

**Галина Владимировна Резапкина**

**КЛАССНЫЕ ЧАСЫ «БЕСЕДЫ О САМООПРЕДЕЛЕНИИ»**

книга для классных руководителей 5-9 классов

В учебно-методическом пособии представлена программа психолого-педагогического сопровождения выбора профессии учащихся 5-9 классов – сценарии сорока занятий, на которых рассматриваются важнейшие вопросы, связанные с личностным и профессиональным самоопределением: формирование реалистичной самооценки; развитие эмоциональной сферы; уточнение профессиональных интересов и склонностей; знакомство с миром профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

Оглавление

Введение

I. Самооценка и уровень притязаний. Комментарии к теме

5 класс

Кто я? (Образ «Я» и самооценка)

6 класс

Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)

7 класс

Успех и уровень притязаний

8 класс

Формула успеха

9 класс

«Я – реальный, я – идеальный»

II. Направленность личности. Комментарии к теме

5 класс

Что такое хорошо и что такое плохо

6 класс

Мои недостатки и достоинства

7 класс

Свобода и ответственность

8 класс

Бизнес и мораль

9 класс

Мотивы выбора профессии

III. Эмоционально-волевая сфера. Комментарии к теме

5 класс

Я чувствую, значит, существую

6 класс

Укрощение эмоций

7 класс

Поведение в конфликтах

8 класс

Социальный интеллект

9 класс

Стиль общения

IV. Мыслительные способности. Комментарии к теме

5 класс

Внимание и память

6 класс

Тип мышления

7 класс

Интеллектуальный потенциал

8 класс

Интеллектуальная подвижность

9 класс

Учимся сдавать экзамены

V. Профессиональные интересы и склонности. Комментарии к теме

5 класс

Интерес к профессии

6 класс

Профессиональные склонности

7 класс

Определение типа будущей профессии

8 класс

Определение профессиональных интересов

9 класс

Профессиональный тип личности

VI. Способности и профессиональная пригодность. Комментарии к теме

5 класс

Задатки и склонности. Как развивать способности

6 класс

Мыслитель или художник?

7 класс

Технические способности

8 класс

Человеческий фактор

9 класс

Профессия и здоровье

VII. Профессия и карьера. Комментарии к теме

5 класс

Что я знаю о профессиях

6 класс

Формула профессии

7 класс

Признаки профессии

8 класс

«Идеальная профессия»

9 класс

Современный рынок труда

VIII. Стратегия выбора профессии. Комментарии к теме

5 класс

Азы правильного выбора

6 класс

Ошибки в выборе профессии

7 урок

Планирование профессионального будущего

8 класс

Слагаемые профессионального успеха

9 класс

Пути получения профессии

Приложение. Экскурсия на предприятие

Литература

## Введение

*– 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).*

Реально оценивая результаты десятилетнего пребывания миллионов детей в школе, надо признать, что большинство выпускников не имеет четких представлений о себе и своем месте в жизни. Современная школа в лучшем случае дает сумму знаний, необходимых для поступления в вуз. Делаются попытки задать некие параметры личности – мобильность, коммуникабельность, амбициозность, креативность – но развитие этих качеств при отсутствии правильного мировоззрения несет больше вреда, чем пользы.

Профессиональное самоопределение имеет многоступенчатый и динамический характер. Его основные этапы приходятся на обучение в школе (Концепция профессионального самоопределения, 1993):

1-4 классы – пропедевтический этап: формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности и начальных трудовых навыков;

5-7 классы – ориентировочный этап: формирование позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включенности учащихся в различные виды общественно полезной деятельности;

8-9 – поисково-зондирующий этап: формирование профессиональной направленности, осознание своих интересов, мотивов выбора профессии.

10-11 – этап развития профессионального самосознания: уточнение личностного смысла выбора профессии и представления о будущей профессиональной деятельности.

Если на всех этапах профессионального самоопределения последовательно и успешно решаются жизненные задачи, соответствующие возрасту, то подросток покидает школу, имея осознанный и реалистичный профессиональный план.

Что же мешает этому? Рассмотрим основные трудности, возникающие у школьников в процессе профессионального самоопределения:

Типичные трудности	Решаемые задачи
<p>Отсутствие, неполнота или недостоверность информации о ситуации выбора.</p> <p>Неумение систематизировать и использовать имеющуюся информацию.</p> <p>Слабое знание требований рынка труда и конкретных профессий.</p>	<p>Развитие способности к анализу рынка труда и профессий.</p> <p>Освоение понятий, относящихся к планированию профессиональной деятельности (рынок труда, профессия, вид деятельности, конкуренция).</p> <p>Анализ рынка образовательных услуг; систематизация источников и способов получения информации о рынке труда; изучение требований к работнику.</p>
<p>Недостаточное знание самого себя; заниженная самооценка, завышенный уровень притязаний.</p> <p>Нарушения эмоционально-волевой и коммуникативной сферы.</p> <p>Низкая трудовая мотивация.</p>	<p>Развитие способности к самопознанию.</p> <p>Повышение самооценки, формирование реалистичного уровня притязаний.</p> <p>Заполнение рабочей тетради или индивидуальной карты школьника на основе диагностики и самодиагностики.</p>
<p>Социальная незрелость.</p> <p>Отсутствие жизненных ценностей высшего порядка.</p>	<p>Активизация социальной позиции.</p> <p>Воспитание жизненных ценностей высшего порядка.</p>
<p>Несформированность навыков самостоятельной работы, принятия решения,</p>	<p>Выработка навыков принятия решения: выбора профессии и пути ее получения, сдачи экзаменов, трудоустройства.</p>

планирования карьеры.	
Неуверенность в своих силах; тревога по поводу возможных неудач.	Психологическая поддержка; создание ситуации успеха; активизация ресурсов для достижения цели; выработка запасных вариантов.

(по кн. Анисимова Н. П., Кузнецова И. В., Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи, Ярославль, ЯЦПО, 2000).

Осознанный выбор профессии подростком является следствием решения возрастных задач и преодоления перечисленных трудностей. Формирование внутренней готовности подростка к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке своих профессиональных планов и интересов на основе самопознания, возможно только при условии эффективного психолого-педагогического сопровождения, основанном на взаимодействии и взаимопонимании всех участников образовательного процесса.

Формы и методы психолого-педагогического сопровождения выбора профессии должны соответствовать следующим требованиям, предъявляемым к методическому инструментарию:

- 1) воспитывающий и развивающий характер;
- 2) простота и доступность в использовании;
- 3) учет возрастных особенностей подростков.

Задачи профессионального самоопределения решаемы в рамках аксиологического подхода, который рассматривает человека как высшую цель и ценность общественного развития. Программы профессионального самоопределения, основанные на данном подходе, способствуют профессиональному и личностному развитию подростка. Они частично заполняют воспитательный вакуум, помогая молодым людям найти ответы на ключевые вопросы «что такое хорошо и что такое плохо», «иметь или быть», «быть или казаться», «для чего люди работают», «что для меня главное в жизни».

Внеклассная работа является наименее разработанной формой профильной ориентации школьников при том, что никто так не знает своих учеников, никто так не заинтересован в решении их проблем, как хороший классный руководитель. По мнению Е. А. Климова, «учитель наиболее непосредственно и действенно сталкивается с явлениями индивидуального профессионального самоопределения школьника» (Климов Е. А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М., Знание, сер. Педагогика и психология, 1983).

Для того, чтобы восполнить этот пробел, разработаны «Беседы о самоопределении» – система классных часов для учащихся 5-9 классов, направленная на изучение школьниками своих личностных особенностей в целях формирования реалистичной самооценки, знакомства с миром профессий, требованиями регионального рынка труда и образовательных слуг, правилами выбора профессии и планирования карьеры.

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

Чем раньше мы начинаем целенаправленную работу по развитию готовности к осознанному выбору профессии, тем она эффективнее. Система занятий выстроена таким образом, что в каждом классе с учетом возрастных особенностей учащихся последовательно рассматриваются важнейшие вопросы, связанные с личностным и профессиональным самоопределением:

- формирование реалистичной самооценки;
- направленность личности;
- развитие эмоциональной сферы;
- диагностика особенностей интеллектуальной сферы в целях выявления склонностей к разным видам деятельности;
- уточнение профессиональных интересов и склонностей;
- знакомство с миром профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>I. Самооценка и уровень притязаний</b>				
Кто я? Образ «Я» и самооценка	Какой Я? Самооценка и уровень притязаний	Успех и уровень притязаний	Формула успеха	Я – реальный, я – идеальный
<b>II. Направленность личности</b>				
Что такое хорошо и что такое плохо	Мои недостатки и достоинства	Свобода и ответственность	Бизнес и мораль	Мотивы выбора профессии
<b>III. Эмоционально-волевая сфера</b>				
Я чувствую, значит, существую	Укрощение эмоций	Поведение в конфликтах	Эмоциональный интеллект	Стиль общения
<b>IV. Познавательные способности</b>				
Память и внимание	Тип мышления	Интеллектуальный потенциал	Интеллектуальная гибкость	Учимся сдавать экзамены
<b>V. Профессиональные интересы и склонности</b>				
Интерес к профессии	Профессиональные склонности	Определение типа будущей профессии	Определение профессиональных интересов	Профессиональный тип личности
<b>VI. Способности и профессиональная пригодность</b>				
Задатки и склонности	Мыслитель или художник?	Технические способности	Человеческий фактор	Профессия и здоровье
<b>VII. Профессия и карьера</b>				
Что я знаю о профессиях	Формула профессии	Признаки профессии	«Идеальная» профессия	Современный рынок труда
<b>VIII. Стратегия выбора профессии</b>				
Азы правильного выбора	Ошибки в выборе профессии	Планирование профессионального будущего	Слагаемые профессионального успеха	Пути получения профессии

В пособии приведены сценарии сорока классных часов, включающие тексты, упражнения и надежные психодиагностические методики, большинство из которых разработаны автором или даны в авторской модификации, позволяющей их использование на классных часах, а также в режиме самодиагностики. Методики прошли успешную апробацию в рамках Национального проекта «Образование» 2006-2010 гг.

Необходимо помнить, что с информацией, полученной в ходе занятий, третьи лица, в том числе родители, могут быть ознакомлены только с согласия самих подростков. Восемь тем, которые рассматриваются на классных часах, предваряют комментарии для преподавателя, уточняющие авторский подход к решению задач профессионального и личностного самоопределения школьников и процедуру проведения психологической диагностики.

В основе этих сценариев – программа «Уроки самоопределения», удостоенная в 2008 году диплома первой степени на Всероссийском конкурсе авторских программ в номинации «Воспитание в классе».

Не следует рассматривать «Беседы о самоопределении» как жестко заданную схему, скорее, это – канва, которая поможет классному руководителю разработать и провести интересные и запоминающиеся занятия, показателем успешности которых можно считать активизацию учащихся в вопросах самоопределения. Отдельные занятия целесообразно проводить совместно с педагогом-психологом или преподавателем литературы. Хотя максимальная эффективность «Бесед о самоопределении» будет достигнута, если вести их с пятого класса, классные руководители других классов также могут воспользоваться этими сценариями, особенно в том случае, если с их учениками ранее не проводилась профориентационная работа.

Упражнения и методики, включенные в программу, объединяет единый подход к решению задач профессионального самоопределения, который не сводится к формированию традиционных «знаний, умений, навыков», а помогает найти смыслы и ценности, лежащие за их пределами. Ответ на вопрос «Каким быть?» должен быть найден прежде, чем на вопрос «Кем быть?»

## **I. Самооценка и уровень притязаний**

### **Комментарии к теме**

Самооценка – необходимый компонент развития самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающим и самому себе. Самооценка имеет ряд измерений: она может быть реалистичной или искаженной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Известный детский психолог В.Сатир ставила самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании детей и развитии личности. Под самооценкой она понимала «способность человека честно с любовью и по достоинству оценить себя»:

*Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен просить помощи от других в трудную минуту. Он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманые поступки. Только ощущая свою высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект (В. Сатир, Как строить себя и свою семью, М. Педагогика-Пресс,1992).*

Самооценка начинает формироваться с момента появления человека на свет и, возможно, еще раньше. Но именно в школьном возрасте она приобретает особое значение. Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно ставят школьника в ситуацию, когда он должен оценить свои умения или личностные качества.

В отечественной педагогике традиционно выделяют завышенную, заниженную и адекватную (реалистичную) самооценку. Психологи обычно

говорят о негативном, неустойчивом и позитивном самовосприятии. Не углубляясь в тонкости терминологии, отметим, что эти подходы дополняют друг друга.

Самым благоприятным является сочетание реалистичной самооценки и позитивного самовосприятия. Дети с заниженной самооценкой и негативным самовосприятием обычно испытывают трудности социальной адаптации. Этим детям особенно нужна психолого-педагогическая поддержка, которая является настолько сложным и тонким инструментом, что ее неумелое применения может принести больше вреда, чем пользы.

*Мы часто наивно полагаем, что можно легко повысить заниженный уровень самооценки ребенка путем создания положительных подкреплений. Руководствуясь этой мыслью, мы щедро расточаем похвалы в адрес такого ребенка, стараемся сделать так, чтобы он занял в классе или в школе какую-нибудь "высокую должность", которая помогла бы ему уверовать в свои силы. Однако нет никакой гарантии, что ребенок воспринимает все это именно так, как мы рассчитываем. Например, он может сказать себе: "Должно быть, я совсем неспособный, раз учитель все время старается внушить мне обратное" или "Почему меня, такого толстого, назначили капитаном команды? Наверное, учитель хочет, чтобы все убедились, какой я тупой".*

*Нет такого действия, которое мог бы предпринять учитель, не опасаясь, что ребенок с заниженной самооценкой не даст ему негативной интерпретации. Неважно, насколько позитивным будет выглядеть это действие в глазах других детей, насколько сам учитель будет вкладывать в него искренние благие намерения - ребенок может отреагировать отрицательно. Вот почему так важно, чтобы у ребенка с раннего детства формировалось положительное представление о себе. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе. (Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание, М., Прогресс, 1986).*

**Завышенный уровень** характеризуется высокой физической и познавательной активностью, настойчивым стремлением обратить на себя внимание, эгоцентризмом, повышенной конфликтностью поведения. Дети с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, результаты учебной деятельности, личностные качества. Они выбирают задачи, которые им не по силам, а после неудачи продолжают настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, стремясь избежать неуспеха.

Дети, имеющие реалистичную самооценку и позитивное самовосприятие, активны, доброжелательны, их интересы разнообразны, они критичны к себе и терпимы к другим, самостоятельны. Они уверены в том, что могут добиться успеха в учебной деятельности. Эта уверенность основана на правильной самооценке своих возможностей. К сожалению, этот вариант встречается не так часто, как всем бы хотелось.

В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность, поэтому самооценка ребенка прямо связана с его успехами в учении. Лидерами в начальной школе оказываются те ребята, которых лучше учатся. Со сменой ведущей деятельности в подростковом возрасте изменятся оценки и самооценка учащихся. Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком результатов своей деятельности.

*Мышь проникла в центральный компьютер в тот момент, когда он оценивал результаты присланных из школы письменных тестов одного двоечника, некоего Генри Карсона. Из-за сбоя в программе Генри оказался не на последнем месте, а на первом. Удивленные и смущенные учителя начинают воспринимать Генри как самого способного ученика. Генри быстро входит в новую для себя роль отличника, и начинает стремительно расти не только в интеллектуальном, но и личностном смысле, став впоследствии одним из выдающихся представителей своего поколения. (Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание, М., Прогресс, 1986).*

Рассказ Х. Лоури «Мышь и Генри Карсон», упоминаемый Р. Бернсом, заставляет задуматься о том, как сказывается наше отношение к ученикам на их судьбы и насколько можно доверять тестам.

Развитие самосознания человека определяется потребностью найти ответы на главные для него вопросы: «Кто я? Какой Я?» Поэтому уроки самоопределения в каждом классе целесообразно начать с темы самооценки. Крайне важно с первого урока установить контакт с классом, рассказать о целях, задачах и специфике занятий, обговорить и принять особые правила поведения, которые помогут вам более эффективно вести занятия. Во время этих занятий будут затронуты глубоко личные вопросы, поэтому учителю важно воздержаться от своих оценок и комментариев.

Самооценка теснейшим образом связана с тем, на что человек претендует. Когда знаменитый американский психолог У. Джеймс (1848-1910) определил самооценку с помощью своей формулы  $\text{САМООЦЕНКА} = \text{УСПЕХ} / \text{ПРИТЯЗАНИЯ}$ , он указал на два пути ее повышения.

Человек может улучшить представление о себе, увеличив числитель этой дроби, то есть свой успех, или, уменьшив ее знаменатель, то есть уровень притязаний. Как тонко заметил Джеймс, «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить». Целый ряд социальных ролей или атрибутов не является для нас значимыми жизненными ориентирами, и поэтому не особенно важен для нашей самооценки. Каждый волен избирать стандарты и ценности, относительно которых он будет оценивать успешность своих достижений. Однако, выбирая ориентиры и критерии оценки своих достижений, мы в чем-то все же ограничены, поскольку не можем игнорировать реальные факты. Тот, кто получает плохие оценки, не может считать себя хорошим учащимся, карлик не может считать себя великаном, слабый – сильным и т.д. Кроме того, критерии самооценки нередко избираются до того, как появляется возможность испытать их по-настоящему. Иногда нужно время, чтобы убедиться, что у человека нет качеств, необходимых для успешной реализации его профессиональных намерений.

Уровень притязаний личности — понятие, введенное западным психологом К. Левиным для обозначения стремления человека к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Уровень притязаний тесно связан с самооценкой и формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха. Уровень притязаний может быть адекватным, то есть соответствовать способностям индивида, и неадекватным, заниженным или завышенным. Но вправе ли мы решать, что для ученика «адекватно», а что — нет, если не обладаем всей полнотой информации не только о другом, но и себе?

В последние годы наблюдается стабильный рост уровня притязаний молодежи на фоне снижения уровня интеллекта, основных психических функций, трудовой мотивации и т.д. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и т. п. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

В настоящее время в обществе насаждается одностороннее понимание жизненного успеха. Разговор о самооценке и уровне притязаний дает возможность выйти на очень важную в контексте всего курса тему, расширив представления детей о том, что такое успех, отойдя от примитивного и одномерного представления, культивируемого СМИ, и приглашая учащихся задуматься о личном смысле успеха. Кроме заданий, направленных на развитие самосознания, в раздел включены методики «Уровень притязаний» и «Оценка мотивации достижений» (авторская модификация теста Т. Элерса). Методика состоит из 30 утверждений, выявляющих уровень мотивации достижений — стремление человека к успеху в различных видах деятельности. Достоверность методики зависит от уровня самооценки и самопонимания. В ходе грамотно проведенных занятий может произойти мягкая коррекция самооценки и уровня притязаний учащихся с учетом расширения представлений о своих возможностях и ограничениях.

## 5 класс

### Кто я? (Образ «Я» и самооценка)

*Цели: установление контакта с классом; создание атмосферы доверия; информирование о возможностях и особенностях курса; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятием «самооценка».*

*Материалы: бланки к упражнениям «Знаете ли вы себя?» и «Кто я?»*  
*После урока подписанные бланки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора. Это относится ко всем упражнениям и методикам.*

*...Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: «Познай самого себя». Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том. Что эти греки – довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой «пятиклассный ум» не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен, что знаю себя достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться. (Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности, М., Просвещение, 1991).*

На каждом занятии вы будете узнавать о себе что-то новое: свои интересы и склонности, особенности мышления, нервной системы, характера. Эта информация принадлежит только вам, поэтому все должны соблюдать *конфиденциальность*, т.е. закрытость информации. Информация может быть полезной только в том случае, если она достоверна. Большинство заданий основано на *самооценке*, т.е. способности оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от мнимого несовершенства. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

#### «Знаете ли вы себя?»

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю

Я знаю свои способности	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (что мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю

Когда ребята выполняют это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятерку, кто – на четверку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учащихся.

### «Кто Я?»

В течение 5 минут запишите в пять разных ответов на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Ответы могут отражать ваши увлечения (музыкант, спортсмен, фанат, геймер). или человеческие качества (ответственный, ленивый, добрый, веселый). Уже сами вопросы «Кто Я?» и «Для чего я живу?» – признак зрелости. Они помогают лучше понять себя, свое место в жизни. Французский средневековый поэт Франсуа Вийон, размышляя над ними, писал:

*Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю все, но только не себя.*

- Каких характеристик больше – положительных, отрицательных или нейтральных? Что такое «конфиденциальность?» Почему поэт сказал: «Я знаю все, но только не себя»? Как называется способность оценивать себя?

Примечание. Это упражнение при его внешней простоте сложно даже для взрослых. Однако оно необходимо в целях саморазвития. Вы можете предложить желающим прочитать свои записи вслух, не настаивая, ведь в начале урока вы говорили о конфиденциальности. Если ребята чувствуют себя в классе комфортно, можно предложить им отгадать, кому принадлежат ответы на вопрос «Кто я?» В этом случае вы собираете листочки и зачитываете ответы. Этот вариант позволит ребятам соотнести свою оценку с оценкой других, что полезно для формирования реалистичного самовосприятия.

**6 класс**

### **Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)**

*Цели: поддержание в классе 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

Примечание. Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего называют как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учащихся с неадекватной завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.

### «Самый-самый»

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

Примечание. Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые затем собирает учитель, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно, если их самооценка завышена. Учителю не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

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**

От самооценки зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные – человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену, и никому не завидует.

«Я могу купить козу, – говорит герой фильма «Кавказская пленница», – но не имею желаний. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Пусть наши желания соответствуют нашим возможностям!»

Неудачник – это не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы – непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь невозможного, одним завидовать, других унижать, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны – родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Есть только два способа повысить самооценку. Попробуйте найти их, используя в качестве подсказки формулу Джеймса (добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания – достичь одновременно и того и другого удастся только великим людям).

## 7 класс

### Успех и уровень притязаний

*Цели: развитие потребности в самопознании и представлений о самооценке; знакомство с понятием «уровень притязаний».*

*Материалы: бланки к упражнению «Уровень притязаний».*

Вспомните 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?

#### «Афоризмы»

Прочитайте следующие высказывания, принадлежащие известным людям. Как они их характеризуют? Какие вам ближе всего? С какими из них вы не согласны?

- *То, что мы называем успехом, в действительности является компенсацией всякого человека, который обделен талантом (Б. Шоу)*

- *Как бы удачно ни сложилась жизнь, люди, обычно, хотят чего-то большего, а их сознание подчеркивает разницу между уже достигнутым и еще желаемым (А. Аншерони)*

- *Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми. Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми (Т. Рузвельт)*

- *Человек добивается успеха, прикладывая усилия к преодолению препятствий и прикладывая способности к служению потребностям других людей (Г. Форд)*

- *Если я работаю по четырнадцать часов в день и семь дней в неделю, то мне определенно начинает везти (Л. Хаммер)*

- *Приравняй свои притязания к нулю – и целый мир будет у ног твоих (Т. Карлейль)*

Примечание. Авторство афоризмов желательно раскрыть после выполнения упражнения. Преподаватель должен владеть информацией об авторах.

### **«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. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему. Вот как отвечает на этот вопрос князь Петр Дмитриевич Голицын:

*«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех - это достижение оптимального метода организации своей жизни, как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. В Европе люди ведут себя более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мерседес и два черных джипа охраны, которые гонятся ним. Но все это внешние детали. Успех - это мера добра и зла, которое я совершаю в этой жизни. Когда мои дед и бабушка перед революцией года уехали из России, у них ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем русской зарубежной*

*церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех».*

Известный драматург Алексей Казанцев считает: «Успех – это миф. Успех сиюминутен. Если ты начинаешь на следующий день жить ощущением этого успеха, то тебя ждут неудачи. Пока человек не проявился в избранном им деле, работать ему тяжело. Когда же первые шаги его имеют успех, дальше идти уже легче, этот успех поддерживает. Но всегда надо помнить, что успех насколько полезен, настолько и опасен. Важно очень точно оценивать свои возможности — недооценивать опасно и переоценивать опасно. Если художник знает, на каком уровне находится, то он может достичь больших результатов».

- Назовите людей, которых вы считаете успешными. Обоснуйте свой выбор.

- Успех – от слова «успеть». Главное – куда и зачем. Человек успел на самолет, а самолет разбился... Один хочет успеть получить орден или должность, другой – вырастить детей, третий – закончить свою работу. А что хотели бы успеть в своей жизни вы? Спросите своих родителей, что для них значит успех?

