

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

_____/С.А. Барбух
«09» февраля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для детей и взрослых**

«Твой профессиональный выбор»

Продолжительность программы - 34 часа

Форма обучения: очная

Великие Луки
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Цель обучения	4
2. Планируемые результаты обучения	6
3. Тематический план дополнительной образовательной программы для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор»	8
4. Рабочая программа тем	10
5. Организационно – педагогические условия.....	58
Список использованных источников	60
Приложение 1. Учебный план дополнительной образовательной программы для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор»	
Приложение 2. Календарный учебный план дополнительной образовательной программы для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор»	

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая дополнительная образовательная программа для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор» представляет собой систему организации помощи учащимся в выборе профиля обучения и профессионального самоопределения.

Программа составлена на основе:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Программы для общеобразовательных учреждений «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С.Н. Чистяковой, М. «Просвещение», 2012 г.

Данная дополнительная образовательная программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. В основе программы лежит принцип единства. При разработке программы учитывались возрастные и личностные особенности обучающихся.

В ходе обучения по дополнительной образовательной программе предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по некоторым темам курса проводятся практические работы.

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для детей 13-15 лет (7-9 классы), нуждающихся в помощи определения своего профессионального выбора.

По окончании обучения по настоящей дополнительной образовательной программе проводится итоговая аттестация в форме смотра знаний.

При успешном освоении программы и прохождении итоговой аттестации слушателю выдается сертификат о прохождении дополнительной образовательной программы.

1. ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ

Целью обучения по данной дополнительной образовательной программе для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор» является повышение у обучающихся уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию. Для достижения этого необходимо обозначить следующие задачи:

Образовательные:

- Сформировать представление о мире профессий, о требованиях, предъявляемых профессиями к человеку.
- Изучить индивидуально-психологические особенности личности, а также профессиональные интересы, склонности и способности с помощью методик.
- Сопоставить полученный уровень психологической и профессиональной готовности учащихся с требованиями профессий.

Развивающие:

- Развить черты характера, обеспечивающие успех в профессиональной деятельности и навыки самопрезентации.
- Развить потребность в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии.

Воспитательные:

- Воспитать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
- Сформировать готовность выпускников школы к непрерывному образованию и труду.

Дополнительная образовательная программа для детей и взрослых «Твой профессиональный выбор» помогает слушателям определить наличие и направленность своих профессиональных интересов и склонностей, личностных и деловых качеств, необходимых для овладения определённой сферой профессионального труда; познакомиться с правилами принятия решения и планирования своего профессионального пути. Это позволит подготовиться к будущей трудовой деятельности и в дальнейшем успешно выстроить

профессиональную карьеру, адаптируясь к требованиям рынка труда.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. Иначе говоря, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна данная дополнительная образовательная программа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у слушателей способности к выбору профессии. Объектом оценки результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, направленных на анализ и управление своей познавательной деятельностью.

К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебно-профессиональную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную,
- умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебно-профессиональных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- 1) самоопределение;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовность к выбору направления профильного образования;
- 3) сформированность социальных компетенций, включая ценностно-

смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

Предметными результатами освоения слушателями дополнительной образовательной программы «Твой профессиональный выбор» являются:

Слушатель научится:

- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- раскрывать психологические особенности своей личности, выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий.
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, находить информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его в условиях рыночной экономики;
- составлять карту интересов;
- составлять собственное резюме;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ «ТВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия	Образовательный продукт
I. Введение в мир профессий.				
1.	Знакомство с курсом «Твое профессиональное призвание». Факторы, влияющие на выбор профессии	1	Семинар-практикум	Ступени алгоритма выбора профессии
2.	Типы профессий по предмету труда	1	Семинар с элементами лекции	Список предметов по предмету труда
3.	Психологическая игра «Выбор профессии»	1	Психологическая игра	Ступени выбора профессии (для подростков)
II. Основы профессионального выбора.				
4.	Склонности и интересы	2	Практическая работа. Тестирование	«Карта интересов»
5.	Способности	2	Практическая работа. Тестирование	Перечень своих способностей.
6.	Роль самооценки в выборе профессии. Определение самооценки методом тестирования и работа над ней	2	Практическая работа. Тестирование	Рекомендации по формированию положительной и адекватной самооценки
7.	Секреты выбора профессии («Хочу» - «Могу» - «Надо»)	1	Семинар с элементами лекции	Таблица «Три фактора»
8.	Психологическая суть жизненного профессионального самоопределения	1	Диспут	Ступени выбора профессий
9.	Мышление и развитие мышления	2	Семинар-практикум	Рекомендации по развитию мышления
10.	Память и внимание, их развитие	2	Семинар-практикум	Рекомендации по улучшению памяти и внимания
11.	Воображение и его роль в профессиональной деятельности	1	Семинар-практикум	Рекомендации по развитию воображения
12.	Темперамент и его виды	1	Семинар с	Таблица определения типа

			элементами лекции	темперамента, рекомендации по учету особенностей темперамента
13.	Характер	2	Семинар-практикум	Рекомендации по формированию характера
14.	Общение - основа человеческого бытия	2	Семинар с элементами лекции, тренинга	Мини-сочинение «Легко ли со мной общаться?»
15.	Невербальное общение	1	Семинар-практикум	Таблица жестов
16.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	1	Семинар-практикум	Рекомендации по профилактике и решению конфликтов
17.	Правила поведения в конфликте	1	Семинар-практикум	Мини-сочинение «Как я решаю конфликтные ситуации»
18.	Воля	1	Семинар-практикум	Рекомендации по развитию воли, как управлять собой
19.	Эмоции и чувства	1	Семинар-практикум	Алгоритм работы с отрицательной эмоцией
20.	Роль жизненных ценностей при выборе профессии	2	Семинар-практикум	Ступени выбора профессий (актуализация ценностей, определение личных ценностей при выборе профессий)
III. Планирование профессионального пути.				
21.	Развитие умений по принятию решений	2	Семинар-практикум. Решение проблемных задач	Алгоритм принятия решений. Ступени выбора профессий (схема профессионального развития)
22.	Планирование профессионального пути	2	Семинар-практикум	Список наиболее подходящих профессий
23.	Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения о выборе профессии, самоотчет участников группы, анализ проблем, связанных с ситуацией профессионального выбора	4	Урок-смотр знаний	Профессиограмма
	ИТОГО	36		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТЕМ

ТЕМА 1. Знакомство с курсом «Твое профессиональное призвание».

Факторы, влияющие на выбор профессии.

Цели:

1. Ввести в проблему профессионального самоопределения.
2. Формировать умения по анализу необходимой информации.

Оборудование: тетради-дневники (для каждого занятия).

1. Организационный момент.

Главные задачи курса: расширение знаний о мире профессий, формирование навыков правильного подхода к проблеме профессионального выбора и, конечно же, освоение способов развития самого себя.

Во время наших занятий вы сможете посмотреть на себя в разных ситуациях, понять свои отношения с другими и к самому себе, приобрести активный опыт поведения в обществе и смоделировать некоторые ситуации, которые могут возникнуть в вашей жизни.

Цикл рассчитан на 34 часа. Примерно половина занятий посвящена лучшему пониманию себя, другая половина – развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и продвижению по профессиональному пути.

На занятиях по психологии существует ряд своих правил:

- Открытость;
- Уважение к другим;
- Ответственность;
- Соблюдение дисциплины;
- Конфиденциальность.

2. Знакомство.

Каждый слушатель по очереди должен назвать свое имя, фамилию, сказать о своей успеваемости в школе и своих ожиданиях от данного курса занятий по психологии.

Анкетирование:

1. Ваши планы после окончания 9 класса
2. Каким предметам вы уделяете больше внимания и времени?
3. На какую профессию вы ориентируетесь?

3. Психодрама «Выбор профессии».

О том, как бывает нелегко выбрать профессию выпускнику школы, мы попробуем почувствовать во время следующего упражнения. Выбираются 5-6 игроков-«актеров», остальные становятся «зрителями». Главный герой – это выпускник школы (лучше, если его сыграет не очень уверенный в себе школьник), у которого абсолютно не сформирован профессиональный план. Остальные 4-5 игроков представляют студентов ВУЗов, где можно получить престижную профессию. Они одновременно начинают убеждать главного героя поступить именно в их учебное заведение, приводя веские аргументы. Задача зрителей проанализировать состояние главного героя (обычно появляется страх, раздражение, неуверенность в правильности выбора).

Смысл психодрамы в том, чтобы подвести ребят к осознанию важности поставленной проблемы в жизни каждого человека.

4. Анкетирование учащихся

I. В заключение проводится анкета Кривцовой по изучению интересов школьников старших классов с целью знакомства с тем, насколько сформирован профессиональный план у учащихся.

Анкета №1.

Изучение интересов школьников старших классов.

1. Какие школьные предметы больше всего нравятся?
2. Какие школьные предметы больше всего не нравятся?
3. Какие кружки, факультативы посещаются по собственному желанию?
4. Чем нравится заниматься в свободное время?
5. Какая область деятельности интересует больше всего:
 - точные науки;
 - гуманитарные науки;
 - естественные науки?
6. Какая профессия выбрана?
7. Какие пути ее получения намечены?
8. Что привлекает в избранной профессии:
 - условия труда,
 - сам труд,
 - высокая материальная обеспеченность,
 - контакты с людьми,
 - командировки,
 - полезность результатов,

- возможность без особого труда получить эту профессию?

ТЕМА 2. Типы профессий по предмету труда.

Цели:

1. Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда.
2. Расширить кругозор детей о мире профессий.
3. Воспитывать интерес к миру современных профессий.

Упражнение «Отгадай профессию».

Профессионалы, помогающие людям найти новый безупречный образ преуспевающего специалиста (бизнесмена, политика, телеведущей, модели).
ИМИДЖМЕЙКЕР

В переводе с английского «творец». Задумки криэйтеров находят воплощение в концепциях рекламных проектов, в создании стиля компании, в текстах, рисунках, видео роликах. Креативный директор отвечает за разработку, ведение и контроль рекламных проектов. **КРИЭЙТОР**

Эти специалисты не зарабатывают фирмам денег, а экономят их, просчитывая, как получить от вложений наибольшую отдачу. Их основная задача – при минимуме затрат достичь максимальной пользы и прибыли.
ЛОГИСТИК

Выигрышно представляет товары своей фирмы в магазинах, поддерживает порядок на полках, расставляет товар. (Обучение ведётся в магазинах). **МЕРЧЕНДАЙЗЕР**

Человек, который занимается операциями с недвижимостью. Ему необходимо хорошо разбираться в юридических тонкостях своего дела.
РИЭЛТОР

Обслуживает, налаживает работу сети компьютеров на предприятии или в организации. **СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР:**

3.Объяснение нового материала

Главными компонентами любой профессиональной деятельности являются:

1. Предмет труда – то, с чем связан специалист в своей работе, на что направлены его усилия.
2. Цель труда – результат, которого специалист должен достичь.
3. Орудия труда – средства, усиливающие возможности специалиста

распознать предмет труда и воздействовать на него.

