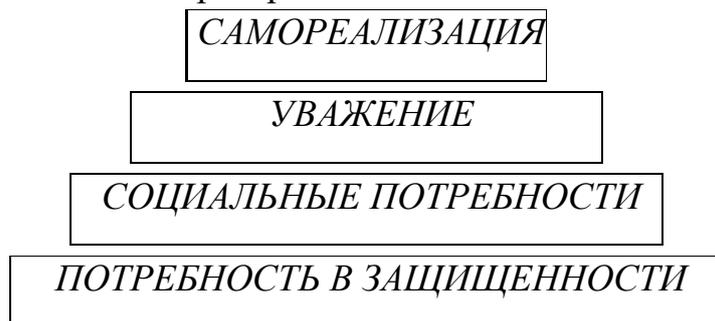
Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане»?

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, а вторую поварихой. У третьей девушки была ярко выраженная внепрофессиональная мотивация, она не хотела работать, а хотела быть царской женой. Поэтому именно ее царь взял в жены. Многие люди, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады и бессилия оттого, что не могут достичь всего, что хотят от жизни, разрываясь между взаимоисключающими 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? Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно одной профессиональной пригодности — необходима *мотивация*.

#### 5. Цели и потребности человека. Пирамида американского психолога А. Маслоу.

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека. Потребности, в свою очередь, подразделяются на низшие и высшие. В слове «низшие» нет ничего обидного, они есть у всех людей. Это *физиологические потребности* (в пище и воде, воздухе, тепле, крыше над головой и т. д.) и *потребность в защищенности* от враждебных действий других людей, стихийных бедствий и техногенных катастроф, уверенность в завтрашнем дне. Далее идут *социальные потребности* (чувство принадлежности к семье, потребность в любви). Следующий уровень — *потребности в уважении и самоуважении*. Высший уровень — *потребности в самореализации*, максимальном раскрытии своих способностей.



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

По мнению автора этой пирамиды, американского психолога Маслоу, для большинства людей выход на более высокий уровень невозможен до тех пор, пока не удовлетворена потребность более низкого уровня. Таким образом, пока не удовлетворены первичные потребности, трудно ждать от человека проявления высших потребностей (в самоуважении и самореализации). Но большинство людей не способны подняться выше второй ступени, оставаясь на уровне физиологических потребностей. А они, в отличие от высших, имеют границу насыщения. Не все ее улавливают, не все могут вовремя остановиться. Всякие попытки увеличить потребление сверх нормы приводят к заболеваниям как расплате. Потребление сверх нормы — это излишество. Римская империя пала, потому что ее правители остановились на нижних ступенях. Еда стала для них целью, а не средством: пожирая блюда в невероятных количествах, они искусственно вызывали у себя рвоту, чтобы дальше поглощать вино и продукты. Эти оргии длились сутками. Медицина определяет это состояние как психическое заболевание, церковь — как одержимость бесами, что, в принципе, одно и то же. Непреодолимая страсть к власти или наживе также является деформированной потребностью. Расплата — распад отношений с людьми, личностная деградация.

*Все, что я хочу, — это теплая постель, доброе слово и неограниченная власть. ☺*

Приведите примеры таких людей, известных вам по литературе и жизни.

Человек развивается полноценно только в том случае, если не останавливается на низших ступенях. Если вам посчастливится найти такой вид деятельности, в котором вы сможете реализовать высшие потребности — потребность в общении, уважении и самореализации, то вам не грозит пресыщение, поскольку эти потребности ненасыщаемы.

### 6. «Круг чтения». Чтение отрывка из книги М. Веллера. Рефлексия.

*«...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, заначивают 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 тяжёлый 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 в итоге. Вот вам 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. Все о жизни).*

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? Запишите свои мысли. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

## Занятие 10. Пути получения профессии.

Цель: определение школьниками на основе предпочитаемых видов и сфер деятельности соответствующих профессий и образовательных учреждений (с учетом регионального компонента).

Задачи:

1. Проинформировать школьников о различных путях профессионального образования, уровнях и видах образования.
2. Познакомить учащихся с образовательными учреждениями области.

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

Ход занятия:

### 1. Приветствие. Упражнение «Барьер».

Каждый из участников тренинга мысленно представляет то, что является препятствием — барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив одного из препятствующих. Обсуждение.

2. Работа с «Матрицей профессионального выбора». Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих 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, спроектированном архитектором-недоучкой? Прежде чем рассмотреть пути получения профессионального образования, уточним выбор с помощью «Матрицы профессионального выбора».

«Матрица профессионального выбора».

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)
5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
2. Обслуживание (оказание различных услуг)
3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
4. Оздоровление (профилактика и лечение)
5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
7. Защита (охрана от враждебных действий)
8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

3. Беседа о путях получения профессии. В учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации.

*Вспомните, чем профессия отличается от специальности?*

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много — терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог и др., — 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. В-третьих, ваши знания о будущей профессии пока умозрительны, то есть оторваны от жизни. Даже если родители или знакомые много рассказывают вам о своей профессии, вы не можете «влезть в их шкуру», почувствовать профессию изнутри. Знакомство с направлениями профессиональной деятельности дает возможность увидеть сходство и различие профессий одной группы, понять, что вам ближе. Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы — выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля. Пользуясь Матрицей профессионального выбора, выпишите названия направлений и специальностей, которые считаете самыми подходящими для вас. Государственный образовательный стандарт РФ предусматривает две системы высшего профессионального образования — подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей; для подготовки бакалавров — систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального

образования по отраслям знаний. Обе системы равноправны, но между ними есть ряд различий. Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т.п.) и учится 5–5,5 лет. Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации и относится ко второму образовательному уровню, срок обучения на котором — 4 года. Чтобы завершить образование третьим итоговым уровнем, бакалавру необходимо проучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра. Кроме традиционных очной и заочной форм обучения, существуют дистанционная форма обучения и экстернат. Дистанционное образование стало возможным благодаря использованию интернет-технологий. Это целый комплекс программных и педагогических компонентов, предназначенный для передачи знаний на расстоянии. Обучение может быть асинхронным и синхронным. При асинхронном методе студент сам определяет темп получения информации. Синхронное обучение предполагает обучение в режиме реального времени. В него входит: работа с базами данных или учебными компакт-дисками в компьютерных классах институтов или дома, общение с преподавателем через электронные средства связи, отслеживание в реальном времени правильности выполнения заданий. Дистанционное обучение эффективно в направлениях человеческой деятельности, связанной с разработкой и использованием программного и аппаратного обеспечения естественно-научных дисциплин. Для реализации программ среднего и высшего профессионального образования с использованием дистанционной технологии обучения необходимо, чтобы студент был зачислен на одну из предусмотренных законодательством форм получения образования: очную, вечернюю, заочную или экстернат. Экстернат в высшем учебном заведении представляет собой государственную аттестацию лиц, самостоятельно изучающих дисциплины в соответствии с программой. Экстерн, успешно прошедший текущую и итоговую государственную аттестацию, получает диплом государственного образца об окончании соответствующего учебного заведения с присвоением соответствующей квалификации и указанием специальности. Существует такое понятие — «горизонтальная карьера». Это означает не карьерное продвижение (должностной рост), а профессиональное (профессиональный рост). Представить это можно в виде ступеней: чем выше ступень, тем выше профессиональный уровень. Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» — от нижней ступеньки до верхней. Например, медицина. Какой специалист будет цениться выше — поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он — специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач. Во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое. 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 — начальном или среднем профессиональном образовании.

### **Среднее специальное образование**

Профессиональное обучение дают не только училища и техникумы, но и курсы, студии, центры. Они обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочем месте также

позволяет получить профессию и трудоустроиться. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, повторение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше. Специалистов рабочих профессий готовят в училищах. Однако для приобретения квалификации здесь уже необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане таких учебных заведений десятка два предметов, а также курсовые работы, зачеты и экзамены. Уровень их подготовки позволяет осваивать новые виды работы, расти профессионально, следить за новыми технологиями. Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От учащихся техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом. В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

### **Высшее образование**

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям. И все-таки наша государственная система образования остается самой эффективной в мире. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков — выходцы из России. Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения — институты, университеты, академии. Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть думать, искать оптимальные решения и ответственно их принимать. Высшее образование позволяет самостоятельно отбирать необходимую информацию, создавать новые технологии, генерировать нестандартные идеи. Содержание любого высшего образования состоит из трех частей: углубленное общее образование, включающее известные школьные предметы, «основы наук» (математика, физика, химия, графика, технология, литература); общекультурное образование (история культуры, философия, социология, педагогика, информатика); специальное образование (конструирование автомобилей, кардиология, поэзия эпохи Возрождения). Понятно, что набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику. Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Осваивать чужое знание, перерабатывать его, рационально использовать — здесь одного запоминания, выучивания, повторения недостаточно. Необходимо управлять своим образованием. Завершается высшее образование созданием интеллектуального продукта —

дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы. Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Выпускник университета — универсальный специалист. Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов, которыми могут стать далеко не все — нужен талант. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочесть. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества). Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы. Спрос на профессии постоянно меняется, его трудно прогнозировать. Век некоторых профессий недолог — 5-15 лет. Затем они умирают или изменяются. Поэтому ценность специалиста возрастает, если он владеет несколькими смежными профессиями. Работодатели отдадут предпочтение человеку, прошедшему несколько ступеней карьерной лестницы, имеющему не только знания, но и практические навыки, которые можно получить только в работе.

4. Работа со справочниками учебных заведений Вологодской области. (можно дать заранее задание учащимся подготовить небольшие сообщения об учебных заведениях)

## Занятие 11: Современный рынок труда.

Цель: выявление особенностей современного рынка труда

Задачи:

1. Познакомить учащихся с особенностями современного рынка труда
2. Познакомить с «мышеловками» на рынке труда.
3. Познакомить с деятельностью Службы занятости населения
4. Познакомить с правилами написания резюме.

*Если ты ничего не можешь,  
ты ничего не должен хотеть.*

*Сенека*

Ход занятия:

### 1. Приветствие. Игра «Оптимисты и скептики».

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки. При работе можно пользоваться Словарем профессий. Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания?

Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6–8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключение можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»

2. Беседа о состоянии современного рынка труда. *На это занятие желательно пригласить специалиста из районной Службы занятости.* Предположим, городу нужны девяносто девять сантехников и один юрист. Однако из ста выпускников школ города девяносто девять планируют стать юристами и только один сантехником. Возможны следующие варианты: «лишние» юристы переквалифицируются в сантехников, или уедут в другие города, где есть потребность в их услугах, или умрут голодной смертью, сидя по уши в нечистотах. Не думаю, что кто-нибудь из них мечтал о таком финале, выбирая профессию из соображений престижа, а не по требованиям рынка труда. Рынок труда, или рынок рабочей силы — это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. В этом смысле человека, ищущего работу, можно считать продавцом, потому что он предлагает себя как профессионала тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для ведения производственной, коммерческой или иной деятельности. 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 и незаменим, 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. В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением или контрактом — документами, в которых 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. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить 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. В результате пострадают все. Идеальный вариант — число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием. Очевидно, что существуют массовые профессии, требующие большого количества специалистов. 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. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест. 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. Синонимы слова «конкуренция» — соревнование, соперничество. 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). Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере — торговле — один человек при наличии образования и опыта мог выполнять почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, менеджер по продажам, менеджер по сбыту, менеджер по продвижению, бренд-менеджер, менеджер по работе с клиентами, менеджер по маркетингу, менеджер по рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание предмета выбора профессии и ситуации на рынке труда. По данным многолетних социологических опросов, российские выпускники из года в год выбирают одни и те же профессии: программист, юрист, менеджер, экономист, бухгалтер, автослесарь, дизайнер, парикмахер, повар-кондитер, психолог.