## 8 класс

### Формула успеха

*Цели: начальное знакомство с понятием «мотивация», развитие представлений об уровне притязаний и самооценке, самодиагностика мотивации достижений.*

*Материалы к уроку: опросник «Уровень притязаний», бланки к методике «Оценка потребности в достижении».*

Два друга поступили в один и тот же институт. Один – чтобы получить профессию, а другой – чтобы не попасть в армию. Внешне они находятся в одинаковых условиях, а внутренне в совершенно разных: первый стремится к чему-то, второй – бежит от чего-то. Как вы думаете, кто у кого больше шансов достичь профессионального успеха?

Наши поступки определяются желанием чего-то избежать или чего-то достичь. В психологии это называется «мотивация избегания неудачи» и «мотивация достижения». Мотивация достижения – стремление достичь высокого результата в какой-то деятельности – спорте, искусстве, науке, ремесле – во многом определяет профессиональную успешность.

Мотивация достижений тесно связана с уровнем притязаний, которое является важным элементом «формулы счастья», выведенной известным ученым Уильямом Джеймсом:

**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).

#### **«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».

## 9 класс

### «Я – реальный, я – идеальный»

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

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

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

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

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

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

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые

человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **«Я – реальный, Я – идеальный»**

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

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

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

## **II. Направленность личности**

### **Комментарии к теме**

Направленность – важнейшее измерение личности. Любые способности сами по себе нейтральны, и только благодаря вектору их приложения становятся источником вреда или пользы. Чем умнее, образованнее, талантливее преступник или подлец, тем он опаснее.

Механизмы самоидентификации тесно связаны с системой ценностей. Смысл воспитания заключается в способности различать добро и зло, развитии добродетелей и преодолении пороков – категорий, универсальных для всех времен и народов. К сожалению, усилия семьи и школы направлены в первую очередь на развитие относительных, а не абсолютных личностных качеств, а в самом обществе понятия добра и зла целенаправленно размываются.

Направленность – трудно диагностируемое измерение личности. Можно ли с помощью тестов уловить неуловимое, ответив на главный вопрос – каков человек? Злой или добрый? Жадный или щедрый? Способен ли он на подлость и предательство? Готов ли он в чем-то поступиться своими интересами ради другого? Насколько искренне он принимает и разделяет ценности общества, следует им из-за страха наказания или из-за своих убеждений? Ближе всех к открытию главного измерения человеческой личности подошел не психолог, а физиолог, великий русский ученый Алексей Ухтомский. Открытый ученым принцип доминанты выходит за пределы изучения физиологических процессов, объясняя психологические и социальные аспекты поведения человека.

А. А. Ухтомский отмечал, что «нет предмета восприятия без той или иной степени внимания». Говоря о человеке, он подчеркивает, что именно «принцип доминанты является физиологической основой акта внимания и предметного мышления», которое и обеспечивается за счет параллельного торможения всех других физиологических, психологических, мыслительных процессов с одновременной концентрацией на наиболее существенном и важном для данной доминанты». (Ухтомский А. А. Учение о доминанте. Собр. соч. Т. 1, Изд. ЛГУ, 1950).

Доминанта определяет направленность нашего сознания, которое, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Если мы ставим себя в центр общения, то диалог невозможен. Тогда мы не слышим собеседника, не стараемся понять его точку зрения, а терпеливо ждем своей очереди, реагируя только на то, что резонирует с нашими собственными переживаниями, установками, потребностями. Эту тенденцию называют эгоистической доминантой. Мы постоянно сталкиваемся с ее проявлениями: поведение автомобилистов в потоке машин или при парковке, не придержанная перед вашим носом дверь, громкая музыка в ночной тишине, мужчины в вагоне метро, сминающие женщин и детей, чтобы занять свободное место.

Человек с эгоистической доминантой воспринимает себя как центр, вокруг которого все должны вращаться. Если каждый будет считать себя центром, крутиться вокруг будет некому. Модель поведения с отчетливой доминантой на «Я», при которой «Другие» – фон, массовка очень напоминает модель поведения раковых клеток, каждая из которых считает себя главной.

Исследования показывают, что подростки с эгоистической направленностью менее благополучны в своем психическом развитии. Они делают все для своего успеха, своих достижений, они стремятся к любви и уважению, но не получают их. Возникает парадоксальная ситуация – чем больше человек стремится к самоутверждению, признанию, тем меньше он удовлетворен ими. Такие подростки стремятся занимать ведущие руководящие роли в коллективе, но авторитетом не пользуются, и руководить не умеют. У подростков с эгоистической направленностью личности уровень притязаний намного превосходил их реальные возможности.

Альтруистическая доминанта в наши дни большая редкость. Но именно она является основой семейного благополучия, бесконфликтного сосуществования и профессиональной успешности (не путать с навязанным стереотипом «успеха»).

Доминанты – это результат внутренней работы и внешних влияний, поэтому ими можно и нужно управлять. Направленность личности

закладывается в раннем возрасте под влиянием семьи, поэтому необходимо принять ограниченность возможностей школьного воспитания.

В основе кризиса современного общества – кризис нравственности, вытесненной «новыми ценностями», сведенными к культурно-биологическому существованию. М. Хайдеггер охарактеризовал атмосферу жизни в Европе как мышеловку, в которой произошла полная утрата смысла бытия. В сытой Германии рядом с мусорными баками устанавливают контейнеры с подогревом для брошенных младенцев да еще оставляют поддерживающее письмо: мол, понимаем ваши проблемы, пустяки, дело житейское, спасибо, что не в бак...

Сегодня насаждается система ценностей, формирующая особый тип личности, который Э. Фромм назвал «рыночным». «Рыночная личность» воспринимает себя и других как товар, который надо выгодно продать. Главное в жизни людей этого типа — карьера и деньги. Их отличительные особенности – честолюбие, пробивные способности, умение ладить с нужными людьми. Этот тип является непродуктивным в отличие от творческого типа личности.

Свойства «рыночной» личности не имеют ничего общего с самым употребляемым в последние годы понятием «эффективная личность».

Рассмотрим признаки эффективной личности.

Во-первых, эффективна нравственная личность. Она работает, опираясь на множество идеальных мотивов, среди которых любовь к труду, интерес к его процессу и результатам, потребность в профессиональном и личностном росте.

Человек, работающий исключительно за деньги – неэффективен. Можно ли побеждать в спорте и войне, создавать великие произведения искусства или делать научные открытия, если цель – призы, трофеи, гонорары, премии? Вряд ли...

Во-вторых, эффективна развивающаяся личность. Основа развития человека – его саморазвитие и самообразование. Формы не существенны, главное – вектор, направленный вперёд и вверх против «общественного ветра», вопреки собственной инерции.

В-третьих, эффективна самостоятельно мыслящая личность, то есть социально автономная, критически настроенная по отношению к навязанным целям и ценностям.

От Сократа и Платона идет традиция воспитания четырех кардинальных добродетелей: мудрость, справедливость, мужество, умеренность. Воспитаем в наших детях хотя бы эти качества – не только поможем им правильно выбрать профессию, но и заложим основу решения множества экономических и социальных проблем нашего общества. Это – стратегия. Если она разделяется и принимается большей частью населения во главе с лидерами государства, переходим к ее реализации. Тактика – это средства, формы, методы, подходы, которые направлены на воспитание у детей и подростков качеств, кардинально отличных от тех, которые вольно или невольно передаются молодым людям сегодня.

Основные жизненные ценности постоянны на различных этапах развития человечества. Это жизнь, здоровье, любовь, семья, образование, труд, мир, красота, творчество, познание. Эти ценности конструктивны, поскольку направлены на развитии личности и общества в целом. Развитие – это движение, причём движение вперёд и вверх, против «общественного ветра» (В.А. Ясвин). Есть ценности деструктивные, в основе которых – стремление к богатству и власти.

Убеждения изучают философия и психология, риторика и логика, социология и педагогика. Исследователи единодушны в том, что убеждение – это установка, в основе которой лежит ценность (ценностная ориентация). В структуре каждого убеждения есть когнитивная, эмоциональная и поведенческая составляющая.

Убеждения определяют отношение человека к различным идеям, явлениям и поступкам. Они различаются по глубине и прочности. Они всегда субъективны, потому что связаны с эмоциональной сферой. Убеждение, ориентированное на практическую деятельность (актуализированное) – это мотив. За убеждением следует осознанный поступок.

Убеждения выполняют ряд важных функций в психике человека: они выступают в качестве ориентировочной основы деятельности, являются основой мировоззрения человека, формируют веру (в том числе религиозную), актуализируют волю, влияют на переход потребности в мотив, участвуют в формировании идеалов, интересов и, что очень важно, профессиональной направленности личности. Убеждения участвуют в формировании потребностей личности. Умения, навыки и компетенции во многом зависят от убеждений. Убеждения являются фундаментом для воображения, оказывают большое влияние на формирование характера и развитие способностей.

Формирование убеждений – сложный процесс, требующий участия практически всех структур личности. Убеждение может формироваться за счёт авторитета убеждающего, в результате собственного опыта или примера, на основе рациональных аргументов или в ходе интуитивного познания.

Традиционными средствами убеждения являются реальные факты и статистические данные, ссылка на авторитетные мнения, обычаи и традиции, призывы, лозунги, приказы, примеры, теории и гипотезы. Однако для того, чтобы передать убеждения, необходимо их иметь, то есть верить в истинность того, что ты говоришь и делаешь.

Целенаправленное и непротиворечивое формирование убеждений на различных этапах профессионального самоопределения помогает подросткам осознанно выбрать профессию в соответствии со своими предпочтениями и оказывает позитивное воздействие на их профессиональное самосознание.

Эти занятия последовательно развивают тему взаимоотношений человека с другими людьми, начиная от уточнения представлений о добре и зле в пятом классе до диагностики эмоционального интеллекта в восьмом. Игры, упражнения и методики, используемые на уроках, направлены на осознание недостатков и развитие достоинств.

В занятия этого раздела включены истории, одни из которых написаны автором, а другие переработаны, а также фрагменты литературных произведений и притчи, которые можно эффективно использовать в целях профессионального и личностного самоопределения детей и подростков.

Притча была средством передачи духовного опыта еще до возникновения письменности. Главная особенность и отличие притчи от других текстов, претендующих на воспитание – отсутствие назидательности, которая так раздражает, мешая усвоить даже полезные вещи. Развитие эмоционально-волевой сферы возможно только в том случае, если слова психолога или учителя затрагивает глубинные струны души подростка. Эти слова порой найти не просто, поэтому на всякий случай лучше иметь в своем арсенале истории по теме занятий. Интересные и рассказанные к месту, они активизируют внимание и способствуют восприятию информации, которая не может быть усвоена напрямую – в виде советов и сентенций. Они подводят подростков к пониманию важных истин, давая возможность их домыслить, достроить. Знание, добытое своими, пусть и скромными, усилиями, усваивается прочнее, чем разжеванное и навязанное.

## **5 класс**

### **Что такое хорошо и что такое плохо**

*Цели: поддержание в классе атмосферы тепла и доверия; развитие внимания к другим, самокритичности и способности осознавать и оценивать свои качества; развитие умения разбираться в человеческих качествах.*

*Материалы: бланки к упражнению «Что такое хорошо и что такое плохо»; сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» или одноименный мультфильм.*

**Г.Х. Андерсен. Гадкий утенок** (чтение отрывков по ролям или комментированный просмотр фрагмента мультфильма).

#### **1. На птичьем дворе**

*- Славные у тебя детки! - сказала старая утка с красным лоскутом на лапе, - все славные, вот только один... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!*

*Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, что весь птичий двор смеется над ним!..*

*Так прошел первый день, а потом пошло еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!»*

*А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»*

*Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.*

- *Почему птицы обижали «гадкого утенка»?*
- *Действительно ли он был так безобразен, как считали птицы?*
- *Что вы можете сказать о героях сказки?*

#### **2. В избушке**

*В избушке жила старуха с котом и курицей. Кота она звала сыночком; он умел выгибать спину, мурлыкать и даже пускать искры, если погладить его против шерсти. У курицы были маленькие, коротенькие ножки, потому ее и прозвали Коротконожкой; она прилежно несла яйца, и старушка любила ее,*

как дочку. Утром чужого утенка заметили. Кот замурлыкал, курица заклохтала.

- Что там? - спросила старушка, осмотрелась кругом и заметила утенка, но по слепоте приняла его за жирную утку, которая отбилась от дому.

- Вот так находка! - сказала старушка. - Теперь у меня будут утиные яйца, если только это не селезень. Ну, да увидим, испытаем!

И утенка приняли на испытание. Но прошло недели три, а яиц все не было. Настоящим хозяином в доме был кот, а хозяйкой - курица, и оба всегда говорили:

- Мы и весь свет!

Они считали самих себя половиной всего света, и притом лучшей половиной.

- Умеешь ты нести яйца? - спросила она утенка.

- Нет.

- Так и держи язык на привязи!

А кот спросил:

- Умеешь ты выгибать спину, мурлыкать и пускать искры?

- Нет.

- Так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди!

И утенок сидел в углу, нахохлившись.

- Какие качества объединяют обитателей избушки и птичьего двора?
- Что вы можете сказать об их самооценке и самооценке утенка?
- Почему утенок ушел из избушки?

### **3. Среди своих**

Запели жаворонки. Пришла весна! Утенок взмахнул крыльями и полетел. Теперь в крыльях его гудел ветер, и они были куда крепче прежнего.

И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утенок узнал прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.

*- Полечу-ка к ним, к этим величавым птицам. Они, наверное, заклюют меня насмерть за то, что я, такой безобразный, осмелился приблизиться к ним. Но пусть! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птичницы да терпеть холод и голод!*

*- Убейте меня! - сказал бедняжка и низко опустил голову, ожидая смерти, но что же увидел он в чистой, как зеркало, воде? Свое собственное отражение.*

*Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, - он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его клювами.*

*В сад прибежали маленькие дети. Они стали бросать лебедям хлебные крошки и зерна, а самый младший закричал: «Новый прилетел!»*

*Дети хлопали в ладоши и плясали от радости, а потом побежали за отцом и матерью и опять стали бросать в воду крошки хлеба и пирожного. Все говорили: «Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!»*

*И старые лебеди склонили перед ним голову. А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он был очень счастлив, но нисколько не возгордился - доброе сердце не знает гордости; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц. И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:*

*- Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!*  
(Андерсен Г-Х., Гадкий утенок. Сказки, М., ЭКСМО, 2009).

- Почему для утенка была так важна оценка других? Как вы понимаете слова: «Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед»? Что изменилось в самом утенке, когда лебеди приняли его за своего?

- Примечание. В результате работы с текстом ребята должны сделать выводы о зависимости самооценки от мнения других и о значении самооценки в жизни каждого человека. Сказка дает возможность задуматься о таких качествах, как самоуверенность и неуверенность, зазнайство,

милосердие, терпение, великодушие. В следующем задании знакомство с этими качествами углубляется и конкретизируется.

### **«Что такое хорошо и что такое плохо»**

Распределите по двум колонкам (хорошие и плохие) следующие качества:

*аккуратность, беспечность, внимательность, гордость, грубость, заботливость, замкнутость, мстительность, искренность, капризность, медлительность, настойчивость, нерешительность, обидчивость, общительность, отзывчивость, подозрительность, раздражительность, сдержанность, сострадание, терпеливость, торопливость, трусость, эгоизм.*

*В этом списке есть нейтральные качества, которые нельзя отнести ни к хорошим, ни к плохим – торопливость, медлительность, замкнутость, общительность. Хорошо, если ребята сами обратят на это внимание.*

• В каких случаях эти качества полезны, а в каких – вредны? Приведите примеры. Подчеркните качества, которые вы в себе замечаете. Какие качества труднее было признать «своими» – положительные или отрицательные?

## **6 класс**

### **Мои недостатки и достоинства**

*Цели: знакомство с понятиями «характер» и «привычка», положительными и отрицательными чертами характера.*

*Материалы: бумажные цветы с семью лепестками, фрагмент из мультфильма или сказки Сент-Экзюпери «Маленький принц», слайды с иллюстрациями и текстом.*

Он может быть тяжелый и легкий, сильный и слабый. Его вообще может не быть. Что это такое?

Примечание. Если загадка вызовет затруднение, нарисуйте на доске восемь черточек, обозначающие восемь букв слова «характер», и предложите ребятам угадать правильный ответ. Можно предложить им открыть буквы, как в игре «Поле чудес». Этот прием можно время от времени использовать для активизации внимания ребят.

*Характер* – это устойчивое сочетание разных человеческих качеств. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый – нагрубить. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, то есть характерно. Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка, печать». Как вы думаете, кто «чеканит» характер? Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Чем старше человек, тем сложнее изменить ему свой характер. Пока ваш характер еще не застыл, вы можете избавиться от черт, которые в будущем способны испортить жизнь вам и вашим близким и воспитать те, которые помогут стать счастливым.

*На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо*

*вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронизет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки (А. Сент-Экзюпери, Маленький принц, М., ЭКСМО, 2010).*

Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как из семян. Кроме нас никто не прополет сорняки нашей души. Никто не любит жадных, ленивых, злых, несправедливых и завистливых людей.

### **«Закончи мысль»**

Восстановите слова, пропущенные в афоризмах:

*Василий Великий говорил: «... – скорбь по благополучию близких»  
(зависть)*

*Александр Невский предупреждал: «Ничего не делайте под воздействием ..., ... или ...» (гнева, раздражения или зависти)*

*Вильгельм Гуфеланд считал: «Среди влияний, укорачивающих жизнь, главное место занимают ... (страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть)*

Назовите противоположные качества.

Примечание. Эту часть занятия можно провести в виде викторины, наградив самых активных символическими призами.

### **«Лавка садовника»**

Прочитайте этот диалог по ролям.

- А что у вас в лавке?
- Все!
- В таком случае, дайте мне здоровья, счастья, любви, успеха...
- Пожалуйста!
- Все в этой крохотной коробочке?!!
- Да. Мы продаем только семена.
- Как вы понимаете этот диалог?

## **Маленький принц** (чтение фрагмента по ролям)

Во время своих странствий Маленький принц встречал очень разных людей. Встречались ли вам в жизни такие характеры?

*На второй планете жил честолюбец.*

- *О, вот и почитатель явился!* - воскликнул он, еще издали завидев Маленького принца. *Ведь тщеславным людям кажется, что все ими восхищаются.*

- *Добрый день,* - сказал Маленький принц. - *Какая у вас забавная шляпа.*

- *Это чтобы раскланиваться,* - объяснил честолюбец. - *Чтобы раскланиваться, когда меня приветствуют. К несчастью, сюда никто не заглядывает.*

- *Вот как?* - промолвил Маленький принц: *он ничего не понял.*

- *Похлопай-ка в ладоши,* - сказал ему честолюбец.

*Маленький принц захлопал в ладоши. Честолюбец снял шляпу и скромно раскланялся.*

*"Здесь веселее, чем у старого короля", - подумал Маленький принц. И опять стал хлопать в ладоши. А честолюбец опять стал раскланиваться, снимая шляпу.*

*Так минут пять подряд повторялось одно и то же, и Маленькому принцу это наскучило.*

- *А что надо сделать, чтобы шляпа упала?* - спросил он.

*Но честолюбец не слышал. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал.*

- Хотелось бы вам дружить с тщеславным человеком? Почему?

*На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело. Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок - пустых и полных.*

- *Что это ты делаешь?* - спросил Маленький принц.

- *Пью,* - мрачно ответил пьяница.

- *Зачем?*

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? - спросил Маленький принц.

- Совестно пить! - объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

- Какие черты характера приводят к пьянству? Как вы понимаете эпиграф к уроку?

Пятая планета была очень занятная. Она оказалась меньше всех. На ней только и помещалось что фонарь да фонащик. Маленький принц никак не мог понять, для чего на крохотной, затерявшейся в небе планетке, где нет ни домов, ни жителей, нужны фонарь и фонащик. Но он подумал: «Может быть, этот человек и нелеп. Но он не так нелеп, как король, честолюбец, делец и пьяница. В его работе все-таки есть смысл».

Почему фонащик зажигал фонарь на пустынной планете? Чем он понравился Маленькому принцу? Какие качества олицетворяет фонащик? (ответственность, верность своему делу, надежность) В каких профессиях эти качества необходимы?

В каждом человеке есть недостатки. Но не каждый имеет смелость признать это. Поэтому так важно знать и уважать мнение о себе других людей.

### **«Цветок моей души»**

Нарисуйте цветок с семью лепестками. На каждом лепестке напишите качество характера, которым вы хотели бы обладать. Оторвите лепесток и подарите тому, с кем вы хотите поделиться этим качеством.

## 7 класс

### Свобода и ответственность

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

*Материалы: заготовки для упражнения «Ладощка», 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, совестливый. 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...

## 8 класс

### Бизнес и мораль

*Цели: развитие представлений о профессионально важных качествах и этических аспектах предпринимательской деятельности; повторение темы «Поведение в конфликтах».*

*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	6б. Мое дело – это мое призвание и

власти, средство защиты от людей и общества.	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 тунеядцам
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 воздая 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?

## 9 класс

### Мотивы выбора профессии

*Цели:* развитие представлений о мотивации, знакомство с понятием «профессиональная и непрофессиональная 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
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои способности.	энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.

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

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

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

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

*Три девицы под окном пряли поздно вечерком.*

*«Кабы я была царица, — говорит одна девица,*

*Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».*

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

*Я б на целый мир одна наткала бы полотна».*

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

*Я б для батюшки-царя родила богатыря».*

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

Многие, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады, разрываясь между противоречивыми мотивами.

Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно и планомерно добиваться поставленных целей. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент? Учеба? Работа? Личная жизнь? Творчество? Здоровье? Или что-то другое?

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

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

1. Мне нравится

А) иметь много свободного времени

Б) добиваться успеха во всех делах

В) делать подарки своим друзьям

Г) находить красивое решение трудной задачи

2. Мой девиз

А) «Работа не волк, в лес не убежит»

Б) «Хочешь жить – умей вертеться»

В) «Что отдал, то твое»

Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут

голодать»

1. Лучшая работа для меня – та, которая

А) не мешает мне жить своей жизнью

Б) дает возможность быстрого продвижения по службе

В) нужна людям

Г) интересна

2. Счастье для меня - это

А) возможность жить в свое удовольствие

Б) высокая должность и хорошая зарплата

В) благополучие моих друзей и близких

Г) возможность заниматься любимым делом

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
$\Sigma$				

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.

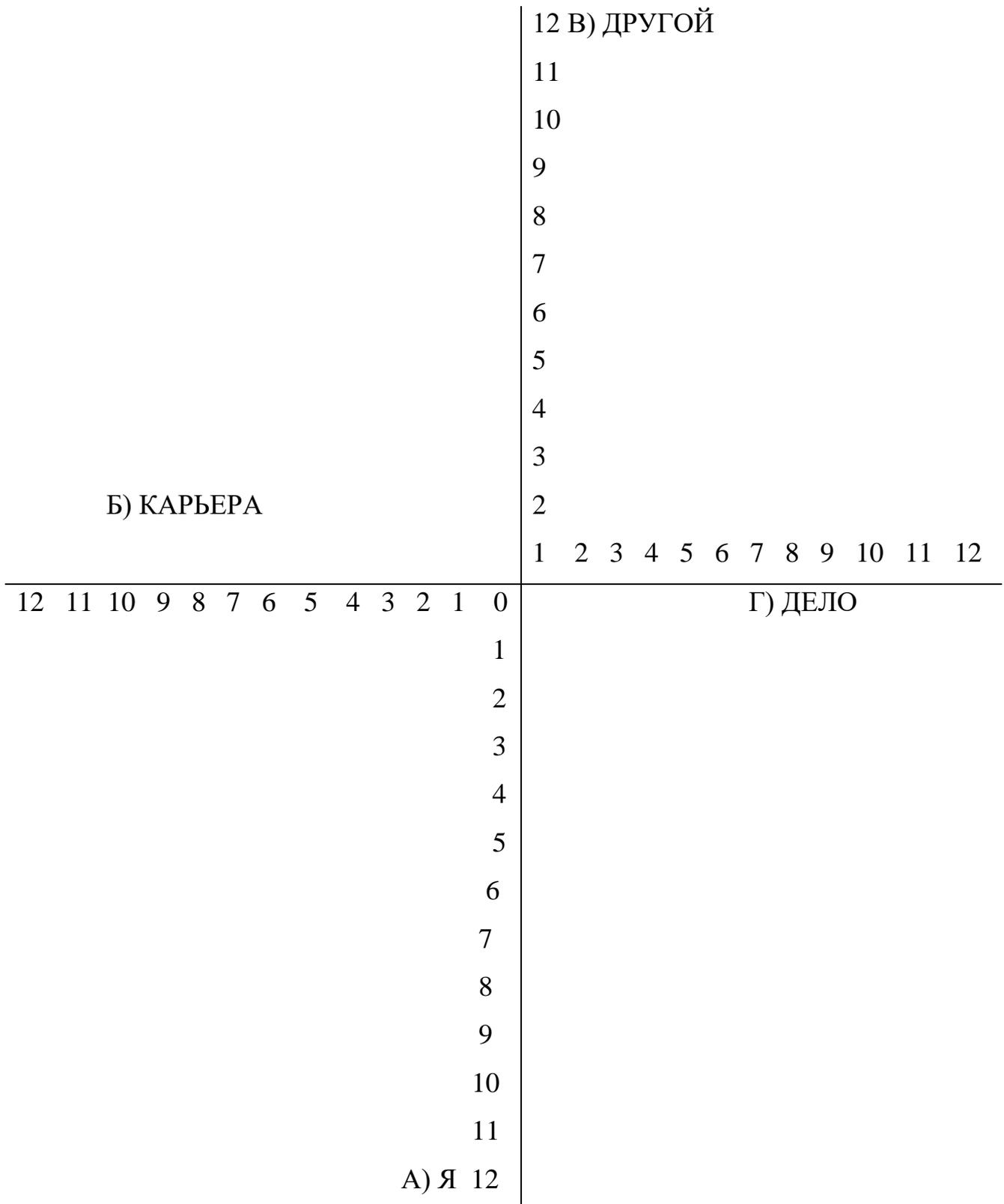
А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления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



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, заначивают деньги. Забывают родителей, бросают детей. Погружаются в собственные дела и интересы настолько, что для семьи уже нет времени.

