

Государственное бюджетное учреждение-центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель -Черкасский
Самарской области

Образовательная психолого-педагогическая программа «Выбираю профессию»

Составитель:

Ганюшкина Елизавета Сергеевна
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р.Кинель-Черкасский

2019

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»**

РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную психолого-педагогическую программу «Выбираю профессию» Е.С. Ганюшкиной, педагога-психолога ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский

Представленная на рецензирование программа посвящена одной из самых актуальных проблем – профессиональному самоопределению старшеклассников. Автор убедительно обосновывает актуальность, обозначает теоретико-методологическую основу, практическую направленность программы, формулирует цель и задачи, прописывает структуру программы, указывает нормативно-правовую базу, методы реализации программы, противопоказания для участия в программе.

Обозначен и обоснован диагностический инструментарий, адекватный изучению выделенных показателей. Программа содержит все необходимые структурные элементы: учебный план, учебно-тематический план, содержание программы. Сами занятия включают мини-лекции, в которых дается информация о различных профессиях, требованиях к качествам и способностям человека, используются разнообразные и интересные упражнения, профориентационные игры, направленные на выбор старшеклассниками профессии, которые выстроены в общей логике программы. Есть положительные отзывы участников программы и директора образовательного учреждения.

Рефлексивный отчет позволяет говорить об эффективности проведенной работы, достигнут планируемый результат – многие обучающиеся определились с выбором профессии.

Важно, что старшеклассники отмечают, им нравятся тренинговые занятия, они хотят больше узнать о себе, своих возможностях и

способностях, о профессиях и требованиях к специалистам, работающих в них.

Отрадно, что автор в дальнейшем планирует продолжить работу по программе «Выбираю профессию», так как проблема профессионального выбора всегда актуальна для старшеклассников.

Образовательная психолого-педагогическая программа «Выбираю профессию» Е.С. Ганюшкиной, педагога-психолога ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский соответствует требованиям, предъявляемым к подобному типу программ, может быть рекомендована для использования в профессиональной деятельности педагогов-психологов в условиях образовательного учреждения.

Зав. кафедрой социально-гуманитарных
наук, кандидат психологических наук

Данную подпись заверяю,
начальник отдела кадров



Т.Г. Глухова

М.Ю. Денисова

I. Аннотация

Научные, методологические и методические основания программы.

Профориентация- это научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодежи личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей, склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе профессии, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка, многоукладности форм собственности и предпринимательства. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися. В различных видах деятельности (познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, производительном труде).

Теоретические концепции профессионального становления личности стали плодом исследований таких выдающихся деятелей науки как К. С. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьева, А. Г. Асмолова, Б. Ф. Ломова, Н. Н. Нечаева, Г. В. Суходольского, В. Д. Шадрикова. Большое влияние на проектирование концепции профессионального самоопределения оказали работы А. А. Бодалева, Ю. М. Забродина, Е. А. Климова, Т. В. Кудрявцева, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, С. Н. Чистяковой. В работах зарубежных ученых А. Маслоу, Дж. Сьюпера, Дж. Холланда также представлен теоретический анализ психологических проблем профессионального развития личности.

Значительно обогатили теорию и практику профессионального самоопределения научные работы Н. С. Пряжникова. В своих трудах он подчеркивает неразрывную связь профессионального самоопределения с самореализацией человека в других важных сферах жизни: «Сущностью профессионального самоопределения является самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в

конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации».
[8].

Анализируя рассуждения теоретиков и практиков, изучающих проблему профессиональной ориентации личности можно сказать, что профессиональное самоопределение не сводится к одномоментному акту выбора профессии и не заканчивается завершением профессиональной подготовки по избранной специальности - оно продолжается на протяжении всей профессиональной жизни.

Практическая направленность: Обучающая программа способствует не только профессиональному самоопределению обучающихся, но и развитию их личностных качеств.

Цель программы: оказание психологической помощи старшим подросткам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

Задачи

1. расширение кругозора учащихся в мире профессий;
2. повышение уровня профессиональной зрелости;
3. актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся;
4. исследование учащимися своих способностей и возможностей.

Адресат: Обучающиеся 9-11 классов

Продолжительность курса:

Программа рассчитана на 9 занятий продолжительностью 40 минут.

Проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

1. Умение составлять свою профессиональную перспективу.
2. Умение осознавать свои способности и использовать их
3. Повышение уровня ориентации в мире профессионального труда.

Структура программы:

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 9-11 классов. Состоит из занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя практические упражнения, теоретические блоки, беседы, диагностические методики. Структура программы включает в себя три раздела:

Первый раздел *«Вводный»*. Он включает в себя два занятия, где с обучающимися проводятся беседы о многообразии профессий их типах, используются упражнения и диагностические методики.

Второй раздел *«Основной»* направлен на развитие навыков самоанализа и самовоспитания, формирование активной жизненной позиции, формирование позитивного настроя к процессу выбора профессии.

Третий раздел *«Заключительный»* направлен на приобретение практического опыта пробного проектирования жизненной и профессиональной карьеры на основе соотнесения своих интересов, склонностей и личностных качеств; формирование позитивного образа мира и целостного видения будущего.

Сведения о практической апробации программы:

Апробация программы проходила на базе ГБОУ СОШ с.Кабановка Кинель-Черкасского района Самарской области в 2017-2018 учебном году (сентябрь- ноябрь). Участниками программы стали 20 человек – обучающихся в 9,10,11 классов. По отзывам учителей и классных руководителей можно увидеть, что обучающиеся твердо знают о том, какие предметы им необходимы для сдачи ГИА и ЕГЭ, тщательно готовятся по данным предметам, умеют обосновать свой выбор. Обучающиеся на этапе рефлексии отмечают, что им нравятся тренинговые занятия, хочется больше узнавать свой внутренний мир, им нравятся разговоры о взрослой жизни, о профессиях, беседы на уровне сотрудничества, позитива.

Утверждаю:
 Директор ГБУ ЦППМСП
 М.р.Кинель-Черкасский
 Комардина Н.В.



Учебный план программы.

Цель программы: оказание психологической помощи старшим подросткам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

Категория обучающихся: обучающиеся 9-11 классов

Срок обучения: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Режим занятий: один раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I	Кем стать ?	2	0,25	1,75	
II	Самоопределение	4	0,5	3,5	
III	Слагаемые успеха	3	0,25	2,75	
Итого		9	1	8	

Утверждаю:
Директор ГБУ ЦППМСП
м.р.Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

Учебно-тематический план

Цель программы: оказание психологической помощи старшим подросткам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

Категория обучающихся: обучающиеся 9-11 классов.

Срок обучения : сентябрь, октябрь, ноябрь

Режим занятий: один раз в неделю

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I	Кем стать ?	2	0,25	1,75	
1.1	Знакомство с профессиями	1	0,25	0,75	Наблюдение, Рефлексия
1.2	Кем стать после школы?	1		1	Наблюдение, Рефлексия
II	Самоопределение	4	0,5	3,5	
2.1	В мире профессий	1		1	Наблюдение, Рефлексия
2.2	Самооценка и профессия	1	0,25	0,75	Наблюдение, Рефлексия
2.3	Что я знаю о себе?	1	0,25	0,75	Наблюдение, Рефлексия
2.4	Все профессии важны	1		1	Наблюдение, Рефлексия
III	Слагаемые успеха	3	0,25	2,75	
3.1	Успешность	1	0,25	0,75	Наблюдение, Рефлексия
3.2	Правильный выбор	1		1	Наблюдение, Рефлексия
3.3	Заключительное занятие	1		1	Наблюдение, Рефлексия

Учебная программа.

