муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
имени героя Советского Союза А.С. Александрова
г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании предметной кафедры	решением педагогического совета	
Протокол от «30» августа 2020 г № 1	Протокол от «31» августа 20 20 г № 56	Приказ от «31» августа 2020 г № 56
Руководитель ПК	Заместитель директора по УР	Директор МБОУ СОШ №1
_____ (Попова С.В)	_____ (Коновалова О.В)	_____ (Шалупенко О.А.)
«30» августа 20 20 г	«31» августа 20 20 г	«___» _____ 20 ___ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Профессиональная ориентация

Классы 9

Педагог-психолог Пермяков А.Е.

2020-2021 учебный год

Цели: знакомство участников группы; введение в проблему профессионального и жизненного самоопределения.

Задачи:

- познакомить с правилами ведения группы;
- ввести в проблему профессионального самоопределения;
- заполнить информационную карту — формирование первых умений по анализу необходимой информации.

Техники: "Знакомство", "Составление информационной карты", "Невербальное общение".

Необходимое оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, с которыми участники группы будут приходить на каждое занятие, ручки.

Ход занятия

Вступление(10-15мин)

Вступление посвящено ознакомлению участников группы с принципами организации подобных групп и правилами их ведения. Задача вступления: добиться возникновения у участников группы формирования начал мотивации на работу по самопознанию и на активное участие в ней.

"Первый вопрос, который, наверное, возник у многих из вас, — почему мы с вами расположились не за столами, а по кругу. Дело в том, что только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы сможем серьезно, обстоятельно разобраться в проблемах, которые будем обсуждать. В этом случае каждый будет чувствовать себя равноправным членом нашего круга. Вступление в профессию предполагает и вхождение в мир взрослых как равного. У многих молодых людей процесс этот проходит очень болезненно и растягивается иногда на долгие годы. В школе и среди родителей у вас мало возможностей понять законы общения на равных. Чаще всего люди, особенно подростки и юноши, принимают крайние роли — подчиняющихся или повелевающих. К этому их вынуждает положение.

Наш круг, его члены, дадут вам возможность понять, каков каждый из вас в равном общении. Таким образом постепенно у нас возникнет как бы модель взрослого общества, в которое вы очень скоро вступите. Вы и сейчас являетесь членами разных групп — школьного класса, своей дружеской компании, кружка или секции, где занимаетесь. В каждой группе вы ведете себя по-разному: в одной из них вас принимают, вы нужны другим, в другой вы находитесь в роли подчиненного, в третьей вовсе не интересуются вами как человеком, а лишь требуют от вас знаний и т.д. В силу своего малого опыта вы часто не в состоянии понять, почему, по каким причинам вас принимают в одном кругу и отвергают в другом. А понять это необходимо, чтобы уметь выстраивать свои отношения с другими людьми. Дело в том, что на протяжении всей жизни вы всегда будете членом какой-либо группы.

Человек формируется, развивается и живет в обществе. Вне общества развитие невозможно. Даже школьники могут развиваться либо посредством чтения книг (ранее созданных обществом), либо познавая окружающий мир теми способами, которые они усвоили в детстве, опять-таки среди других людей. Но при этом личностью обычно считается человек, не утративший собственной индивидуальности и неповторимости. Нащупать баланс между общественным и личным сознанием непросто. Наш круг, в котором все отношения будут более открыты и сконцентрированы, даст вам такую возможность. Не для всех понимание себя как члена общества окажется радостным, но польза будет для каждого — оно даст четкое и ясное направление для

самосовершенствования. Задача занятий — дать вам способы развития себя.
Наша группа небольшая, поэтому вы сможете услышать и понять каждого и получить мнение о себе (или, как мы говорим, обратную связь) от всех. Иногда обсуждение может показаться немного затянувшимся, но только такое неспешное общение поможет нам понять себя и других. Круг — редкая для современного человека возможность неторопливого общения, в котором вы сможете воспринять 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.
Половина занятий посвящена лучшему пониманию себя, другая половина — развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и в продвижении по профессиональному пути. Но, участвуя в занятиях, всегда помните, что все правила, приемы, знания по выбору профессии вы сможете применить в любой другой жизненной ситуации. Принципы и законы выбора, которые мы будем обсуждать, едины для всех ситуаций. Поэтому на модели выбора профессии мы будем тренироваться в совершении любого жизненного выбора, касающегося семьи, ваших будущих детей, работы, места

Техника "Знакомство"

Задачи: познакомить участников группы друг с другом; дать им возможность почувствовать, какие они при общении в первичной ситуации.
Ведущие могут фиксировать основные факты с тем, чтобы выйти на последующее общение в непривычной ситуации и объяснить психологическую суть профессионального самоопределения.
Инструкция. "Каждый из нас, включая и ведущих, в течение 3-5 мин расскажет о себе то, что хотел бы сказать незнакомому человеку. После того как мы выслушаем рассказ одного человека, каждый из нас может задать ему вопросы". Ведущие могут задавать уточняющие вопросы.
•Расскажите о своих сильных и слабых сторонах.
•Что вы можете рассказать о своих интересах и увлечениях?
•Назовите свое имя, сколько вам лет, где вы учитесь?
•Почему вы пришли на эти занятия, что вы надеетесь здесь получить или узнать?
•Расскажите о своих мыслях, связанных с выбором профессии и т.д.
В ходе обсуждения каждый должен ответить на следующие вопросы:
1)Как вы себя чувствовали, рассказывая о себе?
2Чем вызвано такое поведение?
3)Как вы себя чувствовали, задавая вопросы другому человеку о нем самом?
4) Что легче — рассказывать о себе или самому задавать вопросы? Чем это вызвано?
5) При рассказе о себе удавалось ли анализировать свое поведение?

1. Понравилось ли вам собственное поведение, манера и суть рассказа о себе? С чем это связано? Обсуждение лучше делать после небольшого перерыва

Психологическая суть профессионального самоопределения
(10-15 мин)

Задачи: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; дать понять, что профессиональное самоопределение — алгоритм, который можно освоить, а освоив, использовать его и избежать при этом множества ошибок.
Слово ведущего. "Основная тема наших встреч — понять свои особенности, цели в жизни и на основе этого понимания сделать выбор профессии. Поэтому сейчас мы поговорим о том что такое выбор профессии с психологической точки зрения, какова его структура. Но начнем мы с понятия "профессиональный путь". Существует такое мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе еще и образ жизни. Это мнение

