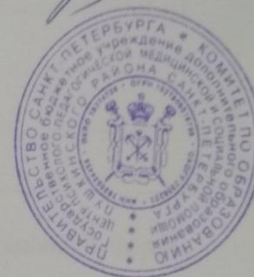


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА *o/p*
Приказом № 433 от 01.09.2020г.
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Волodarская М.И. *Волodarская*



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Развитие самоопределения,
как условие снижения тревожности
подростков 8 – 10 классов»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 17,5 часов

**Разработчик(и) –
Ходорович М.В.,
педагог - психолог**

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	5
1.1.	Актуальность программы	5
1.2.	Отличительные особенности программы.....	7
1.3.	Адресат программы	7
1.4.	Цель и задачи программы	7
1.5.	Планируемые результаты обучения	8
1.6.	Формы контроля	8
1.7.	Нормативно-правовое обеспечение программы.....	8
1.8.	Условия реализации программы добавить очную форму	8
1.9.	Организационно - педагогические условия с учетом дистанционной формы реализации программы.....	8
1.10.	Список литературы.....	9
2.	Содержание программы	10
2.1	Учебно-тематический планирование (очная форма реализации программы).....	10
	Психологическая готовность к выбору профессии	10
	Личностные особенности,.....	11
	определяющие профессиональную ориентацию	11
2.2.	Учебно-тематическое планирование (дистанционная форма реализации программы)	11
	Психологическая готовность к выбору профессии	11
	Личностные особенности,.....	12
	определяющие профессиональную ориентацию	12
3.	Приложения	12
	Приложение 1.....	12
	ТЕМАТИЧЕСКОЕ планирование занятий с подростками	12
	Занятие 2. Психологическая готовность к выбору профессии.....	14
	определяющие профессиональную ориентацию	21
	Приложение 2.....	30

Индивидуальные консультации	30
Приложение 3	30
Тренинг-семинар для родителей «Как помочь ребенку в выборе профессии»	30
Приложение 3	34
Семинар для педагогов «Тревожный подросток и его самоопределение»	34
Приложение 4	34
Используемые методики	34
Методика «Незаконченные предложения»	34
Методика «Анкета оптанта»	35
Методика изучения статусов профессиональной идентичности	36
Методика «Определение профессиональной готовности»	43
Методика «Карта интересов»	48
Методика «Личная профессиональная перспектива» (ЛПП)	56
Приложение 5	58
Приложение для дистанционной формы реализации программы	58

e

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

В жизни каждого человека профессиональная деятельность занимает важное место. В период отрочества, на завершающем этапе обучения в школе, вопросы выбора профессии приобретают особую остроту.

Об этом же говорится и в Федеральном государственном стандарте основного общего образования нового поколения, где определяется необходимость профориентации. Во ФГОС отмечается, что школьники должны ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы. Основной целью профориентационной работы в современной школе должно стать социально-педагогическое и психологическое сопровождение социально-профессионального самоопределения обучающихся с учетом личностных особенностей, способностей, ценностей и интересов, с одной стороны, общественных потребностей, запросов рынка труда – с другой.

В соответствии со Стандартом особое внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы, которая опирается на глубокое знание

всей системы основных компонентов, определяющих формирование потребностей, профессиональных намерений и готовности личности к труду.

Правильное решение проблемы выбора профессии в большой мере определяется уровнем личностной и социальной зрелости старшеклассника, его представлением о себе, знанием своих способностей и возможностей, ориентированностью в окружающем социальном мире, устойчивостью отношения к себе, к другим людям и к миру – всем тем, что определяет эффективность социальной адаптации и достижение в дальнейшем жизненного успеха.

Еще Психолог Э. Эриксон считал, что главная задача, стоящая перед подростком, – это развитие чувства идентичности и поиск ответов на вопросы «Кто я такой?» и «Куда я двигаюсь?». Хотя термин кризис идентичности был введен Э. Эриксоном для обозначения активного процесса самоопределения, он считал его неотъемлемой частью здорового психосоциального развития. Анализируя возможные варианты формирования идентичности, Э. Эриксон пришел к заключению, что они различаются между собой тем, прошел ли подросток через период принятия собственных решений и связал ли он себя твердыми обязательствами относительно сделанного им выбора системы ценностей или будущей профессиональной деятельности. Из сказанного следует, что выбор тех или иных альтернатив в ситуации профессионального самоопределения обусловлен как внешними обстоятельствами, так и внутри личностными факторами. Эти факторы являются основополагающими причинами, послужившими источником для начала деятельности по самоопределению и обусловившие ее результат.

Джеймс Марсиа развил теорию Э. Эриксона и определил четыре различных состояния, или вида формирования, идентичности. К видам, или «статусам идентичности», относятся: предрешенность, диффузия, мораторий и достижение идентичности.

Опираясь на ряд положений теории Э. Эриксона и концепцию статусов идентичности Дж. Марсиа, А. А. Азбель при участии А. Г. Грецова, разработали четыре так называемых статуса профессиональной идентичности – «ступеньки», на которых человек находится в процессе профессионального самоопределения.

Неопределенная профессиональная идентичность: выбор жизненного пути не сделан, четкие представления о карьере отсутствуют, но человек даже и не ставит перед собой такую проблему.

Навязанная профессиональная идентичность: человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (например, родителями) и не являются результатом самостоятельного выбора.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности: человек осознает проблему выбора профессии и находится в процессе ее решения, но наиболее подходящий вариант еще не определен.

Сформированная профессиональная идентичность: профессиональные планы определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Под профессиональной идентичностью на ранних стадиях профессионального определения мы понимаем отождествление себя с определенной профессиональной группой людей, принятие ее целей и ценностей, осознание себя членом этой группы. Мы также считаем, что именно в старшем подростковом возрасте, на этапе «примерки профессиональных ролей», на этапе первичного познания профессиональной области знаний начинают закладываться предпосылки формирования целостной профессиональной идентичности через формирование профессиональных намерений, самосознание, через построение образов профессий и т. п. Таким образом, развитие профессиональной идентичности начинается задолго до того, как человек приступит к трудовой деятельности. Следовательно, мы можем говорить, что формирование статусов профессиональной идентичности начинается в старшем подростковом возрасте на стадии выбора своего профессионального пути (Ю. П. Поваренков, Л. Б. Шнейдер, Е. Л. Климов

и др.). Человек не просто «выбирает профессию», а в значительной степени предопределяет весь свой дальнейший образ жизни, круг общения. Профессиональная принадлежность – одна из самых значимых характеристик любого человека.

Поэтому нет ничего удивительного, что на фоне усиленной ответственности перед будущим у подростков повышается уровень тревожности, связанный с самоопределением.

Психологи заметили, что обучение (познание нового, проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности у обучающихся. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога – фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устранивается от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой.

Профессиональное самоопределение и выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи любого вида. Влияние уровня тревожности на профессиональное самоопределение очевидно, так как тревожность влияет на интеллектуальное развитие школьника, не развиваются творческие способности, оригинальность мышления, любознательность.

Идея программы опирается на диагностический комплекс Л.А. Ясюковой «Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников». Он «позволяет получить углубленную индивидуальную характеристику интеллектуальных, личностных и нейродинамических особенностей учащихся, их творческого потенциала, а так же выявить задатки способностей более чем к 20 направлениям профессиональной деятельности. Методический комплекс помогает осознанному выбору жизненного пути, содержит рекомендации по развитию недостающих компонентов профессиональных способностей».

Также в программе мы используем дополнительно профориентационные методики, чтобы углубить знание подростка о его профессиональном самоопределении.

Программа разделена на 3 блока:

Блок 1: Работа с подростком (диагностическая работа, развивающие упражнения, индивидуальные консультации по итогам диагностики и проведенных занятий);

Блок 2: Работа с родителями (тренинг-семинар в начале занятий, индивидуальные консультации по итогам диагностики и проведенных занятий);

Блок 3: Работа с педагогами (семинар).

1.2. Отличительные особенности программы

Данная программа, благодаря описанному подходу, способствует формированию у подростков положительной самооценки и позитивного отношения к своему будущему. Вызывает положительное эмоциональное отношение к интеллектуальной деятельности у подростков и активизации их деятельности. Обучающиеся глубже понимают свои индивидуальные интеллектуальные, личностные и нейродинамические особенности, свой творческий потенциал.

1.3. Адресат программы

Объектом программы является подростки 14 – 18 лет, учащиеся 8–10-х классов. Программа также может быть использована для учащихся 7-х или 11-х классов.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: развитие самоопределения подростков, умения познавать себя и уровень своих интеллектуальных способностей с целью снижения тревожности.

Задачи:

1. Снижение тревожности подростков.
2. Изучение интеллектуальных и личностных особенностей подростков.
3. Определение склонности к различным видам деятельности с целью дальнейшего самоопределения подростков.

1.5. Планируемые результаты обучения

- ✓ Снижение тревожности, связанной с самоопределением подростка.
- ✓ Определение профессиональной идентичности..

Результаты диагностики дают возможность родителям увидеть объективно индивидуальные характеристики их ребенка с целью эффективного самоопределения подростка.

1.6. Формы контроля

Методика «Незаконченные предложения».

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель.

Требования к уровню освоения программы

Динамика отслеживается путем сравнительного анализа результатов диагностики – в начале и в конце курса.

1.7. Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

Федеральный закон «Об образовании» ФЗ-273, 2015г.

Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования – (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015г. № ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»).

1.8. Условия реализации программы **добавить очную форму**

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии в 7х классах составляет 20 мин, в 8-9х классах — 25 ми., в 10-11х классах на первом часу учебных занятий — 30 мин, на втором — 20 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 15 мин. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

1.9. Организационно - педагогические условия с учетом дистанционной формы реализации программы

В ситуации изменения условий реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий необходимо опираться на Положение от 26.03.2020 №44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

- Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.
- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью для обучающихся 6-11х классов не более 90 мин.

1.10. Список литературы

- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
- Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. СПб., 2008.
- Волошина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее... Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. М., 2012.
- Грецов А. Тренинги развития с подростками. СПб., 2011.
- Гурова Е.В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. М., 2007.
- Гущина Т.Н. Я и мои ценности... Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М., 2008.
- Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб., 2008.
- Зеер Е.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. МПСИ, 2008.
- Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие. СПб., 2013.
- Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб., 2002.
- Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. М., 2009.
- Минюрова С. Психология саморазвития человека в профессии. М., 2008.
- Одинцова М.А. Я – целый мир. Программа развития личности подростков и юношества. М., 2004.
- Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор». Под ред. Н.В. Афанасьевой. СПб., 2008.
- Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. М., 2005.
- Фопель К. Энергия паузы. М., 2002.
- Чистякова С.Н. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. М., 1997.
- Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8 – 11 класс. М., 2006.
- Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников. СПб., 2005.

Полезные интернет-ресурсы

<http://profvector.spb.ru/> – Центр содействия занятости и профориентации молодежи «ВЕКТОР». 190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., дом 25/78 .«Экскурсии на предприятия» тел.314-74-28

<https://www.r21.spb.ru/empl/proforient/topprofessions.htm> – Центр занятости СПб – самые востребованные профессии.

<http://rspb.ru/> – Комитет по труду и занятости населения Санкт-Петербурга – выбор профессии, перечень наиболее востребованных профессий, особенности составления резюме

<http://www.clearfix.ru/professiogram/> – профессиограммы (человек-техника, человек-знак, человек-природа, человек-художественный образ, человек-человек), там же пути получения профессии (ВУЗЫ СПб)

<http://enjoy-job.ru/professions> – каталог профессий

<http://www.profguide.ru/professions/> – гид по профессиям, категории профессий

<http://edunews.ru/professii/obzor> – всё для поступающих

<http://www.proprof.ru/careera/vybor-professii/o-professiyah> – о профессиях

<http://moeobrazovanie.ru/search.php?section=prof> – профессии

<https://spb.ucheba.ru/prof/search> – список профессий

<https://www.rabotka.ru/infoworker/> – справочник профессий

<http://www.edu.ru/abitur/act.32/index.php> – какие ЕГЭ нужно сдавать при поступлении в тот или иной Вуз

<http://www.edu.ru/abitur/act.11/index.php> – о требованиях к выпускникам по выбранной специальности

<http://www.proforientator.ru> – центр тестирования и развития при МГУ «Гуманитарные технологии»

<http://www.psy.spbu.ru/department/psychcentre/prof-consult> – центр профессионально-личностного консультирования при факультете психологии СПбГУ

<http://www.spo.spb.ru/> – портал средних профессиональных учебных заведений

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический планирование (очная форма реализации программы)

Блоки	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
➤	Входная диагностика*	-	-	-
№п/п	Занятия с учащимися:	15		
1	1 Вводное занятие	1		1
2.	2 Психологическая готовность к выбору профессии	1		1
3.	3 Жизненные цели	1		1
4.	4 Интересы	1		1
5.	5 Активизация творчества	1		1
6.	6 Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии	1		1
7.	7 Жизнь по собственному выбору	1		1
8.	8 Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1		1
9.	9 Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную	1		1

	ориентацию			
10.	1 Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1		1
11.	Я внимательный?!	1		1
12.	2 Мотивы выбора профессии	1		1
13.	1 Мои перспективы	1		1
14.	1 Возможные препятствия на пути к профессиональным целям	1		1
15.	1 Заключительное занятие. Подведение итогов	1		1
№п/п	Занятия с педагогами:	1		
1.	Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»	1	0,5	0,5
№п/п	Занятия с родителями:	1,5		
1.	1 Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»	1,5	0,5	1
	2 Индивидуальные консультации по итогам диагностики и проведенных занятий			
2.	1 Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»	1	0,5	0,5
➤	Итоговая диагностика**	-	-	-
	Итого часов	17,5		
	Индивидуальные консультации (по запросу)			

* Проводится на первых двух занятиях

** Проводится на последних занятиях

2.2. Учебно-тематическое планирование (дистанционная форма реализации программы)

Блоки	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
	Онлайн		Самостоятельная работа	
	Входная диагностика*	-		
№п/п	Занятия с учащимися:	15	7,5	7,5
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Психологическая готовность к выбору профессии	1	0,5	0,5
3.	Жизненные цели	1	0,5	0,5
4.	Интересы	1	0,5	0,5
5.	Активизация творчества	1	0,5	0,5
6.	Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии	1	1,0	
7.	Жизнь по собственному выбору	1	0,5	0,5

8.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	0,5	0,5
9.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	0,5	0,5
10.	Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	1,0	
11.	Я внимательный?!	1	0,5	0,5
12.	Мотивы выбора профессии	1		1,0
13.	Мои перспективы	1	0,5	0,5
14.	Возможные препятствия на пути к профессиональным целям	1	0,5	0,5
15.	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	0,5	0,5
№п/п	Занятия с педагогами:	1	1	
1.	Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»	1	1	
№п/п	Занятия с родителями:	1,5	1,5	
1.	Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»	1,5	1,5	
➤	Итоговая диагностика**			
	Итого часов	17,5	17,5	
	Индивидуальные консультации (по запросу)			

* Проводится на первых двух занятиях

** Проводится на последних занятиях

3. Приложения

Приложение 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ планирование занятий с подростками

Занятие 1. Вводное занятие

Цель: Знакомство с целями и задачами данного курса. Принятие правил групповой работы.

Необходимые материалы: фломастеры, карандаши, бумага, лист ватмана

Приветствие и знакомство с ведущим

Цель – представление группе.

Время – 5 минут

Содержание: Ведущий представляется группе и знакомит подростков с целями и задачами курса.

Принятие групповых правил

Цель - принятие правил групповой работы

Время – 10 минут

Содержание: Ведущий предлагает принять следующие правила общения в группе и записывает их на листе ватмана. Эти правила должны быть на видном месте во время проведения занятий.

Ведущий: «Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я, как ведущий, предлагаю несколько правил.

Говорить по одному, не перебивать друг друга (право говорящего)

Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Ни слова за порог (конфиденциальность – вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеку в группе, является закрытой)

Правило «Я-сообщений»: каждый участник группы может говорить только о своих чувствах, мыслях, опыте. В группе нельзя говорить «Ты неправильно сделал», «Ты меня обидел», «Ты должен был сделать...». Каждый может высказывать лишь собственное мнение: «Я хотела бы в данном случае поступить так-то...», «Я подумал, что в данном случае можно сказать...» и т.п.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

Право ведущего: «Я, как ведущий, могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

Очень хорошо, если ребята сами примут участие в выработке правил (с большей готовностью будут их придерживаться).

Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Цель – изготовление визитной карточки

Время – 15 минут

Содержание: Ребятам предлагается создать свою визитную карточку. Рисунки должны отражать не только отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Представить свой рисунок

Диагностика

Методика «Незаконченные предложения» направлена на выявление объектов, областей действительности, вызывающих тревогу (Приложение № 1).