Пояснительная записка

Актуальность данной программы в том, что она позволяет детям задуматься над проблемой и помочь в будущем выборе профессии. В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути. Проблема выбора профессии стояла перед старшеклассниками всегда, а сейчас она становится особо актуальной в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве новых профессий школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения. Профориентация в данном случае рассматривается в более широком контексте – не только как система знаний, позволяющая определиться с выбором профессии, но так же, как система, позволяющая подростку почувствовать свою причастность культурно-историческому процессу, увидеть себя будущим социальным субъектом, гражданином своей страны и найти свое место в обществе. Работа именно в этом направлении дает возможность учащимся, желающим приобрести дополнительные навыки, знания о себе и о мире профессионального труда, сознательно и самостоятельно сделать свой профессиональный выбор.

Проведение тренинга является одним из способов предоставления возможности старшеклассникам осмысления целей и планирования своей деятельности в рамках будущей профессии, а также построения системы отношений с другими людьми.

Цель данной программы: оказание психологической помощи старшим подросткам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

Задачи:

5. расширение кругозора учащихся в мире профессий;
6. повышение уровня профессиональной зрелости;
7. актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся;
8. исследование учащимися своих способностей и возможностей.

Структура:

1. Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.
2. Профориентационные игры.
3. Групповые дискуссии, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуации.
4. Рефлексия- подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Методы реализации программы:

Упражнения, игры- активаторы, профориентационные игры, дискуссии, диагностические методики, рисуночные тесты.

Противопоказания для участия в программе:

- отклонения в психическом развитии, не позволяющие стать полноценными участниками программы;
- острые психоэмоциональные переживания;
- отсутствие согласия родителей на работу с педагогом-психологом.

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.12г.
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» №124-ФЗ от 24.17.98г.
5. Проект Концепции развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025г.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы

развития личности. Гарантия прав участников программы обеспечивается устным соглашением всех участников придерживаться основных правил.

Педагог-психолог обязан:

- ✓ соответствовать требованиям квалификационных характеристик;
- ✓ выполнять требования должностных инструкций;
- ✓ обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;
- ✓ руководствоваться «Этическим кодексом психолога»;
- ✓ своевременно информировать участников и заинтересованных лиц о сроках проведения программы.

Педагог-психолог вправе:

- ✓ свободно выбирать и использовать методики в соответствии с основной тематикой программы;
- ✓ вносить изменения в организационные и содержательные аспекты обучения;
- ✓ приглашать участников на дополнительные консультации;
- ✓ давать рекомендации родителям и педагогам по оказанию психологической поддержки участникам программы.

Участники программы обязаны:

- ✓ соблюдать принятые правила группового взаимодействия;
- ✓ уважать личность и достоинство других участников;
- ✓ не совершать действий, наносящих вред другим участникам или имуществу образовательного учреждения.

Участники программы имеют право:

- ✓ добровольное участие в программе;
- ✓ право на свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- ✓ отказаться от участия в программе.

Родители или законные представители участников программы вправе:

- ✓ получать полную и достоверную информацию об оценке знаний,

умений и навыков ребенка, полученных в результате освоения программы;

✓ обращаться к педагогу-психологу по вопросам, касающимся тематики программы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом-психологом, обладающим знаниями закономерностей психического развития, владеющим активными формами работы и имеющим опыт групповой работы с подростками. Также желательно наличие навыков организации коммуникативного взаимодействия и знакомство с современными технологиями работы.

Материально-техническое обеспечение

Помещение. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия.

Оборудование. В помещении необходимо наличие стульев на каждого участника и столов для выполнения письменных заданий. Также желательно наличие ученической доски и ноутбука с мультимедийным оборудованием, принтера для распечатки материалов.

Информационно-методическое обеспечение

Желательно наличие библиотеки с фондом литературы по психолого-педагогическому сопровождению подростков на этапе профессиональной ориентации, а также доступа к сети Интернет.

Для реализации программы на каждом занятии ведущему необходимо иметь:

- ✓ план занятия с описанием игр и упражнений;
- ✓ мяч или небольшая мягкая игрушка;
- ✓ раздаточный материал для участников (при необходимости);
- ✓ канцтовары (бумага, карандаши, фломастеры, клей, краски, ножницы и т.д.);

- ✓ подручные материалы (журналы, газеты, различные мелкие предметы природного и искусственного происхождения для выполнения творческих заданий и реализации потребности в самовыражении).

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 9 занятий, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Диагностический инструментарий:

- ✓ Опросник Дж. Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности
- ✓ Диагностика по методике А.Е.Голомштока «Карта интересов»
- ✓ Тестирование по методике Дембо - Рубенштейн (в модификации А.М Прихожан) на исследование самооценки.

Ожидаемые результаты:

Промежуточные результаты.

- ✓ чувство удовлетворения после занятия
- ✓ положительная динамика эмоционального состояния на каждом занятии.

Итоговые результаты. В результате работы по программе « Выбираю профессию» у обучающихся сформируются:

- ✓ Умение составлять свою профессиональную перспективу.
- ✓ Умение осознавать свои способности и использовать их
- ✓ Повышение уровня ориентации в мире профессионального труда.

Система организации контроля:

Для организации контроля используются:

- ✓ текущий контроль - заполнение журнала групповых форм работы; анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников; анализ методов решения проблемных заданий в процессе занятий;

✓ итоговый контроль - сравнительный анализ входной и выходной диагностики, выполнение участниками практико-ориентированных заданий по тематике программы.

Основное содержание программы.

Занятие №1 «Знакомство с профессиями».

Цель: Мотивировать на совместную деятельность, напомнить о многообразии профессий и их типах.

План:

1. Упражнение «Имя прилагательное»
2. Правила работы в группе
3. Беседа о выборе будущей профессии. Понятие и значение профессионального самоопределения.
4. Упражнение «Мир профессий и твое место в нем»
5. Рефлексия

Ход занятия

Вы находитесь сейчас на таком возрастном этапе, когда встает вопрос о необходимости профессионального самоопределения. На наших занятиях «Человек и профессия» вы попытаетесь определить цели и свою деятельность в будущей профессии.

1. Упражнение «Имя прилагательное»: Каждый участник по очереди называет свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени (напр., Сергей строгий).

2. Правила работы в группе

Мы предлагаем вам обсудить правила работы в ходе тренинга:

1. Активность, ответственность, каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т. к. помощь другому

является способом познания себя.

2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группы в работе в течение всего времени, без перерывов.

3. Закрытость группы. Все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы.

4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют.

5. Правило «Стоп!». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать реже, т. к. оно ограничивает человека в познании себя.

3.Беседа о выборе будущей профессии.

Скажите, вы уже определились со своим выбором? (Ответы учащихся)

Сложность состоит в многообразии мира профессий, но выбрать нужно именно ту, которая соответствует личным интересам, способностям и возможностям.

Рассмотрение и обсуждение профессий, относящихся к одной из 5 сфер в зависимости от предмета труда

человек—человек,

человек—техника,

человек—знаковая система,

человек—художественный образ,

человек—природа.