подкрепляется многочисленными примерами.
Достаточно назвать уже хрестоматийные. Так, когда мы говорим: "Он работает геологом (или полярником)", то мысленно выстраиваем себе и образ жизни такого человека. На "Бухгалтерский учет" экономического факультета очень часто (гораздо чаще, чем на другие) поступают девушки, абсолютно не интересующиеся экономикой и математикой. Они выбирают образ профессии — спокойную, не требующую большой отдачи профессию бухгалтера, которая позволит им быть еще и женщиной — женой, матерью, хозяйкой дома. Таким образом, уже в самом начале, на этапе выбора, они выстраивают не только свой профессиональный, но и жизненный путь.
Речь идет не только о выборе профессии, но и о прогнозировании того, что ждет каждого из вас дальше, после того, как вы начнете работать или учиться. Если анализировать человеческие жизни, то они оказываются похожими друг на друга: все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семью, работаем, уходим на пенсию и т.д. Таким образом, жизнь каждого из нас складывается, с одной стороны, из стандартных событий, с другой стороны — из индивидуальных, являющихся вехами на пути только данного конкретного человека.
В то же время к стандартным событиям каждый человек относится по-разному. К примеру, если мы попросим нескольких взрослых людей рассказать, почему они поступили именно на эту работу, то услышим различные ответы: "Больше некуда было податься", "Друг посоветовал", "Попал по распределению" или полное перечисление причин выбора своей работы.
Попробуем разобраться в возможных причинах такого объяснения своего выбора. О чем говорит высказывание "Больше некуда было податься"? Отнюдь не о безвыходности положения, а о том, что человек не анализировал ситуацию и прежде всего не собирал сведений (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Это относится не только к выбору профессии, но и к любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно нужны знания, во-первых, о мире профессий в целом: его сферах, законах, по которым он живет, и, во-вторых, специфические для данного человека: какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор.
Таким образом, первый "кирпичик" структуры профессионального выбора **— наличие информации, или информированность.**

Фраза "Больше некуда было податься" говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Он не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как человека, как личность. Разбору причин такого отношения к себе у нас будет посвящено несколько встреч. А сейчас мы усвоим только одно: человек не ценит себя, если не чувствует своей автономности. Что такое автономность? Коротко говоря, это понимание, с одной стороны, своей принадлежности к миру людей, а с другой — того, что каждый человек и "Я" в том числе — индивидуален и неповторим; понимание своих сильных и слабых сторон; умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, знать, как ими управлять; понимание, что только сам человек — хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями.

Автономность — второй "кирпичик" структуры профессионального выбора.
От уровня автономности зависит умение принимать решения. По сути, выбор профессии — это решение, которое принимает человек. Но принимать решение, т. е. брать на себя ответственность, может только автономный человек. Принимая решение, человек на основе анализа выбирает путь для дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела на самотек всегда ведет к регрессу и деградации

личности. У принятия решения есть свой алгоритм. Его разбору и применению будет посвящена отдельная встреча. Сегодня мы с вами просто запомним, что третий "кирпичик" — это **умение принимать решение.**

Мы уже говорили о том, что жизнь человека— это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент — результат всего уже происшедшего с нами и он обязательно влияет на будущее. Поэтому нельзя рассматривать выбор профессии как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Принимая решение, мы анализируем прошлое, но при этом мы обязательно заглядываем и в будущее, т. е. планируем. Во всем цивилизованном мире существует термин "планирование жизни, планирование профессионального пути". Не надо воспринимать его как жесткое расписание, хотя и такой вариант возможен. Наиболее типичен другой вид планирования — определение образа жизни, какого человек хочет достичь в 30, 40, 50 лет, и путей (конкретных) его достижения, а также промежуточных сроков.

Чтобы было яснее, разберем пример. Молодой человек хочет к 35-40 годам быть преуспевающим врачом — хорошим специалистом, к которому трудно попасть на прием, и обеспеченным человеком. Это планируемый образ. Теперь планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учеба в нем и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть возможность продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причем это надо сделать к 25-26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации. Это все относится к профессионализму. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит еще и наличие счастливой семьи. И так далее. Таким образом, **четвертым "кирпичиком" является умение планировать.**

И наконец пятый "кирпичик" — **эмоциональное отношение к выбору**. Каким тоном можно произнести фразу "Больше некуда было податься"? Скорее всего, удрученным, как минимум безразличным.

Страх перед выбором, страх перед началом самостоятельной жизни, безразличие, излишняя восторженность препятствуют адекватному выбору. Более полезно ровное отношение, радость от достигнутого, то, что называется "здоровая злость, здоровый азарт" и т.д. Они увеличивают силы человека".

Техника "Составление информационной карты" (30 мин)

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

Упражнение выполняется письменно.

Инструкция. "Только что 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?

Записи в таблице должны располагаться блоками "интерес — профессия — необходимые

шаги". Сейчас вы пишете все ваши интересы независимо от того, реальны они или нет. Вы определяете максимально широкое поле ваших интересов. В ходе последующих занятий это поле мы будем сужать, дополнять, изменять. Эта таблица — заготовка для нашей будущей работы. На работу вам отводится 25 мин. Если будут возникать вопросы — задавайте их сразу".
В ходе работы ведущие отвечают на вопросы, просят вспомнить все, что интересовало человека в детстве и юности, все его мечты, связанные с профессией. Если остается время, можно провести краткое обсуждение наиболее часто встречавшегося вопроса или провести игру "Полет фантазии": участники дополняют фразу "Я хочу..." и набирают как можно больше вариантов. Выигрывает тот, кто набрал и записал наибольшее количество вариантов. При низкой активности группы с этой игры можно начать заполнение таблицы. Но важно, чтобы кроме фантастических в таблице присутствовали и реальные варианты.

Техника "Невербальное общение"- (15 мин)
Задачи: дать общее представление о роли невербального общения; использовать двигательную технику для поддержания интереса и внимания. Если не остается времени, упражнение не выполняется.
Вступление ведущего. "А теперь мы с вами вернемся к началу нашего разговора, когда мы говорили о том, что члены круга послужат как бы зеркалом для каждого из нас. Наш образ самого себя формируется в общении с другими людьми. Но очень часто люди совершают ошибку, считая общением лишь разговоры. Огромную часть сигналов о своем состоянии, отношениях мы подаем жестами, движениями, мимикой, т. е. невербально.
Примеры невербального общения: а) противоречие жеста и слов; б) некоторые типичные позы (1-2 примера истолкования поз). Для того чтобы понять невербальное общение глубже, мы выполним одно упражнение".
Инструкция. "Одного из нас мы выберем ведущим. Мы завяжем ему глаза. Его задача: придумать, каким образом, по какому признаку можно разделить людей на две группы, не разговаривая с ними. После того как он придумает основание для классификации, он вытянет руки вперед, ладонями вверх. Задача всех остальных — по очереди подойти к ведущему и положить ему на ладони свои. Делать все это надо в полной тишине, чтобы ведущий не понял, кто именно перед ним".
Детей разделяют на две группы — налево и направо. Ощупывать ладони или делать какие-то еще движения при этом нельзя.
В качестве ведущих должны побывать 3-4 человека. Ведущие группы также участвуют в упражнении.
Обсуждение после этого ведется по нескольким пунктам.
1) Основания классификации и что за психологический смысл несут выдвигаемые классификации. Например: "руки дрожат — не дрожат" — боязнь оценочных ситуаций; "руки кладут уверенно — неуверенно" — особенности характера, которые за этим кроются.
2) Каждый ли из присутствующих был согласен с тем, что его определили в данную группу?
3) Согласны ли были все, что данный человек попал именно в эту группу?
Резюме (1-2 мин)
В нем стоит кратко повторить основные из обсуждавшихся тем, а также выразить надежду, что хотя первое занятие могло показаться несколько затянутым, оно было познавательным и способствовало тому, чтобы и дальше быть участником группы.