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

### **III. Эмоционально-волевая сфера**

#### **Комментарии к теме**

Школьный возраст очень благоприятен для социального и эмоционального развития, так как именно в этот период идет интенсивное развитие социальных умений и навыков, усвоение социальных ролей и полоролевых стереотипов, способности отслеживать собственные эмоции и эмоции других людей.

Наверное, никто так точно не описал внутренний мир подростка, как Дж. Сэлинджер в своей книге «Над пропастью во ржи». Его герой, Холден Колфилд, хочет стать взрослым. В своих фантазиях он пьет, развлекается с женщинами и представляет себя гангстером. И в тоже время ужасно боится взрослой жизни. Половина волос Холдена поседела. Он живет между двумя мирами, между детством и взрослой жизнью.

Чтобы лучше понять природу эмоционального мира подростка, выделим самые общие и важные черты подросткового возраста.

К 12-13 годам физическое и психологическое равновесие ребенка нарушается. Намечаются глубокие физиологические изменения, которые приведут к изменению форм тела, голоса, походки, часто не в лучшую сторону. Редкий подросток не чувствует себя в этот период «гадким утенком». Бурный рост организма нередко сопровождается повышенной нервозностью, утомляемостью. На смену детским интересам и привычкам приходят мысли, выходящим за рамки семьи и школы.

Повышенная эмоциональность, вызванная гормональными изменениями, нередко блокирует интеллектуальную деятельность. Система образования не учитывает эмоциональные потребности подростка, не использует открытость его внутреннего мира и готовность принять в себя семена как добра, так и зла.

Современная школа более ориентирована на развитие познавательной, чем эмоциональной сферы, хотя именно эмоциональный (социальный) интеллект считается главным условием достижения успеха в карьере и счастья в личной жизни.

Понятие «социальный интеллект» («СИ») впервые употребил в 1920 году Э. Торндайк, обозначив им дальновидность в межличностных отношениях и способность мудро поступать в человеческих отношениях. В 1937 году Г. Олпорт описал СИ как особую способность («социальный дар») верно судить о людях, прогнозировать их поведение и обеспечивать адекватное приспособление в межличностных взаимодействиях.

*В середине прошлого века американские психологи обследовали большую группу детей. Две трети из них выросли в благополучных семьях и отличались высоким интеллекта (IQ). Остальные имели скромные показатели и массу семейных проблем. Казалось бы, они обречены быть аутсайдерами. Через пятнадцать лет выяснилось, что среди второй группы оказалось больше людей, успешных по американским меркам. Решающую роль сыграла способность сопротивляться стрессу и держать удар.*

С 90-х годов 20 века появился новый термин – «эмоциональный интеллект» (EQ). Его ввели в обиход американские психологи П. Саловей и Дж. Майер. Они утверждали, что эмоции и интеллект не противоречат друг другу, как принято считать, а переплетены и довольно тесно взаимодействуют. Профессиональный успех человека зависит от успеха данного взаимодействия.

Популяризатором данной теории считается психолог Д. Гоулмен, который развил идеи ученых и изложил их более доступным языком. В 1995 году вышла его книга «*Emotional Intelligence*», которая сразу стала бестселлером. Идея Гоулмена проста: есть различные виды интеллекта, в том числе интеллект эмоциональный, который может помочь человеку в различных сферах жизни. С точки зрения ученого, эмоциональный интеллект – это иной путь быть умным. Он выделяет четыре главных составляющих EQ: самосознание (self-awareness), самоконтроль, или саморегуляция (self-management), эмпатия (empathy) и навыки взаимодействия (relationship skills).

**Самосознание** – важная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны, умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

**Самоконтроль** (саморегуляция) – следствие самосознания. Способность в критический момент взять себя в руки и не поддаться гневу, раздражению или унынию распространяется на все жизненные ситуации, а не только на область, связанную с учебой или работой.

*Иллюстрацией этого служит «зефирный эксперимент», проведенный учеными из Стенфордского университета. Ребенок должен был сидеть за столом со сладостями, не притрагиваясь к ним. Те, кто смогли выдержать это испытание, через несколько лет стали успешными бизнесменами.*

Если первые две составляющие эмоционального интеллекта – это навыки владения собой, то следующие две – эмпатия и коммуникабельность – относятся к способности человека управлять взаимоотношениями с другими.

**Эмпатия** – умение ставить себя на место другого, учитывать чувства и эмоции других людей. Золотое правило общения – «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой» основано на эмпатии.

**Навыки взаимодействия** – это умение выстроить взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы это было выгодно для обеих сторон.

Еще одной важной стороной эмоционального интеллекта является **самотивация**, то есть способность ставить перед собой цели и достигать их. Без этого качества все остальные могут оказаться бесполезными.

В отличие от обычного интеллекта, который повысить практически невозможно, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать.

Развитый эмоциональный интеллект дает преимущества в деятельности, связанной с управлением, обслуживанием, воспитанием и обучением. Однако важно осознавать, что сами по себе самосознание, самоконтроль (саморегуляция), эмпатия, навыки взаимодействия и самотивация не являются достоинствами. Можно глубоко осознавать и контролировать свои чувства, понимать состояние другого, быть прекрасным собеседником, используя эти полезные навыки как средство манипуляции другими людьми в своих целях. Если понимать эмоциональный интеллект как набор навыков, не имеющих нравственного фундамента, то придется признать,

что эмоциональный интеллект лучше всего развит у обаятельных мошенников, целеустремленных проходимцев, хладнокровных преступников.

Методики данного раздела направлены на диагностику и развитие эмоционально-волевой сферы.

Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной) состоит из 35 утверждений, характеризующих семь эмоциональных реакций (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия), высокий уровень проявления которых может затруднить профессиональную деятельность, связанную с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением.

Сокращенный вариант методики К. Томаса «Поведение в конфликтах» содержит двенадцать утверждений и помогает уточнить личную модель поведения в конфликтных ситуациях.

Авторская модификация методики Н. Холла «Социальный интеллект», включенная в данный блок, состоит из 30 утверждений и позволяет выявить слабые стороны социального интеллекта.

Методика «Диагностика стиля общения» содержит описания 20 ситуаций, требующих умения оказывать и принимать знаки внимания, правильно реагировать на критику и провоцирующее поведение, просить и отказывать, принимать и оказывать поддержку. Методика носит скорее развивающий, чем диагностический характер, потому что дает подростку возможность оценить эффективность своего поведения в различных ситуациях и выбрать оптимальную модель. Методика разработана Г.В. Резапкиной на базе Теста коммуникативных умений Михельсона.

Достоверность данных методик зависит от уровня самооценки и самопонимания. Признавая важность психологической диагностики, необходимо помнить, что она не является самоцелью: истинное развитие эмоционально-волевой сферы возможно только на основе и любви к другим людям, без которых ум превращается в хитрость, уверенность – в наглость, приветливость – в лицемерие, а сила – в жестокость. Признание ценности

другого необходимо отличать от «толерантности» – внешнего, формального проявления лояльности и терпимости как способности успешно скрывать и подавлять социально не одобряемые чувства и эмоции. В целях развития эмоционально-волевой сферы в раздел включены эмоционально насыщенные тесты, упражнения, проблемные ситуации.

## 5 класс

### Я чувствую, значит, существую

*Цели:* начальное знакомство с миром эмоций; обучение умению распознавать и выражать эмоции; диагностика тревожности.

*Материалы:* листочки со словами «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление», плакат или слайд, опросник к упражнению «Противоположности».

#### «Нарисуй эмоцию»

Нарисуйте в тетради пять кружков и впишите в них лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. Вы можете добавить любые детали, символизирующие эти эмоции.

Не только люди выражают эмоции с помощью мимики. Как вы думаете, почему дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями? Львы живут прайдами и постоянно общаются друг с другом. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один, поэтому мимика у него практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у него на уме.

#### «Угадай эмоцию»

К доске вызывается пятерка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные угадать, что было задано.

#### «Противоположности»

Рассмотрите эту таблицу.

Гнев	Доброта
Зависть	Великодушие
Жадность	Щедкость
Обидчивость	Способность прощать
Подозрительность	Доверчивость
Тщеславие	Скромность

• Какие чувства и эмоции мешают человеку жить, делая его несчастным, а какие — помогают жить в согласии с собой и другими людьми?

Наши чувства рождают поступки, поступки определяют нашу жизнь.

Прочитайте эти пары высказываний. Они так привычны, что воспринимаются как аксиомы, то есть утверждения, не требующие доказательств. Между тем они прямо противоположны по смыслу! Подумайте, как стратегии поведения, выраженные в форме этих пословиц и афоризмов, соотносятся с чувствами, перечисленными в таблице «Противоположности»? Какие из этих высказываний вам ближе – «а» или «б»?

1а. Гнев слаще меда (турецкая пословица)	1б. Ничего не делайте под воздействием гнева, раздражения или зависти (Александр Невский)
2а. Нам мало добиться успеха – надо ещё, чтобы друзья наши потерпели крах (Ларошфуко)	2б. Зависть – это скорбь по благополучию близких (Свт. Василий Великий)
3а. Бери от жизни все (рекламный слоган)	3б. Умеренность — залог здоровья души и тела (народная мудрость)
4а. С деньгами и в аду не пропадешь (японская пословица)	4б. Рука дающего не оскудеет (Библейская мудрость)
5а. Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе (Юлий Цезарь)	5б. Не стремись быть первым во Вселенной (китайская пословица)
6а. Не верь, не бойся, не проси (тюремные «понятия»)	6б. Просите – и дадут вам, ищите – и найдете, стучите – и откроют вам (Библейская мудрость)

### Притча о двух волках

Учитель рассказал своему ученику, что в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков – черного и белого. Черный волк – злость, зависть, ревность, жадность, эгоизм, амбиции, ложь. Белый волк – любовь, щедрость, истина, доброта, верность... Ученик спросил: «А какой волк в конце концов побеждает?»

- Что бы вы ответили? Учитель сказал: «Всегда побеждает тот волк, которого кормят». Как вы понимаете его слова? Какого волка кормите вы?

## 6 класс

### Укрощение эмоций

*Цели: развитие представлений об эмоциональных состояниях; понятие о негативных эмоциях и способах их контроля; обучение самодиагностика агрессивных эмоций.*

*Материалы: бланки к тесту эмоций.*

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил пойти туда. По дороге рассуждал: «Поблизости никого нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»*

• Случалось ли вам или вашим знакомым вести себя подобным образом?

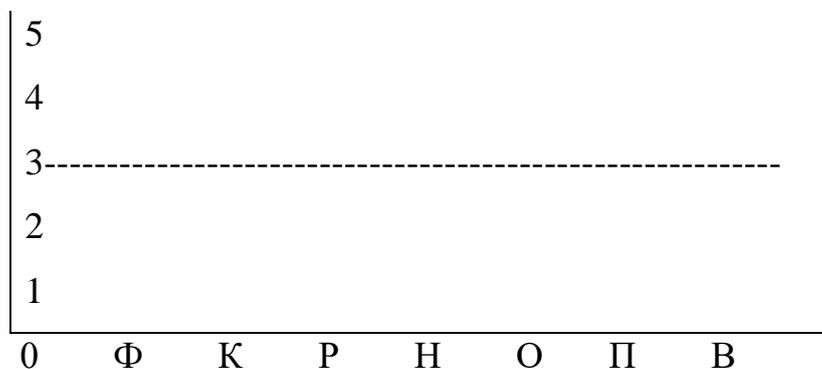
**Тест эмоций** (тест Басса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной)

Инструкция. Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1	8	15	22	29	Ф -
2	9	16	23	30	К -
3	10	17	24	31	Р -
4	11	18	25	32	Н -
5	12	19	26	33	О -
6	13	20	27	34	П -
7	14	21	28	35	В -

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.



Обработка и знакомство с результатами возможно в режиме самостоятельной работы: «Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Число на каждой строчке означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Низкие значения по этому тесту (0-2) свидетельствуют об уступчивости и бесконфликтности. Однако это может свидетельствовать об отсутствии упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Средний результат по тесту (3 балла) говорит о разумном балансе между стремлением к достижению своих целей и уважении к потребностям других людей.

Людам с повышенным уровнем агрессии (4-5) необходимо учиться контролировать свои эмоции. Осознание мотивов агрессии является важным условием личностного и профессионального роста.

**Физическая агрессия** проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

**Косвенная агрессия** проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых – сброс негативных эмоций (вандализм, битье посуды, хлопанье дверями). Косвенная агрессия свойственна трусливым, неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкрепленный неправильным воспитанием.

**Раздражение** также является одной из форм проявления агрессивного поведения. Раздражение, то есть демонстрируемое недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передает свое состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность.

**Негативизм** – реакция, типичная для подростков, однако нередко проявляется у эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой». Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

**Обидчивость** – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

**Подозрительность** – ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная (словесная) агрессия** проявляется в речевой несдержанности. Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессивного поведения.

Если у вас повышенный уровень агрессии, вы должны задуматься над ее истоками. Основой агрессии могут быть личностные проблемы, негативный опыт, неправильное воспитание. Неспособность контролировать свои эмоции может быть признаком психического заболевания. За агрессивным поведением многие люди скрывают свою слабость и неуверенность. Иногда агрессия

вызвана элементарным хамством. Независимо от своих причин, агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты

Неспособность контролировать проявление своих негативных эмоций резко ограничивает выбор профессии: при высоком уровне раздражения, физической, косвенной и вербальной (словесной) агрессии вам не следует выбирать профессии, связанные с управлением, общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать раздражение.

Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Людам с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Уровень эмоциональности варьируется от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

### ***Эмоциональное заражение***

*Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», — спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» «Нет». «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», — ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», — сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.*

Эмоции, как инфекция, легче всего передаются в толпе. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. Причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей — соучастниками. Агрессивный человек может принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Лекарство от агрессии — развитие способности распознавать свои негативные эмоции и управлять ими.

- Вероятно, вы обращали внимание, что сильные, уверенные в себе люди не агрессивны. Вспомните героев книг и фильмов, которые проявляют чудеса мужества и самообладания. Встречались ли вам такие люди в жизни? Хочется ли вам быть похожими на них?

### **Чемпион**

*Мастер взялся тренировать бойцового петуха. Через неделю хозяин петуха спросил, готов ли он к соревнованиям.*

*— Еще нет, горяч, рвется в бой!*

*Через неделю петух уже не рвался в бой, но смотрел грозно и хлопал крыльями. Мастер сказал, что еще рано.*

*Еще через неделю мастер передал хозяину петуха со словами:*

*— Посмотри — он спокоен, как будто вырезан из дерева. Но ни один петух не смеет принять его вызов — так велика его сила и уверенность в победе.*

- Как вы понимаете эту притчу?

## 7 класс

### Поведение в конфликтах

*Цели: развитие представлений о своих личностных особенностях; диагностика поведения в конфликтных ситуациях; правила поведения в конфликтных ситуациях.*

*Материалы: бланк и опросник к методике «Поведение в конфликтах», описания ситуаций для ролевой игры; плакат или слайд «Правила поведения в конфликтной ситуации».*

Человечество давно бы исчезло с лица земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты — это столкновение интересов. Поведение человека в конфликтах изучает конфликтология. Тест поможет вам увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях.

**«Поведение в конфликтах»** (методика К. Томаса в модификации Г. В. Резапкиной)

Инструкция. Если высказывание отражает ваше обычное поведение в общении с людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает — минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	5	9	П
3	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам

7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других

10. Я стараюсь держать несогласие с коллегами при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций

11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы

Обработка результатов. Запишите число плюсов в каждой строке. Три балла означают выраженную стратегию поведения в конфликтной ситуации.

1 строка – *приспособление*, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2 строка – *избегание*, или уход – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия решения. Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, неуверенные в себе.

3 строка – *сотрудничество*, или кооперация – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4 строка – *соперничество*, или конкуренция – стремление добиться своего за счет другого. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас

используют в своих интересах. Чаще всего эту стратегию используют люди агрессивные и амбициозные.

- **Согласны ли вы с полученными результатами? Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации? При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.**

### **«Контакты и конфликты»**

Рассмотрите ситуации и оцените поведение их участников. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.

#### **1. «Грамотные стали»**

*Покупатель: «Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?»*

*Продавец: «С чего вы взяли?»*

*Покупатель: «Ну вот же, на ценнике написано - вес - 200 г, цена – 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали».*

*Продавец: «Ничего мы не перепутали. По сколько надо, по столько и продаем. А не нравится – идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали».*

#### **2. «Только не надо нас пугать»**

*Учитель: «Я пригласил вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы».*

*Мама ученика: «А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет».* Учитель: *«Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает».*

*Мама ученика: «Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?»*

### *3. «Вас никто здесь не держит»*

*Представитель рабочих: «Я пришел к вам от имени трудового коллектива, чтобы выяснить, почему нам третий месяц не платят зарплату?»*

*Начальник: «Мне очень жаль, но денег нет – предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось».*

*Представитель рабочих: «Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку».*

*Начальник: «Эти средства взяты не из фонда заработной платы».*

*Представитель рабочих: «Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите – верните наши деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки».*

*Начальник: «Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать – вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите».*

Предложите свои стратегии поведения в этих ситуациях. Разыграйте эти и другие сценки, используя более эффективные стратегии поведения.

Вспомните случай, когда ваше поведение в конфликтной ситуации привело к разрыву отношений с близкими, вызову родителей в школу, проблеме с правоохранительными органами и т.д. Как бы вы поступили, если бы можно было повернуть время вспять? Чему вас научила эта ситуация?

Соперничество свойственно людям с завышенной самооценкой. Частичное достижение целей ими воспринимается как поражение, приводит к отказу от разумных компромиссов и неоправданному риску. Заниженная самооценка проявляется в готовности довольствоваться малым, идти на «неразумные» компромиссы. Другим способом реагирования в конфликте для людей с заниженной самооценкой является приспособление. Неуверенность мешает им самостоятельно прогнозировать ситуацию, поэтому им легко навязать другое видение конфликта. Люди с реалистичной самооценкой способны реально оценить сложившуюся ситуацию и свое поведение в ней. Они обычно выбирают компромисс и сотрудничество.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.

2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение другого, выслушайте его до конца, не перебивая, быть может, оно в чем-то совпадает с вашим.

3. Улыбка и доброжелательность – лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.

4. Сохраняйте «свое» лицо. Гнев, злоба и крик явно его «испортят».

5. Проявляйте чувство юмора – хорошая и уместная шутка может «разрядить» обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.

## 8 класс

### 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 незнакомца 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 развития 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, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. От злого слова у человека тоже остается шрам. Человеку еще больней, чем дереву».*

Работа в микрогруппах (4-6 человек). В течение 10 минут составьте Правила эффективного общения, используя информацию, полученную на уроке. Представители групп зачитывают и комментируют правила.

Примечание. Ниже даны примерные рекомендации, однако работу ребят не стоит оценивать по степени совпадения с ними – важнее сам процесс составления правил. Если есть время, можно составить общий список из 6-8 самых удачных пунктов, и записать их на доске.

1. Избегайте негативных оценок личности собеседника
  2. Не будьте категоричны и агрессивны
  3. Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок
  4. Умейте встать на точку зрения партнера
  5. Смотрите на собеседника
  6. Начните разговор с легкой темы, устанавливая желательный контакт
  7. Следите за логикой
  8. Делайте паузы
  9. Исходите из того, что ваш собеседник – не соперник, а партнер
- В каких профессиях особенно важен развитый социальный интеллект? Какие преимущества он дает?

## 9 класс

### Стиль общения

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

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

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

#### **Уверенное поведение**

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

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

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

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

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

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

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

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

Обычно вы отвечаете:

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

3. Кто-то опоздал на встречу с вами и не дал никаких объяснений.

Обычно вы говорите:

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

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

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

в) слегка намекаете, что вам нужна услуга этого человека

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

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

6. Вы чем-то расстроены. Вам говорят: «Вы чем-то расстроены?»

Обычно в таких ситуациях вы отвечаете:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уверенное поведение позволяет человеку высказываться четко и однозначно, поступать порядочно, действовать убедительно, избегать манипулирования окружающими, разбираться в себе и в других, отстаивать свои права. Данная методика носит не столько диагностический, сколько развивающий характер, потому что дает возможность оценить свою эффективность в ситуациях общения и выбрать оптимальную модель поведения. Логичным продолжением темы будут ролевые игры и тренинги коммуникативных умений, проведенные школьным психологом.

## **IV. Мыслительные способности**

### **Комментарии к теме**

Психологическая диагностика, в которой не заложена возможность развития исследуемых функций, бессмысленна, если не безнравственна. Сочетание количественной и качественной диагностики на фоне упражнений и бесед о мышлении позволяет учащимся составить более полное представление о своих способностях, которое может стать стимулом к их дальнейшему развитию.

Мышление – это активная форма творческого отражения и преобразования человеком действительности. Отличие мышления от других психологических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации и деятельностью, направленной на ее решение.

Школьное обучение направлено на развитие конвергентного мышления, при котором ведущая роль отводится коре левого полушария мозга, особенно развитию высших психических функций, связанных с запоминанием, сохранением и воспроизведением информации. Левое полушарие мозга обрабатывает информацию последовательно и линейно, аналитически и логически. Конвергентное мышление необходимо в таких профессиях, как швея-мотористка, слесарь, учитель, военный, оператор ЭВМ, бухгалтер и т.п. Школьные экзамены и так называемые тесты достижений рассчитаны на людей с преобладающим конвергентным мышлением.

Дивергентное мышление свойственно творческим людям, которые способны образовывать неожиданные комбинации из обычных элементов или находить и устанавливать связи между элементами, не имеющими на первый взгляд ничего общего. В творчестве ведущая роль отводится правому полушарию, которое обрабатывает информацию глобально, синхронно и интуитивно, то есть нелинейно.

Дивергентное мышление необходимо представителям таких профессий, как модельер, программист, ученый-исследователь, художник и т.п. Высококreativeвные личности хуже решают задачи на репродуктивное

мышление, к которым относятся практически все тесты интеллекта, поскольку креативность противоположна интеллекту как способности к универсальной адаптации. Творчество антиадаптивно – поэтому креативам трудно решать простые интеллектуальные задачи! Знаменитый математик А. Пуанкаре показал столь убогий результат по тесту Бине, что его посчитали умственно отсталым. Т.Эдисон в школе славился своей медлительностью. Он вспоминал: "Отец считал меня туповатым, и я почти свыкся с этой мыслью". А.Эйнштейн в детстве казался ущербным. Его учитель греческого язык как-то воскликнул: "Ты никогда ничего не добьешься!" Позже Эйнштейн был исключен из школы и завалил вступительный экзамен в колледж. (Дружинин В. Н. Психология общих способностей, СПб, Питер, 2000).