4.Упражнение «Мир профессий и твое место в нем»

Как вы думаете, сколько всего профессий насчитывается в мире? (Более 40 тысяч).

По каким признакам их можно систематизировать?

Какие компоненты имеет любой профессиональный труд?

«**Человек - природа**» (П)1) - Что общего у таких профессий как агроном, зоотехник, ветеринар, микробиолог? (Представители этих профессий имеют дело с растительными и животными организмами и условиями их существования).

2) Следующий тип - «**Человек - техника**» (человек и не живая природа) (Т).- Приведите примеры профессий, в которых предметом труда является техника или неживая природа? (Слесарь, техник, инженер, геолог и т.д.).

3) «**Человек - человек**» (Ч). * Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста.

* Приведите примеры. (Продавец, учитель, врач, парикмахер и т.д.).

4) «**Человек - знаковая система**» (З).- Что общего у профессий «программист», «переводчик», «чертежник», «языковед»? (Предметом их труда являются естественные и искусственные языки, цифры, символы, формулы, т.е. различные знаковые системы).

5) «**Человек - художественный образ**»- Что объединяет профессии художника, артиста, настройщика музыкальных инструментов? (Они имеют дело с явлениями, фактами художественного отображения действительности).

Примечание. Если учащиеся затрудняются сами определить типы профессий, можно не называть их полностью, а предложить угадать по начальной букве: П Т Ч З Х.

5.Рефлексия «Обратная связь»

«Что нового вы узнали сегодня?», «Что узнали о себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?», «Что больше всего понравилось?»

Занятие №2 «Я и мой выбор»

Цель: актуализация и активизация процесса исследования подростками своего внутреннего мира, создание условий для познания ими себя как субъектов выбора профессии.

План:

1. Упражнение «Профессия на букву...»
2. Проведение методики Формула выбора профессии «Я ХОЧУ – Я МОГУ».
3. Игра «Рука судьбы».
4. Упражнение «Поменяйтесь местами»
5. Рефлексия «Обратная связь»

Ход занятия

1. Упражнение «Профессия на букву...»

Учащиеся называют профессию, которая называется на первую букву его имени. Например :Алексей –агроном, актер...

2. Проведение методики Формула выбора профессии «Я ХОЧУ – Я МОГУ».

Обработка результатов и обсуждение склонностей или способностей к тому или иному типу профессий.

3. Игра «Рука судьбы».

Ведущий: А теперь мы с вами поиграем в игру, которая покажет нам, какие могут быть последствия при случайном выборе профессий. Игра называется «Рука судьбы».

Напишите на отдельных листочках профессии, которые вам интересны. Складываем эти листочки в мешочек и перемешиваем, затем по очереди вытягиваем из мешочка, не глядя.

Каждый ученик вытягивает из мешочка листок и, со словами: «Я хочу стать» зачитывает вслух написанные там профессии . Смотрим эмоции.

4. Заключительная беседа

Примерные вопросы ведущего:

Какие чувства вы испытывали при зачитывании перечня случайно выбранных профессий?

Совпали ли случайно выбранные профессии с вашими желаниями и способностями?

Заключительное слово ведущего: Только что мы наглядно убедились в том, что выбор профессии не должен быть случайным. Всегда должны выполняться три условия:

1. «ХОЧУ» - профессия должна соответствовать моим желаниям.
2. «МОГУ»- профессия должна соответствовать моим способностям и возможностям.
3. «НАДО» - профессия должна быть востребованной.

5.Рефлексия «Обратная связь»

«Что нового вы узнали сегодня?», «Что узнали о себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?», «Что больше всего понравилось?»

Занятие №3 «В мире профессий».

Цель: сформировать знания и умения объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку.

План:

1. Упражнение-разминка «Существительное – прилагательное»
2. Диагностика по методике А.Е. Голомштока «Карта интересов».
- 3.Упражнение «Самая , самая...»
- 4.Упражнение «Профессия — необходимое качество»
- 5 .Рефлексия «Обратная связь».

Ход занятия

1. Упражнение-разминка «Существительное – прилагательное»

Ведущий бросает мяч кому-то из участников и говорит какую-нибудь профессию, например «врач», а игрок должен быстро образовать от этого

существительного («врачебный») и бросить мяч обратно, сказав это слово. Время на раздумья ограничено.

2.Диагностика «Карта интересов».

3.Упражнение "Самая , самая"

Психолог: “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. К примеру, характеристика — самая денежная профессия, какие профессии являются самыми-самыми денежными?”

Всего таких характеристик должно быть не более 5—7.

“самая зеленая профессия”, “самая сладкая профессия”, “самая детская профессия”, “самая смешная профессия” и т.д.

4. Упражнение «Профессия — необходимое качество»

Ведущий называет профессию, участникам предлагается назвать необходимые качества, которыми должен обладать представитель данной профессии.

5.Рефлексия «Обратная связь»

«Что нового вы узнали сегодня?», «Что узнали о себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?», «Что больше всего понравилось?»

Занятие № 4 «Самооценка и профессия».

Цель: Развивать рефлексивные умения, умения самопознания и самооценки учащихся.

План:

- 1.Приветствие.
- 2.Дискуссия «Понятие самооценка».
- 3.Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (В модификации Прихожан).

4. Упражнение «Пять качеств».
5. Упражнение «Я –уникальный».
6. Рефлексия.

Ход занятия

1. Приветствие. «Пожелание на сегодня» .

Инструкция: *Давайте выскажем друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, следующему участнику и т.д..*

2. Дискуссия.

Ведущий. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка — свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

4. Упражнение «Пять качеств».

На листе бумаги, ученики обводят свою руку с растопыренными пальцами, затем в контур каждого пальца вписать по одному своему качеству, которое нравится и за которое могут себя уважать. Кому одной руки не хватит, то может обвести две руки.

Ведущий. Замечательно, каждый сумел найти по крайней мере пять качеств, достойных уважения. Конечно не всегда человеку все в себе нравится. Есть такие качества, которые мы в себе не любим и за которые обычно уважать не хотим. Но я хочу сказать, что частоте качества и свойства, которые человек считает отрицательными, на деле получаются совсем не такие уж плохие и бесполезные, как кажется.

5. Упражнение «Я – уникальный».

Ведущий. На Земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим. Ведущий передает налево и направо два мяча разного цвета. Учащийся слева получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

6.Рефлексия.

Занятие №5 «Что я знаю о себе?»

Цель: научить открывать свои способности и использовать их.

План:

1. Беседа «Сад нашей души».
2. Упражнение «Я умею».

3. Упражнение «Договор».
4. Упражнение «Мои профессиональные желания».
5. Рисуночный тест «Вольеры в зоопарке».
6. Рефлексия «Обратная связь».

Ход занятия

1.Беседа «Сад нашей души»

***Ведущий.** Личность можно сравнить с огромным садом, в котором растут самые разные цветы, кусты и деревья. Сад велик и многообразен, он растет и меняется. Может показаться, что он растет сам собой. Но это не так, он растет нашими стараниями. Не найденная или забытая способность зачахнет и пропадет.*

Самореализация — процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он может быть. Потребность в самореализации есть у каждой здоровой личности. Широкие возможности для этого дает творческая деятельность.

Самореализацию можно разделить на мужскую и женскую. В мужской главное — преобразование, освоение нового пространства, а в женской — забота о сохранении достигнутого, того, что уже есть, заинтересованность в более глубоком освоении имеющегося пространства. В самореализации конкретного человека есть и мужские и женские черты, но те или другие преобладают.