2 занятие

Межличностное взаимодействие.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.
Задачи:
- в ходе интерпретации дать знания о ролевом общении, о необходимости анализа своей роли в группе и учете этих знаний в общении;
- показать необходимость анализа причин принятия той или иной роли для ее изменения.

Техника: "Совместное рисование"

Необходимое оборудование: 2-3 листа ватмана, карандаши, фломастеры или краски в таком количестве, чтобы у каждого участника был свой цвет для рисования**.**

Ход занятия

Вступление(2-3мин)
Задача: кратко напомнить содержание предыдущей встречи, ее основные цели.
Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи (10-15 мин)
Задачи: развитие умений по рефлексии; построение логической цепочки всего цикла занятий.
Каждый из участников группы должен дать ответ на вопросы:
Чем мне запомнилось предыдущее занятие?
Что на нем было наиболее важно для меня?
Что бы я изменил в ходе этого (предыдущего) занятия?
Какие мысли оно у меня вызвало?
Что вспомнилось после занятия?
Что захотелось уточнить или обсудить дополнительно?
Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?
Что для этого сделано?
Резюме к последнему вопросу: реализация актуальной потребности — одна из основ саморегуляции, т. е. делать то, в чем возникла потребность, необходимо не откладывая на далекое будущее.
Примечание. Не обязательно каждый участник должен отвечать на все вопросы, главное — достичь задачи обсуждения.

Техника "Совместное рисование" (1,5 часа)
Задача: реализация цели всего занятия.
Описание. Техника "Совместное рисование" используется чешскими и словацкими психологами при работе с психотерапевтическими группами. В основе ее лежит творческая деятельность. Техника предусматривает выявление сложного взаимодействия в масштабах всей группы. Для выполнения техники необходимо приготовить большой лист бумаги (ватмана), фломастеры, карандаши или краски в таком количестве, чтобы каждый из участников мог рисовать одним, "своим" цветом. Менять цвета в ходе рисования не рекомендуется. Рисование начинается с инструкции. Теоретическое объяснение дается после того, как рисование закончится, в ходе интерпретации и обсуждения рисунков.
Группа усаживается вокруг листа бумаги, и участники выбирают цвета.
Инструкция. "Сейчас мы с вами будем рисовать наш общий дом. Такой, в котором мы хотели бы жить. Рисунков будет два. На первом мы нарисуем вид дома снаружи, на

втором — его внутреннее устройство: планировку, определение функций отдельных помещений и их обустройство. Рисовать будем не по очереди, а все вместе, одновременно. Работать надо без разговоров. Не допускать обсуждения, разъяснения того, что рисует участник группы, или указания другим: что и где рисовать. Каждый имеет право не только начинать рисунок сам, но и дорисовать все, что ему захочется. На рисунках должны быть изображены предметы, детали обстановки без людей".
После того как оба рисунка завершены, дается дополнительная инструкция: "Каждый из вас теперь может изобразить себя в том месте, которое ему больше всего нравится. Изображать себя можно как на первом, так и на втором рисунке, можно на обоих сразу".

Обсуждение. Упражнение дает богатый материал, относящийся к проекции и межличностному взаимодействию. Обсудить в ходе дискуссии все темы не представляется возможным. Группа может сконцентрироваться на обсуждении наиболее актуальных для нее вопросов. Все замечания в ходе дискуссии должны основываться на рисунке. Обсуждение вести достаточно просто, так как вклад каждого в общий рисунок отличается по цвету от вклада других. Начинается обсуждение с темы "Как создавался рисунок". Речь идет о процессах, сопровождающих совместную работу группы.
1. Кто и как именно проявил активность при проектировании дома?
2. Кто рисовал детали, несущие основную смысловую нагрузку?
3. Кто предлагал идеи? Кто и в какой последовательности их осуществлял?
4. У кого были альтернативные предложения? Как развертывался процесс их принятия или отрицания?
5. Кто участвовал в создании центральной части дома, а кто держался на периферии?
6. Кто начинал новое, а кто лишь украшал и поправлял уже созданное?
7. Кто относился с уважением к труду другого, а кто рисовал свое поверх уже нарисованного (кем нарисованного?)?
8. Как участник проявлял активность на разных этапах рисования?
9. Что говорит расположение фигурок на рисунке о действительных отношениях; о привычках и привязанностях человека?
10. Кто изобразил себя вне дома, кто на одном из верхних этажей, кто — на крыше или в подвале? Затем дискуссия переходит к теме "Содержание рисунка и его значение как проекции".

- Что говорит о рисовавших цвет, который они выбрали?
- Какова уверенность, сила и характер линий их рисунка?
- Кто какие помещения рисовал (кухню, спальню, гостиную и т.д.)?
- Кто сделал дорогу к дому, а кто рисовал забор и замки на дверях?
- В каком масштабе нарисовали участники самих себя?

Заключительные вопросы задаются по очереди всем участникам: "Что нового ты узнал о себе? Что было для тебя неожиданным в этом узнавании себя? Что нового ты узнал о других участниках?" Необходимо добиваться полного и подробного ответа на эти вопросы от каждого участника, помогая дополнительными вопросами и прибегая к помощи участников группы. Когда участник отвечает на вопросы, группа должна молчать и внимательно слушать. Необходимо объяснить группе смысл внимательного слушания.
Если позволяет время, можно обсудить тему "Как в повседневном общении можно быстро узнать человека? Обычно это обсуждение касается тех деталей, разнообразие которых нельзя предвидеть и описать заранее. Интерпретация проекций идет аналогично интерпретации индивидуальных проективных рисунков. Главное при этом для ведущих — добиться не мельчайшей и точнейшей интерпретации, а совместного обсуждения при поисках смысла той или иной детали.
Разработчики данной программы в ходе ведения групп пришли к обсуждению еще одной темы, относящейся к проекции: "Что бы ты нарисовал на втором этаже дома (или

"нарисовал бы еще")?" При этом подразумевается, что ответ на вопрос содержит в себе мечты каждого из участников. В основном эти мечты относятся к способам проведения свободного времени, к стилю жизни. Предметом обсуждения может стать определение способа реализации мечты,
В качестве резюме возможно обобщение всего происходившего и повтор цели занятия.

3 занятие

Развитие умений по принятию решения.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: освоить алгоритм принятия решения.

Задачи:
- дать знание об алгоритме принятия решения;
- проследить освоение алгоритма на практике.

Техники: "Корова", "Плюс, минус, интерес".
Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия
Вступление ведущих (2-3 мин)
Задача: кратко напомнить содержание предыдущей встречи и продолжить выстраивание логической цепочки всего цикла занятий.
"Прошлая встреча была посвящена анализу особенностей поведения каждого в межличностном взаимодействии. Сегодняшнее занятие частично также будет посвящено этой теме. Знания, полученные на предыдущей встрече, помогут нам лучше анализировать и обсуждать то, что будет происходить сегодня. Кроме того, мы разберем один из "кирпичиков" структуры профессионального выбора — умения принимать решение".
Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи (10 мин)
Обсуждение идет по схеме, описанной во втором занятии.