Большинство тестов, используемых для измерения интеллекта, так же имеет одно правильное решение. Тесты отфильтровывают людей не творчески мыслящих, а тех, которые хорошо принимают ценности и предложенные обществом схемы. Однако способность понимать, разделять и использовать стандартные схемы и понятия вступает в противоречие с необходимостью и потребностью иметь свой взгляд на мир. Кстати, совершенно не обязательно требовать от всех творческого отношения к своему делу – чаще всего достаточно быть компетентным и ответственным исполнителем. Творчество неуместно там, где требуется пошаговое выполнение инструкции.

Данная линия классных часов предполагает диагностику познавательной сферы с помощью специально разработанных или адаптированных для данного формата профориентационной работы. Психологическая диагностика – сложнейшая отрасль психологии, поэтому для проведения этой линии занятий необходимо привлекать школьного психолога.

Проведение этих методик требует четкого соблюдения процедуры предъявления заданий и понимания инструкции.

На успешность выполнения тестов интеллекта влияет эмоциональное состояние, самочувствие, условия работы, поэтому диагностику необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении. Впрочем, это относится к любому уроку ☺

Методики, включенные в данный раздел, направлены на диагностику и развитие интеллектуальной гибкости, вербального (речевого) и невербального интеллекта.

Тест интеллектуального потенциала (П. Ржичан) принадлежит к группе практических (невербальных) тестов и направлен на выявление уровня развития невербального интеллекта. Методика помогает определить способности к выводу закономерностей на основе анализа и синтеза невербальной информации. Успешность выполнения теста зависит от умения логически мыслить, устанавливать существенные связи между предметами и явлениями.

После того, как учащиеся ознакомились с инструкцией, преподаватель разбирает вместе с ними тренировочные задания, акцентируя внимание, на том, что имеется только одно правильное решение. Затем, убедившись, что все поняли, что от них требуется, дает команду приступить к выполнению основного задания.

Высокие результаты по данному тесту коррелируют с успехами по физике и математике. Расхождение результатов тестирования со школьной успеваемостью (высокие результаты – низкая успеваемость), а также отставание вербального мышления от невербального – признак педагогической запущенности, так как развитие вербального мышления напрямую зависит от условий воспитания и образования. ТИП может быть использован для оценки реалистичности ориентации школьника на высшее техническое и естественнонаучное образование, исследовательскую деятельность, на профессии, требующие высокого уровня развития пространственно-зрительных представлений.

С помощью Опросника типа мышления (Г. В. Резапкина) можно узнать индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Тип мышления накладывает отпечаток на стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

Методика состоит из 32 утверждений и позволяет узнать ведущий тип мышления (предметно-действенный, абстрактно-символический, словесно-логический или наглядно-образный), то есть индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности.

Хотя методика определяет некоторые особенности мышления, определенные выводы можно получить только в ходе индивидуальной психологической диагностики, проводимой психологом.

Методика «Интеллектуальная лабильность» используется для исследования лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок, прогноза успешности освоения нового вида деятельности. В целях диагностики способностей подростков к деятельности, требующей хорошего переключения внимания (работа бухгалтера, экономиста, секретаря) в данном пособии представлен сокращенный вариант методики (модификация Г. В. Резапкиной), состоящий из тридцати заданий, в то время как традиционный вариант для взрослых включает сорок более сложных заданий. Методика обладает высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении.

Учащиеся должны в ограниченный отрезок времени (три секунды) выполнить несложные задания, которые зачитываются в обычном темпе, громко и четко. Ребятам следует предупредить, чтобы они не смотрели друг другу в тетради и не просили повторить задание, иначе пропадет его смысл.

Хотя результаты диагностики познавательной сферы могут учитывать самими подростками при выборе профессии и профиля обучения, не стоит их абсолютизировать, потому что одни интеллектуальные возможности еще не определяют профессиональной успешности. Поэтому при подсчете результатом допускается самопроверка и анализ ошибок и не допускается озвучивание данных диагностики.

## 5 класс

### Внимание и память

*Цели: знакомство с особенностями внимания и памяти; упражнения на развитие внимания и памяти; память и внимание в профессиональной деятельности.*

*Материалы: школьная доска, плакат с изображением геометрических фигур.*

Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Наверное, многие попадали в неловкую ситуацию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память обычно не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания на определенный объект.

Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

#### **«Двойной счет»**

Запишите на доске числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т. д.

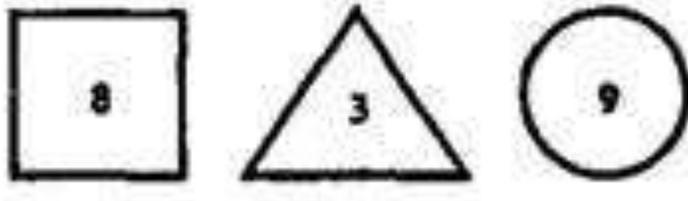
Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания?

Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и

угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.

### «Фигуры и цифры»

Покажите учащимся на 2-3 секунды это изображение и попросите воспроизвести его на доске. У того, кто легко справился с этим заданием, хорошее распределение внимания.



Внимание ребенка непроизвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Непроизвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу. Многих бед удалось бы избежать, если люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

### «Муха»

На доске чертится девятиклеточное игровое поле. Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

Память — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение — основные функции памяти.

Память характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и др.

*Известный английский политик и дипломат XIX века лорд Честерфильд писал своему сыну: «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, — либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен» (по кн. Резапкина Г. В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000).*

- Согласны ли вы с его мнением? Обоснуйте свой ответ.
- Проверьте произвольное внимание, ответив на эти вопросы:

Какой фонарь у светофора находится сверху: красный или зеленый?

В каком порядке расположены цвета российского флага?

- Нарисуйте по памяти, как расположены кнопки на вашем телефоне.

- Куда открывается дверь в классе: наружу или внутрь?

### **КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ**

- Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.

- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.

- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

## **6 класс**

### **Тип мышления**

*Цели: начальное знакомство с понятием мышления; определение типа мышления.*

*Материалы: бланки к методике «Определение типа мышления».*

*... Художник Сэмюэль Морзе в 1832 году возвращался в Америку из Европы, где с успехом прошла выставка его картин. Морской путь занимал более месяца. Попутчиками Морзе оказались физики. Наслушавшись их разговоров, Морзе, которому неизвестны были даже азы физики, высказал мысль, что в основу системы передачи информации могут быть положены комбинации сигналов. Вернувшись домой, художник забрасывает живопись и занимается изобретением устройства, которое назовут телеграфом.*

*Его демонстрация состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. А через пять лет Морзе получает правительственный заказ на строительство 40-мильной телеграфной линии Балтимор-Вашингтон. Сначала Морзе хотел прокладывать провод в земле, но это было сложно и дорого, поэтому он решил заменить подземный кабель более экономичной и надежной воздушной линией. Вместо изоляторов на столбах он использовал бутылки. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий. (по кн. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. М., Просвещение, 1988).*

- Какие качества помогли Морзе сделать его открытие?

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания — мышление. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

**«Опросник типа мышления» (Г. В. Резапкина)**

Инструкция. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке рядом с номером поставьте плюс, если нет – минус.

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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
6. Я люблю играть в шахматы.
7. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
8. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
9. Мне нравится все делать своими руками.
10. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
11. Я придаю большое значение сказанному слову.
12. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
13. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
14. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
15. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
16. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
17. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
18. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
19. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
20. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
21. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

22. Я понимаю красоту математических формул.
23. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
24. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
25. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
26. Мне интересно было бы расшифровать тайные знаки.
27. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
28. Я понимаю красоту природы и искусства.
29. Мне нравится работа, требующая физической активности.
30. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
31. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
32. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на выраженность типа мышления (0-2 – слабая, 3-5 – средняя, 6-8 – высокая).

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

Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые, которым легко усваивать информацию в виде знаков, кодов и формул, которые нельзя потрогать или представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, переводчик, преподаватель, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям и политикам.

Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

- Как вы думаете, какой тип мышления преобладал у Морзе?

Есть еще одна особенность мышления, которая с трудом поддается диагностике. Это – креативность, или творческое мышление. Креативность – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме. Именно она помогла художнику Морзе сделать величайшее изобретение в области физики.

*Однажды у известного физика Роберта Вуда засорилась длинная и узкая труба спектро스코па. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.* (Грановская Р. М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002).

### **«Бойся сбывшихся желаний»**

Представьте, что исполнилось желание каждого человека на Земле. К каким последствиям это приведет? (возможна работа в парах, когда один человек придумывает желание, а другой прогнозирует возможные последствия. Неожиданные гипотезы и провокационные идеи приветствуются.

- Многие профессии требуют четкого соблюдения инструкций. Приведите примеры профессий, в которых креативность противопоказана. К чему может привести «креативность» пластического хирурга, оператора атомной станции, пилота гражданской авиации, фармацевта? В каких профессиях креативность допустима? В каких – приветствуется?

## 7 класс

### Интеллектуальный потенциал

*Цели: начальное знакомство с понятием мышления; определение типа мышления.*

*Материалы: стимульный материал к методике «Тест интеллектуального потенциала», фрагмент Теста оценки общих умственных способностей.*

*...В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи пока не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.*

Продуктивность — это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

*Группа специалистов разрабатывала самолет вертикального взлета. Когда возникли трудности с теплообменом, пригласили консультанта со стороны. Пришел молодой специалист по холодильным установкам. Он рассмотрел проект и... высказал более 300 соображений, как улучшить дело. (Грановская Р. М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002).*

Любознательность — это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Как?» и «Почему?»

*Эйнштейну и Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа задавать неуместные вопросы: «А если бы этот треугольник был перевернутым?», «А если бы время не было временем?» (Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002).*

Мужество — способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л. Капица отмечал, что основная черта ученого — не эрудиция, а воображение и смелость.

### **Убежденность**

*В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, — утверждал Кох, — вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», — отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета. (Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002).*

Мозг каждого человека состоит примерно из 100 миллиардов нейронов, из которых обычный человек использует только малую часть. Компьютер, обладающий таким же количеством связей, что и мозг, должен быть высотой с 10-этажный дом! В процессе работы возникает бесконечное число новых связей. Мозг, как и любой орган, подчиняется главному биологическому закону – «все, что не используется – отмирает. Поэтому, хотя мы рождаемся с индивидуальным набором способностей, дальнейшее их развитие зависит сначала от нашей семьи, а по мере взросления – от нас самих. Развитие замедляет не возраст, а праздность и лень. Уже установленные связи уничтожаются алкоголем, наркотиками, болезнями.

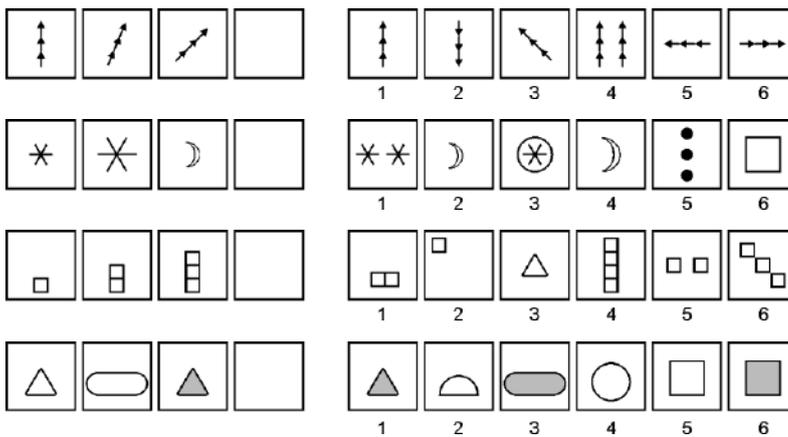
С помощью тестов можно определить качественные и количественные характеристики. В шестом классе вы определяли тип мышления. Это качественная характеристика. Для определения количественных характеристик есть коэффициент интеллекта. Узнать его приятно, если он высок, и полезно, если он скромн: это помогает умерить уровень притязаний. С помощью Теста интеллектуального потенциала можно узнать, насколько у вас развита логика и способность устанавливать связи между предметами и явлениями.

## Тест интеллектуального потенциала (методика П. Ржичан)

Тест включает 4 тренировочных задания и 29 основных. Каждое задание занимает одну строку. В левой ее части – четыре квадрата, три из которых заполнены рисунками, а четвертый – пустой. Рисунки находятся в определенной последовательности, которая не закончена. Ваша задача – найти подходящий по смыслу рисунок из шести вариантов правой части задания и записать его номер в бланке рядом с номером задания:

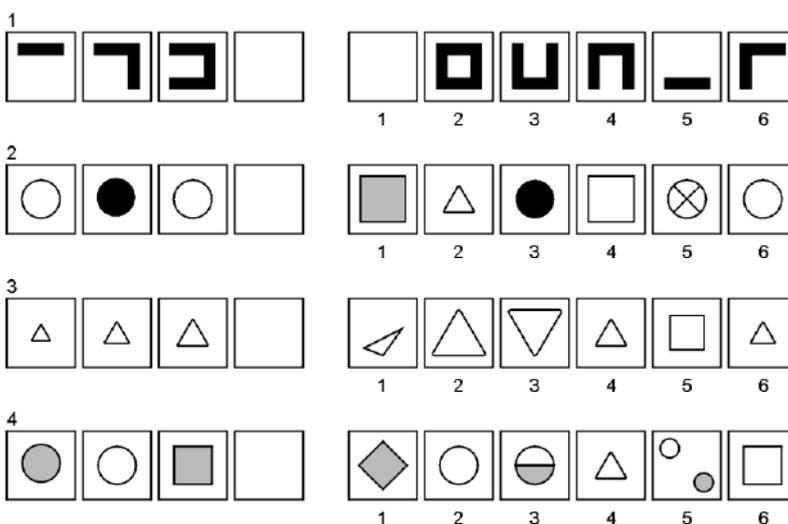
1 –	6 –	11 –	16 –	21 –	26 –
2 –	7 –	12 –	17 –	22 –	27 –
3 –	8 –	13 –	18 –	23 –	28 –
4 –	9 –	14 –	19 –	24 –	29 –
5 –	10 –	15 –	20 –	25 –	

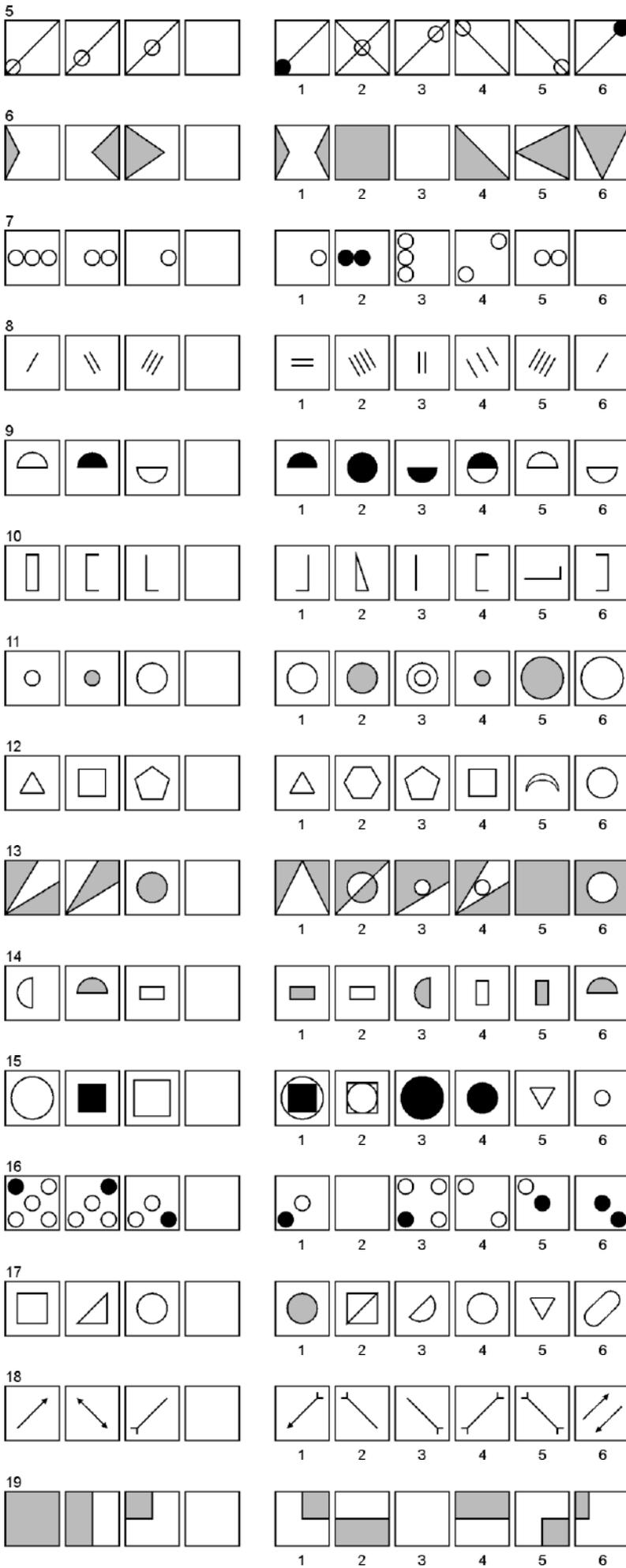
### Тренировочные задания

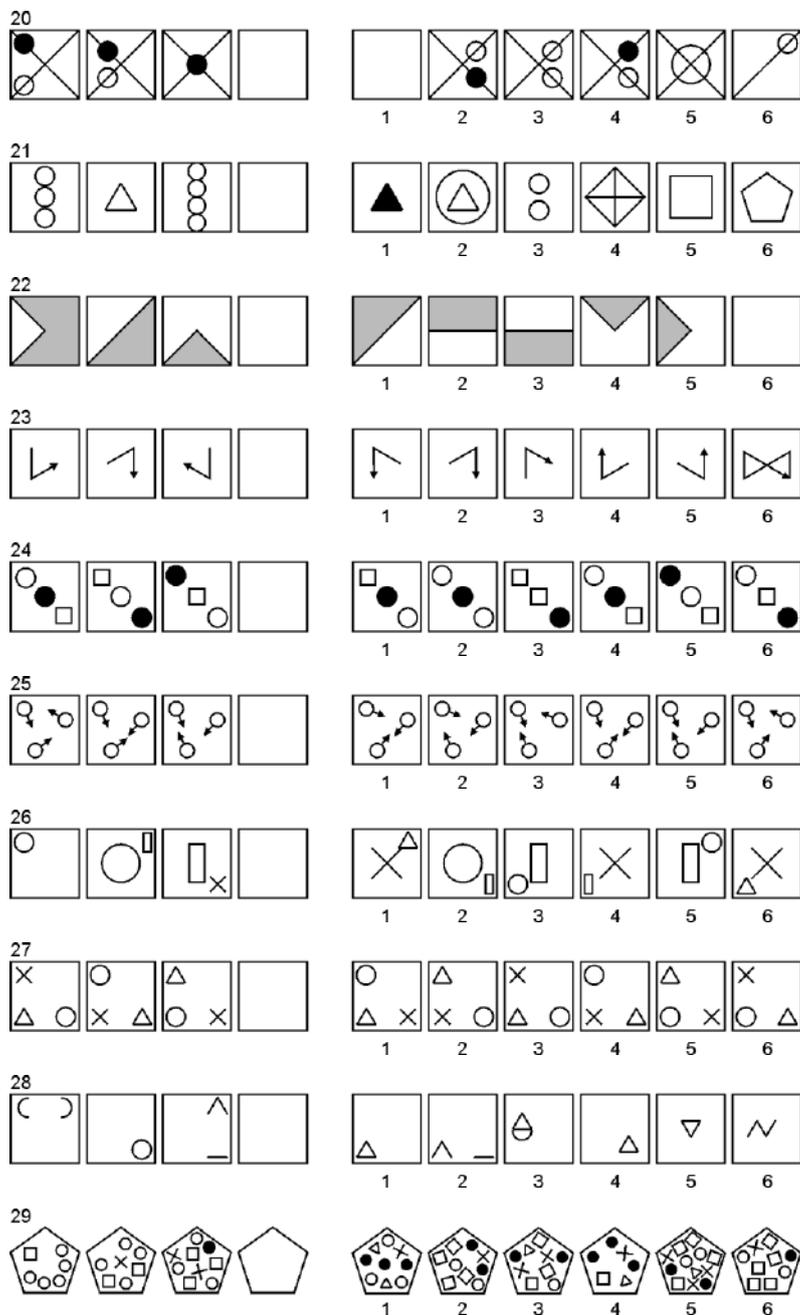


**Правильные ответы:** №1-6, №2-4, №3-4, №4-3

### Основные задания







Правильные ответы						Число правильных ответов и уровень интеллекта
1 – 2	6 – 5	11 – 2	16 – 1	21 – 5	26 – 6	26—29 (очень высокий)
2 – 3	7 – 6	12 – 2	17 – 3	22 – 6	27 – 3	21—25 (высокий)
3 – 2	8 – 2	13 – 6	18 – 5	23 – 1	28 – 1	16—20 (средний)
4 – 6	9 – 3	14 – 5	19 – 6	24 – 4	29 – 5	10—15 (сниженный)
5 – 3	10 – 3	15 – 4	20 – 2	25 – 2	∑	Менее 10 (очень низкий)

Примечание. Измеряемый с помощью ТИП уровневый показатель интеллекта – всего лишь разовый замер невербального интеллекта, который не может служить основанием для категорических выводов. (по кн. Резапкина Г.В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000).

Данная методика оценивает уровень развития логического мышления. Но есть профессии, где необходимо не только логически мыслить, но и логично излагать свои мысли.

### **Словесно-логическое мышление**

Ответьте на следующие вопросы (фрагмент Теста оценки общих умственных способностей Н.В. Бузина):

1. «Суровый» является противоположным по значению слову:

1) резкий; 2) строгий; 3) **мягкий**; 4) жесткий; 5) неподатливый.

2. Смысл двух английских пословиц:

1) **схож**; 2) противоположен; 3) ни схож, ни противоположен.

Швартоваться лучше двумя якорями.

Не клади все яйца в одну корзину.

3. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

1) незапятнанный; 2) **непристойный**; 3) неподкупный; 4) невинный; 5) классический.

4. «Близкий» является противоположным по значению слову:

1) дружеский; 2) приятельский; 3) **чужой**; 4) родной; 5) иной.

5. Какое из приведенных слов относится к слову «жевать», как «обоняние» к «нос»?

1) сладкий; 2) язык; 3) запах; 4) **зубы**; 5) чистый.

6. Слова «претензия» и «претенциозный» имеют:

1) сходное значение; 2) противоположное; 3) **ни сходное, ни противоположное**.

7. Какие две из этих пословиц имеют сходный смысл?

1) Куй железо, пока горячо.

2) Один в поле не воин.

- 3) Лес рубят, щепки летят.
- 4) **Не все то золото, что блестит.**
- 5) **Не по виду суди, а по делам гляди.**

8. Значения следующих фраз:

- 1) **сходны**; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Лес рубят, щепки летят. Большое дело не бывает без потерь.

Если вы быстро и правильно выполнили эти задания, значит, у вас хороший уровень речевого развития. Высокий уровень речевого развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, юриста, психолога, политика.

- Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.

- Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

- Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

## 8 класс

### Интеллектуальная подвижность

*Цели:* повторение и развитие представлений о мышлении; знакомство с понятием «интеллектуальная гибкость»; определение интеллектуальной подвижности.

*Материалы:* бланки к упражнению «Неуловимые числа» и методике «Тест интеллектуальной лабильности».

Вспомните важнейшие свойства мышления (продуктивность, любознательность, мужество).

Способность быстро и легко находить решения, устанавливать ассоциативные связи, легко переходить от задач одного типа к другим называют гибкостью мышления. Высокий уровень «гибкости мышления» — явление редкое, как и крайнее выражение его противоположности — инертность, или косность мышления. Человека с косным мышлением трудно отказаться от своих взглядов, даже если они явно ошибочны.

Гибкость мышления связана с переключением и распределением внимания. Проверить, насколько у вас сформированы эти свойства внимания, вам помогут следующие упражнения.

#### «Клавиатура»

Быстро по цепочке назовите буквы алфавита. Каждый должен запомнить свою букву. Затем учитель называет слово (для начала простое, из двух-трех слогов, например, школа). Ученик, который произнес букву «Ш», встает первый, за ним — тот, кому досталась буква «К» и т. д.