Время – 10 минут.

Рефлексия

Занятие 2. Психологическая готовность к выбору профессии

Цель: Определить наличие профессионального плана и степени его сформированности, профессиональной идентичности и профессиональной готовности подростка.

Ход занятия

Приветствие

Диагностика

Методика «Анкета оптанта» для определения наличия профессионального плана и степени его сформированности (Приложение № 2).

Время – 5 минут

Сформированным профессиональный план можно считать тогда, когда выбрана профессия, продуманы пути её получения и имеется уверенность в правильности её выбора, определение уровня осознанности выбора профессии (осознанным выбор можно считать в том случае, если он построен с учетом интересов и предшествующего опыта личности, когда указываются и осознаются адекватные мотивы выбора профессии). Анкета позволяет проанализировать отношение к школьной и внешкольной деятельности, помогает выявить предпочитаемые и отвергаемые профессии и предметы. Для изучения мотивации профессионального выбора в Анкету включена серия вопросов, направленных на выявление мотивации, которая позволяет выявить характер мотивации (преимущественно внешняя – ориентированная на привлекательные внешние стороны профессии, либо внутренняя - ориентированная на содержание труда).

Диагностика

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель (Приложение 3).

Время – 15 минут

Система наиболее общих представлений о самом себе и своем месте в мире называется идентичностью. Она предполагает также осознание себя как профессионала. Человек не просто «выбирает профессию», а в значительной степени предопределяет весь свой дальнейший образ жизни, круг общения. Профессиональная принадлежность — одна из самых значимых характеристик любого человека. Представление о себе как о носителе определенной профессии — неотъемлемый компонент представлений большинства взрослых людей о самих себе.

Можно выделить четыре статуса профессиональной идентичности:

Неопределенная профессиональная идентичность – выбор дальнейшего пути еще не

сделан, четкие представления о карьере или о профессиональной жизни отсутствуют, и человек даже не задумывался над этой проблемой.

Навязанная профессиональная идентичность – человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (например, родителями или друзьями) и не являются результатом самостоятельного выбора.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности – человек осознает проблему выбора профессионального пути и находится в процессе поиска адекватного решения, альтернативы определены, но наиболее подходящий вариант еще не определен.

Сформированная профессиональная идентичность – профессиональные планы студента довольно четко определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель позволит определить, на какой из ступенек находится учащийся.

Диагностика

Методика определения профессиональной готовности ОПГ Л.Н. Кабардовой (модификации: ОПГ-Ш, ОПГ-М, ОПГ-6) (Приложение № 4).

Время – 15 минут

Профессиональную готовность – субъективное состояние личности, отражающее способность и желание заниматься данным типом профессиональной деятельности. Она не обязательно сопровождается объективной профессиональной подготовленностью.

Для определения профессиональной готовности используется методика ОПГ, автор Л.Н.Кабардова (модификации: ОПГ-Ш, ОПГ-М, ОПГ-6). В основу этих методик положена схема классификации профессий, предложенная Е.А.Климовым.

В соответствии со схемой все профессии делятся на пять групп по предмету труда: «человек-природа», «человек-техника», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ», «человек-человек» (в ОПГ-6 дополнительно включена сфера «человек-предприниматель»).

Рефлексия

Занятие 3. Жизненные цели

Цель. Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

Приветствие

Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни»

Цель. Выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Время: 15 минут

Содержание:

Ведущий: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

Как я отношусь к тому, как я живу? Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Замечания для ведущих: для некоторых подростков задание найти смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. "Осознание должно прийти к ним самостоятельно — например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой.

Упражнение «События моей жизни»

Цель. Наглядное представление участниками своего жизненного пути, анализ значимости его событий.

Материалы: бумага, для каждого участника красный, синий и зеленый карандаши.

Время – 20 минут

Содержание: подросткам предлагается нарисовать «график событий».

Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте отметить на графике самые важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

в природе и обществе;
в ваших мыслях и чувствах;
в семейной;
учебной;
деловой;
личной жизни.

На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие.

На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10.

Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

Обсуждение рисунков.

Рефлексия

Занятие 4. Интересы

Цель: Выявить интересы учащегося, влияющие на его профессиональный выбор.

Ход занятия

Приветствие

Диагностика

Тест Ясюковой для оценки сформированности навыка чтения (русский язык)

Цель: Проверка полноценного навыка чтения – с осознанием прочитанного.

Время: 5 минут

Инструкция: «На листе напечатан отрывок из сказки, но в предложениях пропущены слова. Вам надо в пустые места вписать слова (одно или несколько), какие вам кажутся подходящими по смыслу. Работайте самостоятельно. Не обязательно, чтобы у всех были одинаковые слова. Можно зачеркивать, если вы решили вписать какое-то другое слово. Название сказки отгадывать не надо».

Диагностика

Тест Белавиной для оценки сформированности навыка чтения (английский язык)

Цель: Оценка сформированности навыка чтения на английском языке (насколько владеет языком)

Время: 5 минут

Инструкция: «Прежде чем приступить к работе, подпишите полученные бланки. На листках напечатан отрывок из шуточного рассказа на английском языке. В тексте есть пропуски, в которые следует по-английски вписать подходящие слова или обороты. Если не знаете, что вписывать, то можно пропустить».

Диагностика

Методика «Карта интересов» А.Е. Голомшток, модификация Л.А. Головей (модификация заключается в обновлении содержания вопросов в соответствии с современной экономической ситуацией и в добавлении сфер: экономика, информатика, менеджмент), направленная на определение интересов учащихся (**Приложение № 5**).

Время - 25 минут

Знание себя – своих интересов, способностей и желаний - условие психологической готовности к выбору профессии.

Интересы являются важной составной частью направленности личности, ее мотивационной сферы и представляют собой форму проявления потребностей. В.Н.Мясищев, рассматривая интересы в тесной связи с потребностями личности, в то же время отмечал своеобразие интересов, заключающееся в том, что они выражают познавательное отношение к предмету, тогда как потребности отражают тенденцию к реальному овладению ими.

Под профессиональными интересами понимают избирательную направленность личности на профессию как на социально–психологическую роль. Необходимо различать заинтересованность и устойчивый профессиональный интерес. Критерий их различия — информационный: устойчивый профессиональный интерес основан на всесторонней, объективной информации, а заинтересованность — на существенной, но ограниченной. Кроме того, профессиональный интерес характеризуется направленностью на сущностные стороны профессии: предмет и условия труда, профессиональную подготовку. Профессиональные интересы у подростка формируются на основе имеющихся познавательных интересов и тесно с ними взаимосвязаны. Поэтому диагностика познавательных интересов имеет существенное значение в практике профконсультации.

Довольно часто люди выбирают профессию по интересу к ее содержанию, к тому, чем им придется. Если человеку нравится содержание труда, то он будет работать более охотно, все время будет стремиться повысить свою квалификацию, а, следовательно, сделает большую карьеру, и будет иметь высокие заработки.

Рефлексия

Занятие 5. Активизация творчества

Цель: Диагностика и активизация творческого начала подростка, актуализация жизненных целей.

Приветствие

Диагностика

Задания Гилфорда для оценки воображения.

Время: 3 минуты

Творческое воображение позволяет создавать мысленные объекты, которые не могли быть сформированы посредством восприятия, дает возможность быстро извлекать образы из памяти в соответствии с какой-то темой или задачей, комбинировать образы и их элементы, подбирать образную конкретизацию схем или абстрактных символов. Используется в гуманитарных науках, ремесле, прикладном и художественном творчестве, дизайне и архитектуре.

Содержание: Следует повесить на доску или держать на поднятой руке плакат с картинками к тесту № 7 (задания Гилфорда).

Инструкция: «На картинках схематично изображено нечто. Вам нужно придумать, какие конкретно вещи, предметы, явления можно схематично таким образом нарисовать. Ответы следует записывать на бланке следующим образом. Ставите цифру 1 и пишете все, что сможете придумать по поводу первой картинке, ставите цифру 2 и пишете ответы ко второй картинке, ставите цифру 3 и отвечаете аналогично. Можно писать шутливые ответы. Если то, что вы придумали, можно схематично нарисовать таким образом, как на картинке, - пожалуйста. Разговаривать и советоваться нельзя. Работайте молча и самостоятельно. Необязательно, чтобы ко всем картинкам было одинаковое количество ответов, про какую-то вы сможете придумать больше, про какую-то - меньше. Пофантазируйте и постарайтесь придумать в целом как можно больше вариантов. На всю работу, т.е. на все три картинке, дается 3 минуты. Правую половину листа нужно оставить свободной для следующего теста. Можно начинать».

Через 3 минуты убрать плакат и перейти к следующему тесту.

Диагностика

Задачи Гилфорда для оценки дивергентного мышления.

Время: 5 минут.

Дивергентное мышление – характеризуется широтой умственного поиска, умением применять разнообразные подходы и стратегии при решении проблем, рассматривать имеющуюся информацию с разных точек зрения, использовать отдаленные аналогии и ассоциации, находить нестандартные, оригинальные решения, преодолевая привычные шаблоны и устоявшиеся мнения. Оно является основным из компонентов творческого мышления человека, используется для решения научных, технических и практических задач.

Противоположный вид мышления называется *конвергентным* – это когда подросток может действовать только одним способом, видит только один, наиболее стандартный путь решения проблемы, и не может представить никаких других вариантов.

В школе закрепляется конвергентное мышление (один правильный ответ). В жизни требуется дивергентное мышление. У кого оно есть, те выигрывают.

Инструкция: «На чистой стороне сверху напишите слово «кирпич». Ребята, вы знаете, что каждую вещь можно использовать для разных целей. Придумайте и напишите, как можно больше вариантов, для чего можно использовать обыкновенные кирпичи. Разговаривать и советоваться нельзя. Работайте молча и самостоятельно. Можно писать шуточные ответы. Пофантазируйте и постарайтесь придумать как можно больше вариантов применения обыкновенных кирпичей. На работу дается 2 минуты. Начинайте». Следить, чтобы дети не обсуждали придуманные ими ответы друг с другом. Через 2 минуты сказать: «Стоп. С «кирпичом» работать закончили. Написали: «консервная банка». Представьте: были консервы, их открыли, съели, остались пустые жестяные консервные банки. Для чего их еще можно использовать? Придумайте как можно больше вариантов. Можно писать шуточные ответы. На работу дается 2 минуты. Начали».

Диагностика

Проективный тест «Рисунок дерева».

Цель. Лучшее понимание личностных особенностей подростка.

Время: 5 минут

Рисунок дерева традиционно рассматривается в проективной психодиагностике как самопортрет, в котором целостно отражаются отношение к себе, самооценка, характер взаимоотношений ребенка с окружающими, а также его проблемы.

Инструкция: «Поверните свои листы вертикально (показать, как) и нарисуйте дерево, кто какое хочет».

Упражнение «Такое вот кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Время: 15 минут

Материалы: аудиозапись с медитативной музыкой.

Содержание: Подросткам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в зрительном зале, на экране которого демонстрируют фильм про них самих же, но в будущем, например через двадцать лет. В этом фильме они уже взрослые, имеют семьи, друзей, увлечения, работу. Что-то уже достигнуто в их взрослой жизни, что-то еще предстоит сделать.

Что вы увидели в своем «кино»? Понравились ли вы сами себе? Чего вы достигли в жизни? А может быть, кому хочется что-либо изменить в сценарии?

Желательно не останавливать «полет фантазии» участников, пусть ребята помечтают. Достаточно часто случается, что человек именно в таких «полетах» начинает осознавать, чего же ему хочется от жизни и как исполнить свою мечту.

Обсуждение.

Рефлексия

Занятие 6. Умение учитывать

сильные и слабые стороны личности при выборе профессии

Цель. Активизация процесса самопознания. Повышение самооценки

Приветствие

Диагностика

Тест Фидлера-Ясюковой.

Цель. Диагностика коммуникативных установок, понимания других людей и самооценки.

Время: 5 минут

Инструкция: «Для работы вам надо из людей, которых вы знаете, выбрать двоих: кто вам больше всех нравится, и кто вам не нравится (это не обязательно плохой человек, но лично вам он не нравится). Выбирать можно из одноклассников, родственников, учителей, просто знакомых, из кого хотите, но это должны быть реальные люди, с которыми вы общались и которых достаточно хорошо знаете (их имена и фамилии указывать не надо). Вы должны их мысленно представить и оценить, в какой степени у них выражены качества, которые приведены слева на ваших бланках. В первом столбике вы должны проставить оценки тому, кто вам нравится, во втором - тому, кто вам не нравится, в третьем столбике следует оценить себя. Как оценивать? Например, первое качество «трудолюбие». Если человек так трудолюбив, что, как говорится, «дальше некуда», то ставится девятка, если чуть поменьше - восьмерка, семерка и т.д. Если вы считаете, что у человека какое-то качество отсутствует полностью, то ставите ноль. Оценки двум людям и себе следует выставить обязательно по каждому качеству. Если какие-то качества развиты одинаково, то и оценки будут повторяться. Помните, это не обязательно объективная оценка данных людей, просто вы высказываете собственное мнение. (Возможно, другие оценили бы их или вас иначе.). Если какие-то качества непонятны, спрашивайте, я поясню. Можно приступить к работе».

Время на выполнение задания не лимитировано, ребята могут разговаривать в процессе работы, очень медлительных нужно поторапливать.

Упражнение «Я великий мастер»

Цель. Актуализация представлений о своих сильных сторонах, повышение самооценки

Время: 20 минут

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Содержание: Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается орденами.

Обсуждение: Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

Замечания для ведущих: В группе могут оказаться ребята, которых уже столько ругали, что в результате их самооценка оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения.

Упражнение «Проективный рисунок» («я такой, какой есть», «я каким хочу быть»)

Цель: Повышение самооценки подростка, самопознание

Время: 15 минут

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Рефлексия

Занятие 7. Жизнь по собственному выбору

Цель: Актуализация представлений о знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей.

Приветствие

Упражнение «Тропинка к мечте»

Цель: Развитие навыков реализации планов.

Время: 20 минут

Содержание: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту. Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта. Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» – значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель. Развитие способностей находить ресурсы для достижения поставленной цели.

Время: 15 минут.

Содержание: подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символов – это личные ресурсы.

Обсуждение: Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

Замечания для ведущих: В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди – это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

Рефлексия

Занятие 8. Интеллектуальные особенности,
определяющие профессиональную ориентацию
Цель: Определение уровня интеллектуальных способностей

Приветствие

Диагностика

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты VI – IX)

Цель: Оценка уровня различных интеллектуальных способностей.

Примечание: Тест структуры интеллекта Амтхауэра желательно проводить в один день (т.е. занятия 8 и 9 можно соединить в 2 урока)

Ведущий: «Всем известно, что нет такого человека, у которого были бы одинаково высоко развиты все способности. Кто-то силен в математике, кто-то в истории, кто-то в иностранных языках. Все люди имеют разные способности, и это нормально. Поэтому, естественно, что какие-то задания вам будут казаться простыми, а какие-то – более сложными; возможно, часть заданий вы не сможете решить вообще. Пусть вас это не расстраивает. Так и должно быть. Тестирование и проводится для того, чтобы вы могли выявить свои сильные и слабые стороны, получить объективную информацию, которая позволит рационально использовать имеющиеся возможности при выборе профиля обучения или сферы профессиональной деятельности».

Занятие 9. Интеллектуальные особенности,
определяющие профессиональную ориентацию
Цель: Определение уровня интеллектуальных способностей

Приветствие

Диагностика

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты I – V)

Цель: Оценка уровня различных интеллектуальных способностей.

Необходимо, чтобы тип интеллекта соответствовал типу задач, решаемых в данной профессиональной области. Только тогда профессиональная деятельность может быть успешной. Если у человека тип интеллекта не соответствует типу решаемых задач, то при анализе проблемы у специалиста не может сформироваться адекватное представление о ней, следовательно, и принимаемое решение будет неверным.

Занятие 10. **Личностные особенности,
определяющие профессиональную ориентацию**

Цель. Актуализация представлений о личностных чертах, развитие навыков свободного выбора.

1. Приветствие

2. Диагностика

Личностный опросник Кеттелла (форма А, сокращенная и переработанная Ясюковой для учащихся 7-11 классов).

Цель: Измерение 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой.

Время: 20 минут

Личностные особенности либо представляют собой резерв, который можно использовать для оптимизации обучения и развития, либо содержат дополнительные трудности, которые необходимо учитывать и преодолевать при оказании ученику психологической помощи.