Дополнительные вопросы:

"Как каждый пытался в реальном общении анализировать поведение себя и других?

Что получилось и что не получилось?"
Техника "Корова" (1 час)
Решение задачи на взаимное убеждение и совместное принятие решения.
Задачи: дать возможность всей группе принять совместное единое решение; при анализе процесса принятия решения освоить алгоритм такого принятия.
Инструкция. "Сейчас мы прочитаем условие задачи. Каждый из вас самостоятельно, без обсуждения, решит ее в уме. Ответ вы сохраните в тайне до того момента, пока все не решат задачу".
Условие задачи. "У фермера была корова. Он продал ее за 6 тыс. долларов. Взяв ссуду в банке в размере 1,5 тыс. долларов, он купил другую корову, более продуктивную, за 7,5 тыс. долларов. Прошло некоторое время, и эта корова не стала удовлетворять его требованиям. Но цены на рынке в тот момент были выше, и он продал ее за 8 тыс, долларов. Затем цены несколько упали, и он купил хорошую корову за 7,5 тыс. долларов. По каким-то причинам через год он ее продал за 4 тыс. долларов и купил новую за 3 тыс. долларов. Еще через год он решил окончательно порвать с фермерским хозяйством и продал корову за 10 тыс. долларов, поскольку цены стали опять высокими. С каким результатом он вышел из всех сделок — с убытком, прибылью или с тем же капиталом? Во сколько (в тыс. долларах) оценивается результат?"
Условие задачи необходимо прочитать несколько раз, чтобы каждый его запомнил. Читать следует целиком, чтобы не сделать невольных подсказок.
После того как каждый из участников решит задачу, ведущие спрашивают о полученных результатах. Все участники делятся на группы в соответствии с полученными ответами. Если у всех ответы разные, то группы составляются по принципу наибольшей близости результатов. Оптимальное количество — 3-5 групп, не менее 2-3 человек в каждой.

Инструкция группам.

" Вы должны разработать совместный план убеждения других групп в собственной правоте".
После того как планы разработаны и ведущие почувствовали, что группы могут работать

согласованно, каждая из групп по очереди выступает со своими доводами. При этом лучше начинать не с той группы, у которой результат наиболее правильный. Выступающих в ходе доказательства прерывать нельзя.
Ведущие выясняют, не переменил ли кто-либо из участников своей точки зрения. Если такие есть, то они подключаются в соответствующие группы. Затем начинается дискуссия, в которой каждая группа пытается убедить других в правильности своего результата.
В итоге все должны прийти к одному результату.
Обсуждение хода решения задачи в соответствии со вступлением ведется по двум темам: межличностное взаимодействие в процессе убеждения (меньшая часть времени) и алгоритм принятия решения (большая часть времени).
Поскольку на обсуждение первой темы остается мало времени, лучше строить его на сравнении выявившихся на втором занятии особенностей межличностного взаимодействия с их поведением в ходе убеждения. Кроме того, решение задачи дает возможность участникам группы понять свои особенности не в формальном, а в деловом общении. Участники группы смогут лучше понять отличие делового общения от неформального, если ведущие расскажут им об основах транзактного анализа и ролях Родитель, Взрослый, Ребенок.
Объяснение. "В общении каждый человек, независимо от возраста, может играть три роли: Родитель, Взрослый, Ребенок. Если мы говорим о том, что правильно или неправильно, что хорошо или плохо, на что надо обратить внимание, а на что его обращать не стоит, — мы находимся в роли Родителя.
Ребенок — это наши чувства и реакции на самих себя, запас информации о событиях нашей внутренней жизни. Это то, как видит ребенок внешние события и реагирует на них.
Взрослый — это независимый человек-компьютер, который перерабатывает всю информацию (в том числе и для Родителя, и для Ребенка), может сам сделать выводы и принять решение на основе того, что правильно сейчас. Взрослый — это наше умение рационально мыслить на основе объективных факторов.
В неформальном общении все три роли встречаются одинаково часто (хотя у каждого человека "пропорции" ролей различны). В деловом же общении чаще преобладает роль Взрослого. Все конфликты, связанные с непониманием одним человеком другого, обычно проистекают от несовместимости ролей (например, когда один человек в роли Ребенка просит участия и защиты, а второй с позиции Взрослого объясняет ему, что надо было сделать в данном случае)".
Обсуждение второй темы происходит в форме усвоения алгоритма принятия решения с опорой на примеры решения задачи "Корова".

Объяснение. "Человек часто оказывается в ситуации выбора: поступать в вуз или идти работать; какой факультет выбрать; выйти замуж или продолжать учиться; поступать в аспирантуру или идти работать; ехать по распределению или нет и т.д. Таким образом, человек оказывается в ситуации принятия решения. Для очень многих подобная ситуация оказывается стрессовой. О причинах такого отношения к необходимости принимать решения мы говорили на первом занятии: с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой — он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям. Поэтому простое знание некоторых правил уже во многом облегчает принятие решения. Каковы же эти правила?
Процесс принятия решения исследователи разделяют на несколько этапов:
1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа — глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть

первичному анализу.
2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.
3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: "Могу ли я на деле осуществить данный вариант?"
4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало данные факторы.
5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих и препятствующих данному варианту решения проблемы.
6. Формулировка плана действий для новых возможностей и нового развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели, только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.
Особо хотелось бы обратить внимание на то, что истинное решение никогда не ведет к тупику. Оно должно создавать человеку возможности для дальнейшего развития".

Техника "Плюс, минус, интересно" (50 мин)
Задача: использовать знание алгоритма принятия решения в собственной ситуации выбора профессии.
Инструкция. "Найдите в своих тетрадях таблицу, которую мы заполняли на первом занятии. Выберите из нее профессию (именно профессию), наиболее вам интересную. Если не можете выбрать профессию, то выберите интерес или увлечение. Запишите эту профессию или интерес. Начертите новую таблицу.
Оценка профессии

№	Плюс	Минус	Интересно
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Запишите в первой колонке таблицы как можно больше плюсов, которые у вас появятся, если вы получите эту профессию и станете по ней работать. Во второй колонке проставьте как можно больше минусов этой же ситуации. В третью колонку запишите как можно больше интересного (например, интересно, а как я буду жить, если получу эту профессию, кто станет моими друзьями, как я буду выглядеть и т. д.). Старайтесь, чтобы в каждой

колонке было не меньше десяти вариантов".
На работу отводится 15 мин. По окончании каждый член группы зачитывает свою профессию и ответы в таблице. Члены группы могут задавать вопросы, уточнять, дополнять, подсказывать. Все дополнения участники заносят в таблицу.
После обсуждения каждый член группы отвечает на вопросы: "Что нового о выбранной профессии я понял или узнал?", "Чем могут быть полезны эти знания в дальнейшем?"
Обсуждение ведется с опорой на примеры из хода решения задачи. Цель обсуждения — усвоение и разбор на конкретном примере алгоритма принятия решения.