Л. Маслоу предложил восемь путей самореализации, то есть способов поведения, ведущих к ней:

- раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и без сомнений;*
- представлять себе жизнь как процесс постоянного выбора (лгать или оставаться честным, уединяться или двигаться вперед и расти и т.д.);*
- давать возможность своему «Я» проявляться;*
- брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;*

- быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;
- развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;
- стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);
- познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.

2. Упражнение «Я умею».

По кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например: умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот кто ничего не назвал ,выходит из круга. Кто останется –то и победил.

Пояснение для ведущего

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и , если кто-то из учеников запинается , тут же подсказать ему какое -нибудь простейшее умение . Провести 5-8 кругов

Иногда кажется что ничего не получается или ничего не умеешь, а на самом деле любой человек умеете очень многое. И вы оказывается многое умеете, владеете разнообразными навыками....

3. Упражнение «Договор».

Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Они должны представить, что им предстоит стать соседями в студенческом общежитии. Нужно договориться, каким образом будет устроена совместная жизнь, и составить список самых важных сфер жизни (быт, деньги, общение с родственниками и друзьями, личное пространство, досуг, общие или противоположные интересы). Договор составляется с точки зрения реальных отношений.

Обсуждение: Легко ли было договориться? Что оказалось самым трудным? Все ли остались довольны договором? Проще быть активным или пассивным? Что помешало проявить себя? Что может помешать тебе достичь цели в будущем?

4.Упражнение «Мои профессиональные желания».

В центре круга лежит стопка карточек. Каждый из участников по очереди выходит и берет по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Учащимся нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку и ответить еще раз.

Незаконченные фразы:

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в ...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убежден (а), что я хочу...
- Мой успех связан...
- Я знаю, что буду...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- С детства я мечтал...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...

У меня достаточно сил и желания...

5 .Обратная связь.

«Что нового вы узнали сегодня?», «Что узнали о себе?», «Что больше всего запомнилось?», «Что было самым трудным?», «Что больше всего понравилось?»

Занятие №6 «Все профессии нужны, все профессии важны»

Цель: формировать умение самостоятельного планирования профессиональной карьеры, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

План:

- 1.Приветствие.
2. Игра «Угадай профессию».
3. Игра «Угадай слово».
4. Игра «Аукцион».
5. Рисуночный тест «Вольеры в зоопарке»
- 6 .Рефлексия.

Ход занятия

1.Приветствие

Ведущий. Для начала предлагаю всем поздороваться друг с другом и представить себя группе следующим образом. Я называю свое имя и профессию, начинающуюся с буквы моего имени. Итак, начинаем!

На доске в помощь участникам можно прикрепить перечень существующих профессий.

2.Игра «Угадай профессию»

Три человека выйдут из класса, а класс загадает какую-нибудь профессию. Потом они вернутся и попробуют отгадать данную профессию с помощью вопросов. Например: «Какого цвета эта профессия?», «Какой запах напоминает?», «Какая мебель используется?», «Где можно получить эту профессию?» и так далее.

Например : профессия врача.

Какой цвет у профессии? (*Белый.*) Какой запах имеет профессия? (*Лекарств.*)
 Какая мебель используется? (*Шкаф, кушетка.*) Где можно получить данную профессию? (*В институте.*)

столяр

белый (желтоватый)	дерева, лака	верстак	училище
-----------------------	-----------------	---------	---------

портной

разноцветный	горячего утюга, ткани	стол	училище
--------------	-----------------------------	------	---------

маляр

разноцветный	красок, лака	стремянка	училище
--------------	-----------------	-----------	---------

библиотекарь

разноцветный	книг	шкафы, столы	институт
--------------	------	-----------------	----------

3. Игра «Угадай слово».

АТСКОМНОВ

Здесь спрятана профессия, которая появилась в XX веке. Отгадайте ее.
 (*Космонавт.*)

4.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.

«Формула профессии»

(модификация методики Н.С. Пряжникова)

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (один-два варианта).

1. Цели труда

- 1.1. Оценивать, проверять.
- 1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.
- 1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.
- 1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.
- 1.5. Учить, воспитывать, консультировать.
- 1.6. Создавать произведения искусства.
- 1.7. Руководить людьми.
- 1.8. Обслуживать кого-либо или что-либо.

2. Предмет труда

- 2.1. Человек.
- 2.2. Информация.
- 2.3. Финансы.
- 2.4. Техника.
- 2.5. Искусство.
- 2.6. Животные и растения.
- 2.7. Изделия и продукты.
- 2.8. Природные ресурсы.

3. Средства труда

- 3.1. Ручные.

- 3.2. Механические.
- 3.3. Автоматические.
- 3.4. Компьютерные.
- 3.5. Мышление.
- 3.6. Голос, мимика, пантомимика.
- 3.7. Физические возможности организма.
- 3.8. Органы чувств.

4. Условия труда

- 4.1. Бытовой микроклимат.
- 4.2. Помещения с большим числом людей.
- 4.3. Разъезды и командировки.
- 4.4. Открытый воздух.
- 4.5. Экстремальные условия
- 4.6. Работа на дому.
- 4.7. Особые условия.
- 4.8. Повышенная ответственность.

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если не выбрали — подберите профессию, которая соответствует этим признакам.

5. Рефлексия занятия

Наша встреча заканчивается, и мне интересно узнать:

- Что нового ты узнал о профессиях?
- Какое задание тебе понравилось и почему?
- Какое задание тебе не понравилось и почему?
- Какие игры, связанные с профессией, ты знаешь?

Спасибо за занятие.

Занятие №7 « Успешность».

Цель активизировать процесс познания подростками собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью учета их при планировании жизни

План:

1. Игра –разминка «Что упало»
2. Дискуссия на тему «Профессиональный успех»
3. Упражнение «Качества успешного человека»
4. Диагностика Дж. Голланда.

Ход занятия

1. Упражнение-разминка «Что упало?» На примере известной шутливой приметы «упал нож - придет мужчина», ведущий объясняет упражнение. Участники пытаются представить, какой предмет нужно уронить, чтобы пришел представитель определенной профессии. Бросающий мяч называет профессию, тот, кто ловит мяч – предмет. Затем мяч бросается следующему игроку. Чтобы пришел, например, «врач» нужно уронить «стетоскоп или градусник».

2.Дискуссия на тему «Профессиональный успех»

Задача ведущего подвести участников к тому, что есть много разных качеств, помогающих добиться успеха, но они будут малоэффективны, если человек не осознает свои жизненные ценности.

Вопросы для обсуждения: Как узнать, что человек добился успеха в профессиональной сфере? Чем измеряется успех? Что означает слово «успех» для вас?

3.Упражнение «Качества успешного человека»

Чтобы разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного ученика. Вам предложены качества; если, по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждаете в группе и приходите к общему решению. Затем

представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

Список качеств:

- дух соперничества,
- чувство товарищества,
- способность к творчеству,
- любознательность,
- озабоченность материальным успехом,
- порядочность,
- честность,
- доброта,
- независимость,
- интеллектуальная развитость,
- послушание,
- предприимчивость,
- открытость,
- наличие собственных убеждений,
- уравновешенность,
- организованность,
- чувство юмора,
- эмоциональность,
- искренность,
- способность адаптироваться,
- воспитанность,
- настойчивость.