Инструкция: «Сейчас вы будете высказывать собственное мнение о мире, о жизни, о себе, но не совсем свободно. На каждый вопрос будет предложено три варианта ответа: «а», «б» и «в». Вы должны выбрать один, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, представлениям или вашему мнению по данной проблеме или о себе. На каждый вопрос необходимо выбрать только один ответ, нельзя отметить два или три варианта. Конечно, вопросы иногда могут быть сформулированы несколько неопределенно или не так, как хотелось бы. В таком случае, отвечая, старайтесь представить «среднюю», наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте ответ. Если не подходит ни один из предложенных ответов, то следует выбрать ответ «б». Если кажется, что подходят два или все три ответа, и вы затрудняетесь в выборе, в этом случае также следует поставить крестик в клеточке «б».

Упражнение «Должен или выбираю»

Цель: Избавление от использования долженствований в организации своей деятельности.

Время: 20 минут

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Содержание: Написать 5 предложений, начинающихся со слов: «Я должен...». Потом написать также 5 предложений, начинающихся со слов: «Я не могу...».

В первых пяти предложениях мы зачеркиваем слова «Я должен...» и сверху пишем: «Я хочу...». А во вторых пяти предложениях зачеркиваем «Я не могу...» и пишем сверху «Я не хочу».

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Рефлексия

Занятие 11. Я внимательный?!

Цель: Определение нейродинамических особенностей и внимания, определяющих профессиональную ориентацию.

Приветствие

Диагностика

Тест Тулуз-Пьерона для диагностики внимания и скорости переработки информации.

Цель: Получение информации о более общих характеристиках работоспособности, таких как вработываемость, утомляемость, продолжительность цикла устойчивой работоспособности, периодичность отвлечений и перепадов в скорости работы.

Время: 15 минут

Наличие ММД или слабый уровень внимательности является, с одной стороны, осложняющим фактором при овладении любой профессией и при выполнении любой работы, но, с другой стороны, не выступает противопоказанием при оценке наличия способностей у учащихся 7-10 классов, поскольку может быть успешно вылечено. Учащимся 11-х классов, имеющих ММД или слабый уровень внимательности, уже не следует рекомендовать те профессии, в которых внимательность особенно важна (экономика, программирование, инженерная деятельность, торговля). Способности к физико-математическим наукам сформироваться не могут, если ММД не компенсируется до 7-8 класса и еще диагностируется с помощью теста Тулуз-Пьерона в старших классах.

Инструкция: «У всех на бланках в левом верхнем углу нарисованы вот такие три квадратики (показать на доске). Это - квадратик-образцы. С ними надо будет сравнивать все остальные квадратики, которые нарисованы на бланке. Когда квадратик не совпадает ни с одним из образцов, его надо подчеркнуть (квадратик на доске следует подчеркнуть). Когда квадратик совпадает с каким-нибудь из образцов, его надо зачеркнуть. (Зачеркнуть квадратик на доске слегка наклонной вертикальной линией)». До конца делают тренировочную строчку.

Продолжение инструкции: «Теперь будем работать все вместе и точно по времени. На каждую строчку будет даваться 55 секунд. За это время редко кто успевает сделать всю строчку, и торопиться не надо. Надо работать внимательно, в удобном темпе. Начнете работать по сигналу. Как только 55 секунд пройдут, я скажу: «Стоп, вторая строчка». Где бы ни застал вас этот сигнал, вы сразу переносите руку и начинаете работать на второй строчке. Пройдут еще 55 секунд, я опять скажу: «Стоп, третья строчка». Вы сразу переносите руку и начинаете работать на третьей строчке. И так вы поработаете на всех 10-ти строчках. Делать нужно будет все то же самое. Сравнить с этими же квадратиками, точно так же подчеркивать и зачеркивать. Работать внимательно и точно по инструкции. Все взяли ручки, поставили на первую строчку. Начали».

Упражнение «Пересказ текста»

Цель: Демонстрация возможности искажения информации в процессе ее передачи.

Время: 20 минут

Ведущий: Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Обсуждение:

За счет чего произошло искажение информации?

Что «своего» каждый внес в рассказ?

Бывает ли так в жизни?

Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Рефлексия

Занятие 12. Мотивы выбора профессии

Цель: Знакомство и определение ведущих мотивов при выборе профессиональной деятельности.

Приветствие

Беседа «Выбор профессий людей»

Время: 15 минут

Выбор профессии – дело сложное и важное. Почему люди выбирают ту или иную профессию, институт или училище? Казалось бы, здесь должны выступать такие мотивы, как интерес к самой профессиональной деятельности или же к доходам, которые она будет приносить. Но на практике случается не всегда так. Психологи проводили опрос в школах среди старшеклассников с целью найти ответ на этот вопрос. Результаты оказались довольно неожиданными: 25% из опрошенных, т.е. каждым четвертым, сообщили, что при выборе работы или учебного заведения, куда собирались пойти после школы, они следовали «совету друзей». Ребята, проучившись много лет вместе, не желая расставаться со своими друзьями, собирались идти после школы туда, куда планировал поступать их более самостоятельный друг, не прислушиваясь при этом к собственным интересам.

Дружба, преданность другу – понятия, несомненно, ценные, но работать по выбранной другом специальности придется самому человеку. К тому же никто не запрещает продолжать дружеские отношения, обучаясь в разных учебных заведениях, и это как раз может послужить хорошей проверкой для настоящей дружбы. Далее, 19 % из опрошенных старшеклассников при выборе профессии следовали совету родителей. Несомненно, что родители, советуя, а иногда и настаивая на чем-либо, руководствуются лучшими побуждениями, однако в вопросах профессионального выбора родители не всегда могут правильно оценить интересы и способности своего ребенка – с одной стороны, и могут не знать ситуации на рынке труда. Хотя, конечно, стоит прислушиваться и принимать во внимание советы и пожелания, как родителей, так и друзей, знакомых. 9% из опрошенных психологами школьников, выбирающих профессию, руководствовались такими, как «близость учебного заведения от дома» или «отсрочка от армии» (у юношей). Вполне вероятно, что подобные факторы и мотивы выбора никак не будут способствовать – удовлетворению человека своей профессией в будущем.

И только 40 % из опрошенных выбирали профессию или учебное заведение, руководствуясь собственными интересами. Каковы же возможные причины, заставляющие людей работать на той или иной работе? Что люди ждут, хотят получить от своей профессиональной деятельности? Исследования, наблюдения психологов показывают, что можно выделить 5 основных мотивов трудовой деятельности людей:

Материальные средства, заработная плата, удовлетворительная оплата труда.

Стабильность работы. Человек работает на данной работе потому, что это место ему кажется стабильным, надежным, дает ему уверенность в будущем.

Общение с коллегами, отношения в коллективе. Человек работает на данной работе потому, что его окружают интересные люди, хороший дружный коллектив, общение приносит ему радость.

Признание, уважение и престижность самой профессии. Каждый человек нуждается в признании, уважении среди коллег. Хочет, чтобы его работа, профессия была престижной, уважаемой в обществе, среди его знакомых и друзей.

Профессиональный рост, самореализация через профессиональную деятельность. Человек стремится стать «классным» специалистом, творить, достичь высокого профессионального уровня. Это связано с оплатой труда, уважением, признанием на работе, но кроме этого, высокий профессионализм дает удовлетворение человеку самой трудовой деятельности.

Человек, выбирающий профессию, должен определить для себя, какие мотивы для него важнее, и в соответствии с этим решить, какая профессия позволит удовлетворить наиболее важные для него мотивы и потребности.

Помочь осознать Ваши мотивы Вам поможет их список, который мы будем выполнять в следующем задании.

Диагностика

Тест Ясюковой для анализа мотивации выбора профессии.

Цель: Определение ведущих мотивов при выборе профессии.

Подросток, выбирающий профессию, должен определить, какие мотивы для него важнее, и в соответствии с этим решать, какая профессия позволит удовлетворить наиболее важные для него мотивы и потребности

Время: 10 минут

Инструкция: «Вы уже, наверное, решили, куда пойдете учиться или работать после окончания школы. В ответных бланках, которые вы получили, в левой колонке приведены различные причины, которые могут влиять на выбор вуза, училища или места работы. Отметьте, пожалуйста, в какой степени каждый из факторов повлиял на ваш выбор. Для этого необходимо против каждого фактора (не пропуская ни одного) поставить крестик в соответствующем столбце (и только в одном). Если фактор оказал наибольшее влияние, то - в первом столбце, если только в некоторой степени повлиял на принятие решения, то - во втором столбце, а если совсем не играл никакой роли, то - в третьем».

Выделяются и анализируются 7 типов мотивации выбора профессии:

Собственно профессиональная мотивация (интерес к будущей деятельности)

Коммуникативная мотивация (потребность в общении)

Прагматичная мотивация (стремление к материальной обеспеченности)

Статусная мотивация (забота о престиже)

Социальная мотивация (важность мнения значимых людей)

Учебная мотивация (познавательные потребности)

Внешняя мотивация (случайные причины)

3. Упражнение «Мои профессиональные желания»

Цель: Осознание своих профессиональных желаний. Установление связи своих профессиональных желаний с предполагаемыми местами работы или учебы

Время: 15 минут

Инструкция: Перед вами 21 незаконченное предложение. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас.

Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учебы. Если таковые отсутствуют (так получилось), то придумайте прямо сейчас хоть что-нибудь – сделайте это в учебных целях.

Объединитесь произвольно (как сами решите) в малые группы и обсудите со своими товарищами ответы на три вопроса. Попросите доброго совета, если хотите. Дайте совет, если вас попросят.

Мои профессиональные желания
Я собираюсь...
Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
Я стремлюсь...
Я могу достичь успеха в...
У меня подходящий возраст для...
Я абсолютно убежден, что я хочу...
Мой успех связан...
У меня есть то, что требуется для...
Я знаю, что я буду...
Я совершенно уверен...
Мне хорошо иметь...
Мне хорошо быть...
В работе я удовлетворю свое желание...
У меня есть естественное стремление...
Моя учеба или работа позволяет мне...
Для меня удобно и выгодно...
У меня есть способности для...
Я мечтаю...
Мой профессиональный интерес направлен...
У меня достаточно сил и желания...
Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами работы или учебы?

Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые более полно удовлетворяют мои желания?

Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы или учебы, которые я себе предварительно наметил?

Рефлексия

Занятие 13. Мои перспективы

Цель: Оценка перспектив профессионального и личностного развития. Уровень визуального мышления.

Приветствие

Диагностика

Опросник построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (Приложение №6)

Цель: Обобщение перспектив профессионального и личностного развития

Время: 30 минут

Диагностика

Прогрессивные матрицы Равена (серии В, С, D, E)

Цель: Оценка визуального мышления

Время: 20 минут

Инструкция: «Вот большая картинка (показать В-1), из нее как будто вынут кусочек, и получилась дырка, а ниже нарисованы заплатки. Надо выбрать одну из заплаток, которая лучше всего подойдет в соответствии с графически изображенной закономерностью, и ее номер проставить в соответствующей клеточке таблицы ответного

бланка. В картинке В-1 подходящей является заплатка 2, поэтому цифру 2 следует вписать в строчку «В» ответного бланка в клеточку под цифрой 1, обозначающей номер задания (вписать на доске). Ответ на следующее задание пишете в клетке рядом правее и т.д. Ответы на задания следующей книжки С будете проставлять в строчку С, на книжку D – в строчку D, на книжку E – в строчку E (показать на доске)».

Визуальный интеллект (или зрительное мышление) необходим в технике, строительстве, архитектуре, дизайне, в остальных сферах профессиональной деятельности без него можно легко обойтись.

Структурное визуальное мышление позволяет при решении любых задач легко пользоваться схематическими рисунками, чертежами. Динамическое визуальное мышление облегчает работу с таблицами, осями координат, графиками, функциональными зависимостями. Визуальная комбинаторика помогает в решении задач в курсах математики, физики, химии и биологии. Абстрактное визуальное мышление облегчает освоение алгебры, решение задач, уравнений, неравенств в общем виде.

Занятие 14. Возможные препятствия на пути к профессиональным целям

Цель: Повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Приветствие

Диагностика

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель (Приложение 3) – повторно для оценки эффективности программы.

Время – 15 минут

Профориентационная игра «Ловушки – капканчики»

Цель: Повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Время: 20 – 30 минут

Данное игровое упражнение проводится в круге.

Процедура включает следующие этапы:

1. Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего).

2. В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком немало!

3. Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный) герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человека (например, в нашем главном герое) и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две – три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться).

Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет проставлен приз – знак «плюс». Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки-капканчики) на пути к своей цели».

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и т.д. Конечно, ведущий должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

Рефлексия

Занятие № 15. Заключительное занятие. Подведение итогов

Цель: Оценка эффективности программы, обучение технике расслабления, настрой на позитивное мышление.

Приветствие.

Диагностика

Методика «Незаконченные предложения» направлена на выявление объектов, областей действительности, вызывающих тревогу (Приложение № 1) – повторно для оценки эффективности программы.

Время – 10 минут.

Техника «Расслабление» и упражнение «Закончи предложение»

Цель. Актуализация имеющегося плана действий для достижения жизненных целей. Обучение технике расслабления.

Время: 20 минут

Инструкция:

1. *Расслабление* – Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку. Напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» – и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос. Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

2. Включение воли

– А теперь – внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы решительно пишете: «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» – и за 3 минуты (не больше, но и не меньше – будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Обсуждение: С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

Упражнение «Позитивное мышление»

Цель: Настрой на позитивное мышление

Время: 5 минут

Текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираюсь к людям или пытаться их исправить.

Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Рефлексия: подведение итогов занятий по программе

Приложение 2

Индивидуальные консультации

По итогам диагностики и занятий учащиеся могут обсудить с педагогом-психологом результаты своей психодиагностики. Оценить преимущества и сильные стороны своих способностей для того или иного образовательного профиля и в последующем профессионального пути. Ответить на вопросы: какие задачи стоит решать? Какие качества развивать?

Родители могут обсудить с педагогом-психологом результаты психодиагностики своего ребенка. Оценить преимущества и сильные стороны его способностей для того или иного образовательного профиля и в последующем профессионального пути. Ответить на вопросы: какие задачи стоит решать?

Приложение 3

Тренинг-семинар для родителей «Как помочь ребенку в выборе профессии»

Выбор профессии – это уравнение с несколькими неизвестными. Существует так называемая «формула выбора профессии»:

Хочу – это интересы, склонности, желания, мечты.

Могу – это психофизиологические возможности, здоровье, способности, то есть профессиональная пригодность.

Надо – это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность профессии.

Главное суметь совместить свои хочу, могу и надо, тогда профессиональный выбор будет удачным.

На занятиях с вашими детьми мы постараемся раскрыть, что значит для них «хочу» и «могу» – с помощью диагностики и различных упражнений. Сегодня мне хотелось бы рассказать вам об аспекте «надо».

Тип востребованных профессий меняется каждые пять лет, а сама востребованность зависит от многих факторов, таких как: политическая и экономическая ситуация в стране, технологический процесс развития определенного региона. Некоторые факторы предсказать нельзя, к примеру угадать, как именно будут развиваться внешнеполитические отношения.

10 самых востребованных профессий к 2025 году:

1. Специалисты информационных технологий
2. web – дизайнер
3. Системный администратор

4. Программист
5. Контент – менеджер, специалист по рекламе
6. Биотехнология и электроника (биотехнолог, биоинженер, фармацевт)
7. Маркетолог
8. Эколог
9. Логист
10. 3D – дизайнер

Полезные интернет-ресурсы

<http://profvector.spb.ru/> – Центр содействия занятости и профориентации молодежи «ВЕКТОР». 190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., дом 25/78 .«Экскурсии на предприятия» тел.314-74-28

<https://www.r21.spb.ru/empl/proforient/topprofessions.htm> – Центр занятости СПб – самые востребованные профессии.

<http://rspsb.ru/> – Комитет по труду и занятости населения Санкт-Петербурга – выбор профессии, перечень наиболее востребованных профессий, особенности составления резюме

<http://www.clearfix.ru/professiogram/> – профессиограммы (человек-техника, человек-знак, человек-природа, человек-художественный образ, человек-человек), там же пути получения профессии (ВУЗЫ СПб)

<http://enjoy-job.ru/professions> – каталог профессий

<http://www.profguide.ru/professions/> – гид по профессиям, категории профессий

<http://edunews.ru/professii/obzor> – всё для поступающих

<http://www.proprof.ru/careera/vybor-professii/o-professiyah> – о профессиях

<http://moeobrazovanie.ru/search.php?section=prof> – профессии

<http://spb.ucheba.ru/prof/search> – список профессий

<https://www.rabotka.ru/infoworker/> – справочник профессий

<http://www.edu.ru/abitur/act.32/index.php> – какие ЕГЭ нужно сдавать при поступлении в тот или иной Вуз

<http://www.edu.ru/abitur/act.11/index.php> – о требованиях к выпускникам по выбранной специальности

<http://www.proforientator.ru> – центр тестирования и развития при МГУ «Гуманитарные технологии»

<http://www.psy.spbu.ru/department/psychcentre/prof-consult> – центр профессионально-личностного консультирования при факультете психологии СПбГУ

<http://www.spo.spb.ru/> – портал средних профессиональных учебных заведений

Упражнение «Состязание мотивов»

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам: Наша задача — путем групповой дискуссии выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии вашего ребенка, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете профессию. Для этого устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя

Список мотивов	1/8	1/4	1/2	Финал
1. Возможность получить известность, прославиться				
2. Возможность продолжать семейные традиции				
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами				
4. Возможность служить людям				

5. Заработок				
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии				
7. Легкость поступления на работу				
8. Перспективность работы				
9. Позволяет проявить свои способности				
10. Позволяет общаться с людьми				
11. Обогащает знаниями.				
12. Разнообразная по содержанию работа				
13. Романтичность, благородство профессии				
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия				
15. Трудная, сложная профессия				
16. Чистая, легкая, спокойная работа				

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места — три главных мотива выбора профессии.

Примечание: Возможен и индивидуальный вариант выполнения упражнения, после которого можно опросить всех участников и попросить их назвать два своих главных мотива («номера финалистов»). Таким образом, формируется групповая статистика предпочтений.

Обсуждение результатов:

Посмотрите на свои «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3 – 4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют вашему набору мотивов. Запишите эти профессии у себя. А теперь подумайте, соотносятся ли эти профессии с выбором вашего ребенка и вашим выбором?

Теперь поделитесь на пары и обсудите свои решения друг с другом. Помогите друг другу увеличить список профессий (или родов деятельности), которые хорошо подходят к мотивам.

Упражнение «Рейтинг ошибок»

Цель:

анализ типичных ошибок при выборе профессии;
нахождение способов защиты от ошибок.

Индивидуальная работа.

Необходимый материал: список «Ошибки в выборе профессии»

Инструкция участникам:

1. Посмотрите внимательно на список «Ошибки в выборе профессии». Внимательно изучите этот список и отберите три ошибки, которые кажутся наиболее опасными для вас и вашего ребенка, то есть вы видите для себя и ребенка большую вероятность совершить именно эту ошибку.

2. Теперь, когда вы отобрали для себя по три наиболее вероятные ошибки, я попрошу вас по очереди назвать их номера. Я буду параллельно, на основе ваших решений, вести статистику на доске – ставить палочки напротив номеров ошибок.

3. В завершение давайте обратим внимание на ошибки, которые имеют в нашей группе наибольший рейтинг (получили больше всех выборов). Для этого мне бы хотелось, чтобы вы ответили на три вопроса.

1. Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
2. Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
3. Что нужно НАЧАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?

Ошибки в выборе профессии

1. ОТНОШЕНИЕ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ КАК К НЕИЗМЕННОМУ.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

2. БЫГУЮЩИЕ МНЕНИЯ О ПРЕСТИЖНОСТИ ПРОФЕССИИ.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик).

3. ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОД ПРЯМЫМ ИЛИ КОСВЕННЫМ ВЛИЯНИЕМ ТОВАРИЩЕЙ (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь.

4. ПЕРЕНОС ОТНОШЕНИЯ К ЧЕЛОВЕКУ – ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРОФЕССИИ – НА САМУ ПРОФЕССИЮ.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. УВЛЕЧЕНИЕ ТОЛЬКО ВНЕШНЕЙ ИЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ЧАСТНОЙ СТОРОНОЙ ПРОФЕССИИ.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд.

6. ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С ПРОФЕССИЕЙ ИЛИ ПЛОХОЕ РАЗЛИЧЕНИЕ ЭТИХ ПОНЯТИЙ.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется знание языка, много – переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

7. УСТАРЕЛЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ХАРАКТЕРЕ ТРУДА В СФЕРЕ МАТЕРИАЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

8. НЕУМЕНИЕ РАЗОБРАТЬСЯ, ОТСУТСТВИЕ ПРИВЫЧКИ РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВАХ (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

9. НЕЗНАНИЕ ИЛИ НЕДООЦЕНКА СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, НЕДОСТАТКОВ, СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

10. НЕЗНАНИЕ ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОПЕРАЦИЙ И ИХ ПОРЯДКА ПРИ РЕШЕНИИ, ОБДУМЫВАНИИ ЗАДАЧИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

Приложение 3

Семинар для педагогов «Тревожный подросток и его самоопределение»

Приложение 4

Используемые методики

Методика «Незаконченные предложения»

Инструкция. «Закончите написанные ниже предложения. Делайте это как можно быстрее. Если какое-то предложение покажется Вам трудным, и Вы не сможете сразу придумать к нему окончание, поставьте перед ним «галочку» и вернитесь к нему в конце работы».

1. Будущее мне кажется...
2. Когда я сравниваю себя с другими...
3. Иногда мне кажется, что я...
4. Боюсь, что...
5. Очень не хочу, чтобы...
6. Больше всего мне мешает...
7. Если бы было можно...
8. Обычно я...
9. Меня охватывает сильная тревога...
10. Предстоящие трудности...
11. Со мной...
12. Мне не хватает...
13. Я волнуюсь, когда...
14. Я был бы доволен, если...
15. Я нередко ловлю себя на том...
16. Я почти никогда...
17. Когда мне не везет, я...
18. Мне очень трудно...
19. Хотелось бы перестать бояться...
20. Я не могу...
21. Возможные неудачи...
22. Мои желания и мечты...
23. Часто я не замечаю...
24. Когда мне приходилось ждать...
25. Я сильно беспокоюсь...

В ряде случаев можно использовать методику незаконченных предложений. Предлагаемый набор предложений прошел необходимую проверку и апробацию. Для работы учащимся раздают бланки, где проставляются необходимые сведения о школьнике, содержится инструкция и список предложений.

Все предложения, входящие в методику, делятся на 2 неравные части. 5 предложений (4, 9, 13, 19, 25) направлены на выявление объектов, областей действительности, вызывающих тревогу. Важными показателями являются также пропуск не менее 3 предложений и постанова перед ними галочки, свидетельствующей, согласно инструкции, что предложение оказалось трудным для школьника. Это указывает на особую напряженность в данной сфере.

Все остальные предложения оцениваются по 3 балльной системе в зависимости от степени выраженной в них тревожности (или ее отдельных симптомов). Этот способ оценки часто используется при работе с методиками такого типа:

Примеры оценки некоторых ответов:

1. Будущее кажется мне... черной дырой; чем-то безотрадным; - 2
грустным, туманным; - 1
радостным, светлым, неясным; - 0
3. Иногда мне кажется, что я... совсем ни на что не гожусь,
последний человек; - 2
маленький и слабый, делаю много ошибок; - 1
способен многое сделать в жизни, не хуже и не лучше других. - 0
11. Со мной... всегда много бед; - 2
иногда трудно иметь дело;
я злюсь по пустякам;
случалось мало интересного; - 1
часто бывают симпатичные приключения;
всегда мои друзья. - 0

Подсчитывается общая сумма баллов, полученных по 20 предложениям: 1-3, 5-8, 10-12, 14-18, 20-24. О наличии тревожности можно говорить в случаях, когда эта сумма превышает у девушек - 25, а у юношей - 22 балла. Как и при анализе шкалы тревожности, при интерпретации результатов нужно учитывать, каково объективное положение школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения.

Методика «Анкета оптанта»

Цель: Определение наличия профессионального плана и степени его сформированности (сформированным профплан можно считать тогда, когда выбрана профессия, продуманы пути её получения и имеется уверенность в правильности её выбора), определение уровня осознанности выбора профессии (осознанным выбор можно считать в том случае, если он построен с учетом интересов и предшествующего опыта личности, когда указываются и осознаются адекватные мотивы выбора профессии). Анкета позволяет проанализировать отношение к школьной и внешкольной деятельности, помогает выявить предпочитаемые и отвергаемые профессии и предметы. Для изучения мотивации профессионального выбора в Анкету оптанта включена серия вопросов, направленных на выявление мотивации, которая позволяет выявить характер мотивации (преимущественно внешняя – ориентированная на привлекательные внешние стороны профессии, либо внутренняя - ориентированная на содержание труда).

Условия проведения. Заполнение анкеты возможно и в форме группового опроса и индивидуально, обсуждение проводится только в индивидуальной форме.

Материалы. Бланк анкеты, ручка.

Инструкция. «Для того чтобы обсудить с Вами возможные варианты выбора профессии, прошу Вас ответить на ряд вопросов».

А Н К Е Т А

ФИО _____

Школа _____ Класс _____ Возраст _____

Назовите ваши любимые учебные предметы

Назовите ваши нелюбимые учебные предметы

Назовите профессии, которые вам нравятся

Назовите профессии, которые вам не нравятся

Чем Вы любите заниматься в свободное время

Какие секции, кружки, факультативы посещаете или посещали (укажите длительность) _____

В какой работе класса или школы принимали участие?

Какую профессию вы решили избрать

Есть ли у вас родственники или друзья, которые работают по избранной вами профессии? _____

Есть ли у вас друзья, которые намерены избрать ту же профессию, что и Вы?

Какую профессию советуют Вам выбрать:

а) _____ друзья

б) _____ родители

в) _____ учителя

13. Что для Вас является наиболее важным в будущей профессии (обведите те варианты, которые больше всего подходят Вам)?

условия труда, сам процесс трудовой деятельности (его содержание), высокая материальная обеспеченность, контакты с людьми, полезность результатов, перспективность (профессиональный рост), подвижная работа и возможность получения новых впечатлений, спокойная работа, высокая степень ответственности, самостоятельное принятие решений,	возникновение сложных или даже опасных ситуаций, возможность творческой деятельности, частые командировки, возможность создать что-то своими руками, работа на свежем воздухе, работа в помещении, романтичность, близость к месту жительства, независимость, другое _____ (укажите)
---	--

Здоровье (наличие хронических заболеваний)

Методика изучения статусов профессиональной идентичности¹

Можно выделить четыре статуса профессиональной идентичности – «состояния», в которых может находиться подросток в процессе профессионального обучения.

Неопределенная профессиональная идентичность – выбор дальнейшего пути еще не сделан, четкие представления о карьере или о профессиональной жизни отсутствуют, и человек даже не задумывался над этой проблемой.

¹ Методика разработана А. А. Азбель, при участии А.Г. Грецова (Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб., Питер, 2006. – с. 143-155).

Навязанная профессиональная идентичность – человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (например, родителями или друзьями) и не являются результатом самостоятельного выбора.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности – человек осознает проблему выбора профессионального пути и находится в процессе поиска адекватного решения, альтернативы определены, но наиболее подходящий вариант еще не определен.

Сформированная профессиональная идентичность – профессиональные планы студента довольно четко определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Инструкция. Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: *a, b, c, d*. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся тебе равноценными, тем не менее, выбери тот, который в наибольшей степени отвечает твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них (*a, b, c, d*). Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.

- a) Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.
- b) Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.
- c) Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.
- d) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.

2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.

- a) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить
- b) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).
- c) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.
- d) Не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.

3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.

- a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.
- b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.
- c) Не согласен, так как время анализировать спрос на профессии еще не пришло.
- d) Не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.

4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.

- a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.
- b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.
- c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.
- d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.

5. Мои родители выбрали мне дальнейшую специальность.

- a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.
- b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.
- c) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии.
- d) Не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.

6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.

- a) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.
- b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.
- c) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.
- d) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.

- a) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.
- b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.
- c) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.
- d) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.

8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.

- a) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.
- b) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.
- c) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбирать направление своей дальнейшей карьеры.
- d) Не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.

9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.

- a) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.
- b) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.
- c) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться.
- d) Не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.

10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.

- a) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.
- b) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.
- c) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.
- d) Не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.

11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.

- a) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.
- b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.
- c) Согласен, поскольку профессиональная учеба — не главное в жизни.
- d) Не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.

12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.

- a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.
- b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.
- c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.
- d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.

13. Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.

- a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.
- b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.
- c) Согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.
- d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.

- a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.
- b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.
- c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.
- d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.

- a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.
- b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.
- c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.
- d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.

- a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили, и с ними уже бесполезно спорить.
- b) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.
- c) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам, и спорить со мной все равно бесполезно.
- d) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

- a) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности, и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.
- b) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.
- c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.
- d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

- a) Согласен, но они были определены заранее моими родителями.
- b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.
- c) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.
- d) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

- a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее — это множество альтернативных вариантов выбора.
- b) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.
- c) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.
- d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

- a) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.
- b) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.
- c) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.
- d) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

Ключ

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом». Интерпретация полученных данных приведена в таблице «Статусы профессиональной идентичности», которая представлена ниже.

Статусы профессиональной идентичности

№ вопроса	Профессиональная идентичность			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1.	a — 2	b — 1	d — 1	c — 1
2.	d — 1	b — 1	a — 2	c — 1
3.	c — 1	b — 1	a — 2	d — 1
4.	c — 1	a — 2	b — 1	d — 1
5.	c — 1	a — 2	b — 1	d — 1
6.	c — 1	a — 1	d — 1	b — 2
7.	a — 1	b — 2	c — 1	d — 1
8.	b — 2	a — 1	c — 1	d — 1
9.	a — 1	c — 1	d — 1	b — 2
1	c — 1	b — 2	a — 1	d — 1

0.				
1.	1	c — 2	b — 1	d — 1
2.	1	b — 1	c — 2	a — 1
3.	1	c — 2	b — 1	a — 1
4.	1	d — 1	a — 1	c — 2
5.	1	b — 1	a — 1	d — 1
6.	1	b — 1	a — 1	d — 2
7.	1	d — 2	a — 1	c — 1
8.	1	c — 1	a — 1	d — 2
9.	1	c — 1	b — 1	a — 1
0.	2	a — 1	c — 1	b — 1
умма	C			

Чем выше сумма баллов, набранная тобой по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к тебе. Интерпретация полученных данных приведена в таблице.

Описание статусов профессиональной идентичности

Статусы ПИ	Характеристика статусов	Суммы баллов	Степень выраженности статуса
Неопределенное состояние профессиональной идентичности	Состояние характерно для студентов, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов, и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают молодые люди, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у людей, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.	-3	Слабо выраженный статус
		-7	Выраженность ниже среднего уровня
		-11	Средняя степень выраженности
		2-15	Выраженность выше среднего уровня
		6 баллов и выше	Сильно выраженный статус

Сформированная профессиональная идентичность	Эти юноши и девушки характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе и о своих профессиональных ценностях, целях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть.	-2	0	Слабо выраженный статус
		-5	3	Выраженность ниже среднего уровня
		-8	6	Средняя степень выраженности
		-11	9	Выраженность выше среднего уровня
		2 балла и выше	12	Сильно выраженный статус
Мораторий (кризис выбора)	Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Эти юноши и девушки размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать про разные специальности и пути их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро сменяться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходят к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.	-4	0	Слабо выраженный статус
		-9	5	Выраженность ниже среднего уровня
		0-14	10	Средняя степень выраженности
		5-19	15	Выраженность выше среднего уровня
		0 балла и выше	20	Сильно выраженный статус
Навязанная профессиональная идентичность	Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но сделал это не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека.	-4	0	Слабо выраженный статус
		-9	5	Выраженность ниже среднего уровня
		0-14	10	Средняя степень выраженности
		5-19	15	Выраженность выше среднего уровня
		0 балла и выше	20	Сильно выраженный статус

Как использовать полученную в результате этого тестирования информацию?

Во-первых, ты узнал «ступеньку», на которой находишься, а значит, можешь предполагать, куда можно «шагать» дальше.

А во-вторых, мы надеемся, что ты понял: поиск своей профессии — это такой процесс, который практически неизбежно проходит через этап кризиса (на стадии моратория идентичности). На данном этапе большинство молодых людей испытывают беспокойство по поводу своего профессионального будущего, неуверенность в собственных силах, переживания по поводу неопределенности жизненных перспектив. Если хочешь, чтобы твоя будущая профессия была выбрана осмысленно, ее нужно «выстрадать», пройти через кризис, а не отмахиваться от него, рассуждая по принципу «Пока рано об этом думать» или «О моем будущем позаботятся родители».

Вообще-то если человек приобретает определенную профессию и начинает работать по ней, из этого еще не следует, что у него сформированная профессиональная идентичность. Ведь вполне возможно, что он просто рассматривает работу как способ раздобыть деньги, но отнюдь не считает ее «своим» делом, не связывает ее со своими жизненными целями и ценностями.

Это соответствует статусу диффузной профессиональной идентичности: такой человек не задумывается над смыслом своего труда, он просто делает то, за что ему заплатят. Как правило, он не стремится к самосовершенствованию в сфере труда, не имеет четких профессиональных целей и карьерных планов. Если такому человеку представится возможность заняться чем-то другим, где удастся работать меньше, а получать больше, то он, не задумываясь, сменит не только место работы, но и род занятий.

Нередко встречается и вариант, когда человек приобретает профессию и работает по ней, обладая навязанной идентичностью, то есть этот выбор сделан им несамостоятельно. Тогда он чаще всего начинает воспринимать свою работу как некий долг, обязательство, иногда даже прямо заявляя: «Да, меня не устраивает моя работа. Но я должен ей заниматься — ведь если не я, так кто же?!». Такие люди обычно проявляют высокую верность месту работы: они могут и сменить профессию, но все равно стремятся остаться работать там же, где были раньше.

Возможен и вариант, когда человек «застревает» на стадии моратория профессиональной идентичности, кризиса выбора. Тогда он оказывается «вечным искателем», который меняет множество профессий, но ни на чем не может остановиться. Возникает парадоксальная ситуация: работа интересует такого человека только до тех пор, пока он не достигнет в ней мастерства; как только мастерство достигнуто, ему становится неинтересно и скучно, и он меняет профессию (как впрочем, и место работы), начинает осваивать что-то новое.

Если же у человека сформированная профессиональная идентичность, то он, как правило, искренне заинтересован в том деле, которым занимается, считает его своим призванием. Такой человек обычно достигает высокого уровня профессионализма и знает себе цену. Он уверен в верности своего профессионального выбора и не склонен его изменять, хотя и вполне может менять места работы. Если где-то перед ним откроются более широкие возможности для профессионального роста, чем на прежнем месте работы, то он пойдет туда.

Методика «Определение профессиональной готовности»

ОПГ Л.Н. Кабардовой

(модификации: ОПГ-Ш, ОПГ-М, ОПГ-6)

Цель: Определение профессиональной готовности личности.

Условия проведения: Данную методику можно проводить в группе и индивидуально.

Материалы: Бланк ответов, опросник, ручка.

Инструкция: «Внимательно прочтите все 50 высказываний опросника. Вы должны будете ответить на 3 ниже приведенных вопроса и оценить свои ответы в баллах (от 0 до 2).

Насколько хорошо Вы умеете делать то, что написано в вопросе:

делаю, как правило, хорошо – 2 балла

делаю средне – 1 балл

делаю плохо (совсем не умею) – 0 баллов

Какие ощущения у Вас возникали, когда Вы это делали:

положительные (приятно, интересно, легко) – 2 балла

нейтральные (все равно) – 1 балл

отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) – 0 баллов

Хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие было включено в Вашу будущую работу:

да – 2 балла

все равно – 1 балл

нет – 0 баллов

Свои оценки в баллах Вы заносите в таблицу Бланка ответов (номер клетки в таблице соответствует номеру вопроса). В каждую клетку таблицы ответов Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответам на все три вопроса. В каждом вопросе Вы оцениваете сначала Ваше «умение» (1), затем – «отношение» (2) и затем – «желание» (3). В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетках таблицы Бланка ответов.

Если Вы никогда не делали того, что написано в вопросе, то вместо баллов поставьте в клетку прочерки в первых двух вопросах (1 и 2) и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Читая высказывание, обязательно обращайтесь внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и др. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов. Если из перечисленных в вопросе нескольких действий Вы умеете делать что-то одно, то именно это действие Вы и оцениваете тремя оценками.

Работайте внимательно!»

Образец заполнения:

1.		

Прочитав первое высказывание, Вы так ответили на три вопроса: Вы делаете это хорошо (2 балла), у Вас возникали положительные эмоции, когда вы это делали (2 балла) и Вам все равно, будет ли этот вид деятельности включен в Вашу будущую работу(1 балл).

Бланк ответов.

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.		

Опросник

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.

2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).

3. Длительное время (более 1 года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.).

4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.

5. Сдерживать себя, не «выливать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.

6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.

7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.

8. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.

9. Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, материала, металла, засушенных растений, ниток.

10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.

11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.

12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.

13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составлять рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Преимущественно свое свободное время тратить на уход и наблюдением за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и у взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.
22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, аппаратуру для дискотек).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животное и клетки), лечить, обучать.
24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.
29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером, актером талантливо, а что нет и уметь обосновать это устно или письменно.
30. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.
32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машинке, производить монтаж и сборку из мелких деталей.
33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.
34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.
36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.
37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.
38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии – читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.
39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений, конструкторские новинки.
40. Влиять на людей, убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.
41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.

42.Выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43.Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.

44.Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45.Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.

46.Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную работу»: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.

47.Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.

48.При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49.Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50.Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Обработка результатов

Каждый столбик в таблице Бланка ответов обозначает профессиональную сферу. Первый столбец (вопросы 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46) – «человек-знаковая система», второй столбец (вопросы 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47) – «человек-техника», третий столбец (вопросы 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48) – «человек-природа», четвертый столбец (вопросы 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49) – «человек-художественный образ», пятый столбец (вопросы 5,10, 15,20,25,30,35,40,45,50) обозначает сферу «человек-человек».

Приступая к обработке результатов сначала находят в таблице ответов те номера вопросов (клетки), которые оценены 0 баллов или прочерком. При подобной оценке умений следующие две оценки на этот вопрос (вторая и третья) при подсчете общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (условно их можно в таблице вычеркнуть). Затем подсчитывается общая сумма баллов, набранная в каждой профессиональной сфере: отдельно – «умения», отдельно – «профессиональные пожелания». В результате этого подсчета имеется наглядная картина соотношения оценок по трем шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий, предпочтений в каждой профессиональной сфере и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Интерпретация результатов

Сравнение и выбор наиболее предпочтительной для данного оптанта профессиональной сферы (или нескольких сфер) осуществляется на основе сопоставления сумм баллов отдельно по трем описанным шкалам «умения», «эмоциональное отношение», «профессиональное предпочтение». Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере суммы баллов, набранные по данным трем шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2-ой и 3-ей шкалам соотносятся количественно с реальными умениями оптанта, т.е. с высокой оценкой по 1-ой шкале. Например, соотношение трех оценок типа «10–12–11» благоприятнее, чем соотношение «3–18–12». Предпочтение в первом примере более обосновано наличием соответствующих умений.

Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые дана наибольшая оценка в баллах, т.е. «2-2-2» (в первую очередь), а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней оценкой («2-1-2» или «1-2-2»). Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить всю профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы. Например, работа в области «человек-знаковая система»

может осуществляться с «буквами, словами, текстами» - филолог, историк, редактор, переводчик и др., с «математическими символами, цифрами» - программист, математик, экономист и др. Во-вторых, для того, чтобы «выйти» за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, профессия учитель математики подразумевает 2 ведущие сферы: «человек-знаковая система» и «человек-человек», а профессия модельер: «человек-художественный образ» и «человек-техника».

Все выводы и гипотезы, сделанные в результате использования методики ОПГ, необходимо соотнести с данными, полученными с помощью других психодиагностических методик.

Методика «Карта интересов»

А.Е. Голомшток, модификация Л.А.Головей

Модификация заключается в обновлении содержания вопросов в соответствии с современной экономической ситуацией, и в добавлении сфер: экономика, информатика, менеджмент.

Цель: Диагностика познавательных интересов.

Условия проведения: Опрос проводится в индивидуальной и групповой форме.

Материалы: Опросник, бланк ответов, ручка.

Инструкция: «Пожалуйста, прочитайте виды деятельности в опроснике. Для определения Ваших ведущих интересов предлагаем перечень вопросов. Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если Вы убедились не раз, что Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, то в бланке ответов в клетке под тем же номером поставьте два плюса: «++». В бланке ответов поставьте в соответствующей клеточке «+», если этот вид деятельности Вам просто нравится. Отметьте «-», если данный вид деятельности Вам не нравится; отметьте «- -», если совсем не нравится. Если этот вид деятельности Вам безразличен, то ничего не отвечайте и пропустите вопрос. Затем приступайте к следующему пункту в опроснике».

Бланк ответов

1	33	65	97	129	161
2	34	66	98	130	162
3	35	67	99	131	163
4	36	68	100	132	164
5	37	69	101	133	165
6	38	70	102	134	166
7	39	71	103	135	167
8	40	72	104	136	168
9	41	73	105	137	169
10	42	74	106	138	170
11	43	75	107	139	171
12	44	76	108	140	172
13	45	77	109	141	173
14	46	78	110	142	174
15	47	79	111	143	175
16	48	80	112	144	176
17	49	81	113	145	177
18	50	82	114	146	178
19	51	83	115	147	179
20	52	84	116	148	180
21	53	85	117	149	181
22	54	86	118	150	182

23	55	87	119	151	183
24	56	88	120	152	184
25	57	89	121	153	185
26	58	90	122	154	186
27	59	91	123	155	187
28	60	92	124	156	188
29	61	93	125	157	189
30	62	94	126	158	190
31	63	95	127	159	191
32	64	96	128	160	192

Опросный лист

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы?

Интересоваться процессом приготовления пищи, читать кулинарные книги, смотреть передачи о приготовлении различных блюд?

Читать статьи, смотреть передачи о достижениях в области электроники и радиотехники?

Знакомиться с разными металлами и их свойствами?

Узнавать о породах и свойствах древесины и современных способах её обработки?

Читать технические журналы, смотреть передачи о конструкторских новинках?

Читать книги, смотреть фильмы и передачи о летчиках и космонавтах?

Читать литературу, смотреть фильмы, передачи о различных видах транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.)?

Узнавать о достижениях в области строительства?

Интересоваться военной техникой?

Читать спортивные журналы, газеты, книги о спорте, смотреть передачи о выдающихся спортсменах?

Посещать музеи, смотреть телепередачи, в которых рассказывается о научных изобретениях и открытиях?

Знакомиться с разнообразием форм жизни: микроорганизмы, растения, животные, человек?

Знакомиться с различными странами, учитывая особенности их географического расположения?

Читать или смотреть передачи о физических открытиях или о деятельности физиков?

Узнавать об открытиях в химии или о деятельности выдающихся химиков?

Читать книги или смотреть документальные фильмы об исторических событиях и исторических деятелях?

Решать занимательные, логические задачи, разгадывать математические головоломки?

Занятия иностранным языком?

Читать классиков отечественной и зарубежной литературы?

Знакомиться с творчеством выдающихся художников, с историей развития изобразительного искусства?

Знакомиться с творчеством выдающихся музыкантов?

Знакомиться с творчеством выдающихся мастеров сцены и кино?

Интересоваться работой школы, деятельностью воспитателя, учителя, педагога?

Читать статьи, книги по психологии?

Интересоваться анатомией и физиологией человека?

Заботиться о порядке, красивом виде помещения, в котором учитесь, живете, работаете?

Интересоваться содержанием работы продавца, менеджера по продажам, торгового агента?

Смотреть телепередачи или читать о выдающихся деятелях бизнеса, политики?

Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции, криминальные хроники?

Заполнять подробные анкеты, бланки?

Интересоваться новыми достижениями в области информационных технологий?

Интересоваться экономическими законами жизни общества?

Интересоваться производством тканей и других натуральных и искусственных материалов или изготовлением изделий из них?

Интересоваться принципом работы различных двигателей и электронных систем диагностики?

Знакомиться с различными технологиями получения и обработки металлических материалов?

Интересоваться изготовлением изделий из дерева, например, игрушек, шкатулок, мебели, лестниц, и т.д.?

Интересоваться новыми достижениями в области науки и техники, промышленности, медицины, космоса, сельского хозяйства?

Читать книги, смотреть передачи об истории судоходства, капитанах и морях дальнего плавания?

Следить за новинками автомобилестроения, железнодорожного транспорта, развития метрополитена?

Смотреть телепередачи, читать специализированные журналы о процессе строительства, отделочных работах?

Читать книги, смотреть фильмы на военные темы, знакомиться с историей войн, крупных сражений?

Посещать спортивные соревнования, слушать и смотреть спортивные радио- и телепередачи?

Читать книги, журналы, в которых описываются научные явления, факты, современные изобретения науки?

Наблюдать за ростом и развитием животных, растений, вести записи наблюдений?

Смотреть передачи, читать о геологических или географических открытиях или экспедициях, о деятельности геологов или географов?

Решать занимательные задачи и ребусы по физике?

Находить химические явления в природе, производить опыты по химии, следить за ходом химических реакций?

Интересоваться новостями о находках и открытиях, сделанных археологами?

Читать или смотреть передачи об открытиях в математике, о деятельности математиков?

Читать художественную литературу на иностранном языке или переводить тексты с иностранного языка?

Писать сочинения, анализировать и обсуждать литературные произведения?

Заниматься в художественной школе, студии?

Слушать музыку различных направлений и разбираться в вопросах теории музыкального искусства?

Посещать театры, творческие вечера, интересоваться киноискусством?

Объяснять другим, как выполнить учебное задание, если они не могут сделать его сами?

Изучать отношения между людьми?

Узнавать о деятельности врачей, о достижениях в области медицины?

Интересоваться деятельностью парикмахера, официанта, секретаря, администратора, оператора справочной службы?

- Замечать и обсуждать достоинства и недостатки какого-либо товара (одежды, бытовой техники, автомобилей, сотовых телефонов и т.д.)?
- Изучать стратегию успеха в бизнесе?
- Изучать право и юриспруденцию?
- Содержать в порядке документы?
- Использовать современные программные средства для создания презентаций, графических изображений и др.?
- Интересоваться экономическими показателями работы предприятий, банков, кампаний?
- Интересоваться новыми рецептами, придумывать свои способы приготовления различных блюд?
- Интересоваться устройствами систем видеонаблюдения, охранно-пожарной сигнализации, работой спутникового и цифрового телевидения?
- Интересоваться новыми видами технологий обработки и соединений различных металлов?
- Изготавливать различные предметы и детали из дерева?
- Составлять по чертежам и схемам разнообразные конструкции, осуществлять ремонт бытовой техники?
- Участвовать в секции парашютистов, в кружке авиамodelистов или в работе авиаклубов?
- Посещать автошколу или школу железнодорожников?
- Разрабатывать строительный эскиз или выполнять чертежи различных построек?
- Заниматься в стрелковой секции, посещать тир?
- Играть в спортивные игры или участвовать в спортивных соревнованиях?
- Искать в разных источниках необходимую информацию по определенным темам или проблемам?
- Посещать факультатив по биологии?
- Исследовать проблемы взаимодействия человека и биосферы, проблемы глобальных экологических изменений?
- Проводить опыты по физике?
- Интересоваться различными методами химического анализа объектов окружающей среды?
- Изучать историю возникновения различных народов и государств?
- Заниматься математикой дополнительно, посещать факультатив?
- Разбираться в оборотах речи иностранного языка?
- Писать сочинения на разные темы?
- Посещать музеи, художественные выставки, разбираться в различных техниках изобразительного искусства?
- Играть на музыкальных инструментах или работать ди-джеем?
- Готовить, разучивать, репетировать различные роли?
- Проводить время с маленькими детьми, читать им книги, что-либо им рассказывать, помогать в чем-либо?
- Посещать курсы, факультативы по психологии?
- Изучать функции организма человека, причины возникновения болезней и пути лечения?
- Обслуживать клиентов, много и часто общаться с разными людьми, помогая им выбрать нужную услугу?
- Изучать каталоги с различными товарами, сравнивать их цены и качество?
- Реализовывать и продвигать в жизнь законы, социальные программы?
- Находить весомые аргументы, защищая свою позицию перед друзьями, учителями, родителями?
- Заниматься делопроизводством (оформлять и регистрировать документы)?

- Составлять алгоритмы, разделять действия на составляющие, выстраивать их в последовательность?
- Следить за изменениями на валютном рынке и рынке ценных бумаг?
- Конструировать или находить готовые выкройки, шить или вязать по ним одежду?
- Знакомиться с устройствами электроприборов, электроаппаратов, электротехники, техники высоких напряжений, с работой электростанций?
- Изготавливать различные предметы и детали из металла?
- Учиться распознавать породы древесины и внешние дефекты изделий из дерева по характерным признакам?
- Заниматься в студии технического моделирования (моделировать самолеты, микроавтомобили, корабли и т.д.)?
- Участвовать в секции гребцов, парусников, аквалангистов, спасательных командах?
- Заниматься мотоспортом или автоспортом, участвовать в картинге?
- Изучать рынок строительных материалов, подбирать необходимые материалы для строительства или ремонта?
- Участвовать в военизированных играх («Зарница», «Пейнтбол», и др.), пройти армейские сборы?
- Стремиться к достижению определенных вершин в спорте?
- Анализировать и систематизировать разнообразную информацию?
- Изучать основные принципы и закономерности функционирования живых систем?
- Разведывать новые месторождения полезных ископаемых, исследовать минералы, руды, драгоценные камни?
- Посещать факультативы по физике?
- Заниматься химией дополнительно, посещать факультативы?
- Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры?
- Решать сложные задачи по математике?
- Всесторонне изучать иностранный язык, его происхождение и развитие и использовать эти знания на практике?
- Искать информацию, которая может заинтересовать многих, уметь изложить её в письменном виде или сделать репортаж?
- Учиться разным видам художественного творчества (графике, композиции, рисунку, и т.д.)?
- Посещать музыкальную школу, студию, петь в хоре или караоке?
- Участвовать в конкурсах художественной самодеятельности, например, играть в КВН?
- Примерять на себя роль учителя, участвовать в днях самоуправления, работать вожатым?
- Помогать людям, испытывающим различные трудности в общении с другими, в личной жизни, и т.д.?
- Знакомиться с деятельностью медработников: врача, физиотерапевта, медсестры, фармацевта, и т.д.?
- Проявлять внимание и терпение по отношению к людям, отвечая на вопросы, связанные с их обслуживанием?
- Интересоваться различными способами реализации или поставки товаров, проводить работу по рекламе и продвижению различных товаров?
- Организовывать и контролировать работу других людей?
- Консультировать других людей по различным юридическим вопросам?
- Работать в офисе, аккуратно и точно выполнять поручения?
- Изучать языки программирования?
- Интересоваться стоимостью товаров, разбираться в вопросах ценообразования, заработной платы, организации труда?

Принимать участие в выставках кулинарных или кондитерских работ?
Разбираться в сложных радиосхемах?
Знакомиться с новыми типами металлообрабатывающего оборудования, работать на них?
Использовать знания по деревообработке и работать на деревообрабатывающем производстве?
Эксплуатировать, ремонтировать или проектировать технические устройства?
Управлять самолетом или другими летательными средствами или конструировать и обслуживать их?
Участвовать в обслуживании и ремонте автомобиля, мотоцикла, заниматься тюнингом?
Помогать в ремонте или других строительных работах?
Жить по установленному, режиму, строго выполнять распорядок дня?
Быть судьёй, тренером спортивной команды или преподавателем физкультуры, фитнеса?
Проводить научный эксперимент или исследование или участвовать в них?
Заниматься анализом экосистем и изучением основных закономерностей эволюции?
Исследовать современные проблемы, связанные с особенностями климата, географических поясов?
Решать сложные задачи по физике или участвовать в физических олимпиадах?
Решать сложные задачи по химии, участвовать в химических олимпиадах?
Собирать материалы по истории, выступать с докладами на исторические темы?
Участвовать в математических олимпиадах?
Смотреть иностранные фильмы и передачи без перевода?
Писать рассказы или сочинять стихи и т.д.?
Участвовать в выставках или конкурсах изобразительного искусства?
Участвовать в музыкальных конкурсах?
Организовывать театральные постановки, снимать фильмы, писать сценарии?
Изучать вопросы воспитания, обучения, разбираться в различных образовательных программах?
Работать в благотворительной организации, оказывать помощь социально незащищённым людям?
Ухаживать за больными, оказывать им помощь, облегчать их состояние?
Создавать комфорт, готовить, убирать и т.д. для других людей?
Консультировать покупателя по выбору товара, который ему нужен?
Анализировать ситуацию и принимать ответственные решения?
Помогать в работе с правонарушителями, беспризорными и т.д.?
Печатать тексты и оформлять документы на компьютере?
Создавать, внедрять информационные технологии для решения задач науки, техники, экономики, управления, искусства, медицины, гуманитарной и социальной сфер?
Работать с деньгами, проводить финансовые операции?
Изготавливать ткани и изделия на предприятии легкой промышленности или работать специалистом на предприятии пищевой промышленности?
Работать в области электроэнергетики или радиоэлектроники?
Выполнять токарные и фрезерные работы, а также ряд других станочных работ на специализированном оборудовании?
Изготавливать по чертежам изделия из дерева?
Участвовать в выставках технического творчества, создавать новые конструкции инженерных объектов?
Работать на морских или речных судах или проектировать и обслуживать их?
Возить пассажиров или грузы?

Участвовать в общестроительных работах, монтировать строительные конструкции?

Быть военным инженером или командиром?

Организовывать спортивные соревнования или быть капитаном команды?

Работать в научно-исследовательской лаборатории или институте?

Заниматься селекцией, работать в лаборатории генетики или физиологии?

Составлять геологические или географические карты?

Изобретать принципиально новые технологии в физике, например, связанные с разработкой компьютеров или других систем?

Работать на производстве химических препаратов, лекарств?

Готовить и проводить исторические и краеведческие экскурсии?

Выполнять работу, постоянно требующую применения математических знаний?

Участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях на иностранном языке?

Писать заметки или очерки в газету, журнал или в другие средства массовой информации, делать репортажную фотосъемку?

Работать художником, дизайнером, делать эскизы, заниматься художественным оформлением?

Работать музыкантом, дирижером или преподавателем музыки?

Играть на сцене или сниматься в кино?

Организовывать различные мероприятия, праздники для детей или помогать в их организации?

Работать в психологической или социальной службе?

Оказывать людям медицинскую помощь: работать в больнице, поликлинике, медицинском центре или аптеке?

Работать администратором в гостинице, ресторане, сервисном центре?

Показывать и продавать различные товары?

Подготавливать отчеты, проводить собрания, и различные мероприятия?

Работать юрисконсультантом, прокурором, адвокатом, судьей, следователем или нотариусом?

Получать и передавать информацию по телефону, факсу?

Заниматься обеспечением безопасности информационных систем предприятия или обслуживать компьютерные системы?

Работать в области финансовой аналитики, планирования, финансирования, экономики предприятий?

Обработка и интерпретация результатов.

По каждой сфере подсчитайте общее количество «+», затем количество «-».

Данные занесите в таблицу:

	Сфера интересов	Ключ		
		№ вопросов	Количество «+»	Количество «-»
	Легкая и пищевая промышленность	1 33 65 97 129 161		
	Электро- и радиотехника	23466 98 130 162		
	Металлообработка	33567 99 131 163		
	Деревообработка	43668 1 00 132 164		
	Техника	53769 1 01 133 165		
	Авиация и морское дело	63870 1 02 134 166		

	Транспорт	73971 1 03 135 167		
	Строительство	840 72 104 136 168		
	Военное дело	941 73 105 137 169		
0	Физкультура, Спорт	1042 74 106 138 170		
1	Научная работа	1143 75 107 139 171		
2	Биология	1244 76 108 140 172		
3	Геология, география	1345 77 109 141 173		
4	Физика	1446 78 110 142 174		
5	Химия	1547 79 111 143 175		
6	История	1648 80 112 144 176		
7	Математика	1749 81 113 145 177		
8	Иностранный язык	1850 82 114 146 178		
9	Литература, журналистика	1951 83 115 147 179		
0	Изобразительное искусство	2052 84 116 148 180		
1	Музыка	2153 85 117 149 181		
2	Сценическое искусство	2254 86 118 150 182		
3	Педагогика	2355 87 119 151 183		
4	Психология	2456 88 120 152 184		
5	Медицина	2557 89 121 153 185		
6	Сфера обслуживания	2658 90 122 154 186		
7	Торговое дело	2759 91 123 155 187		
8	Менеджмент	2860 92 124 156 188		
9	Право, юриспруденция	2961 93 125 157 189		
0	Делопроизводство	3062 94 126 158 190		
1	Информатика	3163 95 127 159 191		
	Экономика	3264		

2		96 128 160 192		
---	--	----------------	--	--

2. Выпишите 4-6 сферы, которые набрали максимальные баллы – это предпочитаемые сферы Ваших познавательных интересов, на основе которых могут строиться профессиональные интересы. Если среди сфер окажется несколько с одинаковым числом плюсов. То следует считать, что более выраженным интересам соответствует те из них, которые содержат наименьшее количество минусов.

3. Определите степень выраженности Ваших интересов.

8-12 баллов – ярко выраженные интересы

5-7 баллов – средне выраженные интересы

1-4 балла – слабо выраженные интересы

4. Выпишите 3-5 сфер, которые набрали максимальное количество минусов – это отвергаемые сферы. При оценке направленности интересов следует в первую очередь учитывать сферы с наибольшим количеством плюсов, но необходимо обратить внимание также на столбцы с наибольшим количеством минусов как на сферы деятельности, отвергаемые оптантом.

Методика «Личная профессиональная перспектива» (ЛПП)

Цель: Методика представляет из себя открытый опросник, используемый для обобщенной и целостной оценки (и самооценки) перспектив профессионального и личностного развития.

Целесообразно использовать опросник на первых и на последних занятиях с группой. Вся методика занимает обычно около 30 минут. Общая процедура проведения опросника следующая:

Воспитанникам предлагается взять чистые с двух сторон листочки и подписать в верхней правой части: Ф.И.О., курс, взвод, дата.

Инструкция: «Сейчас я буду зачитывать вопросы, а Вы должны кратко, одним-двумя предложениями, отвечать на них и, по возможности, обосновывать эти ответы. Обозначайте только номера вопросов и сразу же пишите ответы и свои небольшие обоснования. Попробуйте отвечать откровенно, иначе работа будет неинтересной».

Ведущий по порядку зачитывает вопросы, а воспитанники кратко отвечают на них.

Перед тем, как собрать листочки с ответами воспитанников, ведущий (психолог) предлагает классу оценить качество каждого из выписанных ответов, но для этого – сначала немного поучиться оценивать свои ответы.

Далее, психолог зачитывает в качестве примера один-два анонимных бланка с ответами, сделанными подростками из других школ. Каждый ответ оценивается по условной 5-балльной шкале (при наличии времени можно предложить воспитанникам и более конкретную шкалу - см. Критерии оценок). Воспитанники вместе с психологом оценивают ответы своих сверстников и, таким образом, как бы учатся оценивать самих себя.

Наконец, психолог предлагает воспитанникам против каждого своего ответа на листочках также проставить оценки по 5-балльной шкале.

Листочки собираются и анализируются психологом. Имеются разные варианты использования результатов опросника:

1) Например, психолог может сам оценить по 5-балльной шкале ответы воспитанников и сравнить свои оценки с самооценками учащихся.

2) Можно также подсчитать, какой средний балл для данного класса по каждому из ответов (по каждой из позиций профессионального самоопределения), что позволит психологу более обоснованно планировать свою работу с классом, уже с учетом того, где у большинства школьников имеются проблемы (невысокие средние баллы), а где этих проблем поменьше (средние баллы высокие). При этом можно даже сравнить средние баллы по данному классу в начале работы с ним и в конце проведения психологического

(профориентационного) курса, как бы оценив, по каким позициям ЛПП произошло улучшение, а по каким – все осталось без изменений, а может даже и ухудшилось. Таким образом, результаты опросника могут быть использованы как одно из средств оценки (самооценки) эффективности профориентационной работы.

3) Наконец, можно использовать опросник в индивидуальной работе с учащимися. В ходе такой работы можно сопоставить оценки психолога и самооценки школьника. При обсуждении несоответствия между этими оценками может оказаться так, что сам психолог по-настоящему не понял данного подростка (например, недооценил его...). Ответы учащегося на конкретные вопросы могут стать прекрасной основой для построения профконсультации или разговора о построении жизненных перспектив и личностного развития данного воспитанника.

Перечень вопросов:

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
3. Когда в России жизнь станет лучше?
4. Хорошо ли Вы знаете мир профессий? Сейчас я назову букву, а вы за 1 минуту должны будете написать как можно больше профессий, начинающихся с этой буквы. Далее я назову еще две буквы и также засеку время (по 1 минуте на букву). После этого необходимо сосчитать, сколько всего получилось профессий (по трем буквам за три минуты). Можно даже устроить небольшой конкурс - у кого таких профессий окажется больше (по опыту использования опросника, больше 17 профессий – это совсем неплохо!).
5. Ради чего Вы собираетесь прожить свою жизнь (в чем Вы видите ее смысл)?
6. Кем Вы мечтаете стать по профессии через 20 – 30 лет? Как согласуется Ваша профессиональная мечта с другими, непрофессиональными, но важными для Вас пожеланиями (досуговыми, личными, семейными), нет ли противоречия мечты с этими желаниями?
7. Выделите основные 5 – 7 этапов на пути к Вашей профессиональной мечте (что собираетесь делать после школы и т.д.).
8. Выпишите выбираемую профессию (или ту, которая Вас хоть как-то интересует) и соответствующее учебное заведение, где вы собираетесь приобрести эту профессию. Отдельно для профессии и для учебного заведения напишите по три самых неприятных момента, связанных с работой по данной профессии и с учебой в соответствующем заведении. Покажите, что Вы хорошо представляете то, что собираетесь выбрать.
9. Какие Ваши собственные недостатки могут помешать Вам на пути к профессиональной цели? Если можно, напишите что-то, кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.
10. Как Вы собираетесь работать над собой и готовиться к профессии?
11. Кто и что могут помешать Вам в реализации Ваших профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?
12. Как Вы собираетесь преодолевать эти внешние препятствия?
13. Есть ли у Вас резервные варианты выбора на случай неудачи по основному варианту?
14. Что Вы уже сейчас делаете для подготовки к избранной профессии, для поступления в соответствующее учебное заведение? Напишите, что вы делаете, кроме хорошей учебы в школе.

Критерии оценок (и самооценок) для опросника по схеме построения ЛПП:

- 1 балл – отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла – явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла – минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но неясно, в какой);
- 4 балла – конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов – конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

По самооценкам самих учащихся наибольшие трудности вызывают вопросы, связанные с пониманием смысла жизни, с осознанием внешних и внутренних препятствий на пути к целям, с представлением о путях преодоления этих препятствий, а также с выделением резервных вариантов выбора (самооценки на уровне 2 – 3 баллов).

Приложение 5

Приложение для дистанционной формы реализации программы

Рекомендуемая платформа - Skype



Блок 1:
Работа с подростками

Занятие 1 Вводное

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 1 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Методика «Незаконченные предложения»

Онлайн

Ведущий представляется группе и знакомит подростков с целями и задачами курса.

Принятие групповых правил

(могут быть сформированы в групповой беседе, подростки голосуют за каждое проставляют лайк или вешают смайлик, предлагают свои варианты)

Самостоятельная работа

«Моя визитная карточка»

Ребятам предлагается создать свою визитную карточку. Рисунки должны отражать не только отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Представить свой рисунок, показывая его в экран или отправить в беседу. Можно использовать Paint.

Методика «Незаконченные предложения» направлена на выявление объектов, областей действительности, вызывающих тревогу (Приложение № 1).

Онлайн

По окончании диагностики подростки возвращаются в Skype для проведения *Рефлексии*

Занятие 2. Психологическая готовность к выбору профессии

Подготовительный этап:

Рассылка материала участникам к занятию 2 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Методика «Анкета оптанта» для определения наличия профессионального плана и степени его сформированности (Приложение № 2).

Сформированным профессиональный план можно считать тогда, когда выбрана профессия, продуманы пути её получения и имеется уверенность в правильности её выбора, определение уровня осознанности выбора профессии (осознанным выбор можно считать в том случае, если он построен с учетом интересов и предшествующего опыта личности, когда указываются и осознаются адекватные мотивы выбора профессии). Анкета позволяет проанализировать отношение к школьной и внешкольной деятельности, помогает выявить предпочитаемые и отвергаемые профессии и предметы. Для изучения мотивации профессионального выбора в Анкету включена серия вопросов, направленных на выявление мотивации, которая позволяет выявить характер мотивации (преимущественно внешняя – ориентированная на привлекательные внешние стороны профессии, либо внутренняя - ориентированная на содержание труда).

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель (Приложение 3).

Система наиболее общих представлений о самом себе и своем месте в мире называется идентичностью. Она предполагает также осознание себя как профессионала. Человек не просто «выбирает профессию», а в значительной степени предопределяет весь свой дальнейший образ жизни, круг общения. Профессиональная принадлежность — одна из самых значимых характеристик любого человека. Представление о себе как о носителе определенной профессии — неотъемлемый компонент представлений большинства взрослых людей о самих себе.

Можно выделить четыре статуса профессиональной идентичности:

Неопределенная профессиональная идентичность – выбор дальнейшего пути еще не сделан, четкие представления о карьере или о профессиональной жизни отсутствуют, и человек даже не задумывался над этой проблемой.

Навязанная профессиональная идентичность – человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (например, родителями или друзьями) и не являются результатом самостоятельного выбора.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности – человек осознает проблему выбора профессионального пути и находится в процессе поиска адекватного решения, альтернативы определены, но наиболее подходящий вариант еще не определен.

Сформированная профессиональная идентичность – профессиональные планы студента довольно четко определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель позволит определить, на какой из ступенек находится учащийся.

Методика определения профессиональной готовности ОПГ Л.Н. Кабардовой (модификации: ОПГ-Ш, ОПГ-М, ОПГ-6) (Приложение № 4).

Время – 15 минут

Профессиональную готовность – субъективное состояние личности, отражающее способность и желание заниматься данным типом профессиональной деятельности. Она не обязательно сопровождается объективной профессиональной подготовленностью.

Для определения профессиональной готовности используется методика ОПГ, автор Л.Н.Кабардова (модификации: ОПГ-Ш, ОПГ-М, ОПГ-6). В основу этих методик положена схема классификации профессий, предложенная Е.А.Климовым.

В соответствии со схемой все профессии делятся на пять групп по предмету труда: «человек-природа», «человек-техника», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ», «человек-человек» (в ОПГ-6 дополнительно включена сфера

«человек-предприниматель»).

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

По окончании диагностики подростки возвращаются в Skype для проведения *Рефлексии с опорой на материал в рассылке.*

Занятие 3. Жизненные цели

Онлайн

Ведущий: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получить от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

Как я отношусь к тому, как я живу? Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Самостоятельная работа

Упражнение «График событий моей жизни»

Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте, отметить на графике, самые важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

в природе и обществе;

в ваших мыслях и чувствах;

в семейной;

учебной;

деловой;

личной жизни.

На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие.

На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10.

Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Онлайн

По окончании выполнения упражнения подростки возвращаются в Skype для проведения *Рефлексии*

Ведущий: Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

Обсуждение рисунков с желающими.

Занятие 4. Интересы

Подготовительный этап *Рассылка материала участникам к занятию 4 на электронную почту для организации самостоятельной работы*

Диагностика

Тест Ясюковой для оценки сформированности навыка чтения (русский язык)

Цель: Проверка полноценного навыка чтения – с осознанием прочитанного.

Время: 5 минут

Инструкция: «На листе напечатан отрывок из сказки, но в предложениях пропущены слова. Вам надо в пустые места вписать слова (одно или несколько), какие вам кажутся подходящими по смыслу. Работайте самостоятельно. Не обязательно, чтобы у всех были одинаковые слова. Можно зачеркивать, если вы решили вписать какое-то другое слово. Название сказки отгадывать не надо».

Диагностика

Тест Белавиной для оценки сформированности навыка чтения (английский язык)

Цель: Оценка сформированности навыка чтения на английском языке (насколько владеет языком)

Время: 5 минут

Инструкция: «Прежде чем приступить к работе, подпишите полученные бланки. На листках напечатан отрывок из шуточного рассказа на английском языке. В тексте есть пропуски, в которые следует по-английски вписать подходящие слова или обороты. Если не знаете, что вписывать, то можно пропустить».

Диагностика

Методика «Карта интересов» А.Е. Голомшток, модификация Л.А. Головей (модификация заключается в обновлении содержания вопросов в соответствии с современной экономической ситуацией и в добавлении сфер: экономика, информатика, менеджмент), направленная на определение интересов учащихся (**Приложение № 5**).

Время - 25 минут

Знание себя – своих интересов, способностей и желаний - условие психологической готовности к выбору профессии.

Интересы являются важной составной частью направленности личности, ее мотивационной сферы и представляют собой форму проявления потребностей. В.Н.Мясищев, рассматривая интересы в тесной связи с потребностями личности, в то же время отмечал своеобразие интересов, заключающееся в том, что они выражают познавательное отношение к предмету, тогда как потребности отражают тенденцию к реальному овладению ими.

Под профессиональными интересами понимают избирательную направленность личности на профессию как на социально–психологическую роль. Необходимо различать заинтересованность и устойчивый профессиональный интерес. Критерий их различия — информационный: устойчивый профессиональный интерес основан на всесторонней,

объективной информации, а заинтересованность — на существенной, но ограниченной. Кроме того, профессиональный интерес характеризуется направленностью на сущностные стороны профессии: предмет и условия труда, профессиональную подготовку. Профессиональные интересы у подростка формируются на основе имеющихся познавательных интересов и тесно с ними взаимосвязаны. Поэтому диагностика познавательных интересов имеет существенное значение в практике профконсультации.

Довольно часто люди выбирают профессию по интересу к ее содержанию, к тому, чем им придется. Если человеку нравится содержание труда, то он будет работать более охотно, все время будет стремиться повысить свою квалификацию, а, следовательно, сделает большую карьеру, и будет иметь высокие заработки.

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

По окончании диагностики подростки возвращаются в Skype для проведения *Рефлексии с опорой на материал в рассылке.*

Занятие 5. Активизация творчества

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 5 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Задания Гилфорда для оценки воображения.

Творческое воображение позволяет создавать мысленные объекты, которые не могли быть сформированы посредством восприятия, дает возможность быстро извлекать образы из памяти в соответствии с какой-то темой или задачей, комбинировать образы и их элементы, подбирать образную конкретизацию схем или абстрактных символов. Используется в гуманитарных науках, ремесле, прикладном и художественном творчестве, дизайне и архитектуре.

Содержание: Следует повесить на доску или держать на поднятой руке плакат с картинками к тесту № 7 (задания Гилфорда).

Инструкция: «На картинках схематично изображено нечто. Вам нужно придумать, какие конкретно вещи, предметы, явления можно схематично таким образом нарисовать. Ответы следует записывать на бланке следующим образом. Ставите цифру 1 и пишете все, что сможете придумать по поводу первой картинке, ставите цифру 2 и пишете ответы ко второй картинке, ставите цифру 3 и отвечаете аналогично. Можно писать шутливые ответы. Если то, что вы придумали, можно схематично нарисовать таким образом, как на картинке, - пожалуйста. Разговаривать и советоваться нельзя. Работайте молча и самостоятельно. Необязательно, чтобы ко всем картинкам было одинаковое количество ответов, про какую-то вы сможете придумать больше, про какую-то - меньше. Пофантазируйте и постарайтесь придумать в целом как можно больше вариантов. На всю работу, т.е. на все три картинке, дается 3 минуты. Правую половину листа нужно оставить свободной для следующего теста. Можно начинать».

Через 3 минуты убрать плакат и перейти к следующему тесту.

Диагностика

Задачи Гилфорда для оценки дивергентного мышления.

Дивергентное мышление – характеризуется широтой умственного поиска, умением применять разнообразные подходы и стратегии при решении проблем, рассматривать имеющуюся информацию с разных точек зрения, использовать отдаленные аналогии и ассоциации, находить нестандартные, оригинальные решения, преодолевая привычные шаблоны и устоявшиеся мнения. Оно является основным из компонентов творческого мышления человека, используется для решения научных, технических и практических

задач.

Противоположный вид мышления называется *конвергентным* – это когда подросток может действовать только одним способом, видит только один, наиболее стандартный путь решения проблемы, и не может представить никаких других вариантов.

В школе закрепляется конвергентное мышление (один правильный ответ). В жизни требуется дивергентное мышление. У кого оно есть, те выигрывают.

Инструкция: «На чистой стороне сверху напишите слово «кирпич». Ребята, вы знаете, что каждую вещь можно использовать для разных целей. Придумайте и напишите, как можно больше вариантов, для чего можно использовать обыкновенные кирпичи. Разговаривать и советоваться нельзя. Работайте молча и самостоятельно. Можно писать шуточные ответы. Пофантазируйте и постарайтесь придумать как можно больше вариантов применения обыкновенных кирпичей. На работу дается 2 минуты. Начинайте». Следить, чтобы дети не обсуждали придуманные ими ответы друг с другом. Через 2 минуты сказать: «Стоп. С «кирпичом» работать закончили. Написали: «консервная банка». Представьте: были консервы, их открыли, съели, остались пустые жестяные консервные банки. Для чего их еще можно использовать? Придумайте как можно больше вариантов. Можно писать шуточные ответы. На работу дается 2 минуты. Начали».

Диагностика

Проективный тест «Рисунок дерева».

Цель. Лучшее понимание личностных особенностей подростка.

Время: 5 минут

Рисунок дерева традиционно рассматривается в проективной психодиагностике как самопортрет, в котором целостно отражаются отношение к себе, самооценка, характер взаимоотношений ребенка с окружающими, а также его проблемы.

Инструкция: «Поверните свои листы вертикально и нарисуйте дерево, кто какое хочет».

Самостоятельная работа

Диагностика. Желаящие могут поделиться своими работками

Онлайн

Упражнение «Такое вот кино»

Ведущий включает аудиозапись с медитативной музыкой.

Содержание: Подросткам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в зрительном зале, на экране которого демонстрируют фильм про них самих же, но в будущем, например через двадцать лет. В этом фильме они уже взрослые, имеют семьи, друзей, увлечения, работу. Что-то уже достигнуто в их взрослой жизни, что-то еще предстоит сделать.

Рефлексия Что вы увидели в своем «кино»? Понравились ли вы сами себе? Чего вы достигли в жизни? А может быть, кому хочется что-либо изменить в сценарии?

Занятие 6. Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 6 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Тест Фидлера-Ясюковой.

Инструкция: «Для работы вам надо из людей, которых вы знаете, выбрать двоих: кто вам больше всех нравится, и кто вам не нравится (это не обязательно плохой человек, но лично вам он не нравится). Выбирать можно из одноклассников, родственников,

учителей, просто знакомых, из кого хотите, но это должны быть реальные люди, с которыми вы общались и которых достаточно хорошо знаете (их имена и фамилии указывать не надо). Вы должны их мысленно представить и оценить, в какой степени у них выражены качества, которые приведены слева на ваших бланках. В первом столбике вы должны проставить оценки тому, кто вам нравится, во втором - тому, кто вам не нравится, в третьем столбике следует оценить себя. Как оценивать? Например, первое качество «трудолюбие». Если человек так трудолюбив, что, как говорится, «дальше некуда», то ставится девятка, если чуть поменьше - восьмерка, семерка и т.д. Если вы считаете, что у человека какое-то качество отсутствует полностью, то ставите ноль. Оценки двум людям и себе следует выставить обязательно по каждому качеству. Если какие-то качества развиты одинаково, то и оценки будут повторяться. Помните, это не обязательно объективная оценка данных людей, просто вы высказываете собственное мнение. (Возможно, другие оценили бы их или вас иначе.).

Самостоятельная работа

Диагностика Тест Фидлера-Ясюковой

Онлайн


Приветствие. Желающие могут поделиться результатами самостоятельной работы

Упражнение «Я великий мастер»

Ведущий: У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Содержание: Каждый участник по желанию объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других.

Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями. *В беседе Skype можно фиксировать.*



Я великий
мастер...

Обсуждение: Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

Упражнение «Проективный рисунок» («я такой, какой есть», «я каким хочу быть»)

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки выкладываются в Skype, затем произвольно выбирается один. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все

желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Рефлексия.

Занятие 7. Жизнь по собственному выбору

Онлайн

Приветствие

Упражнение «Тропинка к мечте»

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту. Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта. Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» – значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Упражнение «Мои ресурсы»

Содержание: подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символов – это личные ресурсы.

Обсуждение: Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

Рефлексия

Занятие 8-9 . Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятиям -8-9 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты VI – IX)

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты I – V)

Онлайн

Ведущий: «Всем известно, что нет такого человека, у которого были бы одинаково высоко развиты все способности. Кто-то силен в математике, кто-то в истории, кто-то в иностранных языках. Все люди имеют разные способности, и это нормально. Поэтому, естественно, что какие-то задания вам будут казаться простыми, а какие-то – более сложными; возможно, часть заданий вы не сможете решить вообще. Пусть вас это не расстраивает. Так и должно быть. Тестирование и проводится для того, чтобы вы могли выявить свои сильные и слабые стороны, получить объективную информацию, которая позволит рационально использовать имеющиеся возможности при выборе профиля обучения или сферы профессиональной деятельности».

Самостоятельная работа

Диагностика по рассылке.

Занятие 10. Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 10 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Инструкция: «Сейчас вы будете высказывать собственное мнение о мире, о жизни, о себе, но не совсем свободно. На каждый вопрос будет предложено три варианта ответа: «а», «б» и «в». Вы должны выбрать один, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, представлениям или вашему мнению по данной проблеме или о себе. На каждый вопрос необходимо выбрать только один ответ, нельзя отметить два или три варианта. Конечно, вопросы иногда могут быть сформулированы несколько неопределенно или не так, как хотелось бы. В таком случае, отвечая, старайтесь представить «среднюю», наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте ответ. Если не подходит ни один из предложенных ответов, то следует выбрать ответ «б». Если кажется, что подходят два или все три ответа, и вы затрудняетесь в выборе, в этом случае также следует поставить крестик в клеточке «б».

Онлайн

Приветствие.

Ведущий: Личностные особенности либо представляют собой резерв, который можно использовать для оптимизации обучения и развития, либо содержат дополнительные трудности, которые необходимо учитывать и преодолевать при оказании ученику психологической помощи.

Самостоятельная работа

Измерение 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой.

Онлайн

Упражнение «Должен или выбираю»

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Содержание: Написать 5 предложений, начинающихся со слов: «Я должен...». Потом написать также 5 предложений, начинающихся со слов: «Я не могу...».

В первых пяти предложениях мы зачеркиваем слова «Я должен...» и сверху пишем: «Я хочу...». А во вторых пяти предложениях зачеркиваем «Я не могу...» и пишем сверху «Я не хочу».

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Рефлексия

Занятие 11. Я внимательный?!

Подготовительный этап: рассылка Тест Тулуз-Пьерона для диагностики внимания и скорости переработки информации.

Онлайн

Инструкция: «У всех на бланках в левом верхнем углу нарисованы вот такие три квадратика (показать на доске). Это - квадратика-образцы. С ними надо будет сравнивать все остальные квадратика, которые нарисованы на бланке. Когда квадратик не совпадает ни с одним из образцов, его надо подчеркнуть (квадратик на доске следует подчеркнуть). Когда квадратик совпадает с каким-нибудь из образцов, его надо зачеркнуть. (Зачеркнуть квадратик на доске слегка наклонной вертикальной линией)». До конца делают тренировочную строчку.

Продолжение инструкции: «Теперь будем работать все вместе и точно по времени. На каждую строчку будет даваться 55 секунд. За это время редко кто успевает сделать всю строчку, и торопиться не надо. Надо работать внимательно, в удобном темпе. Начнете работать по сигналу. Как только 55 секунд пройдут, я скажу: «Стоп, вторая строчка». Где бы ни застал вас этот сигнал, вы сразу переносите руку и начинаете работать на второй строчке. Пройдут еще 55 секунд, я опять скажу: «Стоп, третья строчка». Вы сразу переносите руку и начинаете работать на третьей строчке. И так вы поработаете на всех 10-ти строчках. Делать нужно будет все то же самое. Сравнить с этими же квадратиками, точно так же подчеркивать и зачеркивать. Работать внимательно и точно по инструкции. Все взяли ручки, поставили на первую строчку. Начали».

Онлайн

Упражнение «Пересказ текста»

Ведущий: Сейчас все вы покинете Skype, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в Skype второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в Skype третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор пока все участники не окажутся в Skype. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Обсуждение:

За счет чего произошло искажение информации?

Что «своего» каждый внес в рассказ?

Бывает ли так в жизни?

Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Рефлексия

Занятие 12. Мотивы выбора профессии

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 12 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Тест Ясюковой для анализа мотивации выбора профессии

Онлайн

Беседа «Выбор профессий людей»

Выбор профессии – дело сложное и важное. Почему люди выбирают ту или иную профессию, институт или училище? Казалось бы, здесь должны выступать такие мотивы, как интерес к самой профессиональной деятельности или же к доходам, которые она будет приносить. Но на практике случается не всегда так. Психологи проводили опрос в школах среди старшеклассников с целью найти ответ на этот вопрос. Результаты оказались довольно неожиданными: 25% из опрошенных, т.е. каждым четвертым, сообщили, что при выборе работы или учебного заведения, куда собирались пойти после школы, они следовали «совету друзей». Ребята, проучившись много лет вместе, не желая расставаться со своими друзьями, собирались идти после школы туда, куда планировал поступать их более самостоятельный друг, не прислушиваясь при этом к собственным интересам.