#### «Географическое лото»

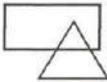
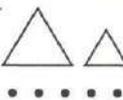
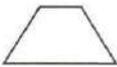
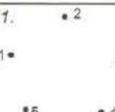
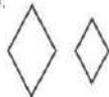
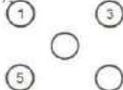
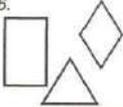
Из этих 32 фрагментов слов надо сложить 16 названий стран:

ИНИЯ	ПАРА	ИДАД	УРАС	КАМБ	МОНГ	ЗАНЗ	ТРИН
ПАКИ	АНДИЯ	ОЛИЯ	БАРБ	МАЛА	УГАЛИЯ	ТАНЗ	АБВЕ
РОД	ПОРТ	ИБАР	ГВАЙ	СТАН	ШОТЛ	БОЛГ	ЙЗИЯ
АРИЯ	АНИЯ	ЗИМБ	ЕЗИЯ	АДОС	ОДЖА	ГОНД	САРД

Ответ: Парагвай Танзания, Камбоджа, Монголия, Сардиния, Гондурас, Пакистан, Занзибар, Малайзия, Родезия, Шотландия, Португалия, Зимбабве, Барбадос, Болгария, Тринидад.

**Тест интеллектуальной лабильности** (модификация Г. В. Резапкиной) по кн. Резапкина Г. В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000).

Инструкция. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.

1.	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7.	8. 	9. КАРТИНА	10. 	11. 	12. 5 9 4 1 6 2
13. А В С	14. 	15. 	16. VIIIVVII	17.	18. САЛЮТ дождь
19. 	20. 1 2 3 4 5 7 4 8	21. 	22. ВЕСНА	23. 	24. _____
25. М К О	26. 	27. 4 6 3 5 9	28. 	29. 1 ^ 7 6 2 с	30. 7 4 9

1. Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
2. Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике — «1».
6. Разделите третий круг на две части.
7. Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.

8. Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
9. Зачеркните гласные буквы.
10. Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
11. Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
12. Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
13. Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В — стрелку, направленную вверх, под буквой С — галочку.
14. Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
15. Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника 0, в нижнем правом — плюс.
16. Подчеркните галочки и зачеркните палочки.
17. Если в слове «подарок» третья буква — не «И», запишите сумму чисел 3 и 5.
18. В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
19. Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
20. Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
21. Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
22. Под согласными буквами поставьте плюс, а под гласными — минус.
23. Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в прямоугольнике, а последняя — в круге.
24. Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией — стрелку, направленную влево.
25. Заключите букву «М» в квадрат, «К» — в круг, «О» — в треугольник.
26. Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
27. Зачеркните цифры, которые делятся на 3.

28. Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник — цифру 3.

29. Обведите четные цифры.

30. Поставьте нечетные цифры в скобки.

- Какие трудности вы испытывали при работе с этой методикой?

Какие качества необходимы для эффективного выполнения этих простых заданий? В каких профессиях требуются эти качества?

Профессиональная успешность во многих видах деятельности зависит от внимания. Перечислите их (учитель, секретарь, диспетчер, программист). К какой группе профессий по типологии Климова они относятся? («Знаковая информация»).

Примечание. Обработка результатов производится преподавателем и заключается в подсчете числа ошибок. Пропущенное задание считается ошибкой. Перевод в стандартные шкалы не производится, интерпретация осуществляется в соответствии с нормами, полученными на конкретной выборке испытуемых. Высокий результат коррелирует с выраженными способностями к офисной и планово-экономической деятельности. Результаты сообщаются учащимся индивидуально.

В заключение занятия можно предложить задание, которое способно настолько увлечь даже самых беспокойных, что можно подарить ребятам бланки для тренировки внимания.

### **«Неуловимые числа»**

В этой таблице «спрятаны» числа от 1 до 90. За какое время вы сможете их найти?



## **9 класс**

### **Учимся сдавать экзамены**

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

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

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

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

#### **«Самое трудное»**

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

#### **«Круг ответственности»**

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

#### **«Учимся сдавать экзамены»**

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

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

№	А1	А2	А3	А4	А5	А6	А7	А8	А9	А10
1										
2										
3										
4										

А1 В каком веке жил А.С.Пушкин:

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

А2 У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки?

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

А3 Сколько углов у треугольника?

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

А4 Как долго просидел на печи Илья Муромец?

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

А5 Ботаника – это наука о:

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

А6 С кем сражалась Россия в войне 1812 года?

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

А7 На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?

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

А8 С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич?

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

А9 Музыка к балету «Лебединое озеро» написал

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

A10 Какой головной убор дал название литературному произведению?

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

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

В1																			
В2																			
В3																			
В4																			
В5																			
В6																			
В7																			
В8																			
В9																			
В10																			

В1 Напишите химическую формулу воды (H<sub>2</sub>O)

В2 Как называется картина, на которой изображена природа? (пейзаж)

В3 Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов?  
(Менделеев)

В4 Назовите млекопитающих, которые умеют летать (летучая мышь)

В5 Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая? (мышь)

В6 Кого из героев фильма «Матрица» на самом деле звали Томас Андерсон? (Нео)

В7 Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир» (Л.Н. Толстой)

В8 В каком году закончилась вторая мировая война? (1945)

В9 Назовите столицу Соединенных Штатов Америки (Вашингтон)

В10 Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод? (мораль) (по кн. Чибисовой М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ, М., Генезис, 2009).

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

### «Четвертое лишнее»

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

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

- а) **рабовладелец**; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.
- а) социология; б) психология; в) педагогика; г) **техника**.
- а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) **Пирогов**.
- а) император; б) **дворянин**; в) царь; г) вождь.
- а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) **АОЗТ**.
- а) **предлог**; б) корень; в) суффикс; г) окончание.
- а) **пословица**; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.
- а) Ахматова; б) Блок; в) **Васнецов**; г) Гумилев.
- а) пролог; б) **сюжет**; в) развязка; г) эпилог.
- а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) **сказание**.
- а) барометр; б) **азимут**; в) термометр; г) компас.
- а) **цитоплазма**; б) питание; в) рост; г) раздражимость.

13. а) Линней; б) Павлов; в) **Микоян**; г) Дарвин.  
 14. а) аорта; б) вена; в) **сердце**; г) артерия.  
 15. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) **крахмал**.  
 16. а) парабола; б) гиперболоа; в) **ломаная**; г) прямая.  
 17. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; г) **Пастернак**.  
 18. а) длина; б) **метр**; в) масса; г) объём.  
 19. а) скорость; б) **колебание**; в) вес; г) плотность.  
 20. а) круг; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

- Какие трудности вы испытывали при выполнении этих заданий?

Довольны ли вы своими результатами? Соответствуют ли они вашим представлениям о своей успеваемости?

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

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

Следующая методика поможет вам уточнить особенности своей нервной системы.

### «Определение уровня тревожности»

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

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

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

#### Обработка результатов

Подсчитайте количество положительных ответов:

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

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

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

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

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

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

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

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

## **V. Профессиональные интересы и склонности**

### **Комментарии к теме**

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

Интерес — это особая форма проявления познавательной потребности. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели. Интересы различают по содержанию (например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и длительности. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

А. К. Дусавицкий в книге «Формула интереса» дает замечательный портрет заинтересованного человека: «Как работает человек, когда ему интересно? Светятся глаза, движения легкие, свободные, быстрые. Он делает свое дело, интересное и важное ему самому. Положительная эмоция как тень сопровождает интерес, она — точный сигнал о том, что деятельность нам приятна, доставляет наслаждение. Человек лучше видит и слышит, чем обычно. Мысль работает ясно, четко, приходят решения, которые иначе как красивыми не назовешь, настолько точно они отвечают характеру поставленной задачи. Она поглощает его целиком, всю его личность, отключает от остального мира, дает возможность побывать в ином пространстве... В биографии любого крупного представителя науки и культуры виден этот чудо-стержень, пронизывающий насквозь жизненный путь, начало которому — детство» (по кн. Дусавицкий А. К. Формула интереса, М., Педагогика, 1989).

Родоначальником научного подхода к теоретическому и практическому решению проблемы интереса считают великого чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592—1670). Великий педагог создал учебники, в основе которых лежит принцип интереса в обучении, «ибо любовь и удивление суть самые мощные средства для того, чтобы вызвать стремление к подражанию». Идея гуманизма, глубокой веры в нравственные и умственные возможности, заложенные, по мнению Коменского, в природе каждого ребенка, помогла ученому решительно отбросить старые методы воздействия, средства запугивания, постоянного контроля и подавления личности ученика, выдвинуть положение о легкости, приятности и основательности обучения.

Роль интереса в обучении отмечал К. Д. Ушинский: «Воспитатель не должен забывать, что ученье, лишённое всякого интереса, и взятое только силою принуждения... убивает в ученике охоту к ученью, без которой он далеко не уйдет...». (Ушинский К. Д. Материалы к 3-му тому «Педагогической антропологии». Собр. соч. М.-Л., 1950). Великий русский педагог разработал систему развития интереса к знаниям, связанную с воспитанием внимания, искусством классного рассказа, изучением воздействия на детей в школе.

Современные педагоги также уделяли большое внимание воспитанию интересов у ребенка как фактору формирования всесторонне развитой личности. В. А. Сухомлинский отмечал: «Самое главное – чтобы ребятам не надоело, чтобы в детские сердца не закралось тоскливое ожидание того мгновенья, когда учитель скажет: «Пора домой». Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть обещает он им новые радости». (Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. К., Радянська школа, 1988). Он говорил: если нормальный ребенок ни в одном предмете не достиг успехов, если у него нет любимого предмета или занятия, значит, школа не выполнила своей задачи. Сухомлинский отмечал, что у каждого ученика должен быть любимый предмет. Именно учитель пробуждает интерес к знаниям, раскрывает таланты. Основные характеристики интереса:

1. положительная эмоция по отношению к деятельности;
2. наличие познавательной стороны этой эмоции, т.е. радости познания;
3. наличие непосредственного мотива, идущего от самой деятельности, т.е. деятельность сама по себе привлекает и побуждает ею заниматься, независимо от других мотивов.

Как рождается интерес? Сначала возникает любопытство – срабатывает исследовательский рефлекс, который есть даже у животных. Для того, чтобы любопытство переросло в любознательность, необходима интеллектуальная активность. Любознательность стимулирует потребность в познавательной деятельности, которая и вызывает интерес к предмету или явлению. Чтобы не потерялось ни одно из этих звеньев, взрослые должны поддерживать ребенка на каждом этапе его развития.

Своевременное выявление и развитие профессиональных интересов учащихся во многом определяет их будущую профессиональную успешность. Но изучение профессиональных интересов учащихся осложнено следующими фактами:

- во-первых, мотивы наших поступков и чувств не всегда лежат на поверхности, поэтому трудно осознаваемы;
- во-вторых, представления школьников о профессиях обычно неполны или искажены недостоверной информацией;
- в-третьих, в школьном возрасте интересы неустойчивы;
- в-четвертых, большинство методик разработаны в 80-е годы прошлого века, и поэтому с трудом принимаются современными подростками.

Занятия, посвященные профессиональным интересам и склонностям, последовательно развивают эту тему с помощью упражнений и методик, дополняющих друг друга и учитывающих возрастные особенности учащихся 5-9 класса.

Благодаря методике «Или-или» (по методике Е. А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник») учащиеся 5 класса получают начальное представление о классификации профессий и выявляют свое

отношение к пяти группам профессий, сравнивая 20 пар утверждений о различных видах деятельности. С помощью методики Е. А. Климова «Определение типа будущей профессии» в модификации Г. В. Резапкиной развиваются представления о классификации профессий.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л. А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной) представляет собой 24 фразы, каждую из которых надо завершить, выбрав один из трех вариантов. Методика выявляет склонность к работе с людьми, исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, плано-экономическим видам деятельности.

Методика «Профиль» («Карта интересов» А. Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной) состоит из 50 утверждений, относящихся к десяти направлениям профессиональной деятельности (физика и математика; химия и биология; радиотехника и электроника; механика и конструирование; география и геология; литература и искусство; история и политика; педагогика и медицина; предпринимательство и домоводство; спорт и военное дело) и может использоваться для уточнения профессиональных интересов подростков.

В методике «Одно из двух» (методика Г.В. Резапкиной на базе теста Дж. Холланда «Определение профессионального типа личности») сравниваются 30 пар профессий, относящихся к разным типам по Холланду, но к одному и тому же предмету труда по Климову. Определение профессионального типа личности позволяет сузить поле выбора до одной-двух профессиональных областей.

Достоверность всех методик данного блока зависит от уровня самооценки, самопонимания и информированности о мире профессий.

## 5 класс

### Интерес к профессии

*Цели:* начальная диагностика профессиональных интересов; предварительное знакомство с классификацией профессий, понятием «предмет труда»; активизация интереса к миру профессий.

*Материалы:* опросники и бланки к методике «Или-или».

«Или-или» (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник»)

Инструкция. Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

Ч	Т	П	З	И
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

Ухаживать за животными (1а) или ремонтировать машины (1б)

Объяснять одноклассникам учебный материал (2а) или чертить схемы, таблицы (2б)

Иллюстрировать книги (3а) или следить за развитием растений (3б)

Заниматься мелким домашним ремонтом (4а) или рекламировать товары (4б)

Исправлять ошибки в текстах (5а) или писать отзыв о фильме, концерте (5б)

Дрессировать животных (6а) или воспитывать детей (6б)

Играть на музыкальных инструментах (7а) или управлять транспортом (7б)

Обслуживать покупателей (8а) или украшать витрины магазинов (8б)  
Изучать устройство различных механизмов (9а) или изучать иностранный язык (9б)  
Лечить животных (10а) или лечить людей (10б)  
Выводить новые сорта растений (11а) или конструировать машины (11б)  
Улаживать конфликты между людьми (12а) или приводить в порядок документацию (12б)  
Посещать театры, музеи (13а) или технические выставки (13б)  
Налаживать медицинскую технику (14а) или оказывать людям медицинскую помощь (14б)  
Составлять отчеты (15а) или писать рассказы (15б)  
Проводить лабораторные исследования (16а) или принимать больных (16б)  
Расписывать стены (17а) или строить здания (17б)  
Заниматься организацией мероприятий (18а) или выступать на сцене (18б)  
Делать чертежи изделий (19а) или копировать их (19б)  
Изучать природные явления (20а) или работать за компьютером (20б)  
Обработка результатов. Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6-8 баллов – выраженный интерес к предмету труда;

3-5 баллов – умеренный интерес к предмету труда;

0-2 балла – слабый интерес к предмету труда.

- У кого больше всего баллов в первом столбце? Кто может назвать самую интересную для него профессию? Как вы думаете, что объединяет эти профессии? (в них главное – другой человек).

### **«Найди пару»**

К группе «Человек» относится большинство профессий. Найдите каждой профессии левого столбика ее пару в правом, соединив их линиями.

Если в этом списке нет выбранной вами профессии, запишите внизу ее название и ее «пару»:

Врач	Покупатель
Учитель	Клиент
Парикмахер	Пациент
Экскурсовод	Читатель
Библиотекарь	Слушатель
Продавец	Ученик
Воспитатель	Воспитанник
Продавец	Турист

Все эти профессии относятся к группе «Ч». Что обозначает эта группа? (объект труда – «Человек»). Таким же образом учащиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство» и называют примеры этих профессий.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии – классификацию химических элементов. Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова:

**Человек.** К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми.

- Назовите профессии этой группы (врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод).

**Техника.** К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков, технических способностей, точности, хорошего здоровья.

- Назовите профессии этой группы (инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.).

**Природа.** К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем.

- Назовите профессии этой группы (агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор)

**Знак.** К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

- Назовите профессии этой группы (экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед)

**Искусство.** К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Для

освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- Назовите профессии этой группы (художник, писатель, актер, режиссер, музыкант)

- Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

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

### Викторина «Угадай профессию» (В.Н. Петелина)

ЧЕЛОВЕК	Кем бы могли работать в наши дни: Волк из сказки «Волк и семеро козлят» (пародистом); Красная Шапочка (социальным работником); Кот Матроскин (коммерсантом, животноводом, фермером)
ПРИРОДА	Он не сеет и не пашет, но отвечает за урожай. Кто он? (агроном)
ТЕХНИКА	Трактор водит (тракторист), электричку (машинист), стены выкрасил (маляр), доску выстругал (столяр), в доме свет провел (монтер), в шахте трудится (шахтер), в жаркой кузнице (кузнец), кто все знает (молодец)!
ЗНАК	От него зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения и крепких нервов. Не всегда его узнают, так как обычно видят его со спины (дирижер)
ИСКУССТВО	В прошлый раз был педагогом, послезавтра - машинист. Должен знать он очень много, потому, что он ... (артист)

## 6 класс

### Профессиональные склонности

*Цели: диагностика профессиональных склонностей; развитие представлений о классификации видов деятельности.*

*Материалы: опросники и бланки к методике «Опросник профессиональных склонностей».*

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		A	Б	В		
8	A				Б	В
9		A		Б	В	
10				A	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 плано-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?

## 7 класс

### Определение типа будущей профессии

*Цели: повторение темы «Классификация профессий»; развитие представлений о профессиональных интересах; знакомство с понятием «престиж»; определение типа будущей профессии.*

*Материалы: бланки к методике «Определение типа будущей профессии»*

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. Считают, 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?

## 8 класс

### Определение профессиональных интересов

*Цели: развитие представлений о профессиональных интересах; самодиагностика профессиональных интересов.*

*Материалы: бланки и опросники к методике «Профиль».*

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

*С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За три года изучил десять иностранных языков. Совершил путешествие вокруг света. Написал несколько книг. Стал миллионером. Внезапно в 46 лет все бросил и увлекся археологией.*

*Он трудился без сна и отдыха, отдавая все свои силы и сбережения своей мечте, преодолевая малярию, несговорчивость рабочих, недоверие и насмешки ученых всего мира. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле. (Дусавицкий А. К. Формула интереса, М., Педагогика, 1989).*

С обыденной точки зрения поведение Шлимана – чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья – «положение в обществе и богатство». Но ему этого было недостаточно. Положение и богатство для него были не целью, а средством. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различают по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и длительности. Проявления интереса связаны с темпераментом человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Нередко интересы ребенка идут вразрез с планами родителей. «У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

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

**«Профиль»** (Карта интересов А. Е. Голомштока в модификации Г. В. Резапкиной)

Инструкция. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус. Если сомневаетесь – поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

***Мне нравится ...***

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.

3. Выяснить устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. «Читать» географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок. Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;

9 – предпринимательство и домоводство;

10 – спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонке, тем выше интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает два балла, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые развились в склонности. Интересы – это «хочу», а склонности — первый шаг к «могу».

Примечание. Когда ребята подсчитают число баллов, скажите, что каждая строка – это направление профессиональной деятельности (фактически – десять профилей обучения). Чем больше баллов, тем выше интерес к этому виду деятельности. Попросите поднять руки тех, у кого больше всего баллов в первой, второй и т.д. строке, только затем раскрывая значение этих шкал. Можно предложить ребятам угадать, что обозначают эти шкалы. Поинтересуйтесь, у кого результаты совпали с собственными представлениями о себе. Те, у кого «совпали», радуются. Важно спросить, у кого результаты методики не совпали со своими интересами, и пояснить, что это – еще более ценный результат, потому что открывает новые возможности и варианты, расширяет представление о себе. В каждом классе есть ребята, проявляющие слабый интерес ко всем предметам. Хотя по одной методике нельзя делать определенных выводов, на этих ребят следует обратить внимание, потому что у них могут быть проблемы с самооценкой, низкая мотивация. Учащиеся с высокими баллами по нескольким шкалам нередко испытывают другие трудности – не могут выбрать из нескольких вариантов. Групповая консультация не может помочь всем – есть более сложные случаи, которые могут рассматриваться только в ходе индивидуальной консультации психолога. Результаты работы по данной методике могут учитываться при комплектовании профильных классов.

## 9 класс

### 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, ощутимые результаты для себя и других. Вам нравится работа, в которой вы можете проявить свою силу, выносливость, ловкость, хорошую реакцию и координацию движений, практические навыки.

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

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

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

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

6. Для вас главное – возможность заниматься творчеством. Вам бывает трудно удержаться в рамках заданной темы в работе над сочинением. Другие

говорят, что у вас есть артистические, художественные, литературные или музыкальные способности.

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

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

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

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

Р										
И										
С										
О										
П										
А										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)

Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

### Обработка и интерпретация результатов

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

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

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

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

4. Офисный тип. Люди этого типа проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в

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

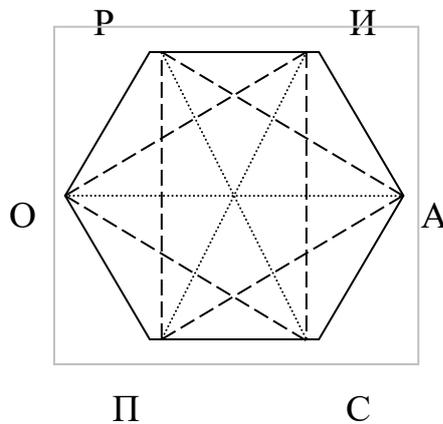
5. Предпринимательский тип. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, 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.

## **VI. Способности и профессиональная пригодность**

### **Комментарии к теме**

Слагаемые профессиональной успешности – легкость овладения профессией и положительное отношение к своей работе. Человека, который схватывает все на лету, называют способным. Способности — это совокупность всех свойств человека, определяющая его успешность в какой-либо деятельности. Человек рождается не с готовыми способностями, а с задатками, то есть индивидуальными особенностями мозга и нервной системы.

Различают общие и специальные способности. Общие способности необходимы для широкого круга занятий. К ним относятся трудолюбие, внимательность, сообразительность, целеустремленность. Эти качества важны во всех профессиях и видах деятельности. Целенаправленные занятия развивают способности точно так же, как упорные тренировки – мышцы спортсмена.

Высокий уровень общего умственного, или интеллектуального развития является условием успешной работы учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и т.п. Уровень умственного развития определяется как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

**Коммуникативные способности** для большинства профессий не менее важны, чем другие. Многие профессии связаны с обслуживанием, обучением, воспитанием других людей если не прямо, то косвенно. Успешность юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться.

**Специальные способности** — это качества, обеспечивающие успех в узком круге видов деятельности. К специальным способностям относятся творческие, научные (академические), художественные, музыкальные, литературные, артистические, технические, организаторские и другие способности. Наличие этих способностей может определить только специалист.

Сочетание ярко выраженных специальных способностей, определяющее успешную деятельность человека в определенной области, выделяющее его среди других, называют **одаренностью**, которая благодаря упорному труду может развиться в **талант**.

Для успешного выполнения обычной профессиональной деятельности совсем необязательно иметь особые способности. Даже отсутствие обычных способностей не препятствует освоению профессии – в этом случае включаются механизмы **компенсации** способностей — возмещение одних недостающих или слабо развитых качеств за счет других.

Наличие профессиональных способностей — необходимое, но не достаточное условие успешной профессиональной деятельности. Важное значение имеет отношение к труду, личные качества, здоровье, навыки, привычки, знания, опыт.

Если требования, предъявляемые профессией к работающему, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности. Другими словами, профпригодность — эта гармония человека и его дела.

Различают разные степени профессиональной пригодности человека.

### **1. Профессиональная непригодность к конкретной профессии**

О профнепригодности говорят в тех случаях, когда есть отклонения в состоянии здоровья, несовместимые, с точки зрения медиков, с работой в той или иной области деятельности. Однако противопоказания могут быть не только медицинские. Есть целая группа профессий, предъявляющих особые требования к человеку, которым могут соответствовать только люди, обладающие специальными способностями, так как их отсутствие невозможно компенсировать. Например, если у человека нет способностей к изобразительному искусству, он вряд ли станет хорошим художником, архитектором, скульптором.

Прямая профнепригодность видна невооруженным глазом — с такими примерами мы, к сожалению, сталкиваемся постоянно. Скрытая профнепригодность не так очевидна — специалист может удерживаться на

требуемом профессиональном уровне ценой большого нервно-психического напряжения, компенсируя отсутствие одних необходимых качеств другими. Степень напряженности зависит от характера профессиональных функций, индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков и умений.

*Б. Шоу в ресторане подозвал официанта и спросил, играет ли оркестр по заказу. «Конечно», — ответил официант. «Тогда отнесите им фунт стерлингов, и пусть они полчаса поиграют в покер». ☺*

**2. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий** означает, что у человека нет профессиональных противопоказаний, но нет и явно выраженных склонностей — есть только реальный шанс, что человек будет хорошим специалистом в данной области. Необходимо учитывать, что профессиональная пригодность формируется только в профессиональной деятельности.

Профпригодность может быть *относительной* — в этом случае человек хотя и осваивает профессию, но медленно и с большим трудом. Есть профессии, где относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, но в некоторых видах деятельности она недопустима — там требуется *абсолютная профпригодность*.