4. Условия труда – особенности среды, в которой протекает работа.

По предмету труда выявлено 5 типов профессий. В нашей стране наибольшее распространение получила классификация, предложенная академиком Е.А. Климовым, по предмету труда.

Классификация профессий по предмету труда: (Е.А. Климов)

(учащиеся по ходу лекции записывают у себя профессии в тетради)

«Человек – природа». Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством. Объектами труда для представителей большинства этих профессий являются:

- 1) Животные, условия их роста, жизни;
- 2) Растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится:

а) изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);

б) выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);

в) проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования: профессии этого типа к человеку: развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы; поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, грязи и т.п.

«Человек – техника». Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с техникой. Большинство профессий этого типа связано:

1) С созданием, монтажом, сборкой технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);

2) С эксплуатацией технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);

3) С ремонтом технических устройств (специалисты выявляют,

распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют и налаживают их).

Психологические требования профессии этого типа к человеку: хорошая координация движений; точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие; развитое техническое и творческое мышление и воображение; умение переключать и концентрировать внимание; наблюдательность.

«Человек – знаковая система». Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности. Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации и различается по особенностям предмета туда. Это могут быть:

1) тексты на родном или иностранных языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);

2) цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);

3) чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);

4) звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования: профессии этого типа к человеку: хорошая оперативная и механическая память; способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале; хорошее распределение и переключение внимания, умение видеть то, что стоит за условными знаками; усидчивость, терпение; логическое мышление.

«Человек – художественный образ». Краткое описание типа профессий: все творческие специальности. Большинство профессий этого типа связано:

1) с созданием, проектированием художественных произведений (писатель, художник, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);

2) с воспроизведением, изготовлением различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);

3) с размножением художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования: профессии этого типа к человеку: художественные способности; развитое зрительное восприятие; наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление;

творческое воображение; знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

«Человек – человек». Краткое описание типа профессий: все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением. Большинство профессий этого типа связано:

- 1) с воспитанием, обучением людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- 2) с медицинским обслуживанием (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- 3) с бытовым обслуживанием (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- 4) с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- 5) с защитой общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Многие должности (директор, бригадир, начальник цеха, профсоюзный организатор) связаны с работой с людьми, поэтому ко всем руководителям предъявляются те же требования, что и к специалистам профессий типа «человек – человек».

Психологические требования: профессии этого типа к человеку- это стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми; устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми; доброжелательность, отзывчивость; выдержка. Умение сдерживать эмоции; способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях других людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие; способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека. Способность владеть речью, мимикой, жестами; развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми; умение убеждать людей; аккуратность, пунктуальность, собранность; знание психологии людей.

4.Закрепление нового материала.

Игра «Отгадай предмет труда».

Цель: активизация размышлений о соответствии качеств требованиям профессии.

Участники делятся на 5 команд. Каждой команде выдается карточка по предмету труда (Ч-Ч; Ч-Х.О; Ч-Т; Ч-З; Ч-П). Одна загадывает любой предмет труда и называет характеристики, качества человека, необходимые для работы с

этим предметом. Задача других, как можно быстрее – о каком предмете труда идет речь. Затем команды меняются ролями.

Игра «Мир профессий по предмету труда».

Основная задача игры – получение обратной связи процесса профориентационного информирования учащихся. Ученикам предлагаются 15 различных профессий и должны распределить их по предмету труда (Ч-Ч; Ч-Х.О; Ч-Т; Ч-З; Ч-П)

Карточки: массажист, переводчик, бухгалтер, дизайнер, ветеринарный врач, овощевод, кондитер, тракторист, электромонтер, газосварщик, рыболов, столяр, художник, ювелир.

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

Профессия — это:

- *деятельность, направленная на пользу обществу,*
- *деятельность, требующая профессионального обучения,*
- *деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).*

Игра «Аукцион»

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы, придадут игре особую привлекательность.

ТЕМА 3. Психологическая игра «Выбор профессии» (профориентационная методика игрового характера Н.С. Пряжникова).

Цели:

1. Определить наиболее подходящие для подростка профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.
2. Воспитывать уважение к профессиям, связанным с физическим трудом.
3. Развивать наблюдательность.

Оборудование: комплект карточек (список характеристик трудовой деятельности).

1. Организационный момент.

2. Разминка.

Игра «Самая – самая...»

Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по-вашему мнению, в наибольшей степени данной характеристике подходят».

1. Самая денежная профессия?
2. Самая сладкая профессия.

Участники игры просто со своих мест предлагают варианты, 3-5 наиболее «прозвучавших» записываются на доске, и организуется обсуждение.

Важным элементом игрового упражнения является проявление уважение к любой точке зрения.

3. Практическая работа.

Психологическая игра «Выбор профессии».

Учащиеся получают список характеристик трудовой деятельности. Из списка необходимо выписать 2-3 характеристики предполагаемых целей, предметов, средств, условий труда, чтобы возникла достаточно полная мотивационная картина профессионального выбора. Далее по выписанным характеристикам определяются профессии, записываются в тетрадь.

Теперь, когда выбор сделан, можно прочесть вслух эти признаки нескольких ребят, а остальным предлагается угадать, какая профессия загадана.

Если останется время, можно предложить стать профконсультантом для соседа по парте и проконтролировать его выбор карточек.

Характеристики трудовой деятельности.

1. Цели труда.

1. Оценивать, проверять.
2. Исследовать что-либо, делать открытия.
3. Перевозить что-либо.
4. Изготавливать какие-то предметы.
5. Учить, воспитывать, консультировать.
6. Творить, создавать новое.
7. Руководить людьми.
8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

9. Постоянно работать над собой, «быть в форме».

2. Предмет труда.

1. Технические объекты.
2. Тексты, графики, числа.
3. Экономика и политика.
4. Искусство.
5. Наука.
6. Растения и микроорганизмы.
7. Животный мир.
8. Люди.
9. Детали и материалы.

3. Средства труда.

1. Ручные.
2. Механические.
3. Автомеханические.
4. Компьютеры.
5. Интеллект.
6. Выразительные движения, мимика.
7. Творческое мышление.
8. Возможности организма и органов чувств.
9. Голос, интонация.

4. Условия и организация труда.

1. Бытовой микроклимат.
2. Помещения с большим числом людей.
3. Разъезды.
4. Самостоятельность.
5. Открытый воздух.
6. Экстремальные условия.
7. Особые условия.
8. Изысканные отношения.
9. Работа на дому.

4.Рефлексия.

Удалось ли вам в результате работы выйти на профессию, интересующую вас?

5. Диагностическая работа.

1. Проведение теста ДДО, обработка, интерпретация.

2. Ответьте на поставленные вопросы:

а) определи, в какой группе профессий по предмету труда тебе стоит искать профессию, подходящую твоему «Я»?

б) перечисли, какие профессии этой группы тебе известны (не менее 6-7)?

в) выпиши из этого списка те, которые наиболее тебе нравятся, где ты сможешь реализовать себя как профессионал;

г) выбери одну из этих профессий, наиболее значимую, ответь на следующие вопросы:

- к какой группе по цели труда она относится?
- к какой группе по условиям труда принадлежит эта профессия?
- перечисли требования, которые предъявляет эта профессия к профессионалу.

6. Домашнее задание.

1. «Проконсультируйте» с помощью этой методики своих родителей и определите, как соотносится выбор указанных характеристик с их реальной профессией (если наборы карточек остаются у ребят).

2. Дома с родителями проанализируйте еще раз результаты практической работы. Согласны ли они с вашим выбором.

ТЕМА 4. Склонности и интересы в выборе профессий.

Цели:

1. Продолжить знакомство с миром профессий.
2. Повышать активность ребят в поиске необходимой информации.
3. Учить выявлять свои профессиональные склонности и интересы, определять степень устойчивости.

1. Организационный момент.

2. Разминка.

Упражнение «Угадай профессию».

Дана краткая характеристика профессии, надо указать название: слесарь по ремонту автомобилей, брокер.

3. Объяснение нового материала.

На прошлом занятии мы говорили о факторах, влияющих на выбор профессии. Сегодня мы постараемся углубить знание об одном из них – это склонности и интересы. Знание интересов в жизни очень важно: они помогают овладевать знаниями, расширяют кругозор. Интересы могут перерасти в

склонности, стремление заниматься определенной деятельностью.

- Как отличить интересы от склонностей?
- А могут ли они быть разными?

Интересная профессия учитель, уважаемая. И вот девушка, бывшая ученица, уже студентка института (пединститута). Учится хорошо, но во время практических занятий тяготит общение с большой группой учащихся, практика в школе не увлекает. Получив диплом ВУЗа, работает корректором в издательстве.

В свободное время разрабатывает модели верхней одежды. Профессия закройщицы ей тоже нравилась, но эта область занятий ей казалась раньше менее уважаемой, и она постеснялась сделать этот выбор. Какие факторы, влияющие на выбор профессии, она не учла?

В этом случае интересы и другие факторы, влияющие на выбор профессии, не совпали со склонностями.

4.Практическая работа.

Если мы познаем свои интересы, возможно, найдем дорогу к будущей профессии.

Упражнение «Карта интересов».

Анализируя «Карту интересов», обратить внимание, в каких колонках наибольшее количество баллов; совпадают ли склонности и интересы.

Вывод: интересы и склонности формируются только в деятельности, связанной с ними. Не нужно ждать, когда проявится интерес, а пытаться пробовать себя в различных видах деятельности. Это поможет более четко осознать свои интересы и склонности.

5.Домашнее задание.

Какие профессии подходят к вашим интересам и склонностям?

ТЕМА 5. Способности в выборе профессии.

Цели:

1. Изучить уровень интеллектуального развития учащихся.
2. Развивать познавательные способности учащихся.
3. Воспитывать любовь к учебе.