4 занятие

Эмоциональное отношение к выбору профессии.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: осознать собственное эмоциональное отношение к выбору и его влияние на выбор.

Задачи:
- с помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии;
- обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею;

• обсудить, из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом можно его изменять.

Техники: "Проективный рисунок", "Шестое чувство".

Необходимое оборудование: тетради, ручки, простые карандаши, стандартные листы бумаги.

Ход занятий

Вступление ведущих (2-3 мин)

Задачи: выстраивание логики всего цикла встреч, введение в тему данного занятия.

"На предыдущих занятиях мы говорили о том, что выбор профессии требует прежде всего знаний — о себе самом, о мире профессий, а также умений, основанных на знаниях, — по принятию решения, по планированию и т.д. Но жизнь человека и его действия всегда основываются не только на знаниях, но и на отношениях, на эмоциях. При оценке любой профессии и любого своего действия мы говорим: "нравится — не нравится", "хочется — не хочется", "плохо — хорошо" и т.д. Часто бывает и так, что мы не в состоянии высказать свое отношение. Но даже в этом случае наше отношение влияет на то, что мы делаем, то, о чем и как мы говорим. Поэтому осознавать свои эмоции, причины, по которым они возникли, очень важно. Только на основе осознания мы можем контролировать их и изменять в случае необходимости".

Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия (10-15 мин) Проходит аналогично второму занятию.

"Проективный рисунок" (1,5-2 часа)

Работа над темой начинается с того, что каждый из участников выполняет рисунок на тему "Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своем выборе профессии". Рисунок делается простым карандашом на листе бумаги обычного формата. Никаких пояснений в инструкции не делается. Можно лишь пояснить, что это не обязательно должно быть изображение человеческого лица.

Для интерпретации и последующего обсуждения важно, чтобы ведущие хотя бы приблизительно заметили время, затраченное на рисунок. Длительность процесса рисования или латентного периода до рисования прямо пропорциональна трудности темы для участников группы.

Рисунки необходимо подписать (можно по имени) и отдать ведущим.

Обсуждение происходит следующим образом: по кругу пускается один рисунок. Каждый из членов группы (или по два человека) должен сказать, что он видит на рисунке и каково его впечатление. *Можно задавать вопросы*:

Что из изображенного на рисунке ближе его автору (если нарисовано несколько вариантов выбора)?

Что позволяет сделать такой вывод?

Как можно описать изображенное отношение?

При этом каждый из участников группы должен высказать свое суждение. Таким образом, каждый член группы получит обратную связь от каждого товарища и сможет сопоставить мнение большого числа людей о своем отношении к выбору (косвенно — о выборе). Завязавшуюся дискуссию ведущие должны направлять на достижение всеми понимания роли позитивных и негативных эмоций в деятельности (а также эмоций нерешительности, неуверенности и т.д.). Предположить заранее, какой комплекс отношений окажется в группе, очень трудно. Поэтому ведущие должны обладать общими сведениями о влиянии отношений на успешность деятельности.

Второй темой дискуссии должно стать обсуждение причин, составляющих основу отношений. Только разобравшись в причинах, можно управлять эмоциями и отношениями.

Очень часто рисунок отражает отношение не только к выбору профессии, но и к выбору общего жизненного пути, или отражает основные жизненные цели. Например, в нашей практике был рисунок очень красивой девушки, окруженной колючей проволокой. Автор

и сами ребята интерпретировали его как "обилие шипов на пути к красивой жизни". При этом выбор профессии отошел на задний план. Девушки иногда рисуют себя в нескольких ролях — на работе и в кругу семьи. Причины подобного разделения жизни также могут стать темой обсуждения. Встречаются изображения точки выбора как барьера, или непроницаемой стены, стоящей поперек дороги (в конце дороги часто рисуют солнце), или тоннеля с маленькими отверстиями, через которые можно эту стену обойти. В этом случае необходимо уточнить, при каких условиях человек пойдет в обход стены и с какой "ценой" связан подобный обход. Кроме того, ребята обычно приходят к выводу, что при подобном отношении к проблеме принятия решения "стена" только кажется единственной. Как только ее обойдешь, сразу вырастает новая. Необходимо научиться "разбивать стену", правильно принимая решение.

Еще один встречающийся вариант рисунка — темная дорога, часто поднимающаяся в гору, на вершине которой — признаки материального благополучия. Темная дорога обычно олицетворяет долгую жизнь при самоограничении с целью иметь к определенному возрасту (обычно после 30-40 лет) материальный достаток. Для обсуждения можно выбрать тему: "Стоит ли в течение долгих лет "откладывать жизнь на завтра"?"

Иногда рисунок говорит не об отношении к выбору, а о нежелании человека раскрывать это свое отношение (либо целиком зачерненный, либо весь исчерканный линиями, либо поверхностное, ни о чем не говорящее изображение). Такие рисунки в числе остальных пускаются по кругу. Работа с ними ведется в зависимости от настроения, возникающего у рисовавшего. Если автор устно высказывает свое отношение либо выражает желание сделать новый рисунок, это стоит поддержать. Если такого желания не возникает, его оставляют в покое.

Чисто фактологические рисунки (например, изображение сути или атрибутов нескольких профессий) необходимо обсуждать в терминах эмоций и отношений.

Интерпретацию отдельных деталей рисунков следует проводить с большой осторожностью (даже ведущим для самих себя). По нашему мнению, она должна составлять профессиональную тайну и не провоцировать вопросы со стороны группы. Кроме того, данные о возможности интерпретировать некоторые стандартные детали (например, фигуру человека) в рисунках подобного типа нами пока не получены. Поэтому рисунки могут служить лишь основой для групповой дискуссии и сравнения мнений.

В ходе обсуждения можно выйти на более общие темы, например: "Как настроение и установка на успех или неуспех влияют на выполнение задуманного дела".

Эмоциональный компонент зрелости личности в целом проявляется в следующем:

- в положительном эмоциональном настроении,
- в жизненном оптимизме,
- в эмоциональной уравновешенности,
- в переносимости неудач.

Можно попросить группу подумать над вопросами: "Как постоянно поддерживать у себя эти качества?", "Что влияет на их возникновение и существование?"

Если ведущим кажется, что дискуссия затянулась и интерес к ней пропадает, или если есть необходимость закрепить какие-то темы обсуждения, то можно выполнить небольшие упражнения.

Игра "Шестое чувство" (30 мин)

Игра не является обязательной на занятии. Она возможна, если группа не хочет глубоко обсуждать предыдущую тему (в силу глубокой личной значимости темы) либо если большинство членов группы стремятся выбрать профессию в сфере "человек—человек". В этом случае одной из причин неуверенности в выборе часто является боязнь не достичь понимания в общении с людьми. Игра применяется для более четкой локализации причин неуверенности.

С помощью игры "Шестое чувство" участники могут проверить свою способность

оценивать образ мышления группы людей. Количественную оценку получает также способность понять других, увидеть нечто их глазами. Ведущий выбирает из приводимого ниже списка от 10 до 20 "обращений". Он зачитывает их одно за другим через достаточные промежутки времени.