**3. Соответствие конкретной профессиональной деятельности.** Говорят, что человек соответствует выбранной профессии в том случае, если у него есть не только профессионально важные для данной деятельности качества, но и выраженный интерес к предмету труда, профессиональное образование, опыт успешной работы в данной области.

**4. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности** — это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к этому виду деятельности, граничащий с любовью.

*...Находясь на гастролях в Риге, Леонид Утесов зашел к местному портному. «Мне нужно два костюма. Только быстро, по-стахановски, чтобы первый был готов через неделю!» «Я ваших стахановских методов*

*не знаю, — отвечал портной, — приходите через три дня и забирайте оба!» Утесов опешил от такой дерзости. «Вы, наверное, не поняли. Мне нужны **очень** хорошие костюмы. Как тот, который на мне». Портной презрительно осмотрел костюм и спросил: «Кто вам его шил?» «Его шил сам Затирка (знаменитый портной — примеч. авт.)», — гордо отвечал артист. «Я не спрашиваю, как его фамилия, я спрашиваю, кто он по профессии?» — парировал портной. Утесов был в восторге от остроумия портного. А через три дня — от новых костюмов.*

Как правило, человек предпочитает делать то, что у него получается хорошо. Но бывает так, что отсутствие способностей становится вызовом, и тогда, вместо того, чтобы отказаться от своего выбора и переключиться на что-либо более подходящее, человек ищет пути достижения профессиональной успешности вопреки объективным данным, чему есть множество примеров. Так, физически слабый Александр Суворов смог стать выдающимся полководцем, а косноязычный Цицерон — знаменитым оратором. Хрестоматийным стал пример Ольги Скороходовой, которая успешно занималась наукой, не видя и не слыша. В начале XX века в России жил и создавал удивительные по красоте иконы безрукий иконописец Григорий Журавлев.

Профессиональная пригодность – формируемое качество. Выдающийся русский психолог Б.М. Теплов отмечал, что никто не может предсказать, до каких пределов может развиваться та или иная способность: принципиально говоря, она может развиваться беспредельно, ограничиваясь только временем человеческой жизни, методами воспитания и обучения. (Теплов Б.М. Способности и одаренность. Избранные труды в 2-х т, М.,1981)

В.Н. Дружинин, ссылаясь на теорию «порога интеллекта» Перкинса и Шнейдера, подчеркивал, что для каждой профессии существует некий минимальный уровень способностей, ниже которого невозможно оптимально выполнять профессиональные действия, а далее трудовая успешность определяется мотивацией, характерологией, системой ценностей и т.д. (Дружинин В.Н. Психология общих способностей, СПб, Питер, 2000).

В школьном возрасте некорректно говорить о профессиональных способностях: можно говорить только об индивидуальных психологических особенностях как предпосылках профессиональных способностей.

Существует ряд факторов, которые необходимо учитывать при выявлении профессиональных способностей.

Во-первых, в юношеском возрасте некоторые профессионально важные качества находятся в скрытом состоянии, так как нет условий для их проявлений.

Второй фактор – недостаточный уровень самосознания подростка, неустойчивость эмоционального состояния, неадекватная самооценка.

Третий фактор – недостаток жизненного опыта (скудные знания о мире профессий и рынке труда, правилах и ошибках в выборе профессии).

Целенаправленное психолого-педагогическое сопровождения профессионального самоопределения может снизить негативное влияние этих факторов.

Многочисленные данные подтверждают, что люди, исходно менее способные, но целенаправленно решающие собственную задачу, оказываются творчески более продуктивными, чем более способные, но менее заинтересованные. Поэтому усилия педагогов и психологов должны быть направлены не столько на выявление профессионально важных качеств и соотнесения их с требованием будущей профессии, а на психологическую поддержку учащихся и развитие трудовой мотивации, лежащей в основе профессиональной успешности.

В раздел включены методик, косвенным образом помогающие уточнить склонности к техническим видам деятельности, ведущее полушарие мозга и психосоматическое состояние.

Методика «Определение технических способностей» представляет собой сокращенный вариант Теста механической понятливости Беннета и служит для выявления технических способностей подростков и взрослых. Стимульный материал представлен тридцатью заданиями в виде рисунков и трех вариантов ответов к каждому, один из которых является правильным. По

результатам выполнения заданий определяется уровень технических способностей (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий).

Методика «Мыслитель или художник» содержит 10 утверждений, помогающих уточнить ведущее полушарие мозга.

В основе методики «Мое здоровье» лежит Опросник вегетативной лабильности, разработанный чешскими психологами и апробированный в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды. Методика состоит из пятнадцати утверждений.

Занятия данного блока направлены не столько на диагностику способностей и профессиональной пригодности, сколько на осознание возможности развития качеств, лежащих в основе профессиональной успешности.

## 5 класс

### Задатки и склонности. Как развивать способности

*Цели: начальное представление о задатках и способностях и их роли в профессиональной успешности.*

Каждый человек от рождения имеет особенности, которые называют «задатками», то есть заранее данными качествами, дарами, которые мы получаем при рождении. Задатки – это возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

Способный человек, как правило, обладает многими талантами. Александр Пушкин и Михаил Лермонтов были не только великими поэтами, но и замечательными художниками и философами. Писательский талант Александра Грибоедова соперничал с музыкальным и дипломатическим. Выдающийся советский штангист Юрий Власов, уйдя из спорта, стал хорошим писателем. Кажется, что обилие дарований может затруднить выбор профессии. Но это тот случай, когда любое решение — выигрышное.

#### **«Я умею...»**

По цепочке надо завершить фразу, рассказав о своих умениях.

Примечание. Хотя это упражнение обычно используется в тренинге для разогрева и повышения самооценки, оно может быть проведено в формате урока. Предложите ребятам по цепочке закончить эту фразу. Если трудно начать, первую фразу может сказать учитель, например, «я умею печь пироги, играть в теннис, дрессировать хомячков» и т.д. Высказывания ребят не комментируются и не оцениваются. Если кто-то в течение 3 секунд не может ничего придумать, слово переходит к следующему.

Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, двигательные навыки. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными,

водолазными, аварийно-спасательными работами. Проверить способность ориентироваться в пространстве поможет следующее упражнение.

### «Кто ближе?»

Ученик выходит к доске. В 3-4 метрах от него находится предмет – мяч, портфель, стул. Нужно с завязанными глазами подойти к этому предмету как можно ближе, не задев его. Выигрывает тот, кто подойдет ближе всех.

Какие способности вы развиваете на уроках физкультуры, математики, русского языка, музыки, изобразительного искусства? Подумайте, какие еще вы имеете возможности для развития различных способностей?

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Назовите эти способности (зрение, слух, осязание, речь). К счастью, мы обладаем этими способностями. Но бывает так, что человек, лишенный даже минимальных способностей, совершает то, что не могут сделать обычные люди. Знаете ли вы таких людей?

В конце XIX-начале XX века в России жил и творил замечательный иконописец Григорий Журавлев, который родился без рук и без ног. Кисти он держал в зубах. Его иконы хранятся в музеях и частных коллекциях разных стран не потому, что их создал безрукий художник, а потому, что они являются шедеврами иконописного мастерства. Григорий Журавлев в одиночку расписал Утевский собор в Самарской губернии, за что был щедро награжден императором Николаем II.

Известный во всем мире ученый, доктор психологических наук Александр Васильевич Суворов, автор книг о саморазвитии и достоинстве личности ослеп в трехлетнем возрасте, а оглох — в девятилетнем. Творчество стало смыслом его жизни. Сначала это была игра–фантазирование, затем первые опыты стихосложения, публицистика и, наконец, наука.

- Всегда ли мы ценим дары, которыми так щедро наделены? Задумываетесь ли вы о том, как лучше распорядиться своими способностями? Есть дары, которые нельзя измерить в словах, звуках и красках. Это – умение слушать, прощать, помогать, защищать, лечить, учить. Это грани главного дара, без которого все иные дары теряют смысл – дара любви к людям.

## 6 класс

### Мыслитель или художник?

*Цели:* знакомство с особенностями работы правого и левого полушария; диагностика доминантного полушария.

*Материалы:* опросник «Мыслитель или художник».

Ученые провели эксперимент, поочередно отключая оба полушария, и установили, что человек, у которого активно левое полушарие, становится смешливым, возбужденным и болтливым. Рассудок сохраняется, а творческие способности, если они, конечно, были, куда-то исчезают. Если левое полушарие отключить, творческие способности останутся, но пропадет хорошее настроение.

У большинства художников, скульпторов, музыкантов, актеров доминирует правое полушарие. Благодаря этому у них возникают яркие зрительные или слуховые образы, которые они передают нам в виде произведений искусства.

### «Мыслитель или художник?»

Инструкция. Прочитайте данные утверждения и оцените, насколько они точно отражают ваше поведение по десятибалльной шкале от 1 – совершенно не соответствует до 10 – соответствует полностью, обведите нужное число.

1. Я не вижу причин для печали.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прослушав мелодию, я могу точно воспроизвести ее.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Я помню то, чему меня учили несколько лет назад.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Когда я слышу чей-то рассказ, я будто вижу, как все происходит.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Я считаю, что эмоции только мешают в разговоре.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Мне трудно дается алгебра.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Мне легко первому начать разговор.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Я легко запоминаю незнакомые лица.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Если кто-то выдвигает идеи, я требую аргументов.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Обычно я не вижу особых причин для радости.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Подсчитайте сумму баллов отдельно по нечетным и по четным пунктам утверждений.

Если первая сумма больше, чем на 5 превышает вторую, вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуицию. Больше доверяете внешней информации, чем внутренним впечатлениям. Ваша сильная сторона – логика. Вы оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером.

Если вторая сумма больше, чем на 5 превышает первую, вы – человек художественного типа. Вероятно, вы принимаете решения на интуитивном уровне, больше полагаясь на эмоции, чем на рассудок, доверяете больше своим чувствам, чем внешней информации. Вы ранимы и впечатлительны, поэтому не испытываете потребности в широком круге общения, цените независимость. При наличии специальных способностей вы можете быть успешны в эстетических видах деятельности.

Чем больше разница между двумя суммами, тем сильнее доминирует соответствующее полушарие. Если разница мала, значит, вы в равной степени сочетаете характеристики «мыслителя» и «художника». Умение мыслить образно и логично, анализировать и синтезировать информацию,

руководствоваться при принятии решений не только разумом, но и сердцем открывает перед вами широкое поле деятельности.<sup>1</sup>

Уточнить свою принадлежность к «мыслителям» или «художникам» можно и с помощью простого теста.

1. Сцепите руки в замок, переплетя пальцы. Палец какой руки оказался сверху?

2. Сделайте в листе бумаги отверстие размером с монету и посмотрите сквозь него на какой-нибудь предмет двумя глазами. Закройте поочередно левый и правый глаз. Предмет исчезает из поля зрения, если вы смотрите на него левым или правым глазом?

3. Скрестите руки на груди. Какая рука оказалась сверху – левая или правая?

4. Похлопайте в ладоши. Какая рука оказалась сверху – левая или правая?

Правое полушарие управляет левой частью тела, а левое полушарие – правой. Поэтому активность правой руки и правого глаза означает активность левого полушария, и наоборот – активность левой руки связана с доминированием правого полушария.

Можно определить ведущее полушарие, но «просчитать» творческие способности с помощью тестов нельзя – наличие у вас способностей к музыке, живописи, литературе, науке можно выявить по результатам – музыкальным произведениям, рисункам, стихам, сочинениям, оригинальным решениям задач.

*Когда семилетний Моцарт давал концерты во Франкфурте-на-Майне, к нему подошел мальчик лет четырнадцати.*

*— Как замечательно ты играешь! Мне никогда так не научиться.*

*— Отчего же? Ты ведь совсем большой. Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.*

*— Да я пишу... Стихи ...*

---

<sup>1</sup> Жариков Е.С. Крушельницкий Е.Л., Для тебя и о тебе. М., Просвещение, 1991.

— Это ведь тоже интересно. Писать хорошие стихи, вероятно, еще труднее, чем сочинять музыку.

— Отчего же, совсем легко. Ты попробуй ...

*Собеседником Моцарта был Гете.*

• Вы, наверное, слышали выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?

Не всем дано писать музыку, как Моцарт, или стихи, как Гете. Но в каждом человеке скрыт свой талант. Очень важно, чтобы рядом с вами оказались люди, которые помогут вам поверить в свой талант – родители, учителя, друзья.

**7 класс**

**Технические способности**

*Цели: повторение темы «Классификация профессий»; определение технических способностей.*

*Материалы: бланки и опросники к методике «Определение технических способностей».*

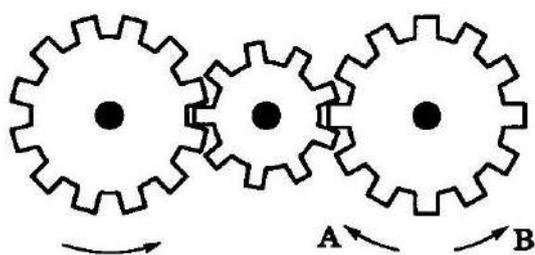
Вспомните, на какие группы делятся профессии в соответствии с классификацией Климова? Назовите профессии, относящиеся к группе «Техника». Какими профессионально важными качествами должны обладать представители этих профессий?

**«Определение технических способностей» (сокращенный вариант)**

Инструкция. Рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте в бланке один из трех вариантов решений.

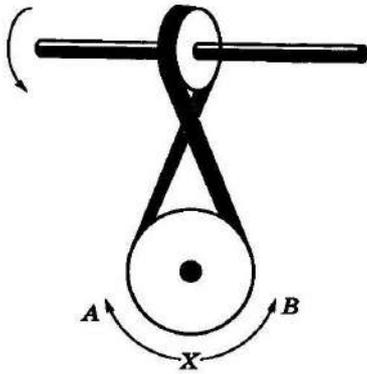
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

**1. Если левая шестерня поворачивается в указанном стрелкой направлении, то в каком направлении повернется правая?**



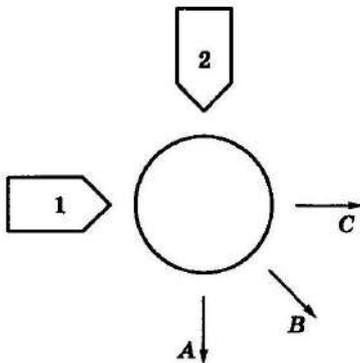
1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Не знаю.

**2. Если верхнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в какую сторону вращается нижнее колесо?**



1. В направлении А.
2. В обоих направлениях.
3. В направлении В.

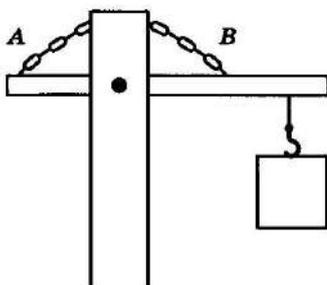
**3. Куда будет двигаться диск, если на него действуют одновременно две равные силы 1 и 2?**



1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. В направлении стрелки С.

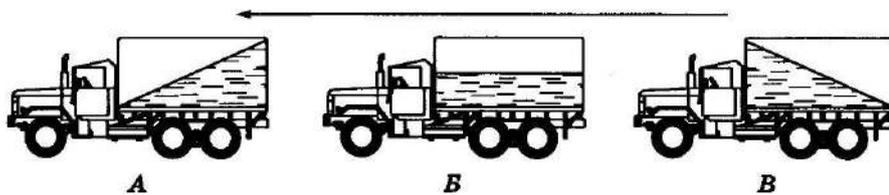
**4. Нужны ли обе цепи для поддержки груза или достаточно одной?**

**Какой?**



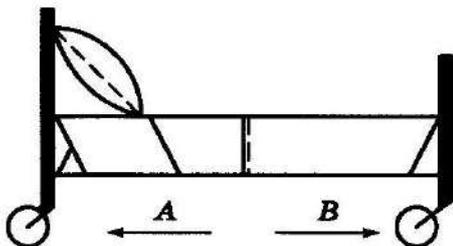
1. Достаточно цепи А.
2. Достаточно цепи В.
3. Нужны обе цепи.

**5. Какая из машин с жидкостью в бочке тормозит?**



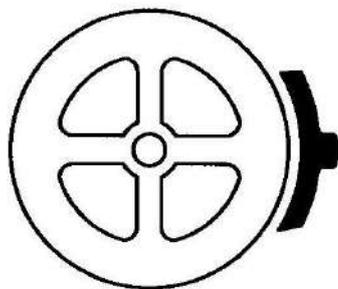
1. Машина А.
2. Машина Б.
3. Машина В.

**6. В каком направлении двигали кровать последний раз?**



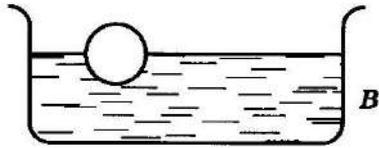
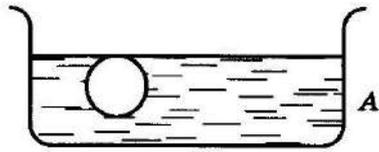
1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Не знаю.

**7. Колесо и тормозная колодка изготовлены из одного и того же материала. Что быстрее изнашивается?**



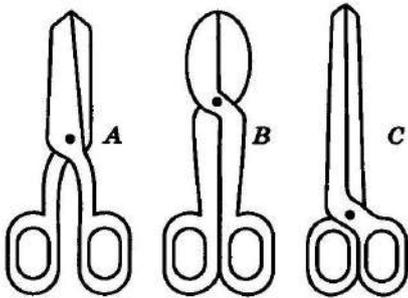
1. Колесо изнашивается быстрее.
2. Колодка изнашивается быстрее.
3. Колесо и колодка изнашиваются одинаково.

**8. Одинаковой ли плотности жидкостями заполнены емкости или одна из жидкостей плотнее, чем другая (шары одинаковые)?**



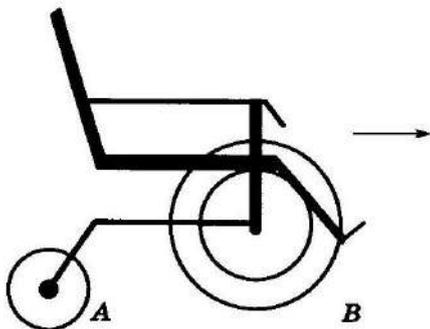
1. Жидкости одинаковой плотности.
2. Жидкость А плотнее.
3. Жидкость В плотнее.

**9. Какими ножницами легче резать лист железа?**



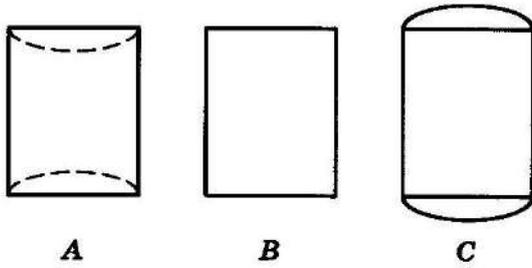
1. Ножницами А.
2. Ножницами В.
3. Ножницами С.

**10. Какое колесо кресла-коляски вращается быстрее при движении коляски?**



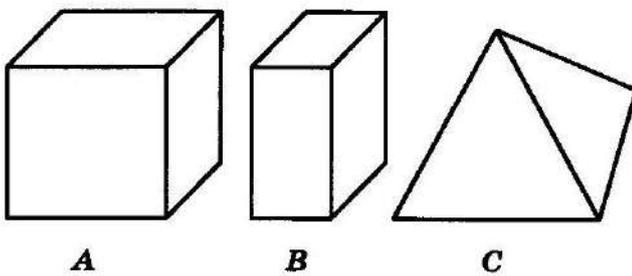
1. Колесо А вращается быстрее.
2. Колеса вращаются с одинаковой скоростью.
3. Колесо В вращается быстрее.

**11. Как будет изменяться форма запаянной тонкостенной жестяной банки, если ее нагревать?**



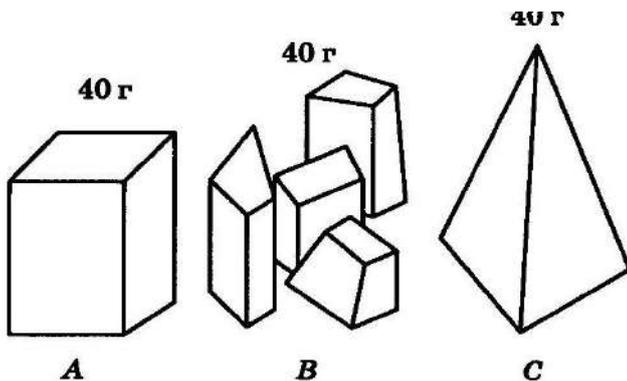
1. Как показано на рисунке А.
2. Как показано на рисунке В.
3. Как показано на рисунке С.

**12. Вес фигур А, В и С одинаковый. Какую из них труднее опрокинуть?**



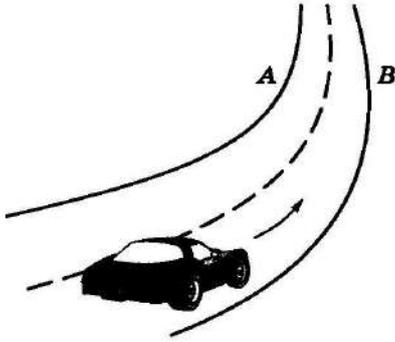
1. Фигуру А.
2. Фигуру В.
3. Фигуру С.

**13. Какими кусочками льда можно быстрее охладить стакан воды?**



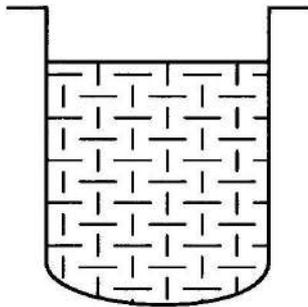
1. Куском на картинке А.
2. Кусочками на картинке В.
3. Куском на картинке С.

**14. В какую сторону занесет эту машину, движущуюся по стрелке, на повороте?**



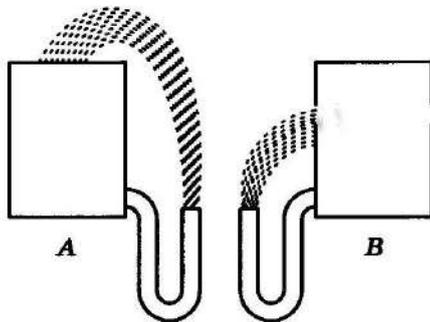
1. В любую сторону.
2. В сторону А.
3. В сторону В.

**15. В емкости находится лед. Как изменится уровень воды по сравнению с уровнем льда после его таяния?**



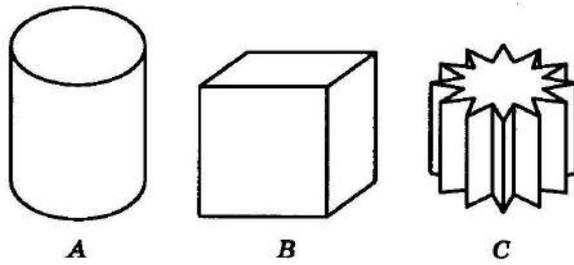
1. Уровень повысится.
2. Уровень понизится.
3. Уровень не изменится.

**16. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить из заполненных емкостей А и В?**



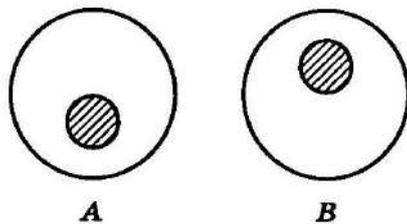
1. Как показано на рисунке А.
2. Как показано на рисунке В.
3. До высоты резервуаров.

17. Какой из этих горячих цельнометаллических предметов остынет быстрее, если их вынести на воздух?



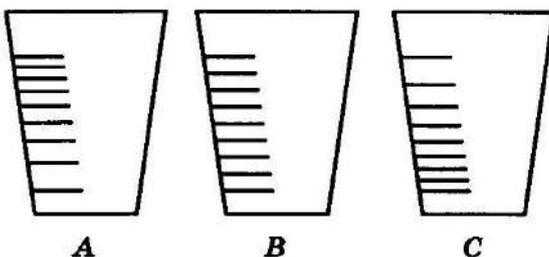
1. Предмет А.
2. Предмет В.
3. Предмет С.

18. В каком положении остановится деревянный диск со вставленным в него металлическим кружком, если его толкнуть?