Подумайте, а затем обсудите в группе и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующих успешного в жизни человека.

Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь.

Обсуждение.

Мнение психологов

Пять качеств успешных людей с точки зрения психологов:

1. Такие люди честолюбивы.

Они видят себя способными стать лучше. Они развивают в себе способности, ни минуты не сомневаясь в правильности своих решений.

2. Они храбры.

Они работают, чтобы преодолевать опасения, которые сдерживают большинство людей. Два самых больших врага успеха — опасения и сомнение. Устранение опасений и сомнения — ключ к успеху.

3. Они верят в себя и свое дело.

Успешные люди в каждой области, в которой они работают, полностью преданы своему делу. Они верят в себя; они верят в свою команду; они верят в свои изделия и услуги; они верят в своих клиентов; они имеют огромную веру.

4. Они профессиональны.

Они профессиональны в любом деле, которым занимаются, так как постоянно учатся и совершенствуются. Они вечные ученики. Профессионал никогда не прекращает узнавать новое. Они готовятся к любой ситуации, обдумывают вопросы перед каждой деловой встречей.

5. Они ответственные.

Они видят себя президентом своей собственной персональной корпорации услуг. Самая большая ошибка, которую мы можем когда-либо сделать, состоит в том, чтобы думать, что мы работаем для кого-то еще, кроме себя. Психологи утверждают, что успешный человек успешен в любом деле. Что же объединяет успешных людей? Как правило, дело не только в таланте и врожденных способностях.

Их отличают:

- **активность:** они ценят активный образ жизни, с удовольствием проявляют инициативу;

- **креативность:** они рассматривают проблемные ситуации как интересные задачи для решения и не боятся их;
- **ответственность:** готовы брать ответственность за свои поступки и решения на себя;
- **уверенность:** верят в свои силы и стремятся проявить свои возможности в полной мере;
- **коммуникабельность:** умеют грамотно дать обратную связь, поддержать, попросить о помощи.

4.Диагностика Дж. Голланда

Информационная часть

Профессиональные склонности во многом определяются профессиональным типом личности — предрасположенностью к различным видам деятельности.

Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу. Американский ученый Дж.Голланд установил связь между личностными особенностями человека и профессиональной средой. Заполнение Опросника Дж. Голланда по определению профессионально-ориентированного типа личности

Занятие №8 «Правильный выбор».

Цель: научить анализировать профессии, вдумываться в характер профессиональной деятельности, а не судить о профессии лишь поверхностно.

План:

- 1.Профориентационная игра "Забавные профессии"
- 2.Игра «Поменяйтесь местами»
- 3.Упражнение «Выбор»
- 4.Рефлексия

Ход занятия

- 1.Профориентационная игра "Забавные профессии"

Каждый участник самостоятельно придумывает какую-то новую профессию. Для этого он берет две уже существующие профессии (например, "врач" и "водитель") и объединяет их в одну новую (например, "врач-водитель" или "водитель-врач").

Автор идеи представляет выдуманную профессию другим участникам, вкратце описывает характер работы "новых специалистов". Например, "врач-водитель" это может быть что-то вроде таксиста, который параллельно оказывает медицинскую помощь. Или "фотограф-строитель": он строит дома по фотографиям или строит и одновременно фотографирует.

Каждую такую вымышленную забавную профессию следует довольно хорошо проанализировать, делая упор на то, какие именно операции будет совершать "новый профессионал".

В конце проводится обсуждение:

- чья профессия вам показалась наиболее забавной?
- какая профессия может быть наиболее востребованной? наименее?
- почему таких профессий до сих пор нет?
- вы бы сами какую профессию выбрали из тех, что мы сегодня придумали?

2. Игра «Поменяйтесь местами». Поменяться местами по какому-либо признаку. Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

3. Упражнение «Выбор».

Инструкция: *представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. у вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. вам*

нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования....

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- в каком городе или даже в стране вы находитесь?
- какое у вас время года?
- что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- что вы умеете делать? (составьте список видов работ.)
- что будет потом?

Комментарий: Во время обсуждения, делается выбор о том, что подсобные работы- это временный заработок, а в целом необходимо учиться. для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности профессиональные интересы.

4.Рефлексия «Обратная связь».

1. «Что нового вы узнали сегодня?»,
2. «Что узнали о себе?»,
3. «Что больше всего запомнилось?»,
4. «Что было самым трудным?»,
5. «Что больше всего понравилось?»

Занятие №9 «Заключение».

Цель: повышение уровня ориентации в мире профессионального труда, развитие навыков конструктивного взаимодействия в малой группе, активизация творческого потенциала

План:

1. Творческое задание «Коллаж» .
2. Упражнение-рефлексия «Признание».
3. Притча.

Ход занятия

Творческое задание «Коллаж»

Для начала давайте еще раз вспомним какие выделяют сферы профессий по предмету труда? (ответы участников) Какие из этих сфер вам наиболее интересны? (останавливаемся на двух сферах, например «человек-человек» и «человек—художественный образ») Напомните нам еще раз какие профессии относятся к этим сферам?

Переходим непосредственно к самому заданию. Вам необходимо расписаться на первые и вторые номера и распределиться в 2 команды.

Инструкция: *Суть задания – создать коллаж. Коллаж – это художественная композиция. Для работы в команде мы подготовили вам все необходимые материалы. Для одной команды темой коллажа будет являться сфера профессий «человек-человек», для другой «человек—художественный образ». Вам необходимо не только отразить в вашей совместной работе типы профессий, особенности профессиональной деятельности людей данной сферы, профессионально важные качества, но и максимально творчески подойти к созданию композиции. По окончании каждая команда презентует нам свой коллаж.*

Обсуждение результатов групповой работы. Определение наиболее активных участников, определение лидера.

Упражнение-рефлексия «Признание». *В завершение нашей совместной работы я бы хотел предложить упражнение, которое позволит нам еще раз сосредоточиться на том, что было для нас важным, что содействовало нашему учебному процессу. По кругу каждому из вас предоставляется возможность сказать о том, что вам понравилось в курсе в целом, выразить благодарность кому-либо из сокурсников за помощь. Вы можете рассказать нам, что из того, чему вы научились, было для вас особенно важным, чего вы здесь достигли, и, конечно же, поделиться с нами тем, чем вы больше всего гордитесь.*

Притча. *Завершить наш курс мне хотелось бы одной притчей.*

*Бог слепил из глины человека, и у него остался неиспользованный кусок. –
Что ещё тебе слепить? – спросил Бог.*

*- Слепи мне счастье,- попросил человек.Ничего не ответил Бог, и только
положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины...*

Литература

1. Зеер Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учеб.пособие / Э. Ф. Зеер, О.А. Рудей. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. — 256 с. - (Серия «Библиотека психолога»).
- 2.Йовайши Л.А. Проблемы профессиональной ориентации школьников. – М.: Педагогика, 1983.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1985.
4. Попова Л.М. Соколов И.В. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им. – СПб.: Лейла, 1994.
- 5.Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профориентации. М.: Владос, 2004.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М.: Владос, 2000.
7. Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах или Как научиться понимать себя и других. – М.: Аст-пресс, 1997.
- 8.Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. — М.; Воронеж, 1996.
9. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. – М.: Вако, 2006.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995.
11. Солдатова Г. У., Шайгерова Л.А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими Тренинг толерантности для подростков, М.: Генезис,