*Московский педагог З. Гельман еще пятнадцать лет назад заметил, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками. (Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов. – Л., 1990).*

**Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии? В чем заключается этот реализм?**

3. Упражнение «Мышеловки». Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от каждого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и приспособливаться 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 поговорки: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Познакомьтесь с некоторыми "мышеловками" и узнайте, как они работают.

### **Варианты заманчивых предложений**

**«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» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый — быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

**«Домашний офис».** «Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата — от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой». «Фирма» устанавливает на ваш домашний телефон автоответчик. Собственно, он и будет выполнять всю нужную 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, высунув язык мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Вы работаете так, как в жизни никогда не работали, в надежде, что ваше усердие будет замечено. Через два-три месяца вас просят больше не приходить на работу, не удаивая объяснения. Испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

#### 4. Современное состояние рынка труда в своём районе. Выступление специалиста Службы занятости.

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

#### Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта — 18—20).

Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.

Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.

Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.

Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.

Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — страница печатного текста (размер шрифта — 12—14).

Обратите внимание на качество бумаги и печати. Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей работе. Обычно эти анкеты разрабатывают специалисты, поэтому каждый вопрос имеет свой подтекст.

Например, информация о ваших любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Например, любовь к классической музыке, коллекционирование бабочек или календариков могут оказаться неоцененными, например, в частном охранном предприятии. Не стоит увлекаться перечислением ваших внепрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?» Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле. Помните, что работодатель так же заинтересован в подборе хорошего сотрудника, как и вы в поиске работы. Поэтому лучшая стратегия — честность и объективность.

6. Рефлексия.

## Занятие 12. Ошибки в выборе профессии.

Цель: выявление влияния типичных ошибок на выбор профессии

Задачи:

1. Знакомство с типичными ошибками при выборе профессии
2. Нахождение способов защиты от типичных ошибок

*Противник, вскрывающий ваши ошибки,  
полезнее для вас, чем друг,  
желающий их скрыть*

*Леонардо да Винчи*

Ход занятия:

## 1. Приветствие. Упражнение «Автопортрет», цель которого повысить

у учащихся способность соотносить внешние характеристики людей с их профессией. Упражнение проводится в круге. Участникам необходим чистый с двух сторон лист бумаги. Задание: каждый должен нарисовать на листке свой автопортрет. Рисунок должен занимать весь листок, располагаться по центру, изображать нужно только лицо. Желательно рисовать быстро, как бы на одном дыхании. Подписываться не надо. Ведущий тоже может участвовать. Затем ведущий собирает листочки и перемешивает их. Затем листочки раздаются обратно. Но уже в случайном порядке. Дается новое задание: посмотрите внимательно на изображение, постарайтесь понять, что это за человек, на что он способен, но не старайтесь узнать, кто здесь нарисован. На обратной стороне листа напишите одну профессию, которая на ваш взгляд больше всего соответствует изображенному лицу. После этого передайте листок соседу справа, а от соседа слева возьмите следующий автопортрет. Когда вы получите лист с собственным изображением, тоже подберите ему профессию. Все листочки должны пройти круг, профессии могут повторяться. Далее ведущий собирает листочки, перемешивает их и начинает подведение итогов. Лучше начать с автопортрета самого ведущего. Обсуждение с участниками. Автопортреты могут быть розданы на память.

2. Беседа о проблеме ошибок в выборе профессии. Уточним значение слова «ошибка». Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное.

Так же мало молодые люди информированы о содержании будущей профессии: «знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!» Младшие школьники хотят быть учителями, врачами, инженерами, воспитателями, милиционерами, продавцами, космонавтами, пограничниками, сварщиками, летчиками.

*Кем вы хотели стать в детстве?*

В старших классах предпочтения меняются: круг выбираемых профессий сужается до трех-пяти, о содержании которых знают понаслышке. Не последнюю роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий. Кстати, эти предубеждения стали складываться только после революции. Веками Россия славилась своими ремесленниками. Это обеспечивало особый уклад в нашей экономике еще в начале XX века, когда наша продукция с успехом конкурировала на европейском рынке. В предпринимательской среде существовала особая иерархия — иными словами, порядок. Предпринимателем 1-го, высшего ранга считался промышленник, то есть производитель продукции, а за ним шел купец (продавец этой продукции, посредник). Самую низшую ступень занимали процентщики, или ростовщики, — они ничего не производили и ничего не продавали, они наживались на чужих проблемах.

*Как выглядит эта иерархия в условиях современной российской экономики?* Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — **выбор из соображений «престижа»**. Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил К.С.Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

*Нередко молодые люди, повинуясь стадному инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы, а не компания для пикника.*

У каждого из вас есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но и свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае вы тоже рискуете ошибиться в выборе профессии, *если отождествите интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией.* Школьные годы пройдут, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча.

Нередко интерес к профессии вспыхивает *под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма.* Сделаем краткий экскурс в историю кино, чтобы увидеть, как оно влияло на выбор профессии целых поколений. *Сороковой год.* На экраны выходит фильм «Светлый путь». В главной роли — Любовь Орлова. Вживаясь в образ, актрисе пришлось три месяца осваивать премудрости ткацкого дела на Глуховском комбинате. Тысячи девочек ринулись в легкую промышленность, подражая любимой актрисе. Их ждало разочарование — оказалось, что работа в цехе совсем не похожа на киношную сказку. Но зато легкая промышленность была на долгие годы обеспечена рабочей силой. Потом будут фильмы о строителях, физиках, офицерах — строительные площадки, лаборатории и казармы пополнятся молодыми и доверчивыми людьми, выбравшими профессию после просмотра фильма. В начале девяностых годов резко повысился конкурс в медицинские институты — это прошли сериалы «Доктор Куин — женщина-врач» и «Скорая помощь». Благодаря сериалам «Менты», «Каменская», «Улицы разбитых фонарей» увеличилось число подростков, мечтающих работать в правоохранительных органах. Насмотревшись «Дальнобойщиков», даже некоторые девушки захотели стать водителями грузовых машин. «Агент национальной безопасности», «Адвокат», «Риелтор» — продолжите этот список сами. Сегодня многие юноши и девушки, насмотревшись сериала «Солдаты», захотели в армию.

Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет всё: телесериалы, советы случайных людей, мода. Конечно, ошибка в выборе профессии — не фатальна.

Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся окулист В.П. Филатов мог стать известным художником, а профессию врача выбрал потому, что она показалась ему более нужной людям.

Кто такой А.П. Бородин: выдающийся музыкант или химик? «Если бы мне иметь сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

*...Юная англичанка по имени Маргарет решила стать химиком, закончила Оксфордский университет и даже устроилась на завод по изготовлению пластмасс. Но вскоре поняла, что ошиблась в выборе профессии, и круто изменила свою жизнь. Не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком. Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел, — и вы с ними справились»*

*...Я хотел быть военным моряком, и мне удавалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных моряках русского флота.*

*Казалось, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с велением моей природы. А на самом деле это было компенсаторным стремлением заменить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я пережил это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболел я, то наш флот приобрел бы плохого офицера... Если мы думаем, что все проблемы можем решать с помощью психолога, то мы добросовестно заблуждаемся... Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки. Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психологи, ни родители... (Орлов Ю.М. «Самопознание и самовоспитание характера.»)*

**3. «Круг чтения».** Прочитайте отрывок из рассказа А.Чехова.

*Бездарный ученый, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги – это его истинное призвание... К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой.*

**Что вы можете сказать об этих чеховских героях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации?**

На протяжении всей жизни каждый человек в среднем 4—5 раз меняет профессию. Если этого не делать, может наступить профессиональная деформация — явление, заметное только окружающим. Учитель, у которого потребность учить, давать оценки и всех контролировать становится второй натурой; военный, который даже дома не может избавиться от командного голоса и привычки всех строить; врач, воспринимающий всех людей как своих потенциальных клиентов и мысленно ставящий всем диагноз — все эти люди рискуют остановиться в профессиональном и личностном росте, так как замкнулись на своей профессиональной деятельности. Какую цену вы готовы заплатить за свой выбор? Чем вы будете за него расплачиваться? Некоторые профессии вредны для здоровья. Есть профессии, несовместимые с семейной и личной жизнью. Летчики, космонавты, подводники, полярники, пожарные, саперы работают в условиях высокой степени риска. *«Вряд ли сейчас существует профессия, в которой чувство нового так неразрывно переплеталось бы с риском, как в профессии космонавта», — пишет летчик-испытатель Е.В. Хрунов. Участник первой экспедиции на Луну М. Коллинз рассказывал: «В космосе на каждого участника полета ложились нечеловеческие нагрузки — нервные, физические, нравственные. Космос не прощает даже малейших ошибок. А ты рискуешь главным — своей жизнью и жизнью товарищей... Это слишком большое напряжение, от которого не уйдешь и десять лет спустя».* (Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.)

Любой выбор — это самоограничение. Как остроумно заметил У. Джеймс, никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно.

**4. Упражнение «Рейтинг»**

ошибок», цель которого проанализировать типичные ошибки при выборе профессии и найти способы защиты от ошибок.

Необходимый материал: список «Ошибки в выборе профессии».

#### Список «Ошибки в выборе профессии».

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному. В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольшего успеха достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени.
2. Бытующие мнения о престижности профессии. В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, считаются не достойными.
3. Выбор профессии под влиянием товарищей. Профессию мы выбираем по своему «вкусу». Так же, как одежду и обувь.
4. Перенос отношения к человеку-представителю той или иной профессии-на саму профессию. При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.
5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За лёгкостью, с которой актёр создаёт на сцене образ, стоит напряжённый, будничным труд.
6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различие этих понятий. Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется знание языка, много и они очень разные: переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи, учитель и т.д.
7. Устарелые представления о характере труда и сфере материального производства. Во все профессии, и прежде всего рабочие, внедряется сложная и интересная техника.
8. Неумение разбираться в своих личных качествах. Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.
9. Незнание или недооценка своих физических возможностей, существенных при выборе профессии. Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё здоровье.
10. Незнание основных действий и их порядка при выборе профессии. Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определённые действия в определённой последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

#### Список «Ошибки в выборе профессии».

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному. В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольшего успеха достигает тот, кто хорошо прошёл начальные ступени.
2. Бытующие мнения о престижности профессии. В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, считаются не достойными.
3. Выбор профессии под влиянием товарищей. Профессию мы выбираем по своему «вкусу». Так же, как одежду и обувь.
4. Перенос отношения к человеку-представителю той или иной профессии-на саму профессию. При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. За лёгкостью, с которой актёр создаёт на сцене образ, стоит напряжённый, будничныи труд.
6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий. Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется знание языка, много и они очень разные: переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи, учитель и т.д.
7. Устарелые представления о характере труда и сфере материального производства. Во все профессии, и прежде всего рабочие, внедряется сложная и интересная техника.
8. Неумение разбираться в своих личных качествах. Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.
9. Незнание или недооценка своих физических возможностей, существенных при выборе профессии. Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё здоровье.
10. Незнание основных действий и их порядка при выборе профессии. Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определённые действия в определённой последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

#### Инструкция участникам:

- Изучите этот список и выберите три ошибки, которые вам кажутся наиболее опасными для вас, т.е. вы видите для себя большую вероятность совершить эти ошибки.

- Теперь по очереди назовите номера этих ошибок (ведущий на доске отмечает чёрточками номера названных ошибок, в результате получается частотная диаграмма)
- Давайте обратим внимание на ошибки, которые имеют в нашей группе наибольший рейтинг.
- Давайте организуем «мозговой штурм» по нахождению способов защиты от этих ошибок. Для этого мне хотелось бы, чтобы вы ответили на три вопроса:
  1. Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
  2. Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки.
  3. Что нужно НАЧАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?.

Достаточно обсудить три-четыре самых рейтинговых ошибок.

5. Домашнее задание. Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Какие профессии в последнее время пользуются особой популярностью?
2. Почему эти профессии считаются престижными?
3. Как скажется избыток этих специалистов на рынке труда?
4. Встречались ли вам взрослые, которые ошиблись в выборе профессии?