1.Организационный момент.

2.Изучение интеллектуального развития учащихся

Методика «Эрудит»

Выполнение этой методики требует интенсивной умственной работы в течение всего урока. Методика состоит из четырех серий заданий, каждая из которых выявляет уровень развития основных мыслительных операций (установление аналогий, классификация, обобщение, поиск закономерностей) на материале физико-математического, естественно-научного, общественного и гуманитарного предметных циклов. Задания четвертой серии направлены на изучение способности к анализу и синтезу знаковой информации.

1. Даны три слова (или словосочетания). Первое и второе связаны по смыслу. Из четырех вариантов выберите тот, который связан по смыслу с третьим словом (или словосочетанием) так, как первое со вторым. В бланке рядом с номером задания запишите его букву. Пример: летчик — самолет = машинист — ? Варианты: а) пассажир; б) поезд; в) вагон; г) вокзал. Летчик управляет самолетом, машинист — поездом. Правильный ответ: «б».

1. Рабовладельцы — капиталисты = рабы — ...
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) наемные рабочие; г) пленные.
2. Богатство — бедность = крепостная зависимость — ...
а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность.
3. Первобытный строй — рабовладельческий строй = рабовладельческий строй — ...
а) социалистический строй; б) капиталистический строй; в) демократическое правление;
г) феодальный строй.
4. Роза — цветок = врач — ...
а) занятие; б) должность; в) специальность; г) профессия.
5. Война — смерть = частная собственность — ...
а) феодализм; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы.
6. Стихотворение — поэзия = рассказ — ...
а) проза; б) писатель; в) повесть; г) предложение.
7. Старт — финиш = пролог — ...
а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) эпилог.
8. Роман — глава = стихотворение — ...
а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм.
9. Числительное — количество = глагол — ...
а) спряжение; б) действие; в) причастие; г) часть речи.
10. Глагол — спрягать = существительное — ...

- а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять.
11. Колумб — путешественник = землетрясение — ...
а) природное явление; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.
12. Север — юг = осадки — ...
а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха.
13. Папоротник — спора = сосна — ...
а) шишка; б) семя; в) растение; г) ель.
14. Растение — стебель = клетка — ...
а) деление; б) хромосома; в) ядро; г) фермент.
15. Понижение атмосферного давления — осадки = антициклон — ...
а) ясная погода; б) циклон; в) гроза; г) влажность.
16. Фигура — треугольник = состояние вещества — ...
а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода.
17. Прямоугольник — плоскость = куб — ...
а) сторона; б) ребро; в) высота; г) объем.
18. Диаметр — радиус = окружность — ...
а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) круг.
19. Холодно — горячо = движение — ...
а) инерция; б) покой; в) скорость; г) взаимодействие.
20. Слагаемые — сумма = множители — ...
а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение.
- II. Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найдите слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке.
Пример: а) корова; б) лошадь; в) собака;
г) волк. Три слова обозначают домашних животных, четвертое — дикое.
Правильный ответ: «г».*
21. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.
22. а) социология; б) психология; в) педагогика; г) техника.
23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) Пирогов.
24. а) император; б) дворянин; в) царь; г) вождь.
25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) АОЗТ.
26. а) предлог; б) корень; в) суффикс; г) окончание.
27. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.
28. а) Ахматова; б) Блок; в) Васнецов; г) Гумилев.
29. а) пролог; б) сюжет; в) развязка; г) эпилог.
30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказание.

31. а) барометр; б) азимут; в) термометр; г) компас.
 32. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость.
 33. а) Линней; б) Павлов; в) Микоян; г) Дарвин.
 34. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия.
 35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал.
 36. а) парабола; б) гиперболоа; в) ломаная; г) прямая.
 37. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; г) Пастернак.
 38. а) длина; б) метр; в) масса; г) объем.
 39. а) скорость; б) колебание; в) вес; г) плотность.
 40. а) круг; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

III. Даны пары слов. Выберите из четырех вариантов тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Пример: сосна — ель. Варианты ответов: а) растения, б) природа, в) деревья, г) хвойные деревья. Правильный ответ — «г», потому что он точнее всего отражает существенные свойства этих понятий.

41. Феодализм — капитализм: а) устройство общества, б) формы правления; в) неравенство;
 г) общественный строй.
 42. Радио — телевидение: а) способы передачи информации; б) средства массовой информации;
 в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.
 43. Наука — искусство: а) виды творчества; б) интеллект; в) культура; г) области человеческой деятельности.
 44. Школа — институт: а) образование; б) здания; в) учебные заведения; г) способы получения знаний.
 45. Монархия — демократия: а) государственный строй; б) формы правления; в) правительство;
 г) устройство общества.
 46. Сказка — былина: а) литературный жанр; б) выдумка; в) устное народное творчество; г) литературное произведение.
 47. Пролог — кульминация: а) литературный прием; б) элементы литературного произведения;
 в) художественные средства; г) способы изложения.
 48. Глагол — прилагательное: а) главные члены предложения; б) части речи; в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.
 49. Классицизм — романтизм: а) стиль; б) жанры; в) художественный стиль; г)

направления в искусстве.

50. Определение — обстоятельство: а) члены предложения; б) части речи; в) виды предложений;

г) уточняющие слова.

51. Азия — Африка: а) страны; б) континенты; в) материки; г) части света.

52. Сердце — артерия: а) органы кровообращения; б) анатомия; в) система кровообращения;

г) органы тела.

53. Облачность — осадки: а) природные явления; б) дождь; в) погода; г) атмосферные явления.

54. Жиры — белки: а) биологические вещества; б) микроэлементы; в) органические вещества;

г) химический состав тела.

55. Канал — плотина: а) гидроэлектростанции; б) водные сооружения; в) водоемы; г) водные преграды.

56. Сумма — произведение: а) математические термины; б) вычисления; в) результаты математических действий; г) результаты вычислений.

57. Газ — жидкость: а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; г) агрегатное состояние вещества.

58. Дифракция — интерференция: а) волновые явления; б) характеристики световой волны;

в) природные явления; г) физические термины.

59. Ампер — вольт: а) электричество; б) физические термины; в) единицы измерения электрического тока; г) ученые-физики.

60. Синус — косинус: а) квадратичные функции; б) тригонометрические функции; в) четные функции; г) нечетные функции.

Обработка результатов. Заключается в подсчете правильных ответов и предполагает количественный и качественный анализ ответов. За каждый правильный ответ начисляется один балл. Качественный анализ результатов выявляет группы учащихся с разной степенью усвоения школьных понятий различных учебных циклов. В соответствии со структурой методики строки 1–5 бланка занимают вопросы общественных наук, следующие пять строк (6–10) — вопросы гуманитарных наук, 11–15 — вопросы естественных наук, 16–20 — физика и математика. Баллы (количество правильных ответов из 15 возможных) записываются в пустой клетке после названия цикла.

По результатам тестирования дети подразделяются на пять групп:

- 1) наиболее успешные — 10% от общего числа испытуемых;
- 2) близкие к успешным — 20% от общего числа испытуемых;
- 3) средние по успешности — 40% от общего числа;
- 4) малоуспешные — 20 % от общего числа;
- 5) наименее успешные — 10 % от общего числа испытуемых.

К следующему, завершающему уроку необходимо вернуть ребятам обработанные бланки. Возвращая результаты, необходимо напомнить, что по отдельным методикам нельзя давать рекомендации о профиле обучения, тем более что работа еще не закончена. Ни в коем случае нельзя зачитывать эти результаты вслух.

ТЕМА 6. Роль самооценки в выборе профессии. Определение самооценки методом тестирования и работа над ней.

Цель:

- важно донести до обучающихся, что работать над самооценкой очень важно. Адекватная самооценка позволяет сделать правильный выбор и шаги к своему профессиональному будущему. Работать над самооценкой никогда не поздно. Формирование самооценки происходит постоянно на протяжении всей жизни человека. Смысл жизни состоит в том, что человек находится в постоянном движении, он развивается и меняется на протяжении всей жизни. Чем старше мы становимся, тем труднее нам меняться, тем больше времени занимает процесс развития. Однако знать, что все люди меняются, – это первый шаг. Иначе можно сказать, что самооценка меняется в деятельности. Что-то сделал, получилось плохо, в следующий раз постарался – получилось лучше.

В психологии самооценка рассматривается как феномен самопознания. Самопознание – это осознание человеком самого себя, своего «Я». Осознать самого себя – значит дать отчет себе относительно своих сил, возможностей, личных качеств, уровня их развития, то есть оценить их в должной мере. Самооценка детей во многом зависит от самооценки их родителей.

ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ

Проверьте свою самооценку. Прочитайте утверждения и выберите один из трех вариантов ответа, который точнее всего отражает ваши чувства и реакции.

1. Когда ребенок рассказывает о том, что мне неизвестно, я испытываю

1) интерес; 2) смущение; 3) раздражение.

2. Когда посторонний наблюдает за моей работой, это

- 1) меня воодушевляет
- 2) никак не отражается на моей работе;
- 3) выбивает меня из колеи.

3. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других

1) да; 2) нет; 3) не уверен.

4. Критика со стороны друзей и коллег

1) меня мало волнует; 2) иногда задевает меня; 3) часто задевает меня.

5. Мысль о предстоящей встрече с бывшими одноклассниками

1) доставляет мне удовольствие; 2) особых эмоций не вызывает; 3) в тягость.

6. В дружелюбном отношении со стороны коллег

1) я не сомневаюсь; 2) уверенности нет; 3) затрудняюсь ответить.

7. У меня нет сомнений в своем профессионализме

1) конечно; 2) есть сомнения; 3) не приходилось задумываться.

8. На собраниях я выступаю по волнующим меня вопросам

1) часто; 2) иногда; 3) предпочитаю слушать других.

9. Мне приходилось выполнять приказы людей, не вполне компетентных

1) да; 2) не помню; 3) нет.

10. Большинство знакомых относится ко мне с симпатией

1) да; 2) не все; 3) не знаю.

Предпочтение первого варианта говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, реализующему свои возможности; доверяющему людям и ожидающему ответного дружелюбия. Человек с позитивным восприятием способен признать свои ошибки и с пониманием относиться к чужим промахам.

Преобладание второго варианта, а также наличие всех трех вариантов ответов говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек испытывает эмоциональный и творческий подъем. Снижение самооценки в «полосе неудач» снижает эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

Преобладание третьего варианта говорит о негативном самовосприятии, при котором трудно вступать в свободное общение с другими. Слова Ф.М.