Рисуночный тест «Вольеры в зоопарке»

1. <u>NAME OF THE PARTY</u> 2. <u>ADDRESS OF THE PARTY</u> 3. <u>DATE OF THE PARTY</u> 4. <u>TIME OF THE PARTY</u> 5. <u>PLACE OF THE PARTY</u> 6. <u>REASON FOR THE PARTY</u> 7. <u>LIST OF GUESTS</u> 8. <u>LIST OF DONORS</u> 9. <u>LIST OF ITEMS</u> 10. <u>LIST OF EXPENSES</u> 11. <u>LIST OF RECEIPTS</u> 12. <u>LIST OF OTHERS</u> 13. <u>LIST OF NOTES</u> 14. <u>LIST OF COMMENTS</u> 15. <u>LIST OF SIGNATURES</u> 16. <u>LIST OF DATES</u> 17. <u>LIST OF TIMES</u> 18. <u>LIST OF PLACES</u> 19. <u>LIST OF REASONS</u> 20. <u>LIST OF LISTERS</u>	1. <u>NAME OF THE PARTY</u> 2. <u>ADDRESS OF THE PARTY</u> 3. <u>DATE OF THE PARTY</u> 4. <u>TIME OF THE PARTY</u> 5. <u>PLACE OF THE PARTY</u> 6. <u>REASON FOR THE PARTY</u> 7. <u>LIST OF GUESTS</u> 8. <u>LIST OF DONORS</u> 9. <u>LIST OF ITEMS</u> 10. <u>LIST OF EXPENSES</u> 11. <u>LIST OF RECEIPTS</u> 12. <u>LIST OF OTHERS</u> 13. <u>LIST OF NOTES</u> 14. <u>LIST OF COMMENTS</u> 15. <u>LIST OF SIGNATURES</u> 16. <u>LIST OF DATES</u> 17. <u>LIST OF TIMES</u> 18. <u>LIST OF PLACES</u> 19. <u>LIST OF REASONS</u> 20. <u>LIST OF LISTERS</u>
1. <u>NAME OF THE PARTY</u> 2. <u>ADDRESS OF THE PARTY</u> 3. <u>DATE OF THE PARTY</u> 4. <u>TIME OF THE PARTY</u> 5. <u>PLACE OF THE PARTY</u> 6. <u>REASON FOR THE PARTY</u> 7. <u>LIST OF GUESTS</u> 8. <u>LIST OF DONORS</u> 9. <u>LIST OF ITEMS</u> 10. <u>LIST OF EXPENSES</u> 11. <u>LIST OF RECEIPTS</u> 12. <u>LIST OF OTHERS</u> 13. <u>LIST OF NOTES</u> 14. <u>LIST OF COMMENTS</u> 15. <u>LIST OF SIGNATURES</u> 16. <u>LIST OF DATES</u> 17. <u>LIST OF TIMES</u> 18. <u>LIST OF PLACES</u> 19. <u>LIST OF REASONS</u> 20. <u>LIST OF LISTERS</u>	1. <u>NAME OF THE PARTY</u> 2. <u>ADDRESS OF THE PARTY</u> 3. <u>DATE OF THE PARTY</u> 4. <u>TIME OF THE PARTY</u> 5. <u>PLACE OF THE PARTY</u> 6. <u>REASON FOR THE PARTY</u> 7. <u>LIST OF GUESTS</u> 8. <u>LIST OF DONORS</u> 9. <u>LIST OF ITEMS</u> 10. <u>LIST OF EXPENSES</u> 11. <u>LIST OF RECEIPTS</u> 12. <u>LIST OF OTHERS</u> 13. <u>LIST OF NOTES</u> 14. <u>LIST OF COMMENTS</u> 15. <u>LIST OF SIGNATURES</u> 16. <u>LIST OF DATES</u> 17. <u>LIST OF TIMES</u> 18. <u>LIST OF PLACES</u> 19. <u>LIST OF REASONS</u> 20. <u>LIST OF LISTERS</u>

Скажем, если в первом вольере вы нарисовали ЛЬВА, а во втором — ЗАЙЦА и льва назвали СМЕЛЫМ, а зайца — РОБКИМ, то сразу видно, в чем тут суть. Всему миру вы хотите казаться сильным и решительным человеком, тогда как на деле не являетесь таковым.

Случается и так: в первом вольере нарисована ЧЕРЕПАХА, в качестве основных ее характеристик идет МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ, а во втором вольере изображен ВОЛК, который назван АГРЕССИВНЫМ И ЗЛОБНЫМ. Это явно говорит о том, что, чтивший этих зверей человек хотел бы казаться окружающим спокойным, уравновешенным, уверенным в себе и хладнокровным, но ему далеко до этого идеала, он обладает взрывным темпераментом, раздражителен и резок. Как видите, все просто.

Интересно смотреть на ВНЕШНЕЕ РАЗЛИЧИЕ двух животных. В этом тесте человек часто открыто демонстрирует, каким бы он хотел быть. Скажем, женщины нередко рисуют изящных кошек, стройных антилоп или сильных пантер и пишут на вольерах говорящие эпитеты: «мягкая», «быстрая», «опасная», «загадочная» и т. д. Такими они хотели бы быть. В противовес этому в соседний вольер они сажают существо не столь прекрасное.

Мужчины же, как правило, упор делают на силу животного, его представительность и солидность.

Если ЖИВОТНЫЕ МАЛО ДРУГ ОТ ДРУГА ОТЛИЧАЮТСЯ ИЛИ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА, то это говорит о том, что вы гармонично развитый человек.

Важный момент: если вы ПОСАДИЛИ СВОИХ ЖИВОТНЫХ В КЛЕТКИ, то есть заштриховали свои рисунки, то это говорит о вашей неуверенности, вы чувствуете себя в этой жизни не на своем месте. Возможно, вы играете не свою роль и вам тяжело все время что-то из себя изображать.

Источник: Королева З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005. – 304с. (Серия «Практика самопознания»)

Опросника Дж. Холланда по определению профессионально-ориентированного типа личности

Автор методики: Холланд Дж.

Цель: Выявление подходящей сферы деятельности

В 1966 г. Дж. Холланд разработал психологическую концепцию, которая объединила теорию личности с теорией выбора профессии. Эта концепция и созданная на ее основе классификация профессий получили широкое распространение за рубежом.

Дж. Холланд исходил из признания направленности наиболее значимой подструктурой личности. Успешность деятельности определяется такими компонентами направленности, как ценностные ориентации, интересы, установки, отношения, мотивы.

На основе установления основных компонентов направленности: интересов и ценностных ориентации — Дж.Холланд выделил шесть профессионально ориентированных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (ориентированный на общепринятые нормы и традиции), предпринимательский и художественный. Каждый тип личности ориентирован на определенную профессиональную среду: реалистический — на создание материальных вещей, обслуживание технологических процессов и технических устройств; интеллектуальный — на умственный труд; социальный — на взаимодействие с социальной средой; конвенциональный — на четко структурированную деятельность; предпринимательский — на руководство людьми и бизнес; художественный — на творчество. Модель любого типа личности конструируется по следующей схеме: цели, ценности, интересы, способности, предпочитаемые профессиональные роли, возможные достижения и карьера.