Как они живут и что чувствуют?

Занятие 13. Стратегия выбора профессии.

Цель: обучение стратегии выбора профессии.

Задачи:

1. Познакомиться с алгоритмом стратегии выбора.
2. Осознать свои профессиональные желания

*Если вы хотите добиться от жизни  
чего-то значительного,  
недостаточно просто действовать —  
надо еще и мечтать;  
недостаточно просто планировать —  
надо еще и верить.*

А. Франс.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Анкета голубых воротничков» Каждому члену группы вручается листок бумаги с инструкцией:

«В 1974 году в Америке было проведено исследование о ценностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражнении мы рассмотрим ответы рабочих — людей в возрасте 20 лет — выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили следующие 15 позиций:

- 1) видеть результаты своего труда;
- 2) возможность в дальнейшем зарабатывать больше денег;
- 3) возможность не слишком утруждать себя;
- 4) возможность проявить умственные способности;
- 5) интересная работа;
- 6) от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;
- 7) участие в перспективном деле;
- 8) хорошая оплата;
- 9) не требует тяжелой физической работы;
- 10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;
- 11) признание хорошо выполненного дела;
- 12) общественно-полезная работа;
- 13) участие в решениях, касающихся производства;
- 14) хорошее пенсионное обеспечение;
- 15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваше задание — расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Используйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения».

«В 1974 году в Америке было проведено исследование о ценностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражнении мы рассмотрим ответы рабочих — людей в возрасте 20 лет — выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили следующие 15 позиций:

- 1) видеть результаты своего труда;
- 2) возможность в дальнейшем зарабатывать больше денег;
- 3) возможность не слишком утруждать себя;
- 4) возможность проявить умственные способности;
- 5) интересная работа;
- 6) от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;
- 7) участие в перспективном деле;
- 8) хорошая оплата;
- 9) не требует тяжелой физической работы;
- 10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;
- 11) признание хорошо выполненного дела;
- 12) общественно-полезная работа;
- 13) участие в решениях, касающихся производства;
- 14) хорошее пенсионное обеспечение;
- 15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваше задание — расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Используйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения».

«В 1974 году в Америке было проведено исследование о ценностях молодых людей всех слоев общества. В нашем упражнении мы рассмотрим ответы рабочих — людей в возрасте 20 лет — выпускников школ, не закончивших колледжи и выбравших работу, требующую умеренных способностей и ума. На вопрос о том, чего ждет человек от работы, молодые люди отметили следующие 15 позиций:

- 1) видеть результаты своего труда;
- 2) возможность в дальнейшем зарабатывать больше денег;
- 3) возможность не слишком утруждать себя;
- 4) возможность проявить умственные способности;
- 5) интересная работа;
- 6) от меня не ждут, что я буду делать то, за что мне не платят;
- 7) участие в перспективном деле;
- 8) хорошая оплата;
- 9) не требует тяжелой физической работы;
- 10) возможность обучаться ремеслу, развивать свои способности;
- 11) признание хорошо исполненного дела;
- 12) общественно-полезная работа;
- 13) участие в решениях, касающихся производства;
- 14) хорошее пенсионное обеспечение;
- 15) не стать винтиком в огромном безличном механизме.

Ваше задание — расположить эти позиции в том порядке, в каком, как вам кажется, это сделали бы ваши современники. Используйте числа от 1 до 15, определяя предпочтения».

Когда все члены группы выполняют задание по ранжированию, ведущий приглашает 6—7 человек для образования команды по принятию решений. Команде за 15-20 минут надо прийти к соглашению относительно того, как надо ранжировать позиции.

Когда задание выполнено, ведущий составляет таблицу, в которую заносятся индивидуальные показатели всей группы, командный показатель по каждому утверждению и данные, действительно полученные в этом исследовании (позиции 3, 8, 13, 4, 1, 14, 10, 2, 15, 5, 7, 11, 6, 9, 12 по списку).

Обсуждается решение команды.

## 2. Упражнение «Мои профессиональные желания». Инструкция участникам:

- Положите перед собой лист с 21 незаконченным предложением (готовится заранее). Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас.
- Теперь обратите внимание на 3 дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учёбы. Если таковые отсутствуют, то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь, сделайте это в учебных целях.
- Объединитесь в малые группы и обсудите ответы на три опроса. Попросите доброго совета, если хотите. Дайте совет, если попросят.

### **«Мои профессиональные желания» (раздаточный материал).**

1. я собираюсь...
2. я вижу свою профессиональную цель в том, что...
3. я стремлюсь...
4. я могу достичь успеха в...
5. у меня подходящий возраст для...
6. я абсолютно убеждён, что я хочу...
7. мой успех связан...

8. у меня есть то, что требуется для...
9. я знаю, что я буду...
10. я совершенно уверен...
11. мне хорошо иметь...
12. мне хорошо быть...
13. в работе я удовлетворю своё желание...
14. у меня есть естественное стремление...
15. моя учёба или работа позволяет мне...
16. для меня удобно и выгодно...
17. у меня есть способности для...
18. я мечтаю...
19. мой профессиональный интерес направлен...
20. у меня достаточно сил и желания...
21. моё сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

1. связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами работы или учёбы?
2. существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы или учёбы, которые более полно удовлетворяют мои желания?
3. достаточно ли хорошо я осведомлён о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы или учёбы, которые я себе предварительно наметил?

### 3. Схема построения образа профессионального будущего.

Для того, чтобы правильно выбрать профессию, необходимо учитывать семь факторов. Как вы думаете, что это за факторы? Желательно стимулировать школьников наводящими вопросами, чтобы они назвали все факторы сами. Ответы записываются на доске, ранжируются в нужном порядке.

#### **Схема построения образа профессионального будущего:**

- Дальняя профессиональная цель (мечта).
- Ближние профессиональные цели (как этапы и пути достижения дальней цели).
- Знание себя (знание своих возможностей для достижения дальней и особенно ближних целей).
- Знание путей подготовки к достижению целей (особенно ближних) и способов работы над собой.
- Реальная подготовка к профессии (практическая реализация планов).
- Запасные варианты карьеры и их иерархия как способы движения к дальней цели. Возможны случаи, когда резервный вариант не совпадает с дальней целью и рассматривается как самостоятельный путь.
- В случае явного несоответствия своих возможностей избранному целям – другой профессиональный путь.

Обсуждается каждый из факторов. Учащиеся должны сопоставить указанные моменты с той картиной, которая существует у них на сегодняшний день.

4. Рефлексия. В качестве домашнего задания может быть дана работа со схемой построения образа профессионального будущего.

### Занятие 14. Мой выбор - моя ответственность.

Цель: повышение уровня самостоятельности в ситуации принятия решения

Задачи:

3. Познакомиться с различными алгоритмами принятия решений
4. Научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения

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

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Самая-самая», помогающее повысить уровень ориентации в мире профессий. Ведущий называет необычные характеристики профессий, а учащиеся называют те профессии, которые по их мнению соответствуют данной характеристике.

Примерные характеристики:

- Самая «зелёная» профессия
- Самая «сладкая» профессия
- Самая «волосатая» профессия
- Самая «детская» профессия
- Самая «смешная» профессия
- Самая «высокая» профессия
- Самая «дикая» профессия
- Самая «праздничная» профессия
- Самая «мужская» профессия
- Самая «женская» профессия
- Самая «человечная» профессия и т.д.

2. Упражнение «Алгоритм принятия решений». Инструкция участникам:

Сейчас мы разделимся на две команды. Каждая команда возьмёт по одному варианту алгоритма принятия решений, связанного с выбором профессии (карточки с алгоритмами готовятся заранее). Ваша задача -ознакомиться с вашим вариантом алгоритма, «включить» своё творческое мышление и создать графическое изображение этого алгоритма. Попробуйте придумать, нарисовать специальные образы, которые помогут визуально запомнить разные пункты вашего алгоритма. Побольше оригинальных, запоминающихся названий. Покажите стрелками, как и куда нужно двигаться человеку, принимающему важное решение. Может быть, ваше графическое решение будет немного похоже на настольную игру. Когда вы закончите свою работу, прокомментируйте её. Другая команда попробует испытать ваш продукт в действии - попробует принять решение. Обсуждение.

#### **Варианты алгоритмов:**

##### **«Семь шагов к взвешенному решению».**

1. составить список подходящих профессий (составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят)
2. составить перечень требований к выбираемой профессии
  - выбираемая профессия и будущий род занятий;
  - выбираемая профессия и жизненные ценности;
  - выбираемая профессия и жизненные цели;
  - выбираемая профессия и мои сегодняшние проблемы;
  - выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
  - желательный уровень профессиональной подготовки;
  - выбираемая профессия и мои склонности и способности;
  - желательное содержание, характер и условия работы;
3. определить значимость каждого требования.

4. оценить своё соответствие требованиям каждой из подходящих профессий. (Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют требования и самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.)

5. подсчитать и проанализировать результаты. (какая профессия из всего списка больше других подходит вам ).

6. проверить результаты (обсудите своё решение с друзьями, родителями, учителями, профконсультантом ).

7. определить основные практические шаги к успеху. учебное заведение, практический опыт и т.п.)

### **«Последовательность принятия решений».**

1. определите цель (цель должна быть конкретной и укладываться в определённые временные рамки)

Чего я хочу добиться?

- Какая квалификация?
- Уровень оплаты?
- Карьера (должность)?
- Что-то ещё?
- Конкретный срок?

2. определите средства (чем вы можете воспользоваться для достижения цели):

- Знание и информация?
- Опыт?
- Умения и навыки?
- Квалификация?
- Личные качества?
- Помощь других людей?
- Что-то ещё?

3. выработайте варианты (это конкретные места работы или учёбы, через которые вы достигнете своих целей).

- Вариант 1
- Вариант 2
- Вариант 3

4. позитивно оцените варианты

- Соответствуют ли эти варианты вашей главной цели?
- Насколько каждый вариант желателен для вас?
- Насколько каждый вариант возможен?
- Какой вариант наиболее желателен и возможен для вас?
- Какие варианты можно назвать запасными?

5. оцените возможности неудачи:

- Насколько вероятна неудача наилучшего варианта?
- Насколько вероятна неудача запасных вариантов?
- Что произойдёт, если сорвётся наилучший вариант?
- Насколько быстро можно ликвидировать последствия неудачи?
- Возможно ли быстро переключиться на один из запасных вариантов?
- Что произойдёт, если сорвутся и первый. И запасной варианты?

6. примите решение.
7. обсудите его с авторитетным для вас человеком.
8. примите окончательное решение.

3. Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...» Жил- был у бабушки серенький козлик...Все известно. Что с ним потом приключилось. Кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Сам козлик? Волк? Бабушка?

Попробуйте выразить своё мнение в виде круговой диаграммы.

А теперь давайте нарисуем для себя диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором профессии. Кто отвечает за решение и в каком объёме:

- Учителя
- Родители
- Профконсультанты
- Друзья
- Я

Обсуждение.

4. Рефлексия.

Занятие 15. У меня всё получится.

Цель: сформировать навыки уверенного поведения

Задачи:

1. Поиск скрытых ресурсов для преодоления препятствий
2. Повышение самооценки участников.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

2. Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)

2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.

3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Подводя итог, ведущий говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

3. Упражнение «Ловушки - капканчики», помогающая осознать возможные препятствия на пути к профессиональным достижениям.

Основные этапы: (упражнение проводится в круге).

1. Совместно с группой определяется профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение, окончание, оформление на конкретное место работы или предприятие, карьера, и т.д.).

2. В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять самого себя). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту присутствующих), образование, семейное положение и т.п. Но таких характеристик не должно быть слишком много.

Инструкция: Сейчас каждый участник, уже зная, к каким целям стремится наш главный герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или обстоятельств, так и внутренними, заключёнными в самом человеке. Каждому желательно определить две-три таких трудности, и подумать о том, как преодолеть эти трудности. Главному игроку даётся время для определения нескольких наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели, а также для подготовки ответа, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший трудность, тоже должен сказать, как эту трудность преодолеть. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант преодоления был наиболее оптимальным. Победителю даётся приз-знак «плюс». Если к концу игры у главного героя окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности.

3. Подводится общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). Можно также посмотреть, сумел ли ещё на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своём листочке), которые в ходе игры предлагались ему участниками.

4. Рефлексия.

## Занятие 16. Навыки самопрезентации.

Цель: формирование навыков самопрезентации

Задачи:

1. Отработка умения вступать в контакт;
2. Построение диалога с «родителями» в ролевой игре;
3. Тренировка умения самопрезентации в ролевой игре.

*Чтобы понравиться другим, нужно говорить  
с ними о том, что их занимает,  
уклоняться от споров о предметах маловажных,  
редко задавать вопросы и ни в коем случае  
не дать им заподозрить, что можно быть умней, чем они.*

*Ф. Ларошфуко*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Хвастовство». По кругу каждый участник говорит: «Я лучше всех знаю ..., умею ...» и т.д. до тех пор, пока не останется самый большой хвастунишка.

2. Беседа по теме «Что такое самопрезентация?»

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которое формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Потому что невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно. Что же такое самопрезентация? Это — презентация возможностей и способностей претендента на рабочее место. Давайте рассмотрим, как же можно произвести хорошее впечатление. С помощью невербальных средств общения — мимики, жестов, телодвижений — передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20–40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга. Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации. Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема. Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на

висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности. Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной. Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект. У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины — «признак дурачины». Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия. «Вторая кожа» — так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты — все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после 19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение — обручальное кольцо. Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка. Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке. Безупречный внешний вид — это только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не раскроют рот. Речь человека — это визитная карточка, которая всегда с собой. Грамотная речь — один из компонентов профессиональной компетенции руководителей всех уровней, политиков,

преподавателей, юристов, работников радио и телевидения, менеджеров, дипломатов, определяющий их конкурентоспособность на рынке труда. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, важно соблюдение норм литературного языка. Незнание и непонимание языковых норм деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выражать свои мысли в устной и письменной речи.

3. Ролевая игра «Убеди "предков"». Группа делится на пары: «родитель» — «ребёнок». Задание: провести беседу с родителем, аргументировано убедив их в целесообразности своих профессиональных планов. Задача «детей»: убедить «родителей» в правильности вашего выбора. Задача «родителей»: попытаться переубедить своего «ребенка», предлагая ему другие варианты. В ходе диалога на какой-либо аргумент противоположной стороны важно приводить свой довод, обязательно чем-то обоснованный. По сигналу происходит смена ролями. На каждую роль дается по семь минут». Обсуждение результатов:

- Какие способы убеждения были неэффективными?
- Какие аргументы приводили участники в роли ребенка?
- В какой момент «ребенок» переубедил «родителя»?
- Кто не смог договориться, и что было причиной тому?
- Что помогло «ребенку» убедить «родителя»? Какие способы убеждения были наиболее эффективными?

Участникам предлагается выделить и охарактеризовать те приемы, которые помогают быть убедительными.

4. Ролевая игра «Приемная комиссия». Ведущий знакомит участников с инструкцией: «Все вы скоро будете куда-то поступать — в училище, техникум, вуз, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а достаточно пройти собеседование с приемной комиссией, которая решит, зачислять вас или не зачислять. Приемная комиссия будет состоять из 5 человек. Остальные будут пытаться пройти собеседование. Посмотрим, многим ли удастся поступить? Поступающий называет учебное заведение или предприятие, в котором он собирается учиться (работать). На подготовку отводится 5—10 минут. На попытку пройти собеседование — от 5 до 15 минут. Обсуждается поведение и беседа поступающего с комиссией, а также действия (игра) членов «Приемной комиссии».

В процессе наблюдения можно отметить следующие моменты:

1. Как говорит претендент: уверенно / неуверенно, убедительно / неубедительно.
2. Каков язык телодвижений: мимика, жесты, закрытая / открытая поза и т. д.
3. Особенности речи, наличие контакта глаз.
4. Хочется ли слушать дальше или нет.
5. Серьезен или все время смеется.
6. Почему его приняли / не приняли на работу?

В помощь участникам выдаётся список вопросов и ответов.

Список вопросов для собеседования

Вопросы	Как отвечать не стоит	Как следует отвечать
Почему вам нужна именно эта вакансия? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой?	Рассказывать свою биографию	Сообщить о том, что умеете и что способны делать
Охарактеризуйте себя	Рассказывать о своих религиозных и политических убеждениях, планах на жизни	Рассказать о себе, делая акцент на качествах, которые вам понадобятся на этой должности
Какой у вас опыт, чем можете быть полезны?	Перечислять все места, где работали	Подробней рассказать о своих достижениях в интересующем фирму направлении
Сталкивались ли с трудной ситуацией, как удалось с ней справиться?	Сообщать незначительные подробности	Рассказать о том, каким путем вы принесли прибыль, доставили пользу своей организации
Ваша самая большая слабость?	Торопиться с самокритикой	Указать те недостатки, которые никак не влияют на профессиональные качества
Что вам известно о нашей компании?	Говорить, что еще не успели навести справки	Сказать, что знаете, чем компания занимается и какое место занимает в своей отрасли
Вам нравится работать в команде?	Говорить, что лучше управляетесь в одиночку	Сказать, что любите работать в команде и привести примеры
Какой стартовый заработок вас бы устроил?	Соглашаться на минимальную зарплату	Упомянуть, что это зависит от работы и выполняемых обязанностей

Вопросы	Как отвечать не стоит	Как следует отвечать
Почему вам нужна именно эта вакансия? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой?	Рассказывать свою биографию	Сообщить о том, что умеете и что способны делать
Охарактеризуйте себя	Рассказывать о своих религиозных и политических убеждениях, планах на жизни	Рассказать о себе, делая акцент на качествах, которые вам понадобятся на этой должности
Какой у вас опыт, чем можете быть полезны?	Перечислять все места, где работали	Подробней рассказать о своих достижениях в интересующем фирму направлении
Сталкивались ли с трудной ситуацией, как удалось с ней справиться?	Сообщать незначительные подробности	Рассказать о том, каким путем вы принесли прибыль, доставили пользу своей организации
Ваша самая большая слабость?	Торопиться с самокритикой	Указать те недостатки, которые никак не влияют на профессиональные качества
Что вам известно о нашей компании?	Говорить, что еще не успели навести справки	Сказать, что знаете, чем компания занимается и какое место занимает в своей отрасли
Вам нравится работать в команде?	Говорить, что лучше управляетесь в одиночку	Сказать, что любите работать в команде и привести примеры
Какой стартовый заработок вас бы устроил?	Соглашаться на минимальную зарплату	Упомянуть, что это зависит от работы и выполняемых обязанностей

## 5. Рефлексия.

### Занятие 17 . Заключение. Твои перспективы.

Цель: оценка степени результативности профориентационной программы

Задачи:

1. Обучить школьников самостоятельно составлять психологические рекомендации
2. Подвести итоги работы.
3. Активизировать процесс рефлексии.

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.

— Мне все равно... — сказала Алиса.

— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

*Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»*

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение «Конверт откровений» Все садятся по кругу. Тренер предлагает, как на экзамене, тянуть «билетик» и, прочитав его вслух, высказать свое мнение относительно написанного. Заранее заготавливается 30 вопросов по теме тренинга. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?» или: «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру? Назови несколько причин.» В конверте должны быть и «полусерьезные» вопросы. Например: «За человека какой профессии ты хотела бы выйти замуж?» и т.п.

2. Заполнение анкеты «Подведём итоги .» Рефлексия.

3. Прощание. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой профессионального самоопределения, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о первоначальном выборе карьеры. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, Отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

#### 4. Памятка-напутствие. «Клуб двух процентов» (Н.Хилл)

1. Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%.
2. Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.
3. Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.
4. Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют 6%.
5. Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.
6. И, наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения. Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

**До свидания! Спасибо за работу!**

## Раздаточный материал

### «Семь шагов к взвешенному решению».

1. составить список подходящих профессий (составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят)
2. составить перечень требований к выбираемой профессии
  - выбираемая профессия и будущий род занятий;
  - выбираемая профессия и жизненные ценности;
  - выбираемая профессия и жизненные цели;
  - выбираемая профессия и мои сегодняшние проблемы;
  - выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
  - желательный уровень профессиональной подготовки;
  - выбираемая профессия и мои склонности и способности;
  - желательное содержание, характер и условия работы;
3. определить значимость каждого требования.
4. оценить своё соответствие требованиям каждой из подходящих профессий. (Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют требования и самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.)
5. подсчитать и проанализировать результаты. (какая профессия из всего списка больше других подходит вам ).
6. проверить результаты (обсудите своё решение с друзьями, родителями, учителями, профконсультантом ).
7. определить основные практические шаги к успеху. учебное заведение, практический опыт и т.п.)

### «Семь шагов к взвешенному решению».

1. составить список подходящих профессий (составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят)
2. составить перечень требований к выбираемой профессии
  - выбираемая профессия и будущий род занятий;
  - выбираемая профессия и жизненные ценности;
  - выбираемая профессия и жизненные цели;
  - выбираемая профессия и мои сегодняшние проблемы;
  - выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
  - желательный уровень профессиональной подготовки;
  - выбираемая профессия и мои склонности и способности;
  - желательное содержание, характер и условия работы;
3. определить значимость каждого требования.
4. оценить своё соответствие требованиям каждой из подходящих профессий. (Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют требования и самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.)
5. подсчитать и проанализировать результаты. (какая профессия из всего списка больше других подходит вам ).
6. проверить результаты (обсудите своё решение с друзьями, родителями, учителями, профконсультантом ).
7. определить основные практические шаги к успеху. учебное заведение, практический опыт и т.п.)

Упражнение «Найди профессию».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности директора, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Упражнение «Найди профессию».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности директора , кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Упражнение «Найди профессию».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности директора, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Упражнение «Найди профессию».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности директора, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Упражнение «Найди профессию».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности директора, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

2. Упражнение «Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).  
Обсуждение, рефлексия.

Внимательно прочитайте признаки профессий и выберите самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

<p style="text-align: center;"><b><u>1. Цели труда:</u></b></p> <p>1.1. Оценивать, проверять. 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия. 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы. 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы. 1.5. Учить, воспитывать, консультировать. 1.6. Создавать произведения искусства. 1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>2. Предмет труда:</u></b></p> <p>2.1. Человек. 2.2. Информация. 2.3. Финансы. 2.4. Техника. 2.5. Искусство. 2.6. Животные и растения. 2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>3. Средства труда:</u></b></p> <p>3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика. 3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>4. Условия труда:</u></b></p> <p>4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия. 4.6. Работа на дому. 4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность.</p>

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам.

Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.



«Определение мотивации» (методика Головахи).

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

<ol style="list-style-type: none"><li>1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.</li><li>2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.</li><li>3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.</li><li>4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.</li><li>6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.</li></ol>
---	--

«Определение мотивации» (методика Головахи).

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

<ol style="list-style-type: none"><li>1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.</li><li>2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.</li><li>3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.</li><li>4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.</li><li>6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.</li></ol>
---	--

«Определение мотивации» (методика Головахи).

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

<ol style="list-style-type: none"><li>1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.</li><li>2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.</li><li>3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.</li><li>4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.</li><li>6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.</li></ol>
---	--

«Матрица профессионального выбора».

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)
5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
2. Обслуживание (оказание различных услуг)
3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
4. Оздоровление (профилактика и лечение)
5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
7. Защита (охрана от враждебных действий)
8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

«Матрица профессионального выбора».

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)
5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
2. Обслуживание (оказание различных услуг)
3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
4. Оздоровление (профилактика и лечение)
5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
7. Защита (охрана от враждебных действий)
8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.