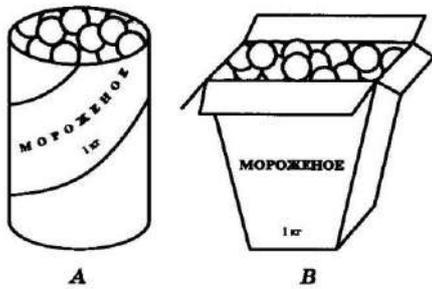
1. В положении А.
2. В положении В.
3. В любом положении.

19. На какой емкости верно нанесены деления, обозначающие объемы?



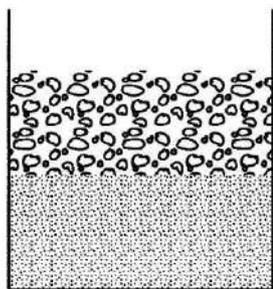
1. На емкости А.
2. На емкости В.
3. На емкости С.

20. В каком пакете мороженое растает быстрее?



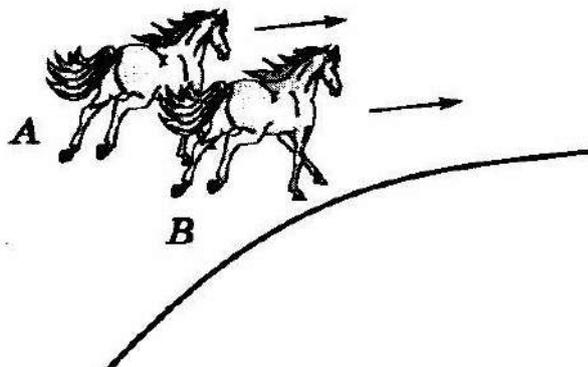
1. В пакете А.
2. В пакете В.
3. Одинаково.

**21. На дне емкости находится песок. Поверх него — галька. Как изменится уровень, если гальку и песок перемешать?**



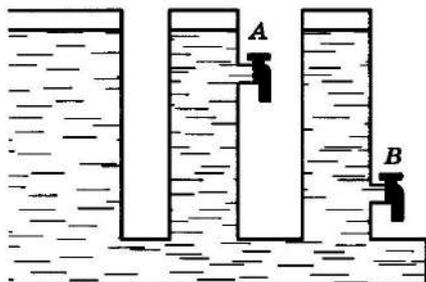
1. Уровень повысится.
2. Уровень понизится.
3. Уровень останется прежним.

**22. Какая из лошадок должна бежать на повороте быстрее для того, чтобы ее не обогнала другая?**



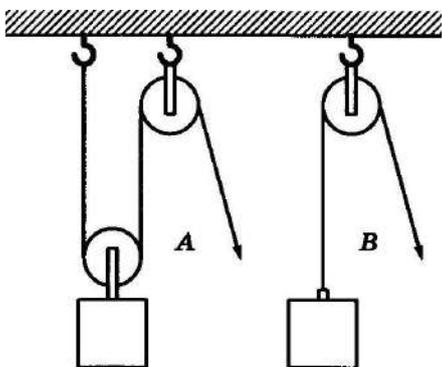
1. Лошадка А.
2. Обе лошадки должны бежать с одинаковой скоростью.
3. Лошадка В.

23. Из какого крана сильнее должна бить струя воды, если их открыть одновременно?



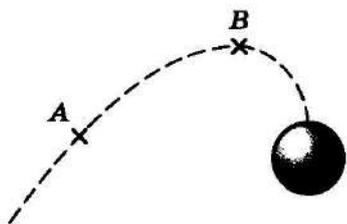
1. Из крана А.
2. Из крана В.
3. Из обоих одинаково.

24. В каком случае легче поднять одинаковый по весу груз?



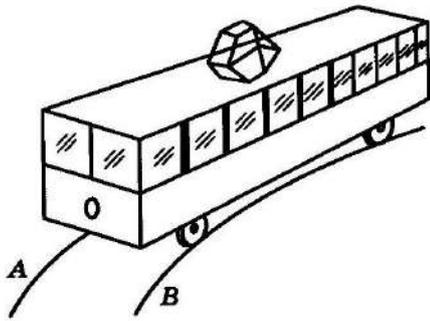
1. В случае А.
2. В случае В.
3. В обоих случаях одинаково.

25. В какой точке шарик движется быстрее?



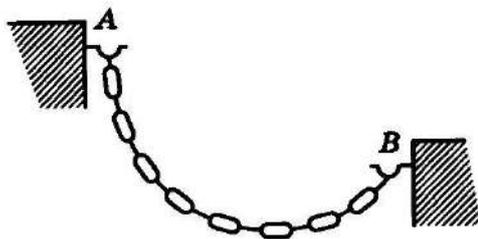
1. В точках А и В скорость одинаковая.
2. В точке А скорость больше.
3. В точке В скорость больше.

26. Какой из двух рельсов должен быть выше на повороте?



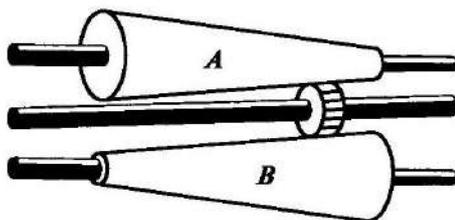
1. Рельс А.
2. Рельс В.
3. Оба рельса должны быть одинаковыми по высоте.

**27. Как распределяется вес между крюками А и В?**



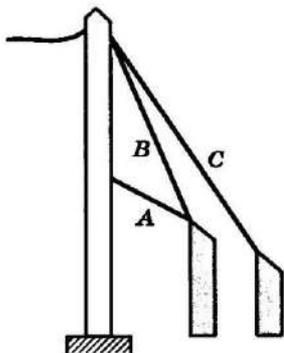
1. Сила тяжести на обоих крюках одинаковая.
2. На крюке А сила тяжести больше
3. На крюке В сила тяжести больше.

**28. На оси Х находится ведущее колесо, вращающее конусы. Какой из них будет вращаться быстрее?**

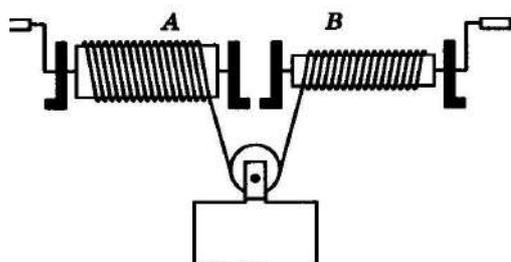


1. Конус А.
2. Оба конуса будут вращаться одинаково.
3. Конус В.

**29. Какой из тросов удерживает столб надежнее?**



1. Трос А.
  2. Трос В.
  3. Трос С.
30. Какой из лебедок труднее поднимать груз?



1. Лебедкой А.
2. Обеими лебедками одинаково.
3. Лебедкой В.

**Правильные ответы**

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

Каждое решенное задание оценивается в 1 балл.

25-30 баллов – высокий уровень технических способностей

19-24 балла – уровень выше среднего

13-18 – средний уровень

7-12 – уровень ниже среднего

0-6 – низкий уровень технических способностей

Чем больше баллов, тем выше способности к практической работе с техникой. Однако для того, чтобы стать хорошим инженером, конструктором, исследователем, важно иметь конструкторские способности, творческое воображение, интуицию.

### **«Ничего не трогайте, Ватсон!»**

*Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он ничего не понимал. Создать телефон ему помогли знание акустики и случай. Летом 1875 года Белл со своим другом Ватсоном налаживали музыкальный аппарат. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом аппарате. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в исправном аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и выдержанный Белл заорал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежал в соседнюю комнату и полез в аппарат. Потом схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз... Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла.<sup>2</sup>*

### **«Гимнастика для ума»**

Проверьте свои способности, решив эти задачи.

1. Вам надо повалить каменную стенку длиной в 20 метров, высотой в три метра и весом в три тонны. Как выполнить эту задачу, не имея под рукой никаких инструментов?

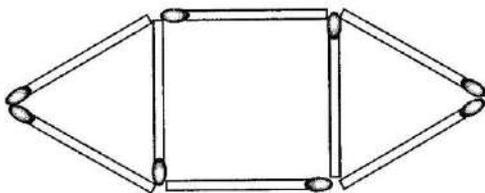
2. На столе восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Переместите четыре спички, чтобы получить:

а) один квадрат и четыре треугольника;

---

<sup>2</sup> В. И. Речицкий, Профессия — изобретатель. М., Просвещение, 1988.

б) два квадрата и четыре треугольника.<sup>3</sup>



3. Говорят, что трехногий стол никогда не качается. Верно ли это?

4. Двое заспорили. Один говорил, что воды в бочке больше половины, а другой – что меньше. Как без всяких подручных средств решить, кто прав?

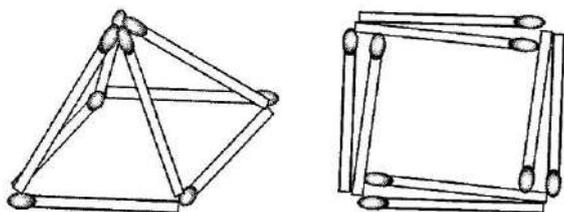
Ответы

1. Легко посчитать, что толщина такой стены всего 2 см. Ее можно повалить рукой.

2. Решение этой задачи требует нестандартного подхода:

а) надо поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получить пирамиду;

б) надо переложить крайние спички внутрь квадрата.



3. Верно. Даже если все ножки – разной длины, каждая из них будет касаться пола, потому что через три точки пространства проходит только одна плоскость. Поэтому штативы геодезических приборов, фотоаппаратов, видеокамер имеют три ножки.

4. Эта геометрическая задача имеет очень красивое и практичное решение: нужно наклонить бочку так, чтобы уровень воды совпал с ее краем. Если воды больше половины, верхняя часть дна окажется под водой. Если меньше половины – часть дна будет выступать из воды, т.к. плоскость (поверхность воды), проведенная через противоположные точки верхней и нижней окружностей бочки, делит ее на две равные части.

---

<sup>3</sup> Резапкина Г. В., Я и моя профессия, М., Генезис, 2000.

## Логические задачи

### «Задача о тех мудрецах»

Три мудреца вступили в спор: кто из них самый мудрый? Спор помог решить случайный прохожий, предложивший им испытание на сообразительность.

– Вот пять колпаков: три черных и два белых. Закройте глаза!

Человек надел каждому по черному колпаку, а белые спрятал в мешок

– Можете открыть глаза. Кто угадает, какого цвета колпак украшает его голову, тот вправе считать себя самым мудрым.

Долго сидели мудрецы, глядя друг на друга. Наконец один воскликнул:

– На мне – черный колпак!

Как он догадался?

Ответ. Мудрец рассуждал так: «Я вижу перед собой два колпака. Предположим, что на мне – белый. Тогда второй мудрец, видя перед собой черный и белый колпаки, рассуждал бы так: «Если бы на мне был тоже белый колпак, то третий сразу бы догадался и заявил, что на нем – черный. Но он молчит. Значит, на мне не белый, а черный колпак».

### «Милостивый закон»

В одном государстве преступник, осужденный на смерть, тянул перед казнью жребий. Если он вынимал бумажку со словом «жизнь» – получал помилование, если со словом «смерть» – его казнили.

Одного человека оклеветали враги. Мало того, что они добились смертного приговора – они заменили бумажку со словом «жизнь» бумажкой со словом «смерть». Теперь осужденный был обречен. Так думали его враги. Но были и друзья. Они предупредили осужденного, что на обеих бумажках написано «смерть». К их удивлению, он просил хранить подлость врагов в строжайшей тайне. Друзья подумали, что он сошел с ума. Наутро осужденный тянул жребий – и был отпущен на свободу! Как ему удалось выйти из практически безнадежного положения?

Ответ. Осужденный вынул бумажку из ящика и, никому не показывая, проглотил. Чтобы узнать, что было на ней написано, достали оставшуюся. На

ней было написано «смерть». Следовательно, рассудили судьи, на уничтоженной бумажке было написано «жизнь». Готовя невинно осужденному верную гибель, враги спасли его.

### **«Жестокий закон»**

Один жестокий правитель никого не хотел пускать в свои владения. Часовой должен был спрашивать каждого путника, зачем он идет.

Если путник говорил неправду, часовой должен был его повесить, если говорил правду – его топили в реке. Ясное дело, что желающих посетить владения не было. Но один человек спокойно подошел к опасной границе.

– Зачем идешь? – сурово остановил его часовой, готовясь казнить простака, идущего навстречу своей гибели.

Ответ был таков, что озадаченный часовой, строго исполняя жестокий закон господина, ничего ему не сделал.

Ответ. На вопрос часового: «Зачем идешь?» человек ответил: «Я иду, чтобы быть повешенным на этой виселице». Такой ответ поставил часового в тупик. Что он должен сделать? Повесить? Но тогда выйдет, что он сказал правду, а за правдивый ответ надо топить. Но утопить нельзя: в таком случае окажется, что человек солгал, а за ложь надо вешать. Пришлось пропустить.<sup>4</sup>

Примечание. Рекомендуется выполнять в мини-группах по 4-6 человек. Каждая группа должна представить свое решение каждой задачи. Здесь важен не только результат, но и процесс совместного поиска решения. Соревнование между группами сделает работу более живой и увлекательной и позволит взрослому наблюдать за поведением учащихся в ходе обсуждения.

- Оцените, насколько из вас сформированы способности к технике и конструированию. Эти способности, как и другие, развиваются в действии – чем больше вы узнаете о технике, тем больше ее понимаете, тем легче справляетесь с подобными заданиями.

---

<sup>4</sup> Перельман Я., Студенцова А., Успенский Л. Пять минут на размышления, М., 1950.

## 8 класс

### Человеческий фактор

*Цели: знакомство с понятием «человеческий фактор»; профессионально важные качества руководителя.*

*Материалы: таблица «Я — руководитель».*

Стали привычными сообщения о судебных исках, которые изуродованные клиенты предъявляют своим стоматологам и пластическим хирургам; родственники умерших пациентов – лечащим врачам, потребители – производителям лекарств и продуктов. Падают самолеты, теплоходы не могут разъехаться в открытом море, солдаты по ошибке убивают друг друга. Причина большинства катастроф – так называемый «человеческий фактор».

Что скрывается за этим безликим словосочетанием? Для успешной профессиональной деятельности необходим набор профессионально важных качеств. Например, работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивы, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.

### ***Профнепригодность***

*Однажды Герою Советского Союза летчику-испытателю Михаилу Громову позвонил молодой человек. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как вы», — сказал он. Громов назначил встречу. Юноша опоздал, объяснив, что забыл завести часы. Громов рассказал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда можно обратиться. Юноша долго искал ручку, потом небрежно записал адрес и вспыхнул, когда ему сделали замечание. Достаточно было короткого общения, чтобы заметить качества, которые недопустимы в работе летчика: небрежность, неорганизованность, плохая память, нетерпимость к замечаниям.*

Хорошо, если интерес к профессии сочетается с набором профессионально важных качеств. А если нет? Если интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!»

Если человек не хочет отказаться от своей мечты, он должен развить необходимые качества. Справиться с забывчивостью помогает ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Недостаток аналитических способностей юрист может компенсировать высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый, безответственный человек способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

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

- Нравится ли вам этот закон? Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране — от президента до управдома — должны были носить такой медальон? Согласились бы вы при таком условии стать директором или президентом?

- По данным исследований, более половины подростков собирается управлять другими людьми или финансами, планирует стать менеджерами, предпринимателями или просто руководителями, хотя только 5—7% людей имеют необходимые для этого способности.

## «Я — руководитель»

Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Интеллект	<p>Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.</p>	<p>Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения, в ряде случаев прогнозировать события.</p>	<p>Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.</p>
Общительность	<p>К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.</p>	<p>К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.</p>	<p>К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.</p>
Ответственность	<p>Отвечает не только за свои действия, но и за действия подчиненных, причины неудач ищет в себе.</p>	<p>Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.</p>	<p>Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других.</p>

Организаторские	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.
Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.

### ***Профпригодность***

*Приказчик Петр сказал купцу:*

*— Хозяин, почему ты платишь Ивану вдвое больше? Ведь я выполняю все твои поручения.*

*— Я объясню, — ответил купец. Но сейчас сбегай к дороге, узнай, откуда идет обоз.*

*Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:*

*— Он едет из деревни Федорино.*

*— Хорошо, — сказал купец, — а теперь узнай, куда он едет.*

*Петр выполнил и это задание:*

*— Он едет в село.*

*— Иван, — позвал купец второго приказчика, — сбегай к обозу и узнай, откуда он едет.*

*Иван, вернувшись, сказал купцу:*

*— Обоз едет из деревни Федорино в село на ярмарку. Везет много картошки. Нам не надо сегодня отправлять картошку на ярмарку — цена на нее упадет. Надо срочно отправлять туда капусту.*

*— Теперь ты понял, почему я плачу Ивану вдвое больше? — спросил купец у Петра (по кн. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002).*

- Почему Ивану платят больше, чем Петру? Как называется сейчас профессия приказчика? (менеджер)

## 9 класс

### 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	Неблагоприятный микроклимат, загазованность,
-------------	--

дыхательных органов	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 хлопчем 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 самограничений, 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?

## **VII. Профессия и карьера**

### **Комментарии к теме**

Януш Корчак писал: «ребенок – это не почва, возделываемая наследственностью для посева жизни, мы можем лишь способствовать росту того, что яростно и настойчиво начинает рваться к жизни в нем еще до его первого вздоха». (Корчак Я. Как любить ребенка, М., Книга, 1980).

Помощь в самоопределении несводима к диагностике способностей и обучению навыкам планирования карьеры. Если мы хотя бы не пытаемся раскрыть смыслы и ценности, лежащие за пределами профессиональной деятельности, мы никогда не вырвемся из замкнутого круга: «Для чего мы работаем?» – «Чтобы жить!» – «А для чего живем?» – «Чтобы работать!»

Выбор профессии и карьеры во многом определяются семейным воспитанием. Хорошо это или плохо?

Некоторые родители подсознательно стремятся «прожить» в своих детях свою вторую жизнь. Тогда они тянут своих детей «за уши» в профессию, которая им совершенно не интересна. Послушный, зависимый ребенок соглашается, расплачиваясь позже за выбор, сделанный вместо него. Нелюбимая работа, несостоявшаяся карьера, загубленные таланты со всеми последствиями от соматических расстройств до потери смысла жизни...

Непослушный и независимый «ропщет и бунтует», в крайних случаях доводя отношения с родителями до разрыва. Еще ладно, если ради высокой цели. А может, это просто подростковая протестная реакция на любое вторжение на свою территорию.

«Наш сын будет финансистом. Как мы с мужем», – тоном, не терпящим возражений, сказала психологу-профконсультанту мама старшеклассника, пришедшая узнать результаты тестирования. «Не думаю, что вы мне сможете сказать что-то новое, с моим сыном уже второй год работает» (называет фамилию известного психотерапевта).

Пару лет музыкально одаренный подросток, еще в школе сочинявший песни и успешно выступающий на концертах, разрывался между своей мечтой

и амбициозными планами родителей, потому бросил престижный вуз и ушел из дома.

Нередко межличностный или внутренний конфликт становится источником энергии, стимулом для достижения карьерных успехов – не случайно в китайском языке этот иероглиф состоит из двух частей – «опасность» и «возможность». Тогда подросток, стремящийся оправдать ожидания родителей или доказать свою правоту, достигает профессионального успеха в спорте, бизнесе, политике, искусстве.

По данным социологических исследований, к моменту окончания школы только каждый второй может сказать, что уже выбрал профессию. На выбор каждого третьего выпускника влияние оказали средства массовой информации: фильмы, реклама, заказные статьи о профессиях, якобы престижных и перспективных (например, сомелье, риэлтер, брокер, трейдер, мерчендайзер, гринкипер и другие, привлекающих звучностью слова и загадочностью содержания).

Школа по степени влияния на выбор профессии занимает последнее место. В России нет государственной системы профориентации, в том числе системы подготовки консультантов по выбору профессии, как в других странах, например, в Ирландии, где каждый класс курирует специалист по карьере. Этот человек в течение всего обучения в школе занимается психолого-профориентационным сопровождением каждого ребенка, к моменту завершения школы подводя его к оптимальному выбору профессиональной карьеры.

Выбор профессии – такой же естественный этап развития каждого человека, как первые шаги и первые слова. Это – в том случае, если ребенок развивается нормально, окружен любовью и заботой. Психологическая готовность старшеклассника к выбору профессии во многом зависит от взрослых. Именно в подростковом возрасте складываются новые личностные образования. Если ребенку созданы нормальные условия для его личностного развития, то в подростковом возрасте решение о выборе профессии принимается легко и естественно. Проблемы с выбором профессии – только

верхушка айсберга личностных проблем и сигнал внутреннего неблагополучия.

В ситуации непростого выбора родители иногда оказывают своим детям «медвежью услугу», «программируя» их детей на цели, которых сами они не достигли в своей жизни, но считают их «правильными» и достойными. Большинство родителей стереотипно ориентируют своих детей на продолжение образования в вузе, профиль которого может не совпадать с интересами подростка, его способностями.

Поэтому так велико сегодня число выпускников вузов, работающих не по специальности, и так низок уровень тех, кто все-таки пытается устроиться по профилю обучения.

Изучение индивидуальных психологических особенностей старшеклассников в ходе получения общего образования снижает вероятность ошибки при выборе профиля обучения. Но при этом необходимо давать подросткам полную и достоверную информацию о ситуации на рынке труда, требованиях профессий и профессиональных перспективах, «расчищая» их сознание от мифов и стереотипов, искажающих профессиональный выбор и формирующих эгоистическую направленность личности.

## 5 класс

**Что я знаю о профессиях** (при разработке занятия использованы материалы психолога В. Н. Петелиной)

*Цели:* начальное представление о труде и профессиях; развитие уважения к труду и профессионалам.

*Материалы:* комплекты карточек для задания «Собери пословицу».

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают и возникают десятки новых, точно также, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской — эту работу теперь выполняет стиральная машина.

Сейчас большая редкость — пишущая машинка. Ей на смену пришел компьютер с клавиатурой. Поэтому профессия машинистки изменилась (желательно проиллюстрировать рассказ картинками, слайдами или фотографиями).

Что такое профессия? В Толковом Словаре Ожегова дается такое определение: «Профессия — основной род занятий, трудовой деятельности». Какие профессии вы знаете? Какие профессии упоминали на уроках истории? (историк, архитектор, реставратор, археолог, кораблестроитель, изобретатель, книгопечатник и др.)

### «Аукцион»

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

Возможен другой вариант этого упражнения. Первый учащийся с места называет любую профессию, второй — профессию, начинающуюся на последнюю букву предыдущей и т. д. Если ученик затрудняется назвать профессию, учитель считает до трех, после чего ученик выбывает из игры, а

право хода переходит следующему. Выигрывает последний. В качестве атрибутов игры можно использовать импровизированный гонг и молоток, приз победителю.

Что такое «труд»? (можно записать ответы детей на доске)

«Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей» (Ожегов С.И. Словарь русского языка, М., Советская Энциклопедия, 1973).

Какие вы знаете пословицы о труде? Примеры пословиц:

С мастерством люди не рождаются, а добытым ремеслом гордятся.

Русская пословица

Не хлеб за брюхом ходит, а брюхо за хлебом (русская пословица)

Малый топор может срубить большое дерево (албанская пословица)

Душу вложишь – все сможешь (русская пословица)

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело (русская пословица)

Без труда жить - только небо коптить (русская пословица)

«Собери пословицу» (работа в микрогруппах по 4-6 человек)

Каждой группе дается комплект карточек, из которых надо собрать 9 пословиц. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее и правильнее.

Уменье и труд	а в одном отличись
Готовь сани летом	созреет - само упадет
За много дел не берись,	а говори, что сделал
Не говори, что делал,	а телегу - зимой
Поспешись	пока горячо
Без труда	не вынешь и рыбки из пруда
Не тряс яблочко пока зелено:	людей насмешишь
Кто рано встает, все грибы соберет,	а начавши - делай
Куй железо,	а сонливый пойдет за крапивой

Ответы:

Уменье и труд все перетрут.

За много дел не берись, а в одном отличись.

Готовь сани летом, а телегу - зимой.

Не говори, что делал, а говори, что сделал.

Поспешишь - людей насмешишь.

Не тряси яблоко пока зелено: созреет - само упадет.

Кто рано встает, тот грибы соберет, а сонливый пойдет за крапивой.

Куй железо, пока горячо.

Не начавши - думай, а начавши - делай.

В заключении учитель или подготовленный ученик читает стихотворение Р. Сефа «Странное дело» (по кн. Сеф Р., Избранное в 2-х т., М., Вагриус, 2004).

*Странное дело, а может быть нет.*

*Жил-был на свете когда-то сапожник.*

*Был он сапожником 45 лет,*

*Но про него говорили: Художник!*

*Странное дело, а может быть нет.*

*Жил-был на свете когда-то художник.*

*Был он художником 70 лет,*

*Но про него говорили: сапожник.*

*Странное дело, а может быть нет.*

• В каких смыслах употребляются здесь слова «художник» и «сапожник»? Кого из героев стихотворения можно назвать мастером, профессионалом? Кто вызывает уважение?

## **6 класс**

### **Формула профессии**

*Цель: развитие темы «Классификация профессий»; расширение представлений о мире профессий, моделирование образа будущей профессии.*

*Материалы: 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.

## 7 класс

### Признаки профессии

*Цель: развитие темы «Классификация профессий»; расширение представлений о мире профессий.*

*Материалы: карточки к заданию «Новые профессии».*

Вспомните, на какие группы делятся профессии по широко распространенной в нашей стране типологии Е.Климова («Человек», «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство»).

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

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

К сожалению, и в наше время наивные и малообразованные люди пользуются услугами экстрасенсов и астрологов, нанося тем самым непоправимый урон своему здоровью и здоровью близких и поддерживая материально современных шарлатанов и вредителей.

- Какие еще есть виды деятельности, приносящие вред? Почему люди соглашаются заниматься делом, не приносящим пользы?

Примечание. Данная тема очень важна, потому что затрагивает этический аспект любой деятельности. Постарайтесь вызвать ребят на откровенный разговор, не навязывая своих представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Назовите профессии, которые Татищев относил к первой группе. Что их объединяет? Какие современные профессии Татищев назвал бы «щегольскими или увеселяющими»? Как вы думаете, за 200 лет их стало больше или меньше? Почему?

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией. Профессия — это:

- 1) деятельность, направленная на пользу обществу,
- 2) деятельность, требующая профессионального обучения,
- 3) деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

### **«Найди профессии»**

На доске или плакате написаны слова. Ребята должны найти и подчеркнуть слова, обозначающие профессии.

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

Пояснения. Инженер, конструктор, юрист, кассир, дрессировщик, врач — профессии. Директор, помощник юриста, завуч, начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры — это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача.

- Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (не требуют обучения)

### **«Назови профессию»**

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

Чтобы правильно выбрать профессию, необходимо знать о ней как можно больше.

### **«Новые профессии»**

Вместе с новыми предметами и явлениями возникают новые профессии. Вот некоторые из них. Что это за профессии? Найдите правильный ответ.

1. Логистик – это

а) тот, кто изучает логику; б) специалист по организации транспортировки продукции (правильный ответ); в) организатор конференций и симпозиумов.

2. Культуролог – это

а) тренер по культуризму; б) исследователь взаимоотношений человека и общества (правильный ответ); в) предсказатель будущего.

3. Гринкипер – это

а) специалист по выращиванию травы на поле для игры в гольф (правильный ответ); б) человек, который раскрашивает доллары; в) сторонник «Партии зеленых».

4. Берейтор – это

а) изготовитель беретов; б) тренер лошадей (правильный ответ); в) профессиональный игрок на скачках.

5. Титестер – это

а) эксперт по электронике; б) ассистент психолога, проводящего тестирование; в) дегустатор чая (правильный ответ)

- К каким группам вы бы отнесли эти профессии по классификации Климова и Татищева? Кем работают ваши родители? Расспросите их о содержании своих профессий.

## **8 класс**

### **«Идеальная профессия»**

*Цели: развитие представлений о профессиях; формирование навыков выделения положительных и отрицательных сторон профессий.*

*Материалы: доска или большие листа бумаги для записи характеристик профессий.*

### **«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 ВВС, 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 объём 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?

## 9 класс

### Современный рынок труда

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

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

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

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

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

*Нужен мне работник —*

*Конюх, повар и плотник.*

*Да где найти такого,*

*Работника не слишком дорогого?*

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого. Знаете ли вы, чем в наше время регулируются трудовые отношения? (трудовым соглашением, или контрактом — документом, в котором оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией.

Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей).

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

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

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

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

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

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

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

Назовите виды деятельности, которые не требуют большого количества специалистов.

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

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

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

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

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

### «Мышеловки»

«Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом». Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением – выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах, и рассылая им письма.

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

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

принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

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

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

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

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

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

## **VIII. Стратегия выбора профессии**

### **Комментарии к теме**

В древности профессию за ребенка выбирали взрослые, которые с рождения наблюдали за ним, давали возможность пробовать себя в разных видах деятельности, с первых лет жизни исподволь приучая его к труду. Нередко будущую профессию определял жребий.

Чтобы понять, кому нужна помощь в выборе профессии, попробуем выяснить, кому она не нужна и почему. Помощь в выборе профессии не нужна тому, кто не может выбрать из нескольких вариантов при условии, что этот человек обладает рядом качеств. Это – любовь к людям и труду, способность к самообучению и саморазвитию, самостоятельность в мышлении и поступках. Если эти качества есть – совершенно не важно, каким образом, в каком объеме и в какой последовательности будут реализованы его профессиональные планы: от перемены мест слагаемых результат не меняется.

Такому человеку на вопрос «Какую профессию мне выбрать?» можно с легким сердцем ответить: «Выбирай любую. У тебя все получится!»

Когда варианты равноценны, решающими могут оказаться второстепенные факторы – близость учебного заведения к дому (или, наоборот, желание уехать подальше от дома), семейные традиции, совет или пример авторитетного взрослого, хорошая компания, льготы при поступлении.

Тому, у кого нет никаких вариантов, помогать надо было десять – пятнадцать лет назад. Теперь уже поздно. Время, когда закладываются основы личности, упущено безвозвратно. Поэтому вопрос «Какая профессия мне подходит», не имеет ответа: выбирай любую, но не рассчитывай на профессиональный успех! И в этом случае, как и в первом, многое зависит от перечисленных факторов (тех, которые принято называть «ошибками в выборе профессии»).

И уж совершенно не нужна помощь в выборе профессии тем, кто точно знает, кем он хочет стать. И тут главное – ему не мешать. В этом случае лучшее, что может сделать взрослый – дать полную и достоверную информацию об интересующей профессии, поддержать и ободрить, а не

говорить об отсутствующих способностях или слабо развитых профессиональных качествах.

Таким образом, круг учащихся, которым можно помочь в ходе профориентационных занятий, сужается до тех, кто в силу личностных особенностей не может сделать выбор из равноценных вариантов или ждет от взрослых готовых решений. К сожалению, число этих ребят стремительно растет, поэтому и сегодня актуальна модель профессионального выбора, предложенная более ста лет назад американским ученым Ф. Парсонсом.

По его мнению, достаточно «просчитать» человека с помощью хитроумных тестов, узнать требования каждой профессии, а затем организовать встречу человека с «подходящей» профессией. В измененном виде модель Парсонса хорошо известна как триада «Могу», «Хочу», «Надо». Но в школьном возрасте «Хочу», то есть мотивационно-потребностная сфера, уже сформирована, и она нередко лежит в стороне от «Могу» (профессиональные способности и склонности) и «Надо» (требования рынка труда, на который опосредованно влияет мотивы и потребности общество в целом, складывающиеся из наших индивидуальных мотивов и потребностей).

Все эти аспекты необходимо учитывать при проведении занятий данного раздела, который содержит традиционные технологии целеполагания, планирования карьеры и выбора путей получения профессии, дополненные ценностно-смысловым содержанием. В ходе занятий можно использовать фрагменты видеокурса Г.В. Резапкиной «Время выбирать профессию».

## 5 класс

### Азы правильного выбора

*Цели:* начальное представление о правильной стратегии выбора профессии; развитие навыков реалистичной самооценки.

*Материалы:* по три листочка на каждого ученика.

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

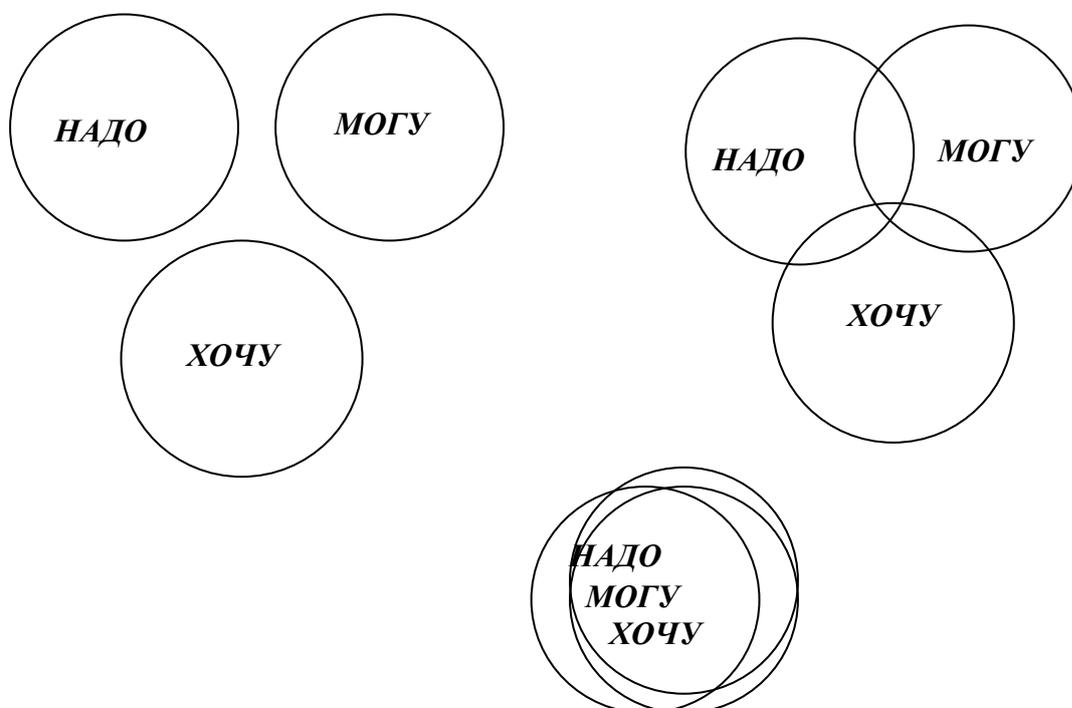
Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

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.

Эти условия можно представить в виде окружностей:



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 чудаков 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.

**6 класс**

## **Ошибки в выборе профессии**

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

*Материалы: карточки с названиями профессий для упражнения «Лотерея»; фрагмент «Право на ошибку» видеокурса «Время выбрать профессию», который можно показать в начале или в конце занятия.*

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, повинувшись 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.

## 7 урок

### 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».

## 8 класс

### Слагаемые профессионального успеха

*Цели:* уточнение мотивов выбора профессии, профессиональной информированности; самодиагностика профессиональных интересов.

*Материалы:* Анкета самоопределения (на обороте Матрица профессионального выбора); 3-4 комплекта профессиокарт.

Алиса, заблудившаяся в стране чудес, обращается к Чеширскому коту:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.

(Кэрролл Л. Алиса в стране чудес, М., ЭКСМО, 2009).

Нередко подростки оказываются в положении Алисы, задавая другим вопросы, на которые никто не может ответить, кроме них самих. Прояснить, куда вы хотите попасть, то есть чем хотите заниматься и почему, вам поможет эта анкета.

#### «Анкета самоопределения»

Учащиеся указывают класс, фамилию, имя, и школу. Ключевым вопросом анкеты является вопрос о выборе профессии. Респондент, выбравший профессию, переходит к вопросу № 2, который может прояснить мотивы этого выбора.

**1. Выбрал (а) ли ты профессию? Если «да», то какую?**

**2. Если выбрал (а), то почему?**

- 1) высокая зарплата
- 2) престижно
- 3) мне это интересно
- 4) посоветовали родители

На вопрос № 3 отвечают респонденты, еще не выбравшие профессию. Их ответы помогут увидеть причины, затрудняющие выбор, и наметить пути психолого-педагогической помощи соответствующим группам учащихся:

**3. Если не выбрал (а), то почему?**

- 1) плохо знаю мир профессий
- 2) плохо знаю свои возможности
- 3) не могу выбрать из разных вариантов
- 4) не знаю, как выбирать профессию

Респонденты, выбравшие профессию, отвечают на вопрос № 4. Смысл вопроса в том, чтобы дать подросткам возможность увидеть множество условий правильного выбора профессии и оценить обоснованность своего выбора:

#### **4. Что ты знаешь о своей будущей профессии?**

- 1) предмет, содержание, условия труда
- 2) профессионально важные качества
- 3) где можно получить эту профессию
- 4) спрос на профессию на рынке труда

Следующий вопрос косвенно свидетельствует об уровне притязаний подростков и способствует мягкой коррекции завышенных притязаний. Преподаватель должен сам знать ответ на него.

#### **5. Знаешь ли ты средний размер заработной платы в стране? Когда ты будешь работать, ты рассчитываешь зарабатывать**

- 1) примерно столько
- 2) в два раза больше
- 3) в три раза больше
- 4) намного больше

Этот вопрос помогает осмыслить характер будущей работы.

#### **6. Ты предпочитаешь**

- 1) небольшой, но стабильный доход
- 2) много работать и много получать
- 3) мало работать и мало получать
- 4) возможность высокой прибыли с риском все потерять

#### **7. Желательный для тебя профиль обучения**

**8. Какой предмет труда тебя привлекает? (поставьте цифру «1» рядом с основным выбором и цифру «2» – рядом с запасным выбором)**

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

**9. Какой вид деятельности тебя привлекает? (поставьте цифру «1» рядом с основным выбором и цифру «2» рядом с запасным выбором)**

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

На обратной стороне Анкеты самоопределения можно разместить Матрицу выбора профессии (методика Г.В. Резапкиной). Она представляет собой 64-клеточное поле, где по горизонтали расположены 8 названий объектов (предметов) деятельности, а по вертикали – 8 видов деятельности. В клетках на пересечении объектов и видов деятельности записаны примеры профессий.

	<b>1. ЧЕЛОВЕК</b>	<b>2.ИНФОРМАЦИЯ</b>	<b>3.ФИНАНСЫ</b>	<b>4.ТЕХНИКА</b>
<b>1. УПРАВЛЕНИЕ</b>	Администратор Менеджер по персоналу Секретарь	Системный администратор Маркетолог Диспетчер	Консультант по управлению Финансист Экономист	Водитель Штурман Машинист Техник
<b>2.ОБСЛУЖИВАНИЕ</b>	Продавец Менеджер по туризму Соцработник Медработник	Оператор связи Информатик Гид-переводчик Менеджер по рекламе	Инкассатор Бухгалтер Брокер Кассир	Электромонтер Слесарь Инженер Автомеханик
<b>3.ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ</b>	Воспитатель Тренер Школьный психолог Преподаватель	Филолог Лингвист Преподаватель информатики	Преподаватель Экономики Консультант по управлению	Мастер производственного обучения Инструктор по вождению
<b>4. ПРОИЗВОДСТВО И ДОБЫЧА</b>		Программист Редактор теле-радиопрограмм Web-дизайнер Верстальщик Журналист Кинооператор	Финансист Экономист Бухгалтер Кассир	Электрик Слесарь Сварщик Фрезеровщик Станочник
<b>5. КОНСТРУИРОВАНИЕ</b>	Имиджмейкер Генетик Пластический хирург	Переводчик Корреспондент Журналист Web-дизайнер Картограф Программист	Аналитик Экономист Финансист Калькулятор	Инженер-конструктор Инженер-рационализатор Автомеханик Техник Инженер по теле-оборудованию

<b>6. ИССЛЕДОВАНИЕ</b>	Психолог Физиолог Социолог Эксперт-криминалист Следователь Лаборант	Социолог Математик Историк Маркетолог Статистик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Инженер-технолог Инженер-математик Испытатель Хронометражист Метролог
<b>7. ЗАЩИТА</b>	Адвокат Военный Врач Милиционер	Программист Нотариус Патентовед	Страховой агент Антикризисный управляющий Юрисконсульт Инкассатор	Инженер по ТБ Испытатель Пожарный Водолаз
<b>8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА</b>	Прокурор Врач-эпидемиолог Контролер	Программист Редактор Корректор Оператор	Аудитор Бухгалтер-ревизор Контролер Налоговый инспектор	Инженер-технолог Инженер по ТБ Контролер Аппаратчик

<b>5.ИСКУССТВО</b>	<b>6. ЖИВОТНЫЕ И РАСТЕНИЯ</b>	<b>7. ИЗДЕЛИЯ И ПРОДУКТЫ</b>	<b>8. ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ</b>
Режиссер театра и кино Дирижер Балетмейстер Продюсер	Зоотехник Фермер Дрессировщик Почвовед	Менеджер по продажам Товаровед Логистик Мерчендайзер	Инженер по кадастру Геодезист Техник-энергетик
Дизайнер Кинооператор Парикмахер Экскурсовод	Агрохимик Зооинженер Животновод Растениевод	Продавец Экспедитор Товаровед	Мелиоратор Эколог Техник-озеленитель
<b>Учитель живописи</b> Руководитель художественной студии	Тренер лошадей Жокей Кинолог Преподаватель биологии	Преподаватель спецпредметов Мастер производственного обучения	Преподаватель Географии Эколог
Артист театра и кино Художник-иллюстратор Музыкант Кинооператор Ювелир Резчик по дереву Вышивальщица	Агроном-семеновод Зоотехник Селекционер Животновод Растениевод	Провизор Инженер-технолог Повар Слесарь Швея	Горный инженер Гидролог Гидрогеолог Мастер леса Горнорабочий Нефтяник

Композитор Режиссер театра и кино Дизайнер Модельер Артист Художник-иллюстратор Музыкант	Архитектор ландшафта Селекционер Флорист Семеновод Агротехник Зоотехник	Архитектор-градостроитель Инженер-технолог Модельер-конструктор Закройщик Монтажник	Горный инженер Архитектор ландшафта Инженер-гидролог Техник-озеленитель
Киновед Искусствовед Литературовед Культуролог	Биолог Микробиолог Зоопсихолог Агротехник Зоотехник Лаборант-эколог	Археолог Санитарный врач Лаборант Товаровед Технолог Дегустатор	Почвовед Метеоролог Геолог Техник-гидрогеолог Почвовед
Каскадер Реставратор Музейный работник	Егерь Лесник Ветеринар Инспектор рыбнадзора	Таможенник Врач-эпидемиолог Врач-диетолог Лаборант	Инспектор по охране природы Мелиоратор Эколог Метеоролог
Редактор Критик (литературный) Музейный работник Оценщик (недвижимости)	Зооинженер Агроном Охотовед Агротехник Зоотехник	Санинспектор Контролер Риэлтор Метролог Таможенник	Радиолог Эколог Метеоролог

Расширение спектра предметов, или объектов труда по сравнению с известной типологией Е.А.Климова позволяет более точно определить сферу профессиональных интересов, а выбор вида деятельности сужает поле выбора

до конкретных профессий. В ходе знакомства с профессиями эти представления нередко претерпевают изменения, становясь более реалистичными и обоснованными.

### «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 личностные 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.

<b>Достоинства</b>	<b>Недостатки</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
<b>Возможности</b>	<b>Препятствия</b>

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

- Вернитесь к Анкете самоопределения, на вопросы которой вы отвечали в начале занятия. На какие вопросы вы сейчас ответили бы иначе? Почему?

## 9 класс

### Пути получения профессии

*Цели: знакомство с различными путями получения профессии.*

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

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

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

➤ решите, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно – начальное, среднее или высшее. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности. По неофициальным данным Министерства труда и социального развития РФ за 2004 год, более половины выпускников вузов не может найти

работу по специальности. Это – потерянные годы и выброшенные на ветер деньги, если обучение было платное.

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

➤ ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Если вуз не может предъявить такого сертификата, — вежливо попрощайтесь с теми, кто добился получения лицензии, однако не смог её подтвердить. Если вы рискнете связаться с неаккредитованным вузом, будьте готовы по окончании срока обучения получить справку (свидетельство, диплом какой-либо общественной организации), а не государственный диплом, признанный на территории страны.

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

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

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

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

Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» – от нижней ступеньки до верхней. Их конкурентные

преимущества – опыт, широкий арсенал знаний и навыков, осознанность профессионального выбора. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде, чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования, тем более, что есть немало профессий, которые можно получить разными способами.

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

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

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

### **Практическая работа**

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

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

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

## Приложение

### Экскурсия на предприятие

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

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

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

Вывод класса за пределы школы сопряжен с рисками и организационными трудностями. Хорошо, если организация или предприятие

находятся в шаговой доступности. Если нужен транспорт, естественно обратиться за помощью к «принимающей стороне»: сейчас на многих предприятиях действует служба, задача которой – профинформирование школьников. В любом случае в подготовке экскурсии должны участвовать минимум две стороны – школа и предприятие, причем предприятию как более заинтересованной стороне следует брать на себя большую часть затрат и усилий.

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

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

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

## Литература

1. Андерсен Г.-Х. Гадкий утенок. Сказки, М., ЭКСМО, 2009.
2. Анисимова Н.П., Кузнецова И.В. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи, Ярославль, ЯЦПО, 2000.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание, М., Прогресс, 1986.
4. Веллер М.И. Все о жизни, М., АСТ, 2009.
5. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии, М., Генезис, 2002.
6. Дружинин В.Н. Варианты жизни, Спб, ПЕР СЭ, 2000.
7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей, СПб, Питер, 2000.
8. Дусавицкий А.К. Формула интереса, М., Педагогика, 1989.
9. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л., Для тебя и о тебе. М., Просвещение, 1991.
10. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях, М., Ниппур, 1993.
11. Климов Е.А. Как выбирать профессию, М., Просвещение, 1991.
12. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. М., Знание. Серия «Педагогика и психология», 1983.
13. Кипнис М.Ш. Тренинг лидерства, М., Ось-89, 2004.
14. Корчак Я. Как любить ребенка, М., Книга, 1980.
15. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох, М., Генезис, 1997.
16. Кэрролл Л. Алиса в стране чудес, М., ЭКСМО, 2009.
17. Лутошкин А. Н. Как вести за собой, М., Просвещение, 1986.
18. Лялин В.Н. Последняя надежда, Спб, Сатисъ, 2000.
19. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М., Воронеж, 2003.
20. Ожегов С.И. Словарь русского языка, М., Советская Энциклопедия, 1973.
21. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности, М., Просвещение, 1991.
22. Перельман Я.И и др. Пять минут на размышления, М., Госкультпросветиздат, 1950.
23. Прихожан А.М. Психология неудачника, М., Сфера, 1995.
24. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С. Профорентация. М., Академия, 2005.

25. Процицкая Е.Н. Дж. Голланд о выборе профессии, журнал «Школа и производство», № 4, 1993.
26. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии, М., Генезис, 2006.
27. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии, М., Генезис, 2010.
28. Резапкина Г.В. Комплексная диагностика в условиях профильного обучения, журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», №11-13, 2008.
29. Резапкина Г.В. Уроки самоопределения, журнал «Классное руководство и воспитание школьников», №15(2007) - №9 (2008).
30. Резапкина Г.В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000.
31. Резапкина Г.В. Холланд + Климов =..., журнал «Школьный психолог» ИД «Первое сентября», № 5, 2007.
32. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. М., Просвещение, 1988.
33. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Спб., Питер, 2006.
34. Сатир В., Как строить себя и свою семью, М., Педагогика-Пресс, 1992.
35. Сент-Экзюпери А., Маленький принц, М., ЭКСМО, 2010.
36. Сеф Р., Избранное в 2-х томах, М., Вагриус, 2004.
37. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации, СПб, Речь, 1995.
38. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. К., Радянська школа, 1988.
39. Твен М., Приключения Тома Сойера, М., Оникс, 2007.
40. Теплов Б.М. Способности и одаренность. Избранное в 2-х томах, М., Педагогика, 1985.
41. Ухтомский А.А. Собрание сочинений. Т. 1. Изд. Ленинградского ун-та, 1950.
42. Ушинский К.Д. Материалы к 3-ему тому «Педагогической антропологии». Собрание сочинений. М.-Л., АПН РСФСР, 1950.
43. Фопель К. На пороге взрослой жизни, М., Генезис, 2008.
44. Форд Г., Моя жизнь, мои достижения, Л., Время, 1924.

45. Хозиев В.Б. Психология. Учебное пособие для 10-11 классов, М., Модэк, МПСИ, 2000.
46. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития, М., Интерпракс, 1995.
47. Чехов А.П. Собрание сочинений в 12-ти томах. Т. 10. М., ГИХЛ, 1956.
48. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ, М., Генезис, 2009.
49. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики, М., Владос, 2003.
50. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников, М., Сфера, 2007.