Дж. Холланд предложил шкалу приспособленности различных типов личности к разным профессиональным средам, изобразив ее схематично в виде шестиугольника, каждый из углов которого обозначает один из шести типов личности и среды (рис.1). Эта модель позволяет оценить совместимость личности с определенной профессиональной средой. Степень совместимости типа личности с профессиональной средой обратно пропорциональна расстоянию между соответствующими вершинами. Согласно этой модели, например, наиболее совместимы с художественным типом личности такие типы среды, как интеллектуальный и социальный, а наименее — конвенциональный.

Согласно теории Дж.Холланда успех в профессиональной деятельности, удовлетворенность трудом зависят в первую очередь от соответствия типа личности типу профессиональной среды, которая создается людьми, обладающими схожими позициями, профессионально значимыми качествами и поведением.

Для установления типов личности Дж.Холланд разработал методику диагностики «Тип личности», которая позволяет определить профессиональные предпочтения и интересы.

По результатам диагностики выделяют три рекомендуемые профессиональные среды. На первом месте стоит среда, наиболее отчетливо отражающая тип личности, на втором и третьем местах — менее значимые профессиональные среды, позволяющие личности подобрать себе резервные профессии, и, следовательно, составить альтернативные пути профессионального развития.

Оснащение: опросник с инструкцией; бланк ответов, в котором испытуемые отмечают выбранные ими варианты профессий (специальностей).

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу. Из предложенных попарно вариантов профессий (специальностей) выберите ту, которой Вы отдаете предпочтение. В бланке ответов найдите выбранный вариант ответа и отметьте его. Если Вы плохо представляете себе, чем занимаются специалисты названных профессий, обратитесь за помощью к психологу (профконсультанту, учителю). Ответы необходимо дать на все высказывания. Время диагностики не ограничено.

Текст опросника Дж. Голланда:

1 а) инженер б) социолог	2 а) кондитер б) священнослужитель	3 а) повар б) статистик	4 а) фотограф б) администратор торгового зала	5 а) механик б) дизайнер	6 а) философ б) врач
7 а) эколог б) бухгалтер	8 а) программист б) адвокат	9 а) кинолог б) переводчик художественной литературы	10 а) страховой агент б) архивист	11 а) тренер б) телерепортер	12 а) следователь б) искусствовед
13 а) нотариус б) брокер	14 а) оператор ЭВМ б) манекенщица	15 а) фотокорреспондент б) реставратор	16 а) озеленитель б) биолог-исследователь	17 а) водитель автотранспорта б) бортпроводник	18 а) метеоролог б) картограф
19 а) радиомонтажник б) художник росписи по дереву	20 а) геолог б) гид-переводчик	21 а) журналист б) режиссер	22 а) библиограф б) аудитор	23 а) фармацевт б) юрисконсульт	24 а) генетик б) архитектор
25	26	27	28	29	30

а) продавец б) оператор почтовой связи	а) социальный работник б) предприниматель	а) преподаватель вуза б) музыкант-исполнитель	а) экономист б) менеджер	а) корректор б) дирижер	а) инспектор таможни б) художник-модельер
31 а) телефонист б) орнитолог	32 а) агроном б) топограф	33 а) лесник б) директор	34 а) мастер по ремонту и пошиву одежды б) хореограф	35 а) историк б) инспектор ГАИ	36 а) антрополог б) экскурсовод
37 а) вирусолог б) актер	38 а) официант б) товаровед	39 а) главный бухгалтер б) инспектор уг. розыска	40 а) парикмахер-модельер б) психолог	41 а) пчеловод б) коммерсант	42 а) судья б) стенографист

Бланк ответов

Ф.И.О. _____ Возраст _____ Школа № _____

Класс _____

Дата заполнения _____

	Р	И	С	К	П	Х
	1а	1б	2б	3б	4б	5б
	2а	6а	6б	7б	8б	9б
	3а	7а	10а	10б	11б	12б
	4а	8а	11а	13а	13б	14б
	5а	9а	12а	14а	15а	15б
	16а	16б	17б	18б	21а	19б
	17а	20а	20б	22б	26б	21б
	18а	22а	23б	25б	30а	24б
	19а	23а	25а	28а	33б	27б
	20а	24а	26а	29а	38б	28б
	31а	31б	27а	31б	39б	29б
	32а	35а	36б	35б	41б	30б
	33а	36а	38а	39а		34б
	34а	37а	40б	42б		37б
	41а		42а			40а
Сумма						

Тип	Предпочитаемый вид деятельности	Личностные характеристики	Предпочитаемое окружение	Хобби, профессии	Примечание
Реалистическ	•	• Физическая	• Природа,	Хобби:	Более всего

ий (Р-тип)	Механические виды деятельности, управление большегрузными машинами, тяжелым оборудованием, управление механизмами и использованием инструментов, требующих точности, ловкости, тонкой моторной координации. • Строительство, ремонт, военные виды деятельности, конструкторские работы	сила, психомоторные навыки, ручная ловкость, механические и математические способности • Эмоциональная стабильность, практичность, уверенность в себе, целеустремленность, ответственность, консервативность, ригидность, конформность. • Работает тщательно, аккуратно, систематично, предпочитает регламентацию работы	сельская местность • Наименьшее взаимодействие с другими людьми • Организации, основанные на жесткой иерархической подчиненности и авторитарности (вооруженные силы, УВД и т. п.) • Организации, производящие конкретные ощутимые продукты. • Транспорт, инженерные, технические, энергетические предприятия	• Реставрация старых механизмов (автомобили, часы, фотоаппараты и т. п.), ремонт, конструирование, сборка различных устройств • Строительство и восстановительные работы • Фермерство, обустройство дачи, охота, рыболовство, туризм. Профессии: картограф, фермер, инженер, лесничий, пилот, милиционер, ветеринар, водитель, сварщик	не схож с социальным типом. Взаимодействие с ним может вызвать недружелюбие, резкость, непонимание. Наиболее близок к интеллектуальному и конвенциональному типам личности
Интеллектуальный (И-тип)	• Сбор информации и ее систематизация; выполнение сложных или абстрактных заданий • Независимая, самостоятельная научная или лабораторная	• Развитые математические, аналитические способности, склонности к научной работе, склонности к рациональному логическому анализу • Рациональность, эрудированность	• Слабоструктурные организации • Организации, ориентированные на достижение (исследовательские и проектные лаборатории, университеты, институты) •	Хобби: • Работа, сложные виды деятельности, которые требуют освоения многих факторов, деталей, принципов (яхтенный спорт, альпинизм, астрономия и т. п.)	Более всего не схож с предпринимательским типом. Это вызывает много проблем в процессе взаимодействия. Близок к реалистическому и артистическому типам

	я работа	ость • Независимос ть, самотивац ия, ориентация на задачу, сдержанность • Интроспекти вность, оригинальнос ть, ориентация на нетрадицион ные методы	Ограниченно сть общения с другими людьми	• Компьютер ы, чтение научной литературы. Профессии: - биохимик, ботаник, энтомолог, генетик, геофизик, антрополог, астроном, геолог, программис т, криминалис т, инженер- конструктор , искусствове д, психиатр	
Социальный (С-тип)	• Обучение, объяснение, разъяснение • Оказание помощи организация групповых мероприяти й, ведение дискуссий	• Развитые вербальные, коммуникати вные способности • Преподавате льские, ораторские способности, навыки слушания	• Социальные организации, школы, религиозные организации • Медицински е учреждения, психологичес кие и консультатив ные службы	Хобби: • Организаци я развлечений • Выполнение благотворит ельной и социальной работы Профессии - учитель, воспитатель, работник здравоохран ения, психолог	Более всего несхож с реалистическ им типом, близок к артистически м и предприимч ивым типами
Конвенциаль ный (К-тип)	• Работа, требующая внимания к деталям и аккуратност и. • Ведение карточек, хранение и систематиза ция записей, фактов, данных	• Развитые арифметичес кие и канцелярские способности, ручная тонкая моторика • Высокий само- контроль, консервативн ость,	• Большие организации, финансовые организации (банки, бухгалтерски е конторы) • Отделы контроля качества, архивы, картотеки, инспекции	Хобби :• Коллекцион ирование • Постройка моделей • Игры с четкими и ясными правилами Профессии - бухгалтер, кассир,	Несхож с артистически м типом, ближе всего к реалистическ ому и предприимч ивому типам