Дружба, преданность другу – понятия, несомненно, ценные, но работать по выбранной другом специальности придется самому человеку. К тому же никто не запрещает продолжать дружеские отношения, обучаясь в разных учебных заведениях, и это как раз может послужить хорошей проверкой для настоящей дружбы. Далее, 19 % из опрошенных старшеклассников при выборе профессии следовали совету родителей. Несомненно, что родители, советуя, а иногда и настаивая на чем-либо, руководствуются лучшими побуждениями, однако в вопросах профессионального выбора родители не всегда могут правильно оценить интересы и способности своего ребенка – с одной стороны, и могут не знать ситуации на рынке труда. Хотя, конечно, стоит прислушиваться и принимать во внимание советы и пожелания, как родителей, так и друзей, знакомых. 9% из опрошенных психологами школьников, выбирающих профессию, руководствовались такими, как «близость учебного заведения от дома» или «отсрочка от армии» (у юношей). Вполне вероятно, что подобные факторы и мотивы выбора никак не будут способствовать – удовлетворению человека своей профессией в будущем.

И только 40 % из опрошенных выбирали профессию или учебное заведение, руководствуясь собственными интересами. Каковы же возможные причины, заставляющие людей работать на той или иной работе? Что люди ждут, хотят получить от своей профессиональной деятельности? Исследования, наблюдения психологов показывают, что можно выделить 5 основных мотивов трудовой деятельности людей:

Материальные средства, заработная плата, удовлетворительная оплата труда.

Стабильность работы. Человек работает на данной работе потому, что это место ему кажется стабильным, надежным, дает ему уверенность в будущем.

Общение с коллегами, отношения в коллективе. Человек работает на данной работе потому, что его окружают интересные люди, хороший дружный коллектив, общение приносит ему радость.

Признание, уважение и престижность самой профессии. Каждый человек нуждается в признании, уважении среди коллег. Хочет, чтобы его работа, профессия была престижной, уважаемой в обществе, среди его знакомых и друзей.

Профессиональный рост, самореализация через профессиональную деятельность. Человек стремится стать «классным» специалистом, творить, достичь высокого профессионального уровня. Это связано с оплатой труда, уважением, признанием на работе, но кроме этого, высокий профессионализм дает удовлетворение человеку самой трудовой деятельностью.

Человек, выбирающий профессию, должен определить для себя, какие мотивы для

него важнее, и в соответствии с этим решить, какая профессия позволит удовлетворить наиболее важные для него мотивы и потребности.

Помочь осознать Ваши мотивы Вам поможет их список, который мы будем выполнять в следующем задании.

Инструкция: «Вы уже, наверное, решили, куда пойдете учиться или работать после окончания школы. В ответных бланках, которые вы получили, в левой колонке приведены различные причины, которые могут влиять на выбор вуза, училища или места работы. Отметьте, пожалуйста, в какой степени каждый из факторов повлиял на ваш выбор. Для этого необходимо против каждого фактора (не пропуская ни одного) поставить крестик в соответствующем столбце (и только в одном). Если фактор оказал наибольшее влияние, то - в первом столбце, если только в некоторой степени повлиял на принятие решения, то - во втором столбце, а если совсем не играл никакой роли, то - в третьем».

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

После завершения времени на диагностику, все возвращаются в Skype Выделяются и анализируются 7 типов мотивации выбора профессии (по желанию):

Собственно профессиональная мотивация (интерес к будущей деятельности)

Коммуникативная мотивация (потребность в общении)

Прагматичная мотивация (стремление к материальной обеспеченности)

Статусная мотивация (забота о престиже)

Социальная мотивация (важность мнения значимых людей)

Учебная мотивация (познавательные потребности)

Внешняя мотивация (случайные причины)

Упражнение «Мои профессиональные желания»

Инструкция: Перед вами 21 незаконченное предложение. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 и закончить предложения прямо сейчас.

Теперь обратите внимание на три дополнительных вопроса внизу страницы. Чтобы ответить на эти вопросы, у вас должны быть предполагаемые места работы или учебы.

Мои профессиональные желания

Я собираюсь...

Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...

Я стремлюсь...

Я могу достичь успеха в...

У меня подходящий возраст для...

Я абсолютно убежден, что я хочу...

Мой успех связан...

У меня есть то, что требуется для...

Я знаю, что я буду...

Я совершенно уверен...

Мне хорошо иметь...

Мне хорошо быть...

В работе я удовлетворю свое желание...

У меня есть естественное стремление...

Моя учеба или работа позволяет мне...

Для меня удобно и выгодно...

У меня есть способности для...

Я мечтаю...

Мой профессиональный интерес направлен...

У меня достаточно сил и желания...

Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами работы или учебы?

Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места работы и учебы, которые более полно удовлетворяют мои желания?

Достаточно ли хорошо я осведомлен о том, как будут удовлетворяться мои желания в тех местах работы или учебы, которые я себе предварительно наметил?

Рефлексия

Занятие 13. Мои перспективы

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 13 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Опросник построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (Приложение №6)

Прогрессивные матрицы Равена (серии В, С, D, E)

Инструкция: «Вот большая картинка (показать В-1), из нее как будто вынут кусочек, и получилась дырка, а ниже нарисованы заплатки. Надо выбрать одну из заплаток, которая лучше всего подойдет в соответствии с графически изображенной закономерностью, и ее номер проставить в соответствующей клеточке таблицы ответного бланка. В картинке В-1 подходящей является заплатка 2, поэтому цифру 2 следует вписать в строчку «В» ответного бланка в клеточку под цифрой 1, обозначающей номер задания (вписать на доске). Ответ на следующее задание пишете в клетке рядом правее и т.д. Ответы на задания следующей книжки С будете проставлять в строчку С, на книжку D – в строчку D, на книжку E – в строчку E (показать на доске)».

Визуальный интеллект (или зрительное мышление) необходим в технике, строительстве, архитектуре, дизайне, в остальных сферах профессиональной деятельности без него можно легко обойтись.

Структурное визуальное мышление позволяет при решении любых задач легко пользоваться схематическими рисунками, чертежами. Динамическое визуальное мышление облегчает работу с таблицами, осями координат, графиками, функциональными зависимостями. Визуальная комбинаторика помогает в решении задач в курсах математики, физики, химии и биологии. Абстрактное визуальное мышление облегчает освоение алгебры, решение задач, уравнений, неравенств в общем виде.

Самостоятельная работа

Диагностика

Занятие 14. Возможные препятствия на пути к профессиональным целям

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 14 на электронную почту для организации самостоятельной работы

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель (Приложение 3) – повторно для оценки эффективности программы.

Самостоятельная работа

Онлайн

Профориентационная игра «Ловушки – капканчики»

Процедура включает следующие этапы:

1. Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения, оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего).

2. В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным: для играющих), образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много!

3. Общая инструкция: «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный) герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человека (например, в нашем главном герое) и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две – три таких трудностей-ловушек на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. Главному игроку также дастся время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели и также подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (с помощью голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет проставлен приз – знак «плюс». Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки-капканчики) на пути к своей цели».

Рефлексия

Занятие № 15. Заключительное занятие. Подведение итогов

Самостоятельная работа

Методика «Незаконченные предложения» направлена на выявление объектов, областей действительности, вызывающих тревогу (Приложение № 1) – повторно для оценки эффективности программы.

Время – 10 минут.

Онлайн

Техника «Расслабление» и упражнение «Закончи предложение»

Инструкция:

1. *Расслабление* – Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся,

все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение.

Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя.

Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку. Напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» – и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос. Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

2. Включение воли

– А теперь – внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать.

Вы решительно пишете: «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» – и за 3 минуты (не больше, но и не меньше – будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Обсуждение: С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

Упражнение «Позитивное мышление»

Текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня».

Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу,

обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.

Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Рефлексия: подведение итогов занятий по программе



Блок 2: Работа с родителями

Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»

Онлайн

Выбор профессии – это уравнение с несколькими неизвестными. Существует так называемая «формула выбора профессии»:

Хочу – это интересы, склонности, желания, мечты.

Могу – это психофизиологические возможности, здоровье, способности, то есть профессиональная пригодность.

Надо – это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность профессии.

Главное суметь совместить свои хочу, могу и надо, тогда профессиональный выбор будет удачным.

На занятиях с вашими детьми мы постараемся раскрыть, что значит для них «хочу» и «могу» – с помощью диагностики и различных упражнений. Сегодня мне хотелось бы рассказать вам об аспекте «надо».

Тип востребованных профессий меняется каждые пять лет, а сама востребованность зависит от многих факторов, таких как: политическая и экономическая ситуация в стране, технологический процесс развития определенного региона. Некоторые факторы предсказать нельзя, к примеру угадать, как именно будут развиваться внешнеполитические отношения.

10 самых востребованных профессий к 2025 году:

1. Специалисты информационных технологий

2. web – дизайнер
3. Системный администратор
4. Программист
5. Контент – менеджер, специалист по рекламе
6. Биотехнология и электроника (биотехнолог, биоинженер, фармацевт)
7. Маркетолог
8. Эколог
9. Логист
10. 3D – дизайнер

Упражнение «Состязание мотивов»

Цель: помочь участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция участникам: Наша задача — путем групповой дискуссии выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии вашего ребенка, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете профессию. Для этого устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя

Список мотивов

	1/8	1/4	1/2	Фи
1. Возможность получить известность, прославиться 2. Возможность продолжать семейные традиции				
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами 4. Возможность служить людям				
5. Заработок 6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии				
7. Легкость поступления на работу 8. Перспективность работы				
9. Позволяет проявить свои способности 10. Позволяет общаться с людьми				
11. Обогащает знаниями. 12. Разнообразная по содержанию работа				
13. Романтичность, благородство профессии 14. Творческий характер труда, возможность делать открытия				
15. Трудная, сложная профессия 16. Чистая, легкая, спокойная работа				

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места — три главных мотива выбора профессии.

Примечание: Возможен и индивидуальный вариант выполнения упражнения, после которого можно опросить всех участников и попросить их назвать два своих главных мотива («номера финалистов»). Таким образом, формируется групповая статистика предпочтений.

Обсуждение результатов:

Посмотрите на свои «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3 – 4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют вашему набору мотивов. Запишите эти профессии у себя. А теперь подумайте, соотносятся ли эти профессии с выбором вашего ребенка и вашим выбором?

Упражнение «Рейтинг ошибок»

Инструкция участникам:

1. Посмотрите внимательно на список «Ошибки в выборе профессии». Внимательно изучите этот список и отберите три ошибки, которые кажутся наиболее опасными для вас и вашего ребенка, то есть вы видите для себя и ребенка большую вероятность совершить именно эту ошибку.

Переключитесь в Skype на формат презентация

Ошибки в выборе профессии

1. ОТНОШЕНИЕ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ КАК К НЕИЗМЕННОМУ.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

2. БЫТУЮЩИЕ МНЕНИЯ О ПРЕСТИЖНОСТИ ПРОФЕССИИ.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик).

3. ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОД ПРЯМЫМ ИЛИ КОСВЕННЫМ ВЛИЯНИЕМ ТОВАРИЩЕЙ (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь.

4. ПЕРЕНОС ОТНОШЕНИЯ К ЧЕЛОВЕКУ – ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРОФЕССИИ – НА САМУ ПРОФЕССИЮ.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. УВЛЕЧЕНИЕ ТОЛЬКО ВНЕШНЕЙ ИЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ЧАСТНОЙ СТОРОНОЙ ПРОФЕССИИ.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничный труд.

6. ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С ПРОФЕССИЕЙ ИЛИ ПЛОХОЕ РАЗЛИЧЕНИЕ ЭТИХ ПОНЯТИЙ.

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется знание языка, много – переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

7. УСТАРЕЛЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ХАРАКТЕРЕ ТРУДА В СФЕРЕ МАТЕРИАЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА.

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

8. НЕУМЕНИЕ РАЗОБРАТЬСЯ, ОТСУТСТВИЕ ПРИВЫЧКИ РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВАХ (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

9. НЕЗНАНИЕ ИЛИ НЕДООЦЕНКА СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ,

НЕДОСТАТКОВ, СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твое состояние здоровья.

10. НЕЗНАНИЕ ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОПЕРАЦИЙ И ИХ ПОРЯДКА ПРИ РЕШЕНИИ, ОБДУМЫВАНИИ ЗАДАЧИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ.

2. Теперь, когда вы отобрали для себя по три наиболее вероятные ошибки, я попрошу вас по очереди назвать их номера. Я буду параллельно, на основе ваших решений, вести статистику в беседе – ставить палочки напротив номеров ошибок.

№ ошибки	Рейтинг
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

3. В завершение давайте обратим внимание на ошибки, которые имеют в нашей группе наибольший рейтинг (получили больше всех выборов). Для этого мне бы хотелось, чтобы вы ответили на три вопроса.

1. Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
2. Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
3. Что нужно НАЧАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?



Онлайн

Блок 3: Работа с педагогами

Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»

Уважаемые педагоги, сейчас Вам предлагается ознакомиться с психологической характеристикой человека, которая будет на экране. Попробуйте определить, что за личность здесь представлена:

Попробуйте определить, что за личность здесь представлена ???

- В профессиональной деятельности у молодого человека отмечается двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожиданий, которая выражается в виде трудно управляемого потока слов (логория). Типична многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, непрерывные звонки, что создает видимость занятости, стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. Новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное. Подобное отношение способно вызвать при соответствующих условиях еще больше прилив тревоги, формируется отрицательное отношение к людям, мстительность, враждебность, стремление к уединению.

Предлагаем Вам подумать о причинах и условиях того, что могло сформировать такую личность?

Психолого-педагогическая характеристика тревожности

Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: "Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов".

"Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, которое представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии - активацией вегетативной нервной системы. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени".

А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова, "тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях".

Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагоприятия личности".

Давайте рассмотрим таблицу о том, как проявляется тревожность?

Поведение	Психологический уровень	Физиологический уровень
эмоциональное переживание, беспокойство, неуверенность и неуверенность за свое благополучие	тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность, чувство неопределенности, бессилия, незащищенности, грозящей неудачи, одиночество, невозможность принять решение	тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску

Причиной возникновения тревожности всегда является внутренний конфликт, противоречивость стремлений ребенка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности.

Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

как неблагоприятное и опасное.

Влияние на деятельность тревожности как свойства личности усиливается с возрастом.

В 8-11 классах статистические различия обнаруживаются между результатами 8-9-х, с одной стороны, и 10-х - с другой, а также 10-х и 11-х классов и по группе девушек, и по группе юношей. Это свидетельствует, что тревожность резко снижается при переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту, при переходе в старшие классы школы и повышается в выпускном классе, что соответствует результатам и других исследований. В старшем подростковом возрасте различий между юношами и девушками по данному показателю не обнаруживается, в старших классах более тревожными оказываются девушки.

В методическую копилку

- Р.В. Овчарова выделила способы преодоления тревожности у детей, где работа педагога по снятию тревожности и страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы.
- А.М. Прихожан разработала методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, описала работу по психологическому просвещению родителей и учителей.
- Е. Савина и Н. Шанина разработали рекомендации воспитателю детского сада, следование которым позволяет уменьшить или предотвратить детскую тревожность.
- М.И. Чистякова в своей книжке "Психогимнастика" разработала упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела, которые будут весьма полезны для тревожных детей.

А как вы думаете, какие профессии будут привлекать такого подростка, а какие он будет избегать???

В зависимости от всех этих особенностей тревожные старшеклассники выбирают те профессии, которые по их мнению "безопасны" и физически, и психологически. Они могут не осознавать по какой причине они выбрали ту или эту профессию, считая что эта специальность действительно интересна для них, что именно в этой специальности они реализуются как личности.

На самом деле, выбирая "безопасную" профессию тревожные молодые люди стараются максимально оградить свое ранимое "Я" от негативного влияния окружающего мира. Постоянная тревога по поводу неуспешности своей деятельности наносит непоправимый вред психическому здоровью молодого человека, особенно если эта неуспешность подкрепляется окружающим миром.

В группе профессий типа "Человек – Природа" и "Человек – Техника" нет жестких требований к эмоциональной устойчивости, психическим процессам, нет постоянного взаимодействия с людьми (знакомыми или незнакомыми), которые постоянно оценивают и которые очень часто жестоки и непредсказуемы. Природа и техника требует усидчивости и внимательности, добросовестности и ответственности, т.е. тех качеств личности, которых у тревожных молодых людей с избытком. Общаясь с природой, работая с ней, человек может не задумываться о своем поведении, действиях, об их оценке. Ощущение тревоги постепенно уходит, молодой человек начинает чувствовать себя более или менее комфортно и расслабленно. Поэтому молодые люди с высоким уровнем тревожности преимущественно выбирают профессии типа "Человек – Природа".

Рефлексия

Просим Вас ответить на вопросы. Желающие могут какие – то моменты озвучить.

<i>Что я узнал (а) нового?</i>	<i>Что заберу с собой?</i>
<i>Что привлекло моё внимание?</i>	<i>Что хотелось бы прояснить на личной консультации?</i>