Задача игроков: выбрать ответ, который наиболее вероятно даст большинство участников. Рядом с порядковым номером пункта необходимо написать ответ, который предположительно даст большинство присутствующих. При этом участники не имеют права обмениваться мнениями (жестами, мимикой), лучше всего соблюдать полную тишину. Ответы не должны выражать личные вкусы, привязанности, увлечения, не должны демонстрировать оригинальность и находчивость.

1. Орел или решка?
2. Назовите один из месяцев года.
3. Запишите следующие числа: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Обведите кружком одно число.
4. Запишите следующие слова: легкие, сердце, печень, почки. Обведите кружком одно из них.
5. Запишите сочетание цветов: красный и голубой, зеленый и фиолетовый, коричневый и серый, золотой и пурпурный. Обведите одно из сочетаний.
6. Нарисуйте кружок, квадратик, треугольник, волнистую линию и обведите одну из фигур.
7. Приведите название какой-нибудь песни.
8. Назовите какое-нибудь здание.
9. Назовите денежную сумму.
10. Назовите конкретную статую (скульптурную группу).
11. Назовите какой-нибудь из продуктов питания.
12. Назовите музыкальный инструмент.
13. Назовите воинское звание.
14. Назовите одну из научных дисциплин.
15. Напишите букву.
16. Напишите слог.
17. Напишите слово.
18. Поставьте несколько точек.
19. Напишите число.
20. Подумайте, какой подарок (не деньги) пришелся бы кстати всем присутствующим.
21. Назовите болезнь.
22. Назовите нечто, что люди ценят.
23. Напишите понятие, связанное с причиной, по которой мы здесь собрались.
24. Напишите изречение, связанное с агрессивностью.
25. Напишите изречение, связанное с любовью.
26. Напишите время (положение двух стрелок на циферблате).
27. Назовите черту характера.

Ведущие могут придумать обращения по своему усмотрению.

Когда игроки запишут ответ на последний пункт, ведущие начинают подсчет баллов. На каждый пункт зачитывается вариант ответа. Все игроки, выбравшие его, поднимают руки. Балл равен количеству игроков, выбравших одинаковый вариант ответа, минус единица. Например: на первый пункт ответ "орел" выбрало 5 игроков, ответ "решка" - 8 игроков. Выбравшие "орел" проставляют себе по 4 балла каждый, выбравшие "решку" — по 7 баллов. Если игрок оказывается в единственном числе, он ставит себе 0 баллов. Выигрывают участники, набравшие максимальное количество баллов.

В ходе обсуждения причин выбора того или иного ответа оказывается (особенно у игроков, набравших мало баллов), что член группы выдвигает собственные мотивы, а не мотив "выбор большинством членов группы". Причины подобного расхождения между инструкциями и объяснениями могут стать предметом обсуждения. Об игроках,

набравших много баллов, можно сказать, что им хорошо удается "вчувствование" во внутренний мир других и оценка их реакций (хотя доказательства этого имеют лишь вербальный характер).
Полученные результаты можно использовать: а) в качестве основы для некоторых психодиагностических замечаний, б) в качестве материала, используемого игроками для самопознания.
К пункту "а": об игроках, которые наберут большую сумму баллов, можно сказать (в добавление к тому, что уже отмечалось выше), что они обладают способностью устанавливать интеллектуальный контакт с внешним социальным окружением и проявляют к нему повышенный интерес. Обычно они отличаются и более высокой социальной адаптированностью. Игроки, набравшие небольшую сумму очков, непрактичны, относительно мало обращают внимание на свое социальное окружение, бывают, возможно, слишком озабочены собственными проблемами.
К пункту "б": сравнивая свои результаты в баллах с результатами остальных участников, каждый игрок получает представление о себе. В результате он может внести исправления в самооценку, избежать пере: или недооценки. Игра дает возможность непосредственной эмпирической проверки нашей способности "оценивать", трудно поддающейся в обычной жизни количественной оценке.
В соответствии с указанием ведущего игроки излагают ход своих мыслей ("ключи"), сравнивают и эмпирически проверяют их эффективность. Тем самым они получают возможность увидеть специфику своих размышлений. Ценным является переживание буквального "ощущения" некоторых из барьеров в процессах мышления. Сталкиваясь с более качественным ключом, нередко думаешь: "Ну почему такая простая вещь не пришла мне в голову?!"
Иногда после окончания игры можно услышать высказываемое некоторыми игроками мнение, что большая сумма набранных баллов свидетельствует о посредственности, стадности, конформизме. Это не так. Игроки записывают сделанный ими выбор после того, как ознакомятся с условиями игры, получив указание отгадать, какой выбор будет самым частым, самым обыкновенным. В ходе игры участники специально стараются думать так, как требуется; в других условиях их мышление может быть весьма оригинальным.
Заканчивается встреча кратким резюме.

5 занятие

Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей при выборе профессии.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цели: повышение интереса членов группы к самим себе; анализ способностей как одного из факторов выбора профессии.

Задачи:

- дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
- показать им необходимость самоанализа при принятии серьезных решений. Техника: "Мои способности". Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

Анализ домашнего задания (15 мин)

Обсуждение начинается с того, что по очереди каждый участник группы описывает

ситуацию, которую он анализировал, рассказывает ход своих мыслей. Группа при необходимости задает ему вопросы или высказывает свое мнение. Ведущие должны строго следить, чтобы мнения высказывались не по поводу поступка или ситуации, а только по способам анализа и выводам.

Вступление ведущих (3-5 мин)

"На прошлой встрече мы начали анализ своих особенностей, учет которых необходим при выборе профессии. Мы говорили об эмоциональном отношении человека. Было заметно, что многим из вас трудно говорить о самих себе. Вы не привыкли к этому. У некоторых даже возникли сомнения в необходимости публичного самоанализа и рассказа. Поэтому с нашей стороны, как ведущих, требуются некоторые пояснения.

Дело в том, что на занятиях такого типа обсуждаются темы, которые мы в повседневной жизни затрагиваем лишь в исключительном случае. Речь идет о более глубоком самопознании, анализе схем поведения и обратной связи между членами группы.

Проблемы самопознания очень наглядно демонстрирует так называемое окно Иогари. Психика человека в нем разделена на четыре части, в зависимости от доступности содержания каждой из них чуткому сознанию самого человека и людей, с которыми он взаимодействует.

Окно Иогари

	Знаю Я	**Не знаю Я**
Знают другие	**Открытая (I)**	**Слепая (II)**
Не знают другие	**Скрытая (III)**	**Неизвестная (IV)**

Открытая четверть (I) касается того относящегося к личности человека материала, который осознается и самим человеком, и его окружением. Слепая четверть (II) состоит из того, что видят в человеке остальные, но что ему самому не известно. Скрытая четверть (III) содержит то, что осознает субъект, но не осознают остальные. Неизвестная четверть (IV) складывается из материала, находящегося за пределами сознания как индивида, так и тех людей, с которыми он взаимодействует.