	финансовых книг • Подготовка отчетов, схем, таблиц, диаграмм	практичность, упорство • Потребность в четком планировании и работы	• Структурированные организации с четкой иерархией	счетовод, банкир, секретарь	
Предпринимательский (П-тип)	• Руководство организацией, управление людьми • Финансовый и межличностный риск • Продажа, покупка, коммерция, предпринимательство	• Развитые организаторские способности, вербальные способности • Лидерские способности • Доминантность, агрессивность, экстравертированность • Ориентация на деньги, власть	• Посты в государственных и политических организациях • Промышленные компании, агентства по продаже недвижимости	Хобби: • Спортивные состязания • Организация вечеринок, увеселении Профессии: предприниматель, биржевой брокер, адвокат, страховой агент, менеджер	Затруднено взаимодействие с интеллектуальным типом, хорошее взаимодействие с социальными и конвенциональными типами
Художественный (Х-тип)	• Художественное творчество (живопись, скульптура, фотография, создание украшений, дизайн, композиция, литературное творчество) • Игра на музыкальных инструментах • Исполнительская актерская деятельность	• Развитые воображение, творческое мышление • Музыкальные и артистические способности • Нонконформизм, экспрессивность, интуитивность, демонстративность, стремление к самовыражению	• Неструктурированные, гибкие организации, дающие возможность для самовыражения (артистические студии, театры, концертные залы и т. д.) • Музеи, библиотеки, галереи, рекламные и дизайнерские фирмы	Хобби • Фотография, рисование, живопись, игра на музыкальных инструментах • Посещение концертов, театров, музеев Профессии артист, архитектор, скульптор, дирижер, фотограф, учитель музыки, музейный работник	Более всего несовместим с конвенциональным типом, эффективное взаимодействие с социальными и интеллектуальными типами

Источник: Воробьев А.Н., Сенин И.Г., Чирков В.И. Опросник профессиональных предпочтений: Адаптация теста Дж. Холланда «Самонаправленный поиск»: Руководство. Ярославль, 1993.

Методика «Модель Парсона «ХОЧУ», «МОГУ»».

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности

0-вовсе нет
 1-пожалуй так
 2-верно
 3-совершенно верно

Я ХОЧУ

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

1	Обслуживать людей.....	0 1 2 3		Ч-Ч
	Заниматься лечением.....	0 1 2 3		
	Обучать, воспитывать.....	0 1 2 3		
	Защищать права и безопасность ...	0 1 2 3		
	Управлять людьми.....	0 1 2 3		
2	Управлять машинами.....	0 1 2 3		Ч-Т
	Ремонтировать оборудование.....	0 1 2 3		
	Собирать и налаживать технику....	0 1 2 3		
	Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы.....	0 1 2 3		
	Заниматься строительством	0 1 2 3		
3	Обрабатывать тексты и таблицы.....	0 1 2 3		Ч-З
	Производить расчеты и вычисления.....	0 1 2 3		
	Перерабатывать информацию.....	0 1 2 3		
	Работать с чертежами.....	0 1 2 3		
	Принимать и передавать сигналы и сообщения.....	0 1 2 3		
4	Заниматься художественным оформлением.....	0 1 2 3		Ч-Х
	Рисовать, фотографировать.....	0 1 2 3		
	Создавать произведения искусства.....	0 1 2 3		
	Выступать на сцене.....	0 1 2 3		
	Шить, вышивать,вязать.....	0 1 2 3		
5	Ухаживать за животными.....	0 1 2 3		Ч-П
	Заготавливать продукты.....	0 1 2 3		
	Работать на открытом воздухе.....	0 1 2 3		
	Выращивать овощи и фрукты.....	0 1 2 3		
	Иметь дело с природой.....	0 1 2 3		
А	Работать руками.....	0 1 2 3		Исп.
	Выполнять решения.....	0 1 2 3		
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать.....	0 1 2 3		
	Получать конкретный практический результат....	0 1 2 3		
	Воплощать идеи в жизнь.....	0 1 2 3		
Б	Работать головой.....	0 1 2 3		Творч.
	Принимать решения.....	0 1 2 3		
	Создавать новые образцы.....	0 1 2 3		
	Анализировать,изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать,контролировать.....	0 1 2 3		
	Планировать,контролировать,проектировать, разрабатывать,моделировать.....	0 1 2 3		

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности.

0-вовсе нет

- 1-пожалуй так
2-верно
3-совершенно верно

Я МОГУ
(способен, умею,обладаю навыками)

1	Знакомиться с новыми людьми.....	0 1 2 3		Ч-Ч
	Быть чутким и доброжелательным.....	0 1 2 3		
	Выслушивать людей.....	0 1 2 3		
	Разбираться в людях.....	0 1 2 3		
	Хорошо готовить и выступать публично.	0 1 2 3		
2	Искать и устранять неисправности.....	0 1 2 3		Ч-Т
	Использовать приборы, машины механизмы.....	0 1 2 3		
	Разбираться в технических устройствах.....	0 1 2 3		
	Ловко обращаться с инструментами.....	0 1 2 3		
	Хорошо ориентироваться в пространстве.....	0 1 2 3		
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0 1 2 3		Ч-З
	Хорошо считать в уме.....	0 1 2 3		
	Кодировать информацию.....	0 1 2 3		
	Оперировать знаками символами.....	0 1 2 3		
	Искать и исправлять ошибки.....	0 1 2 3		
4	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи.	0 1 2 3		Ч-Х
	Разбираться в литературе и искусстве.....	0 1 2 3		
	Петь, играть на музыкальных инструментах.....	0 1 2 3		
	Сочинять стихи, писать рассказы.....	0 1 2 3		
	Рисовать.....	0 1 2 3		
5	Разбираться в животных или растениях.....	0 1 2 3		Ч-П
	Разводить растения или животных.....	0 1 2 3		
	Бороться с болезнями , вредителями.....	0 1 2 3		
	Ориентироваться в природных явлениях.....	0 1 2 3		
	Работать на земле.....	0 1 2 3		
А	Быстро выполнять указания.....	0 1 2 3		Исп.
	Точно следовать инструкциям.....	0 1 2 3		
	Работать по заданному алгоритму.....	0 1 2 3		
	Выполнять однообразную работу.....	0 1 2 3		
	Соблюдать правила и нормативы.....	0 1 2 3		
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0 1 2 3		Творч.
	Принимать нестандартные решения.....	0 1 2 3		
	Легко придумывать новые способы деятельности	0 1 2 3		
	Брать на себя ответственность.....	0 1 2 3		
	Самостоятельно организовывать свою работу.....	0 1 2 3		