Достоевского о том, что «очень немного требуется, чтобы уничтожить человека: стоит лишь убедить его в том, что дело, которым он занимается, никому не нужно», в полной мере относятся к человеку с негативным самовосприятием.

Высокая самооценка выступает важным фактором мобилизации творческого потенциала и реализации скрытых возможностей человека. Поэтому оправданы усилия, направленные на повышение самоуважения, значимости решаемой задачи и уверенности в успехе. Успешность деятельности зависит от представления о своих возможностях не в меньшей степени, чем от самих способностей.

ТЕМА 7. Секреты выбора профессии («Хочу» - «Могу» - «Надо»)

Цель:

1. Познакомить с формулой выбора профессии «ХОЧУ – МОГУ - НАДО»;
2. Помочь воспитанникам сделать вывод о том, что при выборе профессии необходимо соотнести свои желания, со своими способностями и возможностями.

Знакомство с формулой выбора профессии «ХОЧУ – МОГУ - НАДО»

- На чём основывается выбор профессии?

Сознательный выбор профессии основывается:

- на знаниях о мире профессий;
- на знаниях о выбранной конкретной специальности;
- на изучении своих интересов;
- на изучении своих способностей;
- на состоянии своего здоровья;
- на знании своих сильных и слабых качеств;
- на учёте ситуации, на рынке труда;
- с учётом материальных возможностей.

Профессий в мире десятки тысяч, но это не значит, что нужно перебрать всё, чтобы найти одну – единственную. Профессиональное самоопределение – от слова «предел» - граница. Значит, нужно как-то ограничить круг профессий, из которых придётся выбирать. Эти границы очерчены формулой «ХОЧУ – МОГУ – НАДО».

Как правильно выбрать профессию?

Во – первых, будущая профессия должна быть в радость, а не в тягость.

Т.е. вы должны, определить каковы ваши профессиональные интересы и склонности. Кратко мы называем их словом «ХОЧУ». Фактор «ХОЧУ» - это наши желания и интересы. Он не является менее значимым, чем другие факторы, т.к. наши склонности часто говорят нам о том, что мы предрасположены к какой-либо деятельности.

Во – вторых, оценить каковы ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности. Это «МОГУ». Фактор «МОГУ» - это наши способности, таланты, материальные, транспортные, психические (*особенности мышления, памяти и т.д.*) возможности.

В – третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда. Это «НАДО». Фактор «НАДО» - востребованность профессии на рынке труда, её «полезность» для отдельных групп людей и общества в целом.

Вы знаете, что некоторые виды работ имеют медицинские противопоказания.

- Как вы думаете, для чего это делается? Представьте себе оператора на атомной станции, который долго не может оставаться сосредоточенным, или ветеринара, у которого аллергия на шерсть.

- Как вы думаете, всегда ли человек выбирает профессию, учитывая все эти факторы? (*нет*)

- Ребята, давайте обсудим, что будет, если:

- совпадает «хочу» и «надо», но отсутствует фактор «могу». Какие последствия такого выбора? Сможет ли быть человек специалистом в своей области?
- совпадает «хочу» и «могу», но профессия не востребована. Какие трудности возникают в этом случае?
- выпадает «хочу». Представьте себе человека, который выбрал нужную профессию и у него есть способности к ней, но работать ему неинтересно. Будет ли такой человек счастлив в профессиональном плане?

ВЫВОД: при выборе профессии все три фактора должны согласоваться, в том случае, если вы сумеете совместить «ХОЧУ – МОГУ – НАДО», то ваш профессиональный выбор будет удачным.

Иными словами, задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:

- интересна и привлекательна для вас;
- соответствует вашим способностям;
- пользуется спросом на рынке труда.

Знание себя, мира профессий и рынка труда поможет вам поставить перед собой реалистичную цель и наметить пути ее достижения.

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

Цели должны быть:

- конкретными (*хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Амура, стать самым крутым бизнесменом в нашем городе*);
- реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- позитивными (*идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»*);
- ограниченными во времени (*цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку*).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);
- 3) пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
- 4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- 5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- 6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

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

- на какой уровень образования я могу рассчитывать (*высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще*), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?
- какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд —

реальный минимум заработной платы?

- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Упражнение «МОГУ, ХОЧУ, НАДО»

Все ребята делятся на две группы (*группа «ХОЧУ» и группа «НАДО»*). Один участник группы «ХОЧУ» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (*любая другая профессия*)». Участники группы «НАДО» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (*любое другое необходимое для профессии условие*)». Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «ХОЧУ», он переходит в группу «МОГУ». Каждому участнику группы «Хочу» группа «НАДО» говорит не более трёх фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «ХОЧУ».

Упражнение «Машина времени»

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед.

- Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее?
- Где и кем вы работаете?
- Какие отношения сложились с коллегами?
- Все ли вас устраивает?
- Какие препятствия вам пришлось преодолеть (*получение специальности, поиск работы*) и каким образом?
- Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов?
- Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы?

Если вы знаете ответы на эти вопросы, подумайте:

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

ТЕМА 8. Ступени выбора профессий.

Цели:

1. Расширение представлений о мире профессий.
2. Научить самостоятельно добывать информацию.
3. Актуализация процесса профессионального самоопределения.

4. Подвести к взвешенному самостоятельному выбору профессии.

Школьник имеет право на свободный выбор профессии, но одного желания работать по определенной профессии и интереса к ней недостаточно. Основанием для сознательного выбора профессии должен быть целый комплекс знаний и умений, который можно назвать готовностью подростка к выбору профессии. Такая готовность может быть результатом длительного педагогически направляемого процесса профессионального самоопределения учащихся. Всем предстоит окунуться в этот взрослый мир и выбрать свое место в нем. Времени на выбор осталось совсем немного, поэтому присматриваться к разным профессиям нужно уже сейчас.

И ведь, в самом деле, выбор профессии – один из серьезнейших выборов: его случайность и недостаточная осмысленность потенциально трагичны. Поэтому очень важно правильно изучить себя и свои возможности.

На вопрос: «Кем ты хочешь стать после школы?» не всегда могут ответить.

Давайте выясним, насколько вы информированы о мире профессий, много ли профессий вы знаете. Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика – самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми денежными? Ответ: банкир. Итак, слушайте следующие характеристики:

1. самая зелёная профессия (*садовник, лесник*)
2. самая сладкая (*пчеловод, кондитер, дегустатор, повар*)
3. самая волосатая (*парикмахер*)
4. самая детская (*воспитатель, помощник воспитателя*)
5. самая ответственная (*судья, прокурор, хирург*)
6. самая смешная (*клоун*)
7. самая серьёзная (*атомщик*)
8. самая умная (*учёный, профессор*)
9. самая белая (*врач*)
10. самая зубастая (*стоматолог*)
11. самая начитанная (*библиотекарь*)
12. самая требовательная (*тренер*)
13. самая высокая (*монтажник-высотник*)
14. самая быстрая (*гонщик*)

15. самая техническая (*инженер-конструктор*)
16. самая свободная (*художник*)
17. самая смелая (*полицейский*)
18. Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)
19. Самая серьезная (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

«Анаграммы-профессионалы».

Анаграммы- литературный прием, состоящий в перестановке букв или звуков определенного слова, что в результате дает другое слово или сочетание.

Задание: переставить буквы в предложенных словах так, чтобы получилось название профессии:

- рвач - (медицинский работник)
- терка - (театральная и кино-профессия)
- кулон - (веселая цирковая профессия)
- марля - (разноцветный рабочий)
- авдотка - (юридическая профессия)
- томат + голос - (зубной врач)
- кредитор - (руководитель предприятия - директор)

Профессия - это ограниченная область трудовой деятельности, сформированная на основе разделения труда, требующая обладания необходимыми теоретическими и практическими знаниями, которые приобретаются в результате специальной профессиональной подготовки.

Профессиональное и личностное самоопределение человека основывается на трех главных принципах: самостоятельность, сознательность, ответственность.

ТЕХНОЛОГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Правило 1. Выбирая профессию, необходимо учесть свои интересы и склонности.

Правило 2. Выбирая профессию, необходимо учесть свои способности, личностные особенности (темперамент, характер), здоровье.

Правило 3. Выбирая профессию, необходимо учесть востребованность профессии на рынке труда.

ТЕМА 9. Мышление и развитие мышления.

Мышление можно назвать венцом человеческого познания. Оно представляет собой мыслительную деятельность со своими целями, мотивами, оперативными функциями и результатами. Охарактеризовать же его можно по-разному: как высшую степень усвоения и обработки информации и установление причинно-следственных связей между объектами реальности, как процесс отображения очевидных свойств объектов и явлений и, следовательно, формирование представлений об окружающей действительности, и как процесс познания мира, основывающийся на непрекращающемся пополнении багажа понятий и представлений о нем.

Чем лучше развито мышление у человека, тем более эффективно он может взаимодействовать с окружающим миром и другими людьми, изучать и познавать, понимать феномены и истины. Мышление формируется по мере развития человека с самого его рождения, но жизненные обстоятельства не всегда складываются так, что оно продолжает развиваться. Нередко случается так, что, достигнув какого-то одного уровня, развитие замедляется. Однако на этот процесс, как и на многие другие, каждый из нас в состоянии повлиять. Другими словами, каждый способен развивать свое мышление. Всего существует несколько его основных видов, изучаемых специалистами чаще и более всего:

- Наглядно-образное мышление;
- Словесно-логическое (оно же – абстрактное) мышление;
- Наглядно-действенное мышление;
- Логическое мышление и творческое.

Для правильного развития мышления необходимо учить подростков давать правильные определения, анализировать, сравнивать и различать предметы и явления, ясно, правильно и четко выражать свою мысль, воспитывает умение рассуждать, умозаключать, делать выводы и обобщения.

С этой целью следует чаще ставить подростков перед необходимостью самостоятельно сравнивать различные объекты, находить в них сходное и различное, чаще ставить вопросы «Что здесь имеется общего?», «Чем отличаются?» Это могут быть вопросы, начиная от простейших, типа «Чем остров отличается от полуострова?» и, кончая такими, как «Чем тундра отличается от тайги?», «Сравни тропический лес и лес умеренного пояса», «В чем сходство и различие фауны и флоры Африки, и Южной Америки?», «Сравни климат Англии и Франции» и т. д.

От простого сравнения следует переходить к его более сложным формам с

выделением существенных и несущественных признаков. При этом надо добиваться, чтобы учащиеся не просто «понимали» различие или сходство, но и учились ясно и точно формулировать свои мысли,

Активная, самостоятельная работа мысли начинается тогда, когда перед человеком возникает вопрос, проблема. Для стимулирования самостоятельного творческого мышления подростков полезно организовать их обучение так, чтобы перед ними постоянно возникали проблемы, и побуждать их к творческим поискам путей решения этих проблем, на основе осознанной учениками проблемы возникает познавательная задача, которая и становится мотивом мыслительной деятельности.

ТЕМА 10. Память и внимание, их развитие.

Плохая память – главная причина низкой успеваемости у школьников старших классов. С такой проблемой сталкиваются многие подростки, но не каждый родитель придает этому значение. Тем не менее недостаточная способность запоминания информации ощущается не только самим человеком, но и окружающими. Поэтому проблему нужно решать сразу же после обнаружения. Если родители не знают, как развить память у подростка, то им стоит воспользоваться описанными ниже методиками.

Образ жизни, хобби

Для формирования хорошей памяти нужно изменить образ жизни, а также найти себе новые хобби. Этот момент особенно актуален для подростков, которые не имеют полезных увлечений и тратят время впустую. Рекомендуется использовать такие методы осторожно, не вызывая у ребенка негативных эмоций.

Активная жизненная позиция

Начинать изменять образ жизни стоит с жизненной позиции ребенка. Если она будет активной, то память сама постепенно разовьется без применения каких-либо специальных методов. Для этого подросток должен проявлять любознательность относительно любых явлений и событий, регулярно участвовать в различных мероприятиях и использовать все свои силы для достижения целей и желаний. Очень важно, чтобы все это было обусловлено личным желанием, а не требованием родителей.

Интеллектуальная деятельность

Любая мозговая деятельность способствует развитию интеллекта, что

также неизбежно будет повышать качество памяти. Она должна состоять не только из школьных предметов, но также из домашних увлечений. Для этого отлично подойдет чтение интересной книги, решение головоломок, заучивание стихов или изучение иностранного языка.

Хобби

Выбор правильных хобби значительно повышает вероятность достижения успеха в будущем. Найти их правильнее всего будет уже в подростковом возрасте. Увлечения могут быть домашними. Например, собирание паззлов, рукоделие или игра на музыкальном инструменте. Все они оказывают положительное влияние на память. Не менее полезными являются спортивные хобби, т.к. они улучшают кровообращение в мозге. Подойдут обычные пробежки, командные виды спорта, танцы или единоборства.

Правильное питание

Очень важно для развития памяти и внимания у подростков правильно питаться. Соблюдать это условие рекомендуется всем, т.к. при употреблении вредной пищи снижается качество работы мозга, а также ухудшается здоровье в целом. Нужно добавить в рацион морепродукты, рыбу, белое мясо, овощи, орехи, злаковые, творог, ягоды, горький шоколад и мед. При этом следует отказаться от фастфуда, жареного, жирного и свежей выпечки.

Тренировки

Добиться улучшения памяти также получится с помощью специальных коррекционных тренировок. Они включают различные упражнения и интересные игры. Большинство из них могут применяться не только для детей подросткового возраста, но и для взрослых. Однако эффективность во втором случае будет несколько ниже.

Набор самых эффективных игр и упражнений для развития памяти у подростков включает следующие варианты:

1. Пропавший предмет. Ребенок смотрит на комнату в течение 30 секунд, после чего отворачивается. Взрослый за это время прячет один из предметов и просит подростка повернуться. Задачей станет определение пропавшего предмета. Такой способ хорош для развития зрительной памяти.
2. Запоминание слов или картинок. Родитель показывает ребенку картинки с животными или просто называет обычные слова. Всего их понадобится 10. Подросток при этом должен внимательно смотреть или слушать. После этого ему нужно назвать все, что удалось запомнить.

3. Поиск отличий. Классический метод тренировки памяти и внимательности. Родителям нужно подобрать 2 практически одинаковых картинку, на которых есть 5-15 отличий, что и придется найти ребенку.
4. Города. Простая популярная игра делает процесс обучения еще более привлекательным. Взрослый называет город, а ребенок отвечает другим названием города, которое начинается с последней буквы первого. Игра продолжается поочередными ответами до тех пор, пока кто-то не сможет назвать не упомянутый ранее вариант ответа.
5. Сочинение. Такой способ можно применять самостоятельно без помощи взрослых. Нужно лишь задать себе тему, связав ее с любыми предметами, и написать по ней небольшой рассказ или сочинение. При желании можно даже заняться созданием полноценного романа, но начинать лучше всего с чего-то более маленького.
6. Мелкие детали. Родители дают ребенку одну картинку, на которой изображены 4 человека, но все они одеты по-разному и различаются внешне. После 30 секунд просмотра изображения ребенок должен ответить на вопросы взрослых. Они могут касаться особенностей одежды («У кого была рубашка в горошек?»), внешности людей («Были ли у кого-то веснушки? У кого?») и других мелких деталей.
7. Сохранение важных данных. Взрослые пишут несколько похожих предложений, в которых обязательно присутствуют имена, действия и даты. Например, «Настя читала книгу Шекспира с 27 августа до 13 сентября». Ребенок должен посмотреть на предложения и запомнить их. Через 30 секунд текст нужно воспроизвести на чистом листе.
8. Шифр. Тренировка таким методом может показаться достаточно сложной даже для развитых подростков, поэтому стоит применять ее далеко не для всех. Родители составляют шифр, где определенные символы обозначают ту или иную букву. Ребенок же знакомится с готовой памяткой в течение 2 минут, после чего без подсказок расшифровывает простое словосочетание или предложение из символов.

ТЕМА 11. Воображение.

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью.

Воображение заключается в умении «схватывать» целое раньше части, в умении на основе отдельного намёка, тенденции строить целостный образ. Не менее тесной является и связь воображения с памятью, с опытом людей. Существует распространенный стереотип о том, что у детей воображение более живое и богатое, чем у взрослого человека. Однако это мнение в корне неверно, т.к. у детей, несмотря на их более гибкую психику и способность быстро откликаться на события, крайне низка продуктивность воображения. Их фантазии отражают их эмоциональные переживания и желания. В своих рассказах дети на стремятся создать что-то, но хотят снизить эмоциональное напряжение. Поэтому ни содержание, ни форма рассказа их не волнуют, и переживания выливаются в традиционный набор фраз и фабул, заимствованных из разговоров взрослых, фильмов или сказок. Упомянутый стереотип отражает только тот факт, что дети чаще делятся своими желаемыми желаниями и страхами, чем взрослые, а их содержание более оторвано от жизни (так как нет опыта этой жизни).

В эпоху стремительного развития информационных технологий и научного прогресса, находящих свое отражение во всех сферах человеческой жизнедеятельности, резко возрастает потребность общества в людях, способных творчески подходить к любым изменениям, нетрадиционно и качественно решать возникающие проблемы. Как следствие, появляется необходимость в подготовке людей к жизни в быстро меняющихся условиях. Чем настоятельнее потребность общества в творческой инициативе личности, тем острее необходимость в теоретической разработке проблем творческой деятельности, изучении их природы и форм проявления, источников, стимулов и условий.

Иногда можно услышать о человеке: «Он начисто лишен воображения!». В основном так говорят о людях, которые не умеют фантазировать. Но так ли необходимо развитие фантазии и воображения для современного человека? Ученые утверждают, что воображение – такой же важный психический процесс, как мышление, память, внимание. Без него не будет великих открытий и гениальных произведений, необходимых для человечества изобретений. Сама жизнь станет скучной и унылой без фантазии.

Воображение расширяет возможности познания и преобразования окружающего мира.

ТЕМА 12. Темперамент и его виды.

Темперамент – совокупность врожденных свойств психики. Он служит основой для формирования характера. Это то биологическое, что есть в человеке.

Вместе с тем темперамент участвует в формировании личности. Как совокупность индивидуальных особенностей он влияет на динамику и эмоциональную сторону деятельности и поведения человека.

От темперамента зависит:

- скорость возникновения психической деятельности;
- устойчивость психических процессов;
- психический темп и ритм;
- интенсивность психических процессов;
- направленность психической деятельности.

От темперамента зависит тревожность, импульсивность, эмоциональность, впечатлительность и другие свойства личности.

Люди с резко выраженными чертами определённого темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента даёт возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу. Одна из наиболее распространенных в отечественной литературе классификаций типов темперамента:

- Холерик — быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик обладает огромной работоспособностью, однако, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.
- Флегматик — неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.
- Сангвиник — живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой.

Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно. Если работа неинтересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

- Меланхолик — склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, эмоционально раним.

Холерики обладают очень высокой работоспособностью, однако им свойственно чрезмерно увлекаться, из-за чего они растрачивают свою энергию впустую. Сангвиники также имеют огромную работоспособность, но реализуют её лишь в том случае, если работа им нравится; если же она им не по нраву, они начинают относиться к своему делу безразлично и скучают. Флегматики работают неспешно, однако отличаются невозмутимостью, спокойствием и настойчивостью, благодаря чему выполняют свою работу добросовестно. Меланхоликам свойственно остро реагировать на внешние раздражители, они поглощены своими внутренними переживаниями; добросовестно выполнять свои обязанности они могут лишь в максимально спокойной и положительной обстановке при наличии каких-либо положительных впечатлений.

Тест «Какой у тебя темперамент?»

1. Какой у вас характер?

- А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.
- Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
- В) Энергичный, неутомимый, шаловливый, горячий, задиристый.
- Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

- А) положительные, бурных реакций нет.
- Б) Страх
- В) Гнев, бурные эмоции
- Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

3. Какие игры вам нравятся?

- А) уединенные, тихие, спокойные.
- Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.
- В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
- Г) всякие, но, чтобы было весело.

4. Как реагируете на наказание?

- А) практически без эмоций

- Б) негативно, с обидой
- В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
- Г) спокойно.

5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
- Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
- В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
- Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
- Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
- Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?

- А) авторитета и качеств лидера не имею
- Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
- В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся
- Г) прирожденный лидер, душа компании

8. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)
- Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)
- В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)
- Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

9. Как усваивается новое?

- А) медленно, зато обстоятельно
- Б) зависит от обстоятельств
- В) схватываю на лету, но быстро забываю
- Г) быстро и легко

10. Утомляемость:

- А) очень низкая, почти не устаю

- Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил
- В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций
- Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

11. Особенности речи:

- А) медленная, без жестов, невыразительная
- Б) тихая и неуверенная, но выразительная
- В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги
- Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

12. Движения:

- А) солидные, неторопливые, нерасторопные
- Б) суетливые, неточные, неуверенные
- В) резкие, порывистые
- Г) ритмичные, точные, уверенные

13. Привыкание к школе:

- А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация
- Б) долгое привыкание, трудная адаптация
- В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых
- Г) адаптация легкая и быстрая

14. Особенности сна:

- А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное
- Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое
- В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего
- Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Большинство ответов А - ФЛЕГМАТИК
- Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК
- Большинство ответов В - ХОЛЕРИК
- Большинство ответов Г – САНГВИНИК

ТЕМА 13. ХАРАКТЕР.

В психологии **характер** – это набор стойких индивидуальных

особенностей личности, который определяет тип поведения и форму взаимоотношений с окружающими людьми.

Тип характера	Его характеристики
Гипертимный	Человек очень общительный, «разговористый», с выраженной мимикой. Много инициативы и энергии, но легко выходит из себя.
Дистимный	Пессимисты-интроверты. Имеют обостренное чувство справедливости, круг друзей очень ограничен. Тяжело принимают решения, медлительны.
Возбудимый	Властолюбивы, любят конфликтные ситуации. Очень неприятны в общении. В спокойном состоянии внимательны и педантичны, в возбужденном агрессивны и раздражительны.
Застревающий	Человек надменный, обожает поучать других, считает себя умным. Завышенные требования как к себе, так и другим людям
Тревожный	Личность крайне неуверенна в себе, боится споров и конфликтов. Ищет повсеместно поддержку.
Демонстративный	Общительный, приспособляемый. Интриган. Могут вызывать раздражение из-за своей самоуверенности. Прирожденный артисты, хвастливы, лицемерны.

Характер является одной из составляющих психологического портрета личности. Но его одного недостаточно для того, чтобы составить полноценное мнение о человеке, что необходимо, к примеру, для приема на ответственную работу или осознанного выбора в личной жизни.

ТЕМА 14. Общение - основа человеческого бытия.

Общение свойственно всем высшим живым существам, но на уровне человека оно приобретает самые совершенные формы, становится осознанным и опосредствованным речью. В жизни человека нет даже самого

непродолжительного периода, когда бы он находился вне общения, вне взаимодействия с другими субъектами. В общении выделяются: содержание, цель, средства, функции, формы, стороны, виды, барьеры.

Однако общение не всегда протекает гладко и успешно. Часто мы сталкиваемся с критическими ситуациями: кто-то нас не понял; кого-то не поняли мы; с кем-то мы разговаривали слишком резко, грубо, хотя этого и не хотели. Безусловно, каждый раз после недопонимания, разговора на повышенных тонах, очередного конфликта у нас портится настроение, мы не можем понять, почему так произошло. Нет человека, который ни разу в жизни не испытывал трудностей в процессе общения. В частной жизни мы вправе выбирать тех, с кем нам приятно общаться, тех, кто нам импонирует. На службе мы обязаны общаться с теми, кто есть, в том числе с людьми, которые нам малосимпатичны; а в этой ситуации очень важно научиться вступать в контакт, поскольку от этого умения зависит успех профессиональной деятельности. Многочисленные исследования психологов доказали, что между качеством общения и эффективностью любой деятельности существует прямая и сильная связь.

В жизни человека практически нет периода, когда он находится вне общения. Общение классифицируется по содержанию, целям, средствам, функциям, видам и формам. Специалисты выделяют следующие формы общения.

Непосредственное общение является исторически первой формой общения людей друг с другом; оно осуществляется с помощью органов, данных человеку природой (голова, руки, голосовые связки и т.д.). На основе непосредственного общения на более поздних этапах развития цивилизации возникли различные формы и виды общения. Например, **опосредованное** общение, связанное с использованием специальных средств и орудий (палка, след на земле и т.п.), письменности, телевидения, радио, телефона и более современных средств для организации общения и обмена информацией.

Прямое общение -- это естественный контакт «лицом к лицу», при котором информация передается лично одним собеседником другому по принципу: «ты -- мне, я - тебе».

Косвенное общение предполагает участие в процессе общения «посредника», через которого передается информация.

Межличностное общение связано с непосредственными контактами

людей в группах или парах. Оно подразумевает знание индивидуальных особенностей партнера и наличие совместного опыта деятельности, сопереживания и понимания.

Массовое общение – это множественные связи и контакты незнакомых людей в обществе, а также общение с помощью средств массовой информации (телевидение, радио, журналы, газеты и т.д.).

ТЕМА 15. Невербальное общение.

Согласно исследованиям, только десятую долю информации человек передает словами. Остальная часть приходится на жесты, мимику, пантомимику, визуальный контакт, прикосновения и интонацию. Для первого интуитивного «сканирования» человека необходимо примерно 20 секунд. Люди далеко не всегда говорят то, что думают, но тело не умеет врать. Скрытые чувства находят выход через жесты. Психология невербального общения очень широка и многогранна. Научившись понимать жесты человека и их значения, узнать правду будет намного проще.

Когда повышается эмоциональный фон человека, он перестает следить за своим телом. Но при попытке разгадать мысли окружающих необходимо учитывать и ситуативные факторы, чтобы суждение было верным. Например, если человек скрещивает руки на груди в сильные морозы, это может означать только то, что ему холодно, а не скрытость и замкнутость.

Рассмотрим невербальные средства общения.

Жесты

невербальное общение жест мимика

Жесты - это разнообразные движения руками и головой. Язык жестов - самый древний способ достижения взаимопонимания. В различные исторические эпохи и у разных народов были свои общепринятые способы жестикуляции.

Интенсивность жестикуляции может расти вместе с возрастанием эмоциональной возбужденности человека, а также при желании достичь более полного понимания между партнерами, особенно если оно затруднено.

Конкретный смысл отдельных жестов различен в разных культурах. Однако во всех культурах есть сходные жесты, среди которых можно выделить:

1. **Коммуникативные** (жесты приветствия, прощания, привлечения внимания, запреты, утвердительные, отрицательные, вопросительные и т.д.)

2. **Модальные**, т.е. выражающие оценку и отношение (жесты одобрения, удовлетворения, доверия и недоверия и т.п.).

3. **Описательные** жесты, которые имеют смысл только в контекст речевого высказывания.

Жесты могут быть **открытыми** и **закрытыми**. К открытым жестам относятся движения, когда человек разводит руки в сторону или демонстрирует ладони. Они свидетельствуют о том, что он готов к контакту и открыт для общения. К закрытым жестам относят те, которые помогают человеку выстроить психологический барьер. Тело может закрываться не только руками, но и посторонними предметами. Такие манипуляции говорят о том, что человек не доверяет собеседнику и не готов перед ним открываться. Это могут быть сцепленные «в замочек» пальцы или скрещенные руки.

Мимика

Мимика - это движения мышц лица, главный показатель чувств. Исследования показали, что при неподвижном или невидимом лице собеседника теряется до 10-15% информации. В литературе отмечается более 20 000 описаний выражения лица. Главной характеристикой мимики является ее целостность и динамичность. Это означает, что в мимическом выражении лица шести основных эмоциональных состояний (гнев, радость, страх, печаль, удивление, отвращение) все движения мышц лица скоординированы. Основную информативную нагрузку в мимическом плане несут брови и губы.

Пантомимика

Пантомимика - это походка, позы, осанка, общая моторика всего тела.

Походка - это стиль передвижения человека. Ее составляющими являются: ритм, динамика шага, амплитуда переноса тела при движении, масса тела. По походке человека можно судить о самочувствии человека, его характере, возрасте, узнавали такие эмоции, как гнев, страдание, гордость, счастье. Выяснилось, что «тяжелая» походка характерна для людей, находящихся в гневе, «легкая» - для радостных.

Поза - это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу. В противном случае могут возникать конфликтные ситуации.

Главное смысловое содержание позы состоит в размещении своего тела по отношению к собеседнику. Это размещение свидетельствует либо о

закрытости (человек перекрещивает руки и ноги), либо о расположении к общению.

Закрытая поза воспринимается как поза недоверия, несогласия, противодействия, критики. Более того, примерно треть информации, воспринятой из такой позы, не усваивается собеседником. Наиболее простым способом выведения из этой позы является предложение что-нибудь подержать или посмотреть.

Открытой считается поза, в которой руки и ноги не перекрещены, корпус тела направлен в сторону собеседника, а ладони и стопы развернуты к партнеру по общению. Это - поза доверия, согласия, доброжелательности, психологического комфорта.

Если человек заинтересован в общении, он будет ориентироваться на собеседника и наклоняться в его сторону, а если не очень заинтересован, наоборот, ориентироваться в сторону и откидываться назад. Человек, желающий заявить о себе, будет держаться прямо, в напряженном состоянии, с развернутыми плечами; человек же, которому не нужно подчеркивать свой статус и положение, будет расслаблен, спокоен, находиться в свободной непринужденной позе.

Лучший способ добиться взаимопонимания с собеседником - это скопировать его позу и жесты.

Визуальный контакт

Визуальный контакт, также является исключительно важным элементом общения. Смотреть на говорящего - означает не только заинтересованность, но и помогает сосредоточить внимание на том, что нам говорят. Общающиеся люди обычно смотрят в глаза друг другу не более 10 секунд. Если на нас смотрят мало, мы имеем основания полагать, что к нам или к тому, что мы говорим, относятся плохо, а если слишком много, это может восприниматься как вызов или же хорошее к нам отношение. Кроме того, замечено, что когда человек лжет или пытается скрыть информацию, его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговора.

Взгляд может быть: деловой, социальный, интимный, взгляд искоса.

Прикосновения и голосовые характеристики

Роль *прикосновений* в процессе невербального общения. Здесь выделяются рукопожатия, поцелуи, поглаживания, отталкивания и т.п. Использование человеком в общении прикосновений определяется многими факторами: статусом партнеров, их возрастом, полом, степенью знакомства.

Неадекватное использование личностью прикосновений может привести к конфликтам в общении. Например, похлопывание по плечу возможно только при условии близких отношений, равенства социального положения в обществе.

В общении также важно обращать внимание на голосовые характеристики, относящиеся к невербальному общению: как высота, громкость голоса, его тембр, включение в речь пауз и различных не морфологических явлений человека: плача, кашля, смеха, вздоха и т.д.

Нужно уметь не только слушать, но и слышать интонационный строй речи, оценивать силу и тон голоса, скорость речи, которые практически позволяют выразить наши чувства и мысли.

В процессе общения человек больше доверяет знакам невербального общения, чем вербальному. Мимические выражения несут в себе до 70% информации. При проявлении своих эмоциональных реакций мы, как правило, более правдивы, чем в процессе вербального общения.

ТЕМА 16. Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.

Конфликт (лат. *conflictus* — столкнувшийся) — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия.

Стратегия поведения в конфликте - это ориентация человека (группы) по отношению к **конфликту**, установка на определенные формы **поведения в ситуации конфликта**. Специалистами разработано немало рекомендаций, касающихся различных аспектов **поведения людей в конфликтных ситуациях**, выбора соответствующих **стратегий поведения** и средств разрешения **конфликта**, а также управления им.

Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных способах поведения в конфликте и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных

способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

- I Соревнование (конкуренция) - «акула»;
- II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;
- III Избегание (уклонение) - «черепаха»;
- IV Компромисс - «лиса»;
- V Сотрудничество - «сова».

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

ТЕМА 17. Правила поведения в конфликте.

Конфликт может возникнуть между двумя людьми, а может - между целыми группами.

При бесконтрольном, стихийном конфликте обычно возникает множество разрушительных последствий - обиды, разочарования, кто-то даже физически болеет, рушатся отношения между людьми.

Психологи разработали ряд правил, соблюдение которых поможет снизить разрушительное действие конфликта и поможет развернуть обсуждение в мирное русло. **Вот эти правила.**

1. Сохраняйте доброжелательный настрой. Помните о том хорошем, что уже было между вами. Это поможет снизить напряжение ситуации.

2. Думайте прежде, чем сказать. Контролируйте свои эмоции. Чрезмерная эмоциональность мешает конструктивному разговору, решению проблемы, зато подталкивает к осуждению личности собеседника, неконструктивной критике, оскорблениям, попросту говоря - к склоке. В склоке невозможно достичь договоренности, а разрушить отношения - проще простого. Если конфликт переходит в скандал, то замолчите первым.

3. Если ваш собеседник слишком эмоционален, дайте ему «выпустить пар». Начните говорить, когда он немного успокоится. Не нужно реагировать моментально, даже противопоказано. Выдержите паузу (обдумайте еще раз то, что хотите сказать). Старайтесь не принимать слова собеседника близко к сердцу.

4. Просите собеседника разумно и спокойно обосновать свои претензии. Учитывайте только факты и объективные доказательства, а не эмоции. Пусть

ваш оппонент предложит свое решение проблемы.

5. Скажите собеседнику комплимент.

Напомните ему о том, что связывало вас в прошлом и было приятным. Попросите совета. Проявляйте уважение к собеседнику. Это поможет снизить его негодование и перевести беседу в более конструктивное русло.

6. Не критикуйте собеседника, давайте оценку только действиям и поступкам оппонента, а не личности, не перескакивайте с проблемы на личность.

7. Используйте технику активного слушания.

Отражайте, как эхо, при помощи вопросов смысл его высказываний и претензий. «Правильно ли я вас понял...?», «Вы хотели сказать...?».

8. Извинитесь, если чувствуете, что виноваты.

9. Не оценивайте эмоциональное состояние оппонента («что ты так орешь!»). Его реакция - это защитная реакция на сложные обстоятельства.

10. В конце разговора еще раз подтвердите договоренность и обсудите ваши дальнейшие отношения.

Эти правила на первый взгляд просты. Но для того, чтобы они работали, их нужно применять. А чтобы применять - нужна практика, нужно выработать привычку правильно действовать в конфликте. Привычка вырабатывается не меньше месяца, месяца тренировок. Но через месяц практики, при правильном приложении усилий, вы почувствуете большой комфорт в общении с окружающими.

Вы сможете сохранить свои нервы, и вам будет проще находить общий язык с людьми в сколь угодно сложной ситуации.

ТЕМА 18. Воля. Как развить волю.

Воля — способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением. **Делайте того, что вам не нравится.** Например, вы не любите мыть посуду – ноги в руки и вперед к раковине. Вы обязаны перебороть свое «не хочу», «не могу». (Пример можно проецировать на любые дела по дому.)

Не поддавайтесь искушению (Сдерживание языка). Например, вы узнали о чем-то интересном, и вам не терпится рассказать это близким (вам хочется посплетничать) – молчите и не рассказывайте. Вам хочется, но вы себя

сдерживаете. Мега жесть как это сложно! Очень эффективный метод.

Начните с малого. Если у вас есть великая цель, то нельзя требовать всего и сразу после первого сделанного шага. Да и вообще, как только вы представите себе масштабы задуманного в рамках одного дня, у вас сразу же пропадет мотивация и желание что-то делать, их просто-напросто затмят страх и неуверенность. Поэтому на пути к конечным результатам и в процессе выработки силы воли постарайтесь приобрести новые полезные привычки, что будет гораздо легче. Например, делайте каждое утро 15 минутную зарядку. Это действие не только укрепит силу воли, но и вселит уверенность в ваших возможностях. Возможность развить силу воли делается простым выполнением обязанностей без каких-либо уступок и отговорок.

Преодолейте усталость. Упражнение тренирует силу воли и повышает физическую выносливость. После тяжелого дня, когда вы очень устали вам нужно заставить себя подняться в квартиру по лестнице.

Сделайте себе и другим обещание. Помните, как сильно ваше желание и стремление победить в споре? Вы готовы из кожи вон вылезти, лишь бы обойти соперника и оказаться правым. А что происходит, когда вы заключаете пари с самим собой? Это, к сожалению, не всегда работает, так как вы начинаете оправдываться перед собой, придумывать отговорки и прочие уважительные причины, чтобы не заниматься нужным делом. Если вы, например, планируете накопить достаточно денег на поездку за границу следующим летом, заявите об этой своей семье, друзьям или коллегам. **Это называется публичное обещание.** Теперь у вас есть гласное обязательство перед окружающими, а это лучший способ тренировать силу воли. Вы еще более замотивированы добиться желаемого, чтобы вырасти в глазах окружающих, и не дать им повод насмеяться над вами или воспринимать несерьезно.

Медитируйте. Вам кажется, выкинуть из головы все мысли – это так просто? Значит, вы никогда не пробовали на себе йогу и медитацию, которые направлены на полное временное очищение рассудка от размышлений и беспокойств. И не надо считать это чем-то неординарным – сидеть несколько минут с «пустой головой» на самом деле безумно тяжело, потому что туда постоянно лезут всякие мысли. Отогнуть их порой бывает почти нереально, но в случае успеха вы здорово повысите уровень самообладания и силы воли. Запишитесь на курсы йоги – это один из самых волевых видов физической и умственной активности.

Преследуйте единственную цель. Это не значит, что много целей –

плохо. Если у вас есть хотя бы одна, вы уже счастливчик, поскольку люди без каких-либо амбиций и стремлений проживают жизнь впустую. Дело в том, что, фокусируясь на нескольких целях сразу, вы начинаете теряться, и у вас попросту не хватает энергии и времени для достижения хотя бы одной. Потому выделите то, что сейчас важнее всего для вас, и следуйте намеченному плану. Да-да, вы должны выработать хотя бы примерный план действий, чтобы не потеряться по пути к намеченному результату. Полезным будет раздробить вашу цель на несколько подзадач, постоянное и постепенное выполнение которых приведет к желаемому финалу.

Не откладывайте на завтра. Крайне редко те, кто сомневается и подолгу раздумывает над принятием решения, оказываются в победителях. Если вы крайне опасаетесь браться за дело, или же вам попросту лень, начните перебарывать себя.

Установите сроки. Это упражнение тесно связано с предыдущим. Если вы – любитель тянуть все до последнего, вам пора пресечь это на корню. Многие люди, например, обещают себе бросить курить, но этот момент все время оттягивается до лучших времен – когда пойду в тренажерный зал, когда ребенка буду планировать, когда займусь собой и т.д. Чтобы достижение цели не превратилось в бесконечный путь, состоящий из одних лишь преград (которыми в основном являются лень и неуверенность), поставьте себе конкретные периоды достижения той или иной цели. Распланируйте по дням или даже по часам все действия, которые сделают вас ближе к мечте, начните основательно и своевременно все выполнять. Почти незаметно для себя вы втянитесь и возьмете за привычку действовать согласно четко намеченному алгоритму.

Займитесь спортом. Если все же йога и медитация – это не ваше, то попробуйте увлечься любым интересующим вас видом спорта. Посещение занятий и секций требует невероятной отдачи, ответственности и дисциплинированности. А потому вы сможете развить свою силу воли, заставив себя сделать упражнение или установив новый личный рекорд.

ТЕМА 19. Эмоции и чувства.

Эмоции и чувства — это связь между внутренним состоянием человека и внешними обстоятельствами, которые его окружают. Поведенческие реакции, взаимодействие с окружающими людьми, обстоятельствами напрямую зависят от умения вовремя разобраться со своими **эмоциями**, грамотно их преподнести.

Чувства определение в психологии которых описывается как состояние души или сознания, проявляются в определённых эмоциях. Различие между эмоциями и чувствами заключается ещё и в том, что эмоции скоротечны. Эмоциональные переживания есть у всех животных, чувства присущи только людям, они более устойчивы.

Два этих понятия настолько переплетаются, что сложно их делить, зачастую чувства могут сложиться на основании повторяющихся эмоций. К примеру, может возникнуть симпатия к человеку, вызывающему положительные эмоции, в дальнейшем перерастающая в такое чувство, как любовь. Важно! Чтобы изменилась эмоция, достаточно измениться обстоятельствам. Чтобы изменились чувства, необходимо изменить объективное отношение к субъектам, объектам или условиям. Пример эмоции – «Мне страшно!», образец чувства – «Я боюсь этого человека!». Если обратиться к этим двум примерам, то можно сказать, что эмоции объяснить невозможно. Почему ему страшно, человек может объяснять долго и сбивчиво. Чувства поддаются объяснению: «Я боюсь этого человека, потому что он выглядит угрожающе и ведёт себя вызывающе!»

ПРИРОДА ЭМОЦИЙ

Эмоция – это реакция человека на ситуацию. Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу. Эмоции могут быть умеренными или бурными, но все они возникают как реакция на внешний или внутренний раздражитель, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир. А вот размышления, приведение аргументов, оценивание – это навык, который мы вырабатываем в течение жизни.

Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Любые эмоции – это послание, которое нельзя игнорировать. Проанализируйте его. Подходите осознанно к изучению своего состояния. Задайте себе вопрос: что это за эмоции? В чем их причина? Дайте себе честные ответы на эти вопросы.

ТЕМА 20. Роль жизненных ценностей при выборе профессии.

ИГРА-ТРЕНИНГ

"Мои ценности"

Задача: актуализация собственных ценностей каждого участника группы,

закрепление полученных теоретических знаний на практике.

Ведущие просят членов группы записать список ценностей с кратким описанием в тетрадь и выполнить работу со списком.

Инструкция.

1. Проранжируйте список ценностей по отношению к себе. Ранжирование проводится следующим образом: первое место присваивается наиболее значимой для вас ценности, второе — второй по значимости, шестое — наименее значимой.

2. Определите три наиболее важные ценности для каждого из 4-5 человек, сидящих справа от вас (можно для каждого из участников группы). Определение надо проводить, ни с кем не советуясь и не подглядывая.

3. Напишите, какие из профессий, упомянутых в таблице, составленной на первом занятии, наиболее, соответствуют главным для вас ценностям жизни. Если этих профессий в списке нет, дополните список.

На работу отводится 7-8 мин.

Примечание. *Ведущие должны напоминать участникам группы о необходимости периодически пересматривать список, дополнять его вновь заинтересовавшими их профессиями и вычеркивать совершенно не интересующие.*

Затем проводится обсуждение, при котором участники отвечают на вопросы:

- Что изменилось в твоем мнении о себе и будущей профессии после выполнения задания?
- Чем тебе могут быть полезны знания структуры ценностей? (Далее участники зачитывают ранги для других членов группы и те их записывают.)
- Насколько мнения других членов группы совпали с твоим собственным? (По желанию участников, они дают пояснения, почему провели ранжирование именно так.)

При наличии времени и при желании участников группы им можно дать и другие классификации ценностей.

Классификация ценностей В. Франкла:

1. *Ценности творчества.* Путь такого человека — дать миру в своих творениях.

2. *Ценности переживания.* Путь — брать от мира в своих встречах и переживаниях.

3. *Ценности отношения.* Путем является позиция, занимаемая человеком

по отношению к тяжелому положению, в котором он живет, если он не может изменить свою судьбу.

Класс ценностей жизни и карьеры Д. Сьюпера:

- Ценности максимального использования способностей.
- Ценности достижений:
- Ценности продвижения.
- Эстетические ценности
- Альтруистические ценности
- Авторитарные ценности (ценности власти).
- Ценности автономности
- Ценности креативности (творчества)
- Экономическое вознаграждение.
- Реализация своего стиля жизни
- Развитие личности
- Физическая активность
- Социальное взаимодействие.
- Социальные отношения.
- Возможности изменчивости
- Условия работы как ценность.
- Культурная идентификация;
- Физическая доблесть.
- Экономический успех

Человек выбирает себе ту работу, на которой он может реализовать присущие ему ценности. Игра «Отдел кадров» дает возможность не только организовать дискуссию по теме «Ценности», но и обсудить поведение человека в определённых ролях. В данном случае — роли начальника и претендента на должность, т. е. человека в зависимом положении. Тема эта не является обязательной для обсуждения назанятия, но если дискуссия по теме «Ценности» закончилась быстро, то стоит остановить на ней внимание. Важно, чтобы участники группы почувствовали, что поведение каждого из них в зависимости от роли меняется. С этой целью они по очереди выполняют небольшое упражнение.

Инструкция: Каждый из вас, по кругу, скажет своему соседу две фразы. Фразы произвольные, короткие. Лучше, если они будут состоять из одного предложения. Одну фразу вы скажете, представив себе мысленно, что вы —

начальник, а ваш сосед - ваш подчиненный, другую — наоборот, что вы - подчиненный, а сосед — начальник. Отвечать на фразы не обязательно. После выполнения упражнения каждой должен сказать в какой роли ему легче было комфортнее.

ТЕМА 21. Развитие умений по принятию решений.

Не все выпускники осознано относятся к планированию своей профессиональной деятельности. Опыт показывает, что в большинстве случаев молодые люди выбирают не профессию, а учебное заведение, руководствуясь его престижностью или большей вероятностью поступления. Какую профессию они получают после окончания этого учебного заведения, будет ли она соответствовать их склонностям и способностям?

Техника «Составление информационной карты»

Задачи: практически закрепить полученные знания; повысить активность участников группы в поиске необходимой информации.

Упражнение выполняется письменно.

Инструкция. «Мы говорили о тех знаниях и качествах, которые необходимы при выборе. А теперь от абстрактных знаний перейдем к конкретному анализу. Начнем с первого «кирпичика» — информированности. Возьмите ручки и тетради и заполните таблицу как можно подробнее и четче, поскольку дальше мы продолжим работу с ней.

Информационная карта оценки мира профессий:

- Что мне интересно знать или делать?
- В какой профессии я этого смогу достичь?
- Что мне нужно для получения этой профессии?

ТЕМА 22. Планирование профессионального пути.

Проективный рисунок «Я через 10 лет», «Мой товарищ через 10 лет»

Работа начинается с рисунка «Я через 10 лет». Каждый из участников простым карандашом выполняет рисунок. Педагог не дает никаких дополнительных инструкций и должны пресекать все разговоры, если они носят характер типа «Скажи, что мне нарисовать?» При этом рисунок не обязательно должен отражать профессию. Затем, без перерыва, выполняется второй рисунок (все рисунки — на отдельных листах). Если в группе много участников, то каждый рисует еще товарища, сидящего справа (по кругу), и того, кого хочет

еще раз нарисовать. Таким образом, всего каждый выполняет четыре рисунка.

Если в группе мало ребят, то рисует каждый — каждого. Рисунки должны быть подписаны: кто рисовал и кого. Затем организуется дискуссия.

Предсказать ход дискуссии очень сложно, поэтому педагог должен направлять ее.

- Сравнение представлений самого человека о своем будущем и представление о его будущем других людей.
- Сравнение представлений о будущем человека его друзей, тех, кто его давно знает и любит, и людей, которые впервые встретились с ним в группе.

Бывает так, что представления друзей менее объективны либо не столь полны, как впечатления других членов группы. Если такое имеет место либо представления и той и другой группы рисовавших почти одинаковы по полноте и объективности, то это служит для ведущих еще одним критерием эффективности ГПК.

Обсуждение. Осознание себя во временной перспективе предполагает, что при совершении важных шагов в своей жизни человек в состоянии сказать себе: «Я понимаю, что этот шаг подготовлен ходом моей жизни. На его совершение оказали влияние такие-то конкретные события. Я могу предположить, что совершаемое мною сейчас приведет в будущем к каким-то определенным событиям. Другими словами, я понимаю, что вся моя жизнь — это неразрывная цепь».

Осознающий себя во времени человек в состоянии выделить цели, которые он хочет достичь в жизни, определить, каким способом в своей каждодневной деятельности он приближается к ним. Такой человек всегда активен в достижении своих целей, но он не является прагматиком. Понимая временную перспективу, человек учится дорожить сегодняшним днем, понимать ценность и неповторимость каждого прожитого дня, находить в каждом дне хотя бы маленькую радость. Понимая связь того, что он делает сегодня, со своими конечными целями, он становится более активным. Кроме того, осознает, что он сам — хозяин своей судьбы.

Примечание 1. Обычно это занятие оставляет большое впечатление, поскольку является едва ли не первым случаем развернутого прогнозирования жизни детей самостоятельно. Поэтому, если при обсуждении группа не укладывается в указанное время, то лучше продолжить его до конца либо договориться о дополнительной встрече. Останавливать обсуждение темы на середине нельзя.

ТЕМА 23. Профессиограмма.

В структуру профессиограммы профессий входят следующие компоненты:

1. Название трудовой деятельности со всеми ее подвидами, с указанием их специфики, отличий друг от друга.

2. Набор ЗУН (знания, умения, навыки), необходимых для работы, обучения, переобучения. Анализируются профессиональные, личностные компетенции.

3. Психические, физиологические требования к кандидатам, противопоказания.

4. Вредность труда, предпосылки профессиональных деформаций, выгорания (конфликты, монотонность, повышенная ответственность, прочее).

5. Перспективы карьерного роста.

6. Моральная мотивация к деятельности.

Места, где можно получить соответствующее образование.

Дети отвечают на вопросы профессиограммы и пишут мини-сочинение «Кем я хочу стать».

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации содержания обучения по данной дополнительной образовательной программе в качестве форм организации занятий используется: лекционное изложение материала, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, самостоятельная работа обучающихся, практическая работа, включающая в себя работу обучающихся с диагностическими методиками, их участие в профориентационных играх и ролевых играх, выполнение игровых упражнений. Эти упражнения направлены на саморазвитие личности детей, на повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений.

Специфика задач программы исключает обращение к традиционной системе оценивания знаний и умений слушателей. Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у слушателей способности к выбору профессии.

Программа соответствует возрастным особенностям слушателей. Концептуальная основа программы заключается в том, чтобы формировать социально-психологическую компетентность слушателей для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора. Направить слушателей на практическое применение знаний о профессиях.

Реализация дополнительной образовательной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю дополнительной программы. Педагог-психолог, социальный педагог получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж» реализующий дополнительную образовательную программу для детей и взрослых располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническое обеспечение соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень кабинетов и других помещений, необходимых для реализации

дополнительной образовательной программы:

Кабинеты:

социально-экономических дисциплин;

Залы:

конференц-зал.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения.- СПб.: Речь, 2008.- 272с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебное пособие. М.: ИНФРА-М,2000.-224с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.-СПб.: Питер, 2008.-160с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психологи, родители).- СПб.: Речь, 2005.- 224с
5. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов.- М.:Просвещение, 1995.-239с.
6. Психологический тренинг с подростками\ Л.Ф. Анн.-СПб.: Питер, 2003.-272с.
7. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника.- М.: Генезис, 2007-140 с.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.- М.:Генезис, 2006.-208 с.
9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М.:Генезис, 2002-80 с.
10. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.-М.:Генезис, 2004.- 125 с.
11. Самоукина Н.В. Карьера без стресса.– СПб.: Изд-во «Питер», 2003.-251с.
12. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии.- СПб.: Речь, 2008.- 208 с.

Составитель:

Педагог-психолог

Е.А. Жемчужина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

И.Ю. Диденко