Величины четвертей у разных людей неодинаковы. Чем больше открытая область, тем легче человеку в мире. Человек, не боящийся спрашивать о том, как он выглядит в глазах других, или способный хотя бы одному человеку признаться во всех своих мыслях и поступках, всегда более свободен и независим. Он испытывает меньше страхов в общении и действиях.

Это не значит, что надо рассказывать о себе каждому встречному. И совершенно необязательно выполнять все пожелания других относительно собственного поведения.

Цель работы группы — увеличение открытой четверти за счет сокращения других. Чем больше человек старается скрыть (шире диапазон тех его действий, которые видят другие, но которых не осознает сам), тем больше становится слепая четверть. Опасения, необходимость в защите, сокрытие собственных чувств и мотивов — все это уменьшает открытую зону в пользу скрытой. Но при этом увеличивается и неизвестная четверть.

Методы расширения открытой зоны — самораскрытие, самопознание, обратная связь".

Затем ведущие отвечают на вопросы и дают пояснения.

Техника "Мои способности" (1,5 часа)

Задачи: опробование на практике одной из эффективных техник самоанализа; обсуждение способностей как одного из факторов выбора профессии.

Вступление "Сегодня мы немного поговорим о человеческой психике, ее структуре и, подробнее, об одной из составляющих ее частей. При выделении психологии в отдельную

науку никто не думал о разделении ее на отрасли, связанные с различными сферами жизни человека. Психология была единой наукой, изучавшей все проявления психики человека и животных. Но по мере усложнения, как и в любой другой науке, в психологии происходило выделение отраслей, соответствующих разным психологическим явлениям. Психика человека — очень сложное и многомерное явление, описывать ее во всем многообразии невозможно: не хватает языка и средств классификации. Поэтому основанием классификации избрали стабильность того или иного свойства во времени на протяжении человеческой жизни. В первую группу попали свойства стабильные, присущие человеку на протяжении всей жизни. Во вторую — те, которыми человек обладает несколько месяцев или лет, в третью — более кратковременные.

1. **Психические процес**сы. Это отдельные стороны нашей психики — человеческие ощущения, восприятие, память, мышление, речь, воображение, чувства, воля.
2. Каждый из нас отличается устойчивыми личностными особенностями, более или менее постоянными качествами (один предпочитает рыбную ловлю, другой — заядлый путешественник, кто-то занимается музыкой, кто-то интересуется искусством). Стало быть, у нас разные интересы, разные способности. И вообще, мы все очень разные: один веселый, другой спокойный, третий вспыльчивый. Интересы, способности, темперамент, характер — **это психические свойства** человека.
3. Но наличие устойчивых психических свойств не означает, что человек постоянно пребывает в одном и том же состоянии. Порой мы бываем угрюмы, раздражительны, тревожны, порой — веселы, общительны, а иногда испытываем мучительный разлад с собой. Это — **психические состояния.**
   Все процессы, состояния, свойства личности, связанные в один тугой узел, и составляют наш внутренний мир, нашу душевную жизнь, т. е. психику.

Сегодня мы подробнее поговорим о **способностях**. Под способностями мы обычно понимаем психические условия, наши индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определенной деятельности.
Таких условий и особенностей у каждого человека множество. У разных людей они могут быть неодинаковыми. Следовательно, встает вопрос о каком-то описании, упорядочении, классификации этих особенностей. Кроме того, рано или поздно возникает необходимость сравнения успешности отдельных людей, выяснения причин, влияющих, например, на успешность той или иной деятельности, следовательно, измерения способностей.
Попробуем во всем этом разобраться. Грубо говоря, сколько видов деятельности, столько и способностей. Из этого огромного моря можно выделить общие способности, т. е. необходимые для многих видов деятельности, такие, как способность решать интеллектуальные задачи (уровень интеллекта); способность запоминать, сохранять и воспроизводить информацию или опыт (уровень памяти); способность к сопереживанию, вчуствованию в другого (эмпатия), которая делает эффективным процесс общения; способность к сосредоточению, распределению внимания; способность к воображению, представлению и т. д.
Внутри общих способностей существуют свои классификации, например, классификация по психическим процессам: мышление, память, представление (формы, цвета, пространства). До того момента, как человек приступил к деятельности, мы можем говорить скорее не о способностях, а о задачах. Способности формируются и развиваются только в деятельности. Каждую особенность можно развивать, если в этом есть необходимость. Главное, чтобы это делалось целенаправленно и регулярно.
Способность обнаруживается только в деятельности. О том человеке, который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справляется,

говорят, что он способный.
Кроме общих, обычно говорят еще и о специальных способностях — психологических особенностях человека, помогающих ему успешно выполнить определенный вид деятельности (музыкальной, сценической, литературной, технической и т.д.). Развитие их опирается на определенные задатки, например на музыкальный слух и память. Определенный уровень специальных способностей может быть сформирован у любого человека, даже при отсутствии больших задатков. Решающей при этом оказывается система компенсаций. Связана она с тем, что в основе одинаковых достижений при выполнении определенной деятельности могут лежать различные способности. Например, в основе способности хорошо запоминать литературное произведение у одного может лежать хорошая механическая память, у другого — память образная, возникающая на основе представлений.
С другой стороны, одна и та же способность может быть условием успешности выполнения различных видов деятельности. Та же образная память может лежать в основе как художественных, так и технических способностей — чтение чертежей и схем. Для измерения способностей созданы специальные тесты. Бывает, что наше представление о собственных способностях различается с результатами объективных тестов. Например, мы считаем, что у нас хорошая память, а на деле оказывается, что результаты достаточно низкие. Бывает и наоборот, мы занижаем наши реальные достижения. В этом случае речь идет о самооценке способностей. Разумеется, наиболее эффективна реальная самооценка. Кроме этого, у каждого из нас существует какой-то идеальный образ того набора способностей, которыми мы хотели бы обладать. Расхождение реального и идеального образа, а также неадекватная самооценка — источник развития человека, его совершенствования.
Теперь о различии способностей и тренировке. Любой квалифицированный рабочий лучше справится со своей работой, чем самый способный, самый талантливый новичок. Но это будет, скорее, результатом тренировки, а не соответствующих способностей. Способности — это потенциал, который при соответствующем, одинаковом обучении дает более высокий результат. Это внутренние врожденные предпосылки выполнять более эффективно те или иные виды деятельности.
Бесталанных людей нет. Самый страшный упрек, который может быть брошен человеку, — это обвинение его в бесталанности. Нет абсолютно универсальных людей, одинаково талантливо выполняющих любую работу. Каждый из нас оказывается более способным в одном деле и менее способным в каком-то другом. Важно просто определить те области деятельности, в которых мы более способны. Каждый человек должен быть на своем месте. От этого зависит и уровень развития государства, и психическое здоровье человека. Грамотная оценка своих способностей — залог психического здоровья и правильного решения своих проблем, а также субъективной успешности человека в жизни.
Таким образом, способности — это индивидуальные особенности человека, которые помогают ему успешно заниматься тем или иным видом деятельности. К сожалению, при описании самих себя мы редко задумываемся о способностях. Гораздо чаще говорим о чертах характера, своих особенностях в общении с другими людьми.

Техника на самоописание
Задание. Каждому на листе бумаги надо написать:
а) 5 способностей, которые развиты наиболее сильно; 5 видов деятельности (дел), которые более всего получаются;
б) 5 способностей, которые наименее развиты; 5 видов деятельности, которые получаются хуже всего;
в) 5 способностей, которыми хотели бы обладать в идеале; 5 видов деятельности, которые хотелось бы качественно, выполнять.

Оценка способностей

№	Способности развитые наиболее сильно	Способности наименее развиты	Способности которыми хочу обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

Оценка видов деятельности

№	Виды деятельности, развиты наиболее сильно	Виды деятельности наименее развиты	Виды деятельности, которые хочу выполнять качественно
1			
2			
3			
4			
5			

Ответы на пункты "а" и "б" — это субъективное представление человека о реальном "Я",

на пункт "в" — об идеальном "Я".
Необходимо добиться, чтобы каждый участник выполнил задание до конца. Ведущие выполняют задание вместе со всеми и на равных участвуют в обсуждении.
Обсуждение. В ходе обсуждения каждый из участников, в том числе и ведущие, зачитывает самоописание. Фактически работа идет с каждым индивидуально. Ведущие и участники задают вопросы друг другу. При этом необходимо выяснить:

- Кому было легче ответить на пункт "а"?
- Кому — на пункт "б" или "в"?
- К чему ближе то, что написано в пункте "в" — к пункту "а или "б"?
- Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано? Как проявил себя этот человек на предыдущих встречах?
- Будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?
- Как вообще связана профессия с тем, что содержит самоописание?

Связь идеала с тем, что написано в пункте "б", говорит о низкой самооценке, неуверенности в себе. В этом случае необходимо помочь человеку наметить конкретные шаги в достижении идеала, своего рода "программу действий".

- Берется ли за основу при выборе профессии то, в чем человек достиг определенных результатов? Если нет, то почему человек поступает столь нерационально? В качестве резюме можно еще раз повторить, что, не учитывая при принятии решения своих способностей, мы резко сужаем окошко. Кроме того, на этой встрече участники группы смогут почувствовать всю тяжесть процесса обратной связи. Ее тяжело давать и принимать. Но делать это необходимо, так как только в этом случае человек будет адекватно воспринимать себя.

6 занятие

Роль жизненных ценностей при выборе профессии.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: познание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью их учета при планировании жизни.
Задачи:
• актуализация ценностей;
• обсуждение темы ценностей и их влияния на выбор;
• выявление особенностей поведения членов группы в ролевом общении.
Техники:"Отдел кадров", "Мои ценности", "Мои цели".
Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия
Вступление ведущих (2-3 мин)
Задачи: выстроить логику встреч; повторить цели предыдущего занятия.
Поскольку предыдущее занятие могло показаться участникам не столь динамичным, как предшествовавшее ему, необходимо кратко напомнить о роли обратной связи в формировании представлений о самом себе.

Впечатления от предыдущей встречи и обсуждение выполнения домашнего задания (15-20 мин)
Ведется аналогично второму занятию.

Игра "Отдел кадров" (1 час)
Описание игры. Из участников группы формируются 2-3 пары, остальные — в роли наблюдателей. Задача парам: один станет начальником отдела кадров, второй — пришедшим к нему на прием. Цель второго человека — узнать, какие рабочие места могут ему предложить и насколько эти предложения соответствуют его представлениям о желаемой работе. Он не обязательно остановит свой выбор на предлагаемых ему вакансиях, может поискать и в другом месте. Цель начальника отдела кадров — узнать, что за человек перед ним, подходит ли он по своим качествам данному предприятию или учреждению, а также грамотно и квалифицированно ответить на вопросы, задаваемые претендентом, и рассказать об имеющихся вакансиях.
Время работы каждой пары — не больше 5-7 мин. Перед началом игры каждая пара договаривается, на каком предприятии или учреждении происходит их диалог, и сообщает об этом наблюдателям.
Задача наблюдателей: фиксировать все, о чем пойдет разговор, с тем чтобы в ходе последующего обсуждения ответить на вопросы:
1. Насколько разговор соответствует целям, поставленным перед начальником и претендентом?
2. Как полно в нем отражены критерии, по которым выбирают профессию и место работы?
3. Вели ли себя участники в соответствии со своими ролями и в чем проявилось их поведение?
После небольшого перерыва начинается обсуждение. В начале его ведущие просят каждого из участников, по кругу, ответить на два вопроса: "Какой темы не коснулись диалоги?" и "О чем главном спросил бы я, устраиваясь на работу?" Ответы участников на второй вопрос дадут толчок обсуждению темы "Ценности, реализуемые в профессии". Предусмотреть направления обсуждения этой темы заранее очень сложно. Среди них могут встретиться, например, такие:
а) Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.
б) Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей над ценностями других. В этом случае необходимо повернуть дискуссию к теме отсутствия приоритетов, свободе человека устраивать свою жизнь в соответствии со своими ценностями.
в) Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.
г) Стабильность и изменчивость структуры ценностей.
Возможны и другие темы. Наш опыт показывает, что в любом обсуждении затрагивается вопрос о "плохих" и "хороших" (с социально одобряемой позиции) ценностях. Поэтому ведущие должны быть готовы к ее обсуждению.
В ходе обсуждения можно рассказать членам группы об одной из психологических классификаций ценностей.
Классификация Спрангера ***(6 типов ценностей, или жизненных путей):***
1. **Теоретические.** Основной интерес "теоретического" человека — поиск истины, "когнитивная" направленность. Интересы у такого человека, как правило, эмпирические, критические и рациональные. Главная цель жизни — получать и систематизировать знания.
2. **Экономические.** "Экономический" человек интересуется тем, что пригодно к

использованию. Цели его очень практические. Реализуются, как правило, в мире бизнеса.
3. **Эстетические.** Главная ценность "эстетического" человека — форма и гармония. Их опыт и восприятие жизни идет от грации и симметрии Они не нуждаются в создании искусства. Их главный интерес — в наблюдении артистических эпизодов жизни. Эстетические ценности кажутся диаметрально противоположными теоретическим. "Эстетический" человек рассматривает истину в терминах прекрасного: "Сделать вещь с шармом гораздо важнее, чем сделать ее правильной". В сфере экономики для "эстетического" человека ценен процесс (изготовление, продажа), а не результат. Они любят обаяние власти, но против политической активности, если она подавляет индивидуальность.
4. **Социальные.** Главная ценность для "социального" человека — любовь людей, одного или многих, дружеская, филантропическая, сыновняя, супружеская. По их мнению, теоретическая, экономическая и эстетическая направленность — не человеческая. Они считают, что только любовь является формой власти и видят во власти интеграцию личности. В самой простейшей форме социальный интерес выражается в самоотрицании и приближается к религиозной направленности.
5. **Политические.** Самый главный интерес "политического" человека — власть. Его активность проявляется не обязательно в сфере политики. Он является лидером в любой области. Власть, с его точки зрения, — наиболее универсальный и фундаментальный мотив поведения.
6. **Религиозные.** Наