

муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №2
09.06.2017 г.

Утверждаю
директор МКУ «Центр ППМС
помощи»
Е.С. Овчинникова
Приказ №33 от 09.06.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Выбор профессии – дело серьезное»

г. Киров Калужская область

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

– К чему вы готовите вашего сына? – кто-то спросил меня.

– Быть человеком", – отвечал я.

– Разве вы не знаете, – сказал спрашивающий, – людей собственно нет на свете; это отвлеченное, вовсе не нужное для нашего общества понятие.

Нам необходимы негоцианты, солдаты, механики, моряки, врачи, юристы, а не люди.

Н. И. Пирогов, *Вопросы жизни* (1857).

В современных условиях правильный выбор профессии и дальнейшее планирование профессиональной карьеры играет важную роль. Для юношеского возраста наиболее важно формирование навыков первичного самоопределения и выбора временных рамок осуществления целей, а выпускники школ недостаточно хорошо ориентируются в мире профессий, плохо представляя требования предъявляемые профессией к человеку, что приводит к неосознанному и неадекватному профессиональному выбору.

Многие старшеклассники и выпускники школ не могут утвердиться в своем профессиональном выборе практически до вступительных экзаменов. Выбирая карьеру, они могут руководствоваться не своими возможностями и склонностями, а случайными советами. При поступлении в ВУЗ не учитывается тот комплекс психологических феноменов, который определяет успешность обучения, формирование устойчивой профессиональной направленности каждого абитуриента. Таким образом, главной профессиональной задачей старшеклассника является не только повышение уровня знаний, но и развитие профессионального самоопределения.

Авторство. Данные занятия являются авторской разработкой Г.Резапкиной «Беседы о самоопределении».

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: просветительская.

Цель программы: содействие в появлении у школьников устойчивой потребности в саморазвитии и социально-профессиональной самореализации на основе самопознания, самообразования и самовоспитания.

Задачи программы

1. Информировать об особенностях профессионального самоопределения.
2. Информировать о различных аспектах, влияющих на выбор профессии.
3. Создать условия для осознаний учащимися особенностей своей личности.

Адресат: учащиеся 9,10, 11 классов (занятия проходят со всем классом).

Продолжительность, рекомендуемая периодичность каждое занятие проходит до 1 часа, общая продолжительность программы – 12 занятий, периодичность занятий - 1 раз в неделю. Лучше проводить занятия в первой, второй четверти.

Требования к результату усвоения программы

- Изменение личностного отношения к выбору профессии, повышение значимости осознанного выбора;
- Повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся в вопросе выбора профессии.

Методы, используемые при реализации программы:

1. Тестирование
2. Метод интроспекции.

3. Мини-лекции.
4. Дискуссии.
5. Метафорические притчи.
6. Мозговой штурм.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе. Отсутствие выраженной мотивации на освоение программы, интеллектуальное развитие ниже среднего уровня, психические заболевания.

Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы. Участие в программе является добровольным желанием каждого. Ведущим может быть только психолог, прошедший специальную подготовку в плане организации интерактивных методов обучения, принимавший участие в психологических тренингах разнообразной направленности, обладающий навыками тренерской работы с группами.

Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)

Материально-технические средства, необходимые для проведения занятий: музыкальный проигрыватель, различные музыкальные композиции, флипчарт, сменные блоки для флипчарта, листы ватмана, ручки, бумага различного формата в большом количестве, тестовые материалы на каждого участника

Система оценки достижений планируемых результатов

Рефлексия, тестирование на занятии. На каждом занятии создаются условия для индивидуального самооценивания обучающихся, рефлексии собственных особенностей и жизненного опыта. В качестве входной и итоговой диагностики можно использовать методику «Готовность к выбору профессии» (адаптация А.П. Чернявской) (приложение 1)

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич еских	практиче ских	
1	Самооценка и уровень притязаний	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
2	Свобода и ответственность	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
3	Профессионально важные качества	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
4	Мотивы выбора профессии	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
5	Социальный интеллект	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
6	Стиль общения	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
7	Профессиональные склонности. Тип будущей профессии	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия

8	Профессиональный тип личности	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
9	Профессия и здоровье	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
10	Формула профессии «Идеальная профессия»	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
11	Азы правильного выбора. Ошибки в выборе профессии	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
12	Планирование профессионального будущего	1	0,5	0,5	Диагностика, рефлексия
	Итого	12	6	6	

Учебная программа

Занятие 1. Самооценка и уровень притязаний

Цели: поддержание атмосферы доверия; знакомство с понятием «самооценка»; мягкая коррекция самооценки.

Материалы: бланки к упражнению «Какой я?»; упражнение «Мечтать не вредно» можно выполнять на другой стороне.

У известного голливудского актера Чака Норриса спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, – ответил Чак, – деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная. Завышенная или заниженная самооценка, как и кривое зеркало, плохой советчик.

Я красивый, я сильный, я мудрый, я добрый. И все это открыл я. Ежи Ленц

О том, как опасна низкая самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке. (по кн. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М., Ниппур, 1993).

Эти такие разные люди были талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.

«Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1	2	3	4	5	УМ	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	ДОБРОТА	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	СПРАВЕДЛИВОСТЬ	6	7	8	9	10

«Самый-самый»

Запишите фамилии трех девочек и трех мальчиков, которых считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми справедливыми.

Сопоставление самооценки и оценки одноклассников дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

«Мечтать не вредно»

Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.

Знаменитый американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ = САМООЦЕНКА,

где самооценка – это способность человека оценивать самого себя,
уровень притязаний – цели, которые человек ставит перед собой.

Уровень притязаний может быть реалистичным, то есть соответствующим способностям человека, или нереалистичным (заниженным или завышенным).

По этой формуле, чем выше самооценка и уровень притязаний, тем выше успех. К сожалению, в этой формуле слишком много неизвестных. Можно ли определить, что такое успех, если все понимают его по-разному? Что для вас успех?

«Успех — разный у всех»

В течение 3 минут пять раз по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Прочитайте свои ответы вслух по желанию.

Человек живет в гармонии с собой и миром, если уровень его притязаний соответствует его достижениям, его успеху.

«Уровень притязаний»

Инструкция. Прочитайте эти утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом плюс, если не согласны – поставьте минус.

1. Вы настойчивы, и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первыми.
6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.
8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.
9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.

10. Если бы вам пришлось начать жизнь сначала, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Как остроумно заметил 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».

Зато у каждого из нас есть счет в банке по имени Время. Банк каждое утро начисляет всем по 86.400 секунд. Каждый день открывается новый счет. Каждую ночь подводится баланс наших побед и поражений, взлетов и падений, из которых складывается жизнь.

«Оценка мотивации достижений» (тест Т. Элерса в модификации Г. В. Резапкиной)

Инструкция. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером плюс, если не согласны – минус.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

1. Я раздражаюсь, если я не могу выполнить задание безупречно.
2. Когда я работаю, ко мне лучше не обращаться с вопросами.
3. В условиях дефицита времени моя работоспособность повышается.
4. Если мне два-три дня нечем заняться, я начинаю испытывать беспокойство.
5. Моя работоспособность обычно выше, чем у моих сверстников.
6. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
7. Мой девиз: «Хочешь сделать хорошо – сделай сам»
8. Если я отказываюсь от трудного, но интересного задания, то потом жалею об этом.
9. Когда я увлечен работой, я забываю об отдыхе.
10. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
11. Знакомые считают меня целеустремленным человеком.
12. Препятствия на пути к цели придают мне решимости.
13. Я болезненно переживаю даже мелкие неудачи.
14. Даже если я работаю без настроения, то успешно скрываю это.
15. Я редко откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
16. Я стараюсь полагаться во всем только на себя.
17. В жизни мало вещей более важных, чем успех.
18. Я считаю себя честолюбивым, амбициозным человеком.
19. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро начнется учеба.
20. Когда я расположен к работе, я делаю её лучше, чем другие.

21. Мне нравится общаться с людьми, которые могут упорно работать.
22. Мне часто поручают ответственную работу.
23. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

24. Мне нравятся игры, где я могу проявить силу, ловкость, эрудицию.

25. Для меня главное в жизни – успешная профессиональная карьера.

26. Я дорожу своими профессиональными успехами.

27. В общей работе мой вклад обычно выше, чем вклад других.

28. Обычно я довожу до конца начатое дело.

29. Я не понимаю людей, которые не знают, чем им заняться.

30. Если я уверен в своей правоте, меня невозможно переубедить.

Обработка результатов. Подсчитайте число положительных ответов.

0-9 баллов – низкая мотивация, при которой интерес к работе колеблется в диапазоне от полного безразличия до сниженного интереса, затрудняя эффективное выполнение любой профессиональной деятельности.

10-20 баллов – средний уровень мотивации считается оптимальным для выполнения любой профессиональной деятельности, т.к. позволяет сохранять работоспособность при успешной работе.

21-30 баллов – высокий уровень мотивации (сверхмотивация) говорит о стремлении к совершенству и готовности к интенсивной работе, однако может негативно влиять на психоэмоциональное состояние и здоровье.

- Как вы понимаете высказывание «Я не могу дать вам формулу успеха, но готов предложить формулу неудачи: попробуйте всем понравиться».

Занятие 2. Свобода и ответственность

Цели: знакомство с понятиями «свобода» и «ответственность»; развитие представлений о профессионально важных качествах.

Материалы: заготовки для упражнения «Ладонка», опросник для задания «Кто виноват?»

Замечательный русский поэт середины XX века Леонид Мартынов написал такие строки:

Я уяснил, что значит быть свободным.

Я разобрался в этом чувстве трудном,

Одном из самых личных чувств на свете.

И знаете, что значит быть свободным?

Ведь это значит быть за все в ответе!

Человек наделен волей и свободой выбора, но не всегда умеет пользоваться этими дарами и даже не всегда понимает, что это такое. Запишите, что такое свобода в вашем понимании.

Примечание. Если это задание окажется сложным, предложите учащимся выбрать вариант, который им ближе всего, и обосновать свою точку зрения:

- Свобода — это отсутствие каких-либо ограничений.

- Свобода — это возможность выбора из нескольких вариантов.

- Свобода — это возможность реализации своих планов.

Свобода, не ограниченная законом, ведет к преступлению, не ограниченная совестью – к подлости.

Понятия «свобода» и «ответственность» стоят в стихотворении рядом не случайно: эти понятия соотносятся друг с другом так же, как права и обязанности.

Мальчик очень хотел собаку. Мама обещала купить щенка, но только в том случае, если сын в течение месяца будет вставать рано утром и выносить на улицу

игрушечную собачку. «Любителю животных» хватило пары дней, чтобы отказаться от своей мечты.

«Ладонка»

На одной стороне вырезанной из бумаги ладонки напишите слова «Свобода выбора ...». На каждом пальце напишите продолжение этой фразы, например, «профессии», «друзей», «музыки», «хобби», «места отдыха», «одежды».

• Легко ли вам было выполнить это задание? Расскажите, какие обязательства накладывает на вас ваш выбор? К чему приводит свобода, не ограниченная ни законом, ни совестью? Приведите примеры.

«Слепой и поводырь»

В упражнении участвуют двое. «Поводырь» должен в течение 2-3 минут провести по классу ученика с завязанными глазами. Затем участники меняются ролями. После того, как в упражнении примут участие 2-3 пары, целесообразно задать участникам следующие вопросы:

• Что вы чувствовали, когда вас водили по классу? Когда вы сами вели другого? Что было интереснее: вести или быть ведомым? Что – сложнее? Чем выше степень ответственности «ведущего», тем больше доверия со стороны «ведомого». Ответственность – это качество, необходимое в любой работе. Ответственность – это способность принимать решения, прогнозировать их последствия и отвечать за них. Это слово имеет несколько значений:

1. Отвечающий за что-то (ответственный за физическую подготовку).
2. Наделенный особыми полномочиями (ответственный работник).
3. Неукоснительно выполняющий свои обязанности (ответственный человек).
4. Очень важный, значимый (ответственное выступление).

• Придумайте словосочетания со словом «ответственный» и «безответственный». Встречались ли вам безответственные люди? Какую опасность представляет для себя и окружающих безответственный врач, авиадиспетчер, водитель, машинист, технолог пищевого производства, воспитатель в детском саду, автомеханик, военный, дипломат? Приведите примеры безответственного поведения и его последствия.

Авиационная компания провела эксперимент: при имитации полета в условиях плохой видимости пилота попросили сыграть неспособность справиться с ситуацией, совершая ошибки, которые в реальности приводят к катастрофе. Ни один помощник не оспорил его действия!

• Как вы думаете, какие качества помощников в реальной ситуации способны предотвратить катастрофу? (самостоятельность, способность брать на себя ответственность за принимаемые решения)

«Кто виноват?»

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, с которыми вы согласны:

1а. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.	1б. Неудачное стечение обстоятельств часто мешает добиться успеха.
2а. Мои отметки зависят от моего отношения к предмету, способностей и знаний.	2б. Мои отметки больше зависят от настроения учителя, чем от моих усилий.
3а. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.	3б. Бесполезно стараться завоевать симпатию других людей.

4а. То, что люди считают удачей или везением, на самом деле результат упорного труда.	4б. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
5а. Большинство неудач в моей жизни происходит от моего неумения, незнания или лени.	5б. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.

Если вы чаще выбирали вариант «а», значит, вы уже способны брать на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Ответственность – это качество профессионала, успешного в различных сферах деятельности, и просто порядочного человека.

Герой сказки Е. Шварца «Обыкновенное чудо» говорит о себе: «Я человек начитанный, соvestливый. Другой свалил бы вину за свои подлости на товарищей, на начальство, на соседей. На жену. А я валю на предков, как на покойников. Им все равно, а мне полегче. Отвечать самому, не сваливая вину на ближних за все свои подлости и глупости, — выше человеческих сил!»

- Какие качества олицетворяет этот человек?

«Кто прав?»

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».

2. «Не мы такие – жизнь такая»

- Знаете ли вы, кому они принадлежат? (первое – строка из песни А. Макаревича, вторая – цитата из фильма «Бумер») Какое из них вам ближе? Возможны ли другие варианты?

Примечание. Третий вариант предложил подросток, которого не устроил ни один из предложенных: «Стань лучше, и мир вокруг тебя изменится к лучшему».

Похоже, мы недооцениваем наших детей...

Занятие 3. Профессионально важные качества

Цели: развитие представлений о профессионально важных качествах и этических аспектах предпринимательской деятельности.

Материалы: бланки к упражнению «Акулы и дельфины», Принципы хозяйствования Форда и Свод нравственных принципов в хозяйствовании, написанные на плакате или выведенные на экран проектора.

Желательно привлечь учащихся к подготовке этого занятия. Предложите им подготовить 3-4 небольших, на 5-7 минут, сообщений об известных предпринимателях-меценатах, которые внесли огромный вклад в развитие русской культуры (А.А. Бахрушин, С.Т. Морозов, братья Третьяковы и др.). Это могут быть как наши современники и земляки, так и иностранцы.

В качестве примера приведем фрагмент рассказа о Генри Форде.

Генри Форд родился в обыкновенной фермерской семье и окончил только сельскую школу. Он очень рано увлекся техникой, буквально из металлолома собрав первый автомобиль, а затем открыл фирму, которая стала империей в мире бизнеса. Форду удалось создать не только самое эффективное производство, но и обеспечить достойную жизнь своим рабочим. Вот фрагменты из его воспоминаний:

...Идея бензинового мотора была отнюдь не нова, но здесь была первая серьезная попытка вынести его на рынок. Она была встречена скорее с

любопытством, чем с восторгом, и мне не вспомнить ни одного человека, который полагал бы, что двигатель внутреннего сгорания может иметь дальнейшее распространение. Все умные люди неопровержимо доказывали, что подобный мотор не может конкурировать с паровой машиной.

...Вопросом моего честолюбия является, чтобы каждая отдельная часть машины, каждая мелкая деталь были сделаны настолько прочно и добросовестно, что никому не приходило бы в голову их заменять. Качественная машина должна быть так же долговечна, как хорошие часы.

...Чего не хватает нашему поколению, так это глубокой веры, внутреннего убеждения в живой и действительной силе честности, справедливости и человечности в сфере индустрии. Если нам не удастся привить эти качества к индустрии, то было бы лучше, если бы ее вовсе не существовало. Более того, дни индустрии сочтены, если мы не поможем этим идеям стать действительной силой. (Форд Г., Моя жизнь, мои достижения, Л., 1924).

• Как вы понимаете слова «мораль», «этика», «нравственность»? Каких людей называют аморальными, или безнравственными? Есть мнение, что мораль и бизнес несовместимы. Согласны ли вы с этой точкой зрения?

«Акулы и дельфины»

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вам ближе.

1а. Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты.	1б. Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой.
2а. Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь.	2б. Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым.
3а. Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, в этом виновато общество, законы, люди, которые мешают мне достичь успеха.	3б. Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия.
4а. Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие.	4б. Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости.
5а. Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Хотя иметь репутацию верующего выгодно.	5б. Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе.
6 а. Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества.	6б. Мое дело – это мое призвание и предназначение, способ реализовать свои способности и свои идеи.
7а. Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее.	7б. Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память.
8а. Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая.	8б. Счастье – видеть, как реализуются мои идеи, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением.
9а. Для достижения своих целей хороши любые средства.	9б. Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы.

10а. Другие – мои потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами.	10б. Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества.
--	---

(по кн. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. М., Воронеж, 2003).

Примечание. Стратегия «акул» направлена на обогащение за счет других, тогда как «дельфины» учитывают интересы других. Тем, кто чаще выбирал вариант «а», ближе стратегия акул, «б» — стратегия дельфинов.

После того, как учащиеся отметили близкие им варианты, предложите им объединиться в две группы: те, кто чаще всего выбирал вариант «а» («акулы») и те, кто чаще всего выбирал вариант «б» («дельфины»). Команды должны в течение 10-15 минут сообща придумать 10 аргументов в защиту своей стратегии. Учащиеся, которые не смогли определиться с выбором, выступают в роли «экспертов», оценивая убедительность аргументов и выявляя победителя.

• Какие способы разрешения конфликтных ситуаций близки «акулам» и «дельфинам»? Какая стратегия, на ваш взгляд, более дальновидна и почему?

Сравните два текста – Принципы хозяйствования Форда и Свод нравственных принципов в хозяйствовании «Честь превыше прибыли»

Принципы хозяйствования Форда

1. Если человек ничего не дал обществу, то ему нечего требовать от общества
2. Работу на общую пользу ставь выше выгоды
3. Всякая погоня за наживой – зло
4. В цивилизации нет места туеядцам
5. Спекуляция – более пристойный вид воровства
6. Если мы не в состоянии производить, мы не в состоянии и обладать
7. Только работа выводит на верную дорогу к здоровью, богатству и счастью.

«Честь превыше прибыли» (свод нравственных принципов в хозяйствовании, принятый на VIII Всемирном Русском народном Соборе в 2004 году)

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа
3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития
5. Работа не должна убивать и калечить человека
6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым
8. Присваивая чужое имущество, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе

9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты

10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность

• Что общего у этих документов? С какой стратегией они соотносятся? Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает? Разделяете ли вы эти принципы? Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?

Занятие 4. Мотивы выбора профессии

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, сейчас для вас важнее вопросы, не

связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным ростом).

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

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

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

*«Кабы я была царица, — говорит одна девица,
Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».*

*«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,
Я б на целый мир одна наткала бы полотна».*

*«Если б я была царица, — третья молвила девица,
Я б для батюшки-царя родила богатыря».*

Царь в этой сказке поступает как профессиональный менеджер по работе с персоналом: находит каждой девице применение с учетом ее мотивации. У первых двух — профессиональная мотивация, исходя из которой царь их «трудоустроил»: одну сделал ткачихой, вторую поварихой. У третьей сестры была ярко выраженная непрофессиональная мотивация: она хотела не работать, а быть царской женой. Именно ее царь взял в жены.

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

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

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

1. Мне нравится

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

2. Мой девиз

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

1. Лучшая работа для меня – та, которая

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

2. Счастье для меня - это

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

Г) возможность заниматься любимым делом

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
Σ				

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

9-12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5-8 баллов – умеренно выраженная направленность;

0-4 баллов – направленность не выражена.

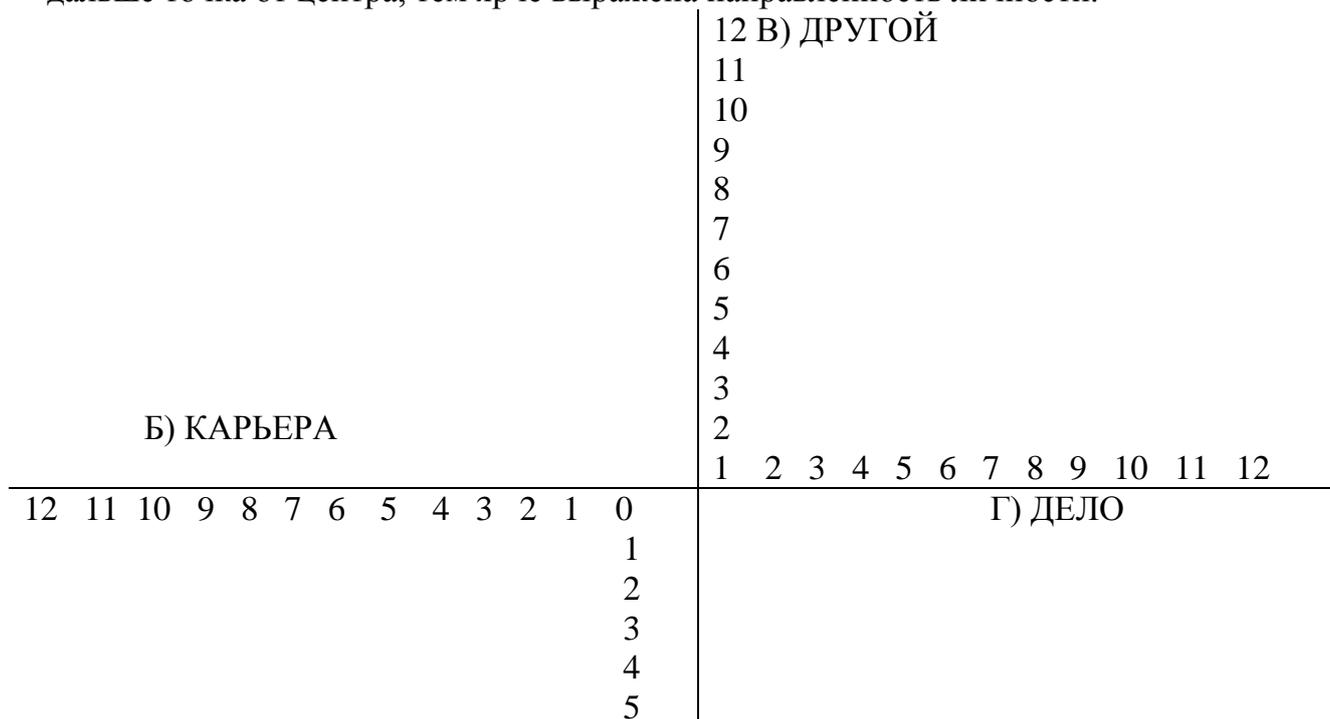
А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления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

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

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

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

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



6
7
8
9
10
11
А) Я 12

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примечание. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

Занятие 5. Социальный интеллект

Цели: знакомство с понятием «социальный интеллект»; определение уровня социального интеллекта.

Материалы: бланки к методике «Социальный интеллект», большие листы бумаги для работы в микрогруппах.

Высокий уровень интеллекта (IQ) не гарантирует успех в бизнесе и карьере. Результаты многих исследований показывают, что успешность руководителей только на 15-20% определяется данным коэффициентом. А остальные 80%?

Сравнительно недавно появился новый термин – социальный, или эмоциональный интеллект (EQ). Люди, обладающие высоким уровнем такого интеллекта способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Социальный интеллект трудно диагностировать, однако некоторое представление о сформированности компонентов эмоционального интеллекта дает следующая методика.

«Социальный интеллект» (методика Н. Холла в модификации Г. В. Резапкиной)

Инструкция. Если высказывание отражает ваше отношение к себе, людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите полученные числа в последних строчках.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции в своей жизни.
2. Когда я испытываю давление со стороны, то обычно сопротивляюсь.
3. Я обычно терпеливо выслушиваю других людей, иногда в ущерб своим интересам.
4. В общественных местах или транспорте я с интересом рассматриваю незнакомых людей.
5. Когда я занимаюсь любимым делом, все остальное отходит на второй план.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что мне нужно изменить в своей жизни.
7. Я отслеживаю свои эмоциональные реакции.
8. Мне легко понять переживания даже незнакомых людей.
9. Мне нравится работа, связанная с интенсивным общением.
10. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.
11. Мне интересно наблюдать изменение своего эмоционального состояния.
12. Если меня что-то расстроило, я быстро прихожу в себя.
13. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они их стараются скрыть.
14. Мне нетрудно попросить незнакомого человека о помощи.
15. Когда я берусь за новое дело, я не сомневаюсь в его успехе.

16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.
17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
18. Я чувствую настроение человека по выражению его лица.
19. Обычно я чувствую себя комфортно даже в компании незнакомых людей.
20. Профессиональная успешность во многом зависит от отношения человека к своей работе.
21. Знание своих истинных чувств необходимо мне для поддержания «хорошей формы».
22. Я обычно быстро прихожу в себя после неожиданного огорчения.
23. Я замечаю зависимость своего настроения от настроения окружающих меня людей.
24. В долгой дороге мне интереснее общаться с попутчиками, чем читать книгу.
25. Препятствия на пути к цели делают меня сильнее.
26. Люди, осознающие свои чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу влиять на свое настроение.
28. Я обычно внимательно отношусь к просьбам незнакомых людей о помощи.
29. У меня много друзей, которые всегда поддержат меня в сложной ситуации.
30. Я работаю не только из-за денег.

Первая строка – «Самосознание», вторая – «Самоконтроль», третья – «Эмпатия», четвертая – «Навыки взаимодействия», пятая – «Самотивация». Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 0-2 балла – низкий уровень; 3-4 – средний уровень; 5-6 – высокий уровень выраженности качества.

Самосознание – способность осознавать свои эмоции, мотивы и потребности.

Высокий (5-6) уровень самосознания означает способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, дающую возможность прогнозировать успешность в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень самосознания означает недостаточно сформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, затрудняющую профессиональное и личностное развитие человека.

Низкий (0-2 балла) уровень самосознания означает несформированную способность осознания своих эмоций, мотивов и потребностей, осложняющую работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями.

Высокий (5-6) уровень самоконтроля позволяет людям контролировать свое эмоциональное состояние, что является профессионально важным качеством в профессиях, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень самоконтроля означает недостаточную способность управлять своими эмоциями, затрудняющую профессиональную и социальную адаптацию человека.

Низкий (0-2 балла) уровень самоконтроля может проявляться в виде эмоциональной неустойчивости, тревожности, утомляемости, осложняя

профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Эмпатия – умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

Высокий (5-6) уровень эмпатии является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень эмпатии может осложнять профессиональную деятельность в сферах, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0-2) уровень эмпатии свидетельствует о слабой способности понимать чувства, мотивы и потребности других людей и может препятствовать эффективному выполнению работы, связанной с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Навыки взаимодействия – доброжелательный интерес к людям, готовность к сотрудничеству.

Высокий (5-6) уровень способствует эффективному взаимодействию с другими людьми и является профессионально важным качеством для профессий, связанных с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Средний (3-4) уровень может осложнять деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Низкий (0-2) уровень затрудняет работу, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Самомотивация – способность ставить цели и достигать их.

Высокий (5-6) уровень самомотивации способствует достижению поставленных целей и позволяет прогнозировать профессиональную успешность в различных сферах.

Средний (3-4) уровень самомотивации может осложнять профессиональную деятельность.

Низкий (0-2) уровень самомотивации может негативно влиять на профессиональную успешность в различных сферах.

- Какие слагаемые социального интеллекта иллюстрируют эти истории?

Недосказанность

Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в сказочное ощущение полета, и через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить там, где они испытали эти яркие переживания. Вот так подробно и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежалась, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».

Понимание

В день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую, верхнюю часть булочки, а сама съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, – воскликнул муж, – я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но пятьдесят лет молчал, думая, что ты ее тоже не любишь».

Самоконтроль

Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день,

В																				
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

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

- а) «Вы должны сделать это для меня»
- б) «Не могли бы вы сделать для меня одну вещь?», а затем объясняете суть дела

в) слегка намекаете, что вам нужна услуга этого человека

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- в) сразу прекращаете беседу
11. Если кто-то пытается пролезть без очереди, вы:
- а) громко возмущаетесь
 - б) просите встать в конец очереди
 - в) возмущаетесь про себя, конкретно ни к кому не обращаясь, или молчите
12. У кого-то есть нужная вам вещь. Обычно в таких случаях вы:
- а) говорите этому человеку, чтобы он дал вам эту вещь или просто забираете ее
 - б) говорите, что хотели бы воспользоваться этой вещью, и затем просите ее
 - в) рассуждаете об этой вещи, но не просите ее
13. Кто-то просит вас одолжить вещь, которую вам не хочется отдавать. Вы обычно говорите:
- а) «Нет, надо иметь свою!»
 - б) «Вообще-то мне не хочется ее никому давать, но вы можете ею воспользоваться»
 - в) одалживаете эту вещь вопреки своему нежеланию
14. Незнакомые люди разговаривают о том, что вам близко и понятно. Вы хотите присоединиться к разговору. В таких случаях вы обычно:
- а) прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом деле
 - б) подходите поближе и при удобном случае вступаете в разговор
 - в) подходите поближе и ждете, когда на вас обратят внимание
15. Вас спрашивают, что вы делаете. Обычно вы говорите:
- а) «Не мешайте, разве вы не видите, что я занят?»
 - б) приостанавливаете работу и объясняете, что именно вы делаете
 - в) «Ничего особенного», или продолжаете молча работать
16. Вы видите человека, который упал, споткнувшись. В таких случаях вы говорите:
- а) «Надо смотреть под ноги»
 - б) «У вас все в порядке? Я могу чем-то вам помочь?»
 - в) «Это все колдобины в тротуаре», или никак не реагируете на это событие
17. Вы споткнулись. У вас спрашивают: «С вами все в порядке?» Обычно вы говорите:
- а) «Оставьте меня в покое!»
 - б) «Спасибо, все в порядке»
 - в) ничего не говорите
18. Вы сделали ошибку, в которой обвиняют другого. Обычно вы говорите:
- а) «Это их ошибка!»
 - б) «Это моя ошибка»
 - в) ничего не говорите
19. Вы видите того, с кем хотели бы познакомиться. В этой ситуации вы обычно:
- а) радостно окликаете этого человека, подходите и начинаете рассказывать о себе
 - б) подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор
 - в) подходите и ждете, когда он заговорит с вами или смотрите на него издали
20. Незнакомый человек приветствует вас. В таких случаях вы обычно говорите:
- а) «Оставьте меня в покое»

б) «Здравствуйте! Мы с вами знакомы?», представляетесь и просите его представиться.

в) делаете вид, что не замечаете его

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

Занятие 7. Профессиональные склонности. Тип будущей профессии

Цели: диагностика профессиональных склонностей; развитие представлений о классификации видов деятельности, развитие представлений о профессиональных интересах; знакомство с понятием «престиж»; определение типа будущей профессии.

Материалы: опросники и бланки к методике «Опросник профессиональных склонностей», бланки к методике «Определение типа будущей профессии»

Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности – формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но при этом не делать даже утренней зарядки.

Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями. А интерес формируется в реальном деле – пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности – спорте, литературе, искусстве, науке – в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т.п.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л. А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной)

Инструкция. При выборе профессии важно учитывать свои склонности. Склонность – это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

1	А			Б		В
2		А		Б	В	
3	А	Б		В		
4			А		Б	В
5	А	Б	В			
6	А	Б				В
7		А	Б	В		
8	А				Б	В
9		А		Б	В	
10				А	Б	В

11	A	Б	В			
12			A	Б	В	
13	A				Б	В
14		A		Б	В	
15	A		Б		В	
16	A		Б			В
17				A	Б	В
18	A	Б	В			
19			A		Б	В
20	A		Б			В
21		A	Б	В		
22		A	Б	В		
23		A		Б		В
24	A				Б	В
Сумма баллов	I	II	III	IV	V	VI

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности
 - а) общаться с самыми разными людьми;
 - б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
 - в) заниматься расчетами; вести документацию.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает
 - а) возможность следить за ходом мыслей автора;
 - б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
 - в) сюжет, действия героев.
3. Меня больше обрадует Нобелевская премия
 - а) за общественную деятельность;
 - б) в области науки;
 - в) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать
 - а) главным механиком;
 - б) начальником экспедиции;
 - в) главным бухгалтером.
5. Будущее людей определяют
 - а) взаимопонимание между людьми;
 - б) научные открытия;
 - в) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь
 - а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
 - б) разработкой новых технологий обучения;
 - в) работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет
 - а) внутреннее устройство экспонатов;
 - б) их практическое применение.
 - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

8. В людях я ценю, прежде всего
- а) дружелюбие и отзывчивость
 - б) смелость и выносливость;
 - в) обязательность и аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы
- а) ставить различные опыты, эксперименты;
 - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
 - в) тренироваться.
10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует
- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
 - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
 - в) деловое общение;
11. Мне интереснее беседовать о
- а) человеческих взаимоотношениях;
 - б) новой научной гипотезе;
 - в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал
- а) технический; б) музыкальный; в) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на
- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
 - б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
 - в) укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю
- а) научно-популярные фильмы;
 - б) программы о культуре и искусстве;
 - в) спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать
- а) с детьми или сверстниками;
 - б) с машинами, механизмами;
 - в) с объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна
- а) учить общению с другими людьми;
 - б) давать знания;
 - в) обучать навыкам работы.
17. Главное в жизни
- а) иметь возможность заниматься творчеством;
 - б) вести здоровый образ жизни;
 - в) тщательно планировать свои дела.
18. Государство должно в первую очередь заботиться о
- а) защите интересов и прав граждан;
 - б) достижениях в области науки и техники;
 - в) материальном благополучии граждан.
19. Мне больше всего нравятся уроки
- а) труда; б) физкультуры; в) математики.
20. Мне интереснее было бы
- а) заниматься сбытом товаров;
 - б) изготавливать изделия;
 - в) планировать производство товаров.
21. Я предпочитаю читать статьи о
- а) выдающихся ученых и их открытиях;

- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. Свободное время я люблю

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

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

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

24. Я предпочту работать

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

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

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

1 - склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием требуют от человека способности находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения, хорошо помнить их особенности.

2 - склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Людей, склонных к исследовательской деятельности, отличают рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 - склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка и монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

4 - склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

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

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

• Вспомните, на какие группы делятся профессии по предмету труда. Как они соотносятся со шкалами данной методики?

Вспомните, на какие группы делятся профессии по классификации Е.Климова. Следующая методика поможет вам определить тип своей будущей профессии.

«Определение типа будущей профессии» (методика Е. А. Климова в модификации Г. В. Резапкиной)

Инструкция. В бланке рядом с номером высказывания поставьте «+», если оно вам подходит.

П	Т	З	И	Ч
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

1. С удовольствием ухаживаю за растениями, животными
2. Могу подолгу могу что-нибудь мастерить
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки
4. Мне нравится что-нибудь вычислять, чертить
5. Легко знакомясь с людьми
6. Охотно читаю о растениях, животных
7. Мое техническое творчество обычно вызывают интерес у товарищей, старших
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах
9. Знакомые считают, что у меня есть художественные способности
10. С удовольствием общаюсь с самыми разными людьми
11. Я хорошо себя чувствую наедине с растениями или животными
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы
15. Легко улаживаю разногласия между людьми
16. Мне кажется, что я чувствую состояние растений и животных
17. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой
18. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме
19. Знакомым нравится, как я пою, танцую, рисую, пишу стихи (хотя бы одно)
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь
21. Охотно наблюдаю за растениями или животными
22. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов
23. Без особого труда усваиваю иностранные языки
24. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.
25. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям

По каждому столбцу подсчитайте сумму плюсов. Наибольшая сумма указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами П (природа), Т (техника), З (знак), И (искусство), Ч (человек).

4-5 баллов – выраженный интерес, 2-3 – умеренный интерес; 0-1 – отсутствие интереса. Методика, которую вы только что выполнили, основана на ваших профессиональных интересах. Все значительные профессиональные

достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

...Том вышел на улицу с ведром известки и длинной кистью. Он окинул взглядом забор, и радость в одно мгновение улетела у него из души. Тридцать ярдов деревянного забора в девять футов вышины! Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование — тяжелою ношей... И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение — блестящая, гениальная мысль.

Он взял кисть и спокойно принялся за работу. Вдруг вдали показался тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего.

— Что, брат, заставляют работать?

Том круто повернулся к нему:

— А, это ты, Бен! А я и не заметил.

— Слушай-ка, я иду купаться. Небось, и тебе хочется, а? Но тебе, конечно, нельзя, придется работать.

Том посмотрел на него и сказал:

— Что ты называешь работой?

— А разве это не работа?

— Может, работа, а может, и нет. Я знаю только одно: Тому Сойеру она по душе... Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?.. Из тысячи... даже, пожалуй, из двух тысяч мальчиков найдется только один, кто сумел бы выполнить это как следует...

...Если бы известка не кончилась, он разорил бы всех ребят этого города. Сам того не ведая, он открыл закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы человек страстно захотел обладать какой-либо вещью, эта вещь должна достаться ему как можно труднее (М. Твен, Приключения Тома Сойера, М., Оникс, 2007).

• Каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы — большая честь и редкое удовольствие?

Отрывок из книги Марка Твена «Приключения Тома Сойера» показывает, что любая работа сама по себе ни хороша и не плоха — это просто набор определенных действий. Привлекательной или непривлекательной ее делают наше отношение к ней. По затраченным калориям утренняя работа дворника не отличается от тренировки в фитнес-клубе — более того, она выгоднее для самого человека, потому что за нее платят, и тем более для окружающих. Как вы думаете, почему одна деятельность считается престижной, а другая — нет? Что такое «престиж»? Назовите престижные, на ваш взгляд, профессии. Могут ли быть «престижными» все профессии? Что произойдет, если каждый захочет заниматься «престижным», в его понимании, делом? Как на протяжении истории менялись представления о «престиже»?

Престиж — это искусственный интерес, вызванный внешними факторами (реклама, желание подражать большинству или тому, кто кажется успешным). Профессию из соображения престижа обычно выбирают неудачники и люди зависимые, не имеющие собственного мнения. Настоящий интерес, определяющий профессиональную успешность человека, нельзя навязать, но можно развить. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;

2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;

3) положительные эмоции — «усилие на грани приятного» — заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

• Узнайте профессии ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся? Поинтересуйтесь, чем родители руководствовались при выборе профессии? Довольны ли они своим выбором?

Занятие 8. Профессиональный тип личности

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

Материалы: бланки к методике *Определение профессионального типа личности*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инструкция. Сравните пары профессий, поставив плюс в бланке рядом с буквой, соответствующей коду выбранной профессии. Например, если в паре

Автомеханик (Р) и Физиотерапевт (С) вы выбираете профессию автомеханика, вы ставите плюс в строчке Р.

Р										
И										
С										
О										
П										
А										

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

Обработка и интерпретация результатов

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

1. Реалистический тип. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир.

Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

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

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

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

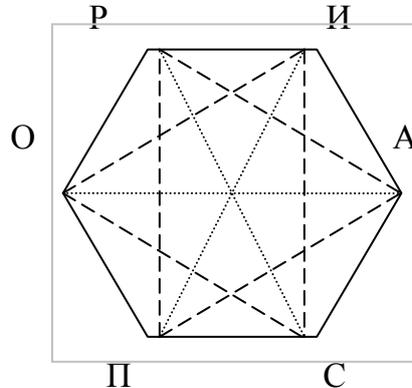
5. Предпринимательский тип. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий,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

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

театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

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

Шесть типов – это шесть вершин шестиугольника.



Эта методика не только помогает понять, чем следует заниматься, но и предупреждает, какой вид деятельности лучше не выбирать. Например, О (офисный тип) и А (артистический тип), И (исследовательский тип) и П (предпринимательский тип), С (социальный тип) и Р (реалистический тип) расположены на противоположных углах шестиугольника. Это означает, человеку с артистическими склонностями будет сложно адаптироваться в офисной среде, и наоборот.

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

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

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

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк

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

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

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

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

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

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

Занятие 9. Профессия и здоровье

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

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

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

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа самых различных заболеваний. Очень часто эти заболевания связаны с профессией. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих за работу других людей. Профессия стала модной. И вскоре появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Организм сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

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

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

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

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

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

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

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

- На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

«Медицинские ограничения профессиональной пригодности»

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

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

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

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

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

«Мое здоровье»

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

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

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дольше, чем у остальных людей, в том числе и у наших современников. Секрет здоровья и долголетия прост: чистота тела, чистота поступков и чистота мыслей.

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

Занятие 10. Формула профессии «Идеальная профессия»

Цели: развитие представлений о профессиях; формирование навыков выделения положительных и отрицательных сторон профессий, расширение представлений о мире профессий, моделирование образа будущей профессии.

Материалы: доска или большие листы бумаги для записи характеристик профессий, бланк с характеристиками целей, предметов, средств и условий труда для каждого ученика.

Вспомните, что такое классификация. Что вы знаете о классификации профессий? На какие группы делятся профессии? Предмет труда – не единственная характеристика профессии. Назовите профессии, относящиеся к одному предмету труда. Чем они различаются? (содержанием деятельности, условиями труда)

Формула профессии (по мотивам методики Н. С. Пряжникова).

Выделение существенных признаков поможет вам смоделировать образ привлекательной профессии. В бланке перечислены возможные цели, предмет, средства и условия труда.

1. Цели труда

- 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

2. Предмет труда

- 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

3. Средства труда:

- 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

4. Условия труда

- 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

Работа в микрогруппах. Проще всего образовать микрогруппы из четырех человек, предложив учащимся повернуться к соседям. Каждая группа получает конверт с листом, на котором написано название профессии, которую должны в течение 5 минут загадать с помощью четырех признаков.

Затем представитель микрогруппы называет эти признаки, а остальные учащиеся отгадывают профессию и оценивают, насколько правильно отобраны ее характеристики.

Самостоятельная работа. Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику (можно подчеркнуть соответствующие признаки в бланке).

Цели: _____

Предмет: _____

Средства: _____

Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

«Лучшая работа в мире»

Власти Австралии объявили международный конкурс на замещение вакансии смотрителя тропического острова, входящего в Большой барьерный риф. От соискателей не требуется специального образования – надо лишь уметь и любить плавать, в том числе под водой с маской и трубкой, управлять парусной яхтой, а также быть хорошим рассказчиком. Работа занимает всего 12 часов в месяц, а зарплата – около \$200 тыс. в год, бесплатное проживание в доме с тремя спальнями на побережье и оплату билета на самолет туда и обратно. На эту должность претендует 100 тыс. человек. Посчитайте, какова вероятность получить эту работу? Хотели бы вы получить эту работу?

P.S. По информации русской службы BBC, британца Бена Саутхолла, получившего желанную работу смотрителя австралийского тропического острова Гамильтон, ужалила крошечная, но очень ядовитая медуза. К счастью, укус оказался не смертельным.

«Я думал, что мне удалось обойтись без столкновений со всякой опасной живностью, которая тут обитает. Меня не ударила кенгуру, не съела акула, не ужалили ни пауки, ни змеи, но в последний день на острове я пал жертвой как медузы ируканджи», – написал Саутхолл в своем блоге.

Придумайте свой конкурс на лучшую работу в вашем понимании. Составьте объявление, включающее краткое описание вакансии, условия работы и основные требования к кандидатам.

«Оптимисты и скептики»

Перед началом игры следует уточнить значение слов «оптимист» и «скептик».

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки. При работе можно пользоваться справочными материалами. Это упражнение ребята могут выполнять

индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части, куда члены каждой команды записывают положительные и отрицательные характеристики одной и той же профессии. 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 заключении 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?»

Полное представление о профессии можно получить, объединив результаты работы обеих команд.

Как называют человека, который видит предметы и явления во всей полноте? (реалист). Правильный выбор профессии основан на реалистичном представлении о себе и будущей профессии, которое можно составить, опираясь на полную и достоверную информацию.

Можно провести 3-4 тура игры, завершив ее до того времени, когда она успеет надоесть ребятам. Цель игры – осознание того, что идеальных профессий не бывает – за любое преимущество надо платить. Привлекательность той или иной профессии определяется тем, насколько она соответствует интересам и склонностям человека.

Администратор

Содержание деятельности: обслуживает клиентов; организует эффективную работу сотрудников; контролирует сохранность материальных ценностей, оформление помещений и состояние рекламы; в случае необходимости консультирует посетителей, предотвращает и разрешает конфликтные ситуации, принимает меры к ликвидации недостатков в работе организации.

Профессионально важные качества: организаторские способности; уравновешенность, общительность; повышенные требования к вниманию и памяти; развитое словесно-логическое и практическое мышление.

Медицинские противопоказания: плохой слух, нервно-психические и инфекционные заболевания.

Бухгалтер

Содержание деятельности: ведет различные виды бухгалтерского учета (учет основных средств, материальных ценностей, расчеты с поставщиками и заказчиками, начисление заработной платы, налогов и т. д.); принимает и контролирует первичную документацию по соответствующим видам учета и подготавливает ее к счетной обработке.

Профессионально важные качества: ответственность, внимательность, большой объем кратковременной памяти, развитое абстрактно-символическое мышление.

Медицинские противопоказания: выраженные нервно-психические заболевания.

Врач

Содержание деятельности: изучает человеческий организм, предупреждает болезни, ставит диагноз, назначает лечение, принимает решение о трудоспособности человека. В больнице врачи ежедневно обходят палаты, осматривают больных, назначают и проводят обследование и лечение, организуют консультации и консилиумы.

Профессионально важные качества: любовь к людям, аналитические способности, интуиция, такт, внимание, наблюдательность, хорошее внимание, большой объем кратковременной и долговременной памяти, предметно-действенное и словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные и нервно-психические заболевания, ограничения движений, нарушения зрения и слуха.

Диспетчер

Содержание деятельности: регулирует ход производственного процесса и координирует взаимодействие всех его звеньев с помощью средств связи, сигнализации, контроля и управления, обеспечивает выполнение графиков.

Профессионально важные качества: организаторские способности, избирательность, переключение и распределение внимания, большой объем кратковременной памяти, долговременная словесно-логическая и слуховая память, развитое словесно-логическое и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: тугоухость, психические заболевания.

Журналист

Содержание деятельности: пишет статьи для газет и журналов, тексты для теле- и радиопередач; создает на основе фактического материала (интервью, репортаж с места события) небольшое, но законченное литературное произведение, благодаря которому люди будут воспринимать это событие или героя интервью так, как его воспринимает сам журналист.

Профессионально важные качества: творческие способности, общительность, ответственность, объективность, интерес к людям; хорошее внимание, большой объем кратковременной памяти, эмоциональная память, наглядно-образное и словесно-логическое мышление, эрудиция, грамотная и выразительная речь.

Медицинские противопоказания: выраженные дефекты речи и внешности, нервно-психические заболевания.

Инженер-конструктор

Содержание деятельности: руководит выполнением проектно-конструкторских работ, участвует в конструировании изделий; разрабатывает проектную и рабочую документацию, выполняет технические расчеты по проектам; составляет схемы и экономическое обоснование; участвует в монтаже, наладке, испытаниях и сдаче в опытных образцов.

Профессионально важные качества: воображение, аналитические и конструкторские способности, большой объем, избирательность и устойчивость внимания, долговременная структурированная память, синтетическое мышление.

Медицинские противопоказания: деформация пальцев рук, нарушение координации движений, выраженные нервно-психические заболевания.

Микробиолог

Содержание деятельности: разрабатывает и ведет технологический процесс производства медикаментов, витаминов, бактериальных и вирусных препаратов; контролирует хранение исходных штаммов и эталонов микроорганизмов, проверяет свойства микробных культур; разрабатывает методику лабораторных анализов, испытаний и исследований питательной среды; участвует в научно-

исследовательской работе по разработке, освоению и внедрению в производство новых препаратов.

Профессионально важные качества: аналитические способности, повышенные требования к вниманию, долговременная структурированная память, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: инфекционные заболевания.

Оператор связи

Содержание деятельности: ведет прием, обработку, отправку и выдачу корреспонденции, прием и выдачу денег по переводам, прием и обработку заказов на междугородние телефонные разговоры; ведет учет и хранение денег и других ценностей; контролирует поступление переводов; выдает почтальонам корреспонденцию и контролирует ее доставку.

Профессионально важные качества: хороший слух, распределение и переключение внимания, большой объем кратковременной памяти, словесно-логическое мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания нервной системы, зрения, слуха, ограниченность движений рук.

Специалист по защите информации

Содержание деятельности: занимается разработкой, адаптацией и установкой программного обеспечения по защите информации в компьютерной сети.

Профессионально важные качества: аналитические способности, повышенные требования к вниманию; большой объем кратковременной и долговременной памяти, абстрактно-логическое и предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: заболевания органов зрения, центральной системы, опорно-двигательного аппарата, препятствующие ручной работе.

Фермер

Содержание деятельности: занимается предпринимательской деятельностью, связанной с производством и сбытом сельскохозяйственной продукции; закупает корма, оборудование; производит ремонт сельхозтехники; планирует и организует проведение сельскохозяйственных работ; работает с документами, которые гарантируют правовой статус его хозяйства, ведет бухгалтерский учет.

Профессионально важные качества: ответственность, целеустремленность, физическая сила и выносливость, предметно-действенное мышление.

Медицинские противопоказания: кожные и аллергические заболевания, бронхиальная астма, ревматизм, деформация пальцев рук

- Существует ли идеальная профессия?

Занятие 11. Азы правильного выбора. Ошибки в выборе профессии

Цель занятия – анализ различных мотивов выбора профессии, смещение акцента с внешних мотивов выбора на внутренние мотивы, стратегия выбора профессии.

Материалы: карточки с названиями профессий для упражнения «Лотерея»; фрагмент «Право на ошибку» видеокурса «Время выбирать профессию», который можно показать в начале или в конце занятия, по три листочка на каждого ученика.

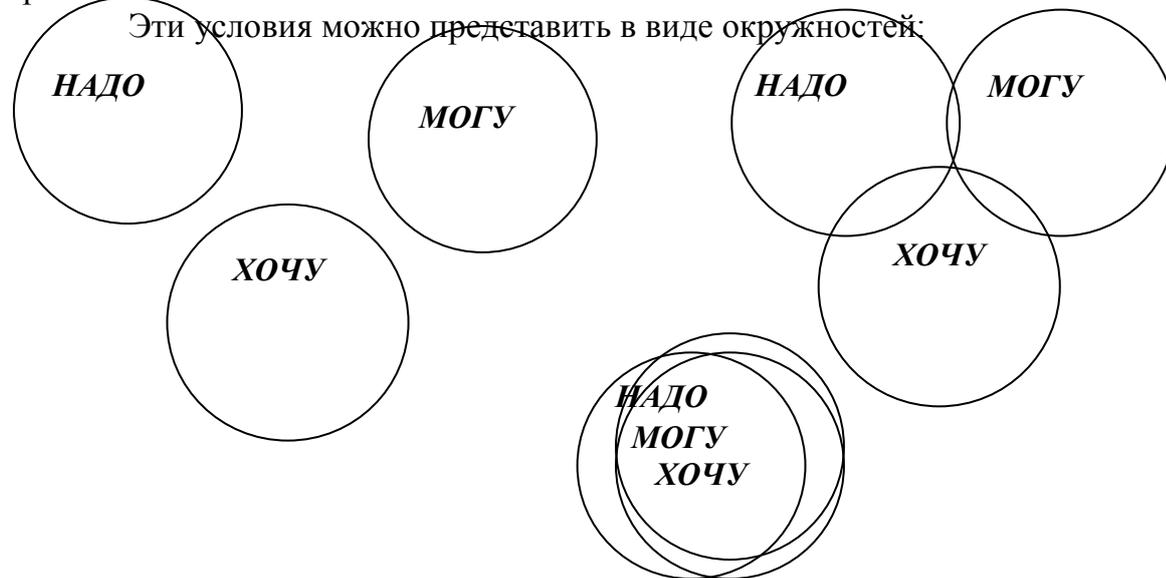
Правильно выбрать профессию легко: для этого надо, чтобы совпали три условия.

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).

В жизни все намного сложнее: хочется одно, «может» другое, а надо – третье.



1 вариант. 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.

2 вариант. 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.

3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

«Три листочка»

Раздайте ребятам по три листочка бумаги, желательно трех цветов. Попросите написать на первом слово «ХОЧУ» и продолжить предложение, перечислив свои требования к будущей профессии (например, хочу много путешествовать, хорошо зарабатывать, встречаться с интересными людьми, много работать, испытывать острые ощущения). На втором листочке ребята должны написать слово «МОГУ» и перечислить, что они могут делать хорошо. На третьем листочке (НАДО) нужно написать, что в настоящее время надо другим (товары, услуги, идеи и т.д.)

Три листочка — это три слагаемых правильного выбора профессии. Насколько близки сегодня ваши «МОГУ», «ХОЧУ», «НАДО»? Как вы думаете, на что вы вам проще влиять: на «могу», «хочу» или «надо»? Подумайте, чем можно дополнить эту схему?

«ЕСТЬ» — это те умения, навыки, качества, которыми вы располагаете уже сегодня. Это — ваш стартовый капитал. Чтобы уже сегодня задуматься о том, чем вы

будете заниматься через 5-10 лет, важно правильно оценить себя сегодня. Постарайтесь быть объективными, оценивая себя в следующем упражнении.

«Есть!»

Насколько у вас сформированы навыки, приведенные в таблице?

Полезные навыки	всегда	часто	редко	никогда
Довожу дело до конца				
Я требователен к себе				
Умею преодолевать трудности				
Умею распределять время				
Учитываю мнение других				
Я человек слова				

- Насколько у вас сформированы эти навыки?

Поменяйтесь листочками с соседом по парте. Оцените друг друга, поставив рядом с его оценкой свою (только не по принципу «ты – мне, я – тебе»). Сравните свои оценки с оценками, которые вам поставил сосед. Довольны ли вы этими оценками? Насколько честно вы сами оценили своего товарища? Может быть, вы побоялись его огорчить? Или наоборот? Кто строже оценил вас: сосед или вы сами?

Качества, которые вы оценивали, определяют профессиональную успешность человека. Если оценки ниже, чем вам хотелось бы, не расстраивайтесь: лучше узнать свои слабости сегодня, когда есть время и желание от них избавиться, чем тогда, когда поздно будет что-то исправить.

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Сегодня вы узнали секрет правильного выбора профессии. Он прост.

- Как вы думаете, почему не все могут воспользоваться этим простым и красивым решением? Поговорите об этом со своими родителями. Насколько совпадают их «хочу», «могу» и «надо»? Довольны ли они тем, как сложилась их профессиональная карьера?

Примечание. Дайте возможность желающим поделиться своими мыслями об этом упражнении. Листочки соберите. Подумайте, как оказать поддержку тем, у кого окажутся низкие оценки по всем параметрам.

Поведение человека определяют его потребности. Мы нуждаемся не только в пище, одежде, доме, но и в уважении и внимании других, возможности заниматься любимым делом. Работа же, как точно заметил французский философ Вольтер, избавляет нас от трех зол: скуки, порока и нужды.

А.П. Чехов так пишет о своих героях: «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». (Чехов А.П. Собр. соч. в 12-ти т. Т. 10., М., 1956).

- Что вы можете сказать об этих людях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации? Хотели бы вы быть похожими на этих людей? Встречались ли вам люди, недовольные своей работой или работающие не по специальности? Приходилось ли вам слышать выражения «Человек на своем месте» или «Он не на своем месте»? Как вы их понимаете?

В романе Аркадия и Бориса Стругацких «Град обреченный» описывается странный эксперимент над людьми. Одно из условий их жизни – постоянная смена

вида деятельности. Сегодня ты дворник, через несколько месяцев тебя назначат судьей или учителем. Кто-то прилагает усилия, чтобы задержаться на любимой работе или избежать нелюбимой... Но закон суров: каждый должен работать столько, сколько нужно, и тем, кем его назначили, несмотря на отсутствие интересов, способностей, знаний и навыков.

«Лотерея»

Вышедший к доске ученик берет карточку с названием профессии и без подготовки рассказывает, в чем заключаются его обязанности, что произойдет, если он не выйдет на работу, в чем преимущества его профессии.

Примечание. Любое упражнение нужно закончить до того, когда оно надоест учащимся. Примерное время проведения – 10 минут, число участников – 5-6 человек. По завершении можно задать учащимся вопросы:

- Изменилось ли ваше представление об этих профессиях? Кому из вас хотелось получить одну из этих профессий? Почему?

В отличие от героев Стругацких мы имеем возможность выбора. Рассмотрим возможные мотивы выбора профессии.

«Для чего люди работают?»

В течение трех минут запишите на листочках несколько ответов.

Примечание. Это непростое задание необходимо для осознания возможных мотивов профессиональной деятельности. Все варианты выписываются на доске. Учащийся, предложивший больше всего ответов, награждается символическим призом.

Мотивы выбора профессии могут быть внешними (деньги, статус, карьера, известность, власть) или внутренними (интерес к содержанию работы и ее результатам – спасать, лечить, учить людей, строить дома, снимать фильмы, ухаживать за животными и растениями и многое другое).

- Какие мотивы преобладают у профессионала? Какие мотивы вам ближе – внешние или внутренние?

Цели, ради которых работает большинство, очевидны и естественны – выучить детей, обеспечить себя и свою семью, вылечить близкого человека. Миллионы людей выполняют обычную и совершенно необходимую работу. Исчезнет необходимость зарабатывать деньги – люди в своей массе перестанут работать, встанет транспорт, остановится производство, закроются школы и больницы, замолчат телефоны, потухнут экраны телевизоров и компьютеров. Но если цель большинства – деньги, логично предположить, что каждый должен хвататься за любую работу и вкалывать в три смены.

Почему же существует проблема выбора профессии? Одним из факторов, осложняющим выбор, является **недостаток информации о себе и профессии**. На уроках самоопределения вы лучше узнаете себя благодаря заданиям и упражнениям, снижая тем самым вероятность ошибки, связанной с неверной самооценкой, иногда заниженной, а чаще – завышенной.

Представления о профессии тоже могут быть оторваны от реальности. Чтобы избежать возможного разочарования, надо как можно больше узнать о будущей профессии: не только содержание, но и условия труда, медицинские противопоказания, пути получения профессии.

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 Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

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

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Назовите фильмы, рассказывающие о сотрудниках правоохранительных органов («Ментовские войны», «Глухарь», «Убойная сила», «Каменская» и др.); врачах («Скорая помощь», «Неотложка» и др.); водителях («Дальнобойщики») и т.д.

На людей, подверженных чужому влиянию, влияет все: телесериалы, советы случайных людей, мода. Но выбор профессии под влиянием этих факторов – не обязательно плох. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся хирург-офтальмолог В.П. Филатов мог стать прекрасным 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 сто жизней, они бы не насытили всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

Юная англичанка 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».

• Знаете ли вы людей, которых можно назвать мастерами своего дела? Расскажите о них. Назовите качества, которые их отличают.

Итак, само по себе любое решение о выборе профессии ни хорошо, ни плохо – оно нейтрально, потому что невозможно предугадать его отдаленные последствия. Главное – мотивы выбора, которые определяются личностными качествами (реалистичность самооценки, самостоятельность или излишняя зависимость от других; ориентация на внешние атрибуты профессии, а не ее глубинный смысл). Именно мотивы определяют профессиональную и личностную успешность.

Человек за свою жизнь может не раз поменять профессию, потому что меняется сам, меняется рынок труда. Если мы делаем свою работу хорошо, с любовью, то, независимо от ее содержания, она будет всегда в почете и цене.

Занятие 12. Планирование профессионального будущего

Цели: актуализация процесса профессионального самоопределения, знакомство с основами целеполагания; моделирование образа желаемого профессионального будущего.

Материалы: бланк «Цели и средства», фрагмент «Стратегия выбора профессии» видеокурса «Время выбирать профессию».

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- позитивными, то есть направленными на благо людей или, по крайней мере, на соблюдение принципа «не навреди»;
- конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде и т. д.);

- реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т. д.;

- ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. Заполните таблицу «Цели и средства»:

Главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть).	
Цепочка ближних и дальних (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы).	
Пути и средства достижения целей (для одних – знания и умения, для других – связи и деньги).	
Внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления).	
Внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье).	
Запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют – на случай, если не удастся сразу достичь главной цели).	

Назовите свои цели и средства их достижения.

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности;

- каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;

- какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы;

- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу;

- хочу я работать рядом с домом, или мне это безразлично.

«Машина времени»

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вы смогли хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет), помня мудрый совет французского философа Ларошфуко: «Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное».

«За» и «Против»

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ — по начальным буквам английских слов Strengths (Сила), Weaknesses (Слабость), Opportunities (Возможности), Threats (Угрозы). Попробуем применить этот метод, чтобы обобщить и проанализировать полученную информацию для планирования профессиональной карьеры.

Заполните таблицу, учитывая, что *достоинства* и *недостатки* — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а *возможности* и *препятствия* — внешние, которые от вас не зависят.

Достоинства — это личные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

Недостатки — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

Возможности — это благоприятные внешние условия.

Препятствия — неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т. д.

Достоинства 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	Недостатки 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Возможности 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	Препятствия 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Список литературы

1. Анисимова Н.П., Кузнецова И.В. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи, Ярославль, ЯЦПО, 2000.
2. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л., Для тебя и о тебе. М., Просвещение, 1991.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию, М., Просвещение, 1991.
4. Кипнис М.Ш. Тренинг лидерства, М., Ось-89, 2004.
5. Перельман Я.И и др. Пять минут на размышления, М., Госкультпросветиздат, 1950.
6. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профорентация. М., Академия, 2005.
7. Прощицкая Е.Н. Дж. Голланд о выборе профессии, журнал «Школа и производство», № 4, 1993.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии, М., Генезис, 2006.
9. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии, М., Генезис, 2010.
10. Резапкина Г.В. Комплексная диагностика в условиях профильного обучения, журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», №11-13, 2008.
11. Резапкина Г.В. Уроки самоопределения, журнал «Классное руководство и воспитание школьников», №15(2007) - №9 (2008).
12. Резапкина Г.В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000.
13. Резапкина Г.В. Холланд + Климов =..., журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», № 5, 2007.
14. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Спб., Питер, 2006.
15. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации, СПб, Речь, 1995.
16. Форд Г., Моя жизнь, мои достижения, Л., Время, 1924.
17. Хозиев В.Б. Психология. Учебное пособие для 10-11 классов, М., Модэк, МПСИ, 2000.
18. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития, М., Интерпракс, 1995.
19. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников, М., Сфера, 2007.

Интернет-ресурсы по вопросам выбора профессии и планирования карьеры

<http://www.delovye.ru> Официальный сайт Московского Центра Труда и Занятости Молодежи «Перспектива»

<http://www.job.ru> «Всё о работе. Вакансии и резюме, аналитика, кадровые агентства»

<http://www.labor.ru> Официальный сайт Департамента труда и занятости Москвы

<http://www.metodkabi.net.ru> «Методический кабинет профориентации» психолога-профконсультанта Галины Резапкиной

<http://www.msu.ru/work> Раздел «Профориентация и трудоустройство» сайта Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова

<http://www.csta.mosuzedu.ru> Центр социально-трудоустройственной адаптации и профориентации «Академический» (Юго-Западный административный округ Москвы)

<http://www.profcareer.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»

<http://www.profedu.ru> Портал профессионального образования Москвы

<http://www.pkariera.my1.ru> Центр профориентации и самоопределения учащихся «Карьера» (Северо-Западный административный округ Москвы)

<http://www.proftime.edu.ru> сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»

<http://www.proforientator.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»

<http://www.psykonvoy.ru> Центр социально-трудоустройственной адаптации и профориентации «Гагаринский» (Юго-Западный административный округ Москвы)

<http://www.profcenter.mosuzedu.ru> Центр социально-трудоустройственной адаптации и профориентации «Ясенево» (Юго-Западный административный округ Москвы)

<http://www.profvibor.ru> «Электронный музей профессий» Проект ЦСТАиП «Гагаринский» (Юго-Западный административный округ Москвы)

<http://www.shkolniki.ru> Столичный центр профориентации «Разумный выбор»

<http://www.iacedu.ru> Информационно-аналитический центр Департамента образования Москвы

http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm Портал «Российское образование»

<http://www.planetaedu.ru> Планета образования

<http://www.postupim.ru> Поступим.ру – место общения школьников, выпускников и абитуриентов

<http://moscollege.umcsp.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)

http://www.mosteens.ru/ru/you_future Портал для московской молодежи

<http://www.sami-forum.ru> Международный молодежный форум по самоопределению "Мы сами!"

<http://www.ed.vseved.ru> Образование. ВУЗы Москвы и России, Рейтинг ВУЗов, школы, новости образования, статьи, рефераты, курсы

Методика «Готовность к выбору профессии» (адаптация А.П. Чернявской)

Инструкция: *«Вам предлагается ряд утверждений об особенностях ваших представлений о мире профессий. Если вы согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланке листа ответов поставьте знак «+», если не согласны — знак «-». Постарайтесь не думать долго над ответом, важна ваша первая реакция».*

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьезных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьезным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать,
5. Я анализирую свое прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определенным целям.
12. у меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.
18. Я задумываюсь о том, что меня ждет в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своем будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет выбрать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.

34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые дает та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не дает.
38. У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманый риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я знаю, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции у меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определенных требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.
60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я — соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учебы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю ее на другую.
66. Я никогда не задумывался, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые многого достигли в жизни, знали, почему они поступают так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.

71. Любый совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперед.
75. Я не знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией — поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперед.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне все равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Все, что со мной происходит, — дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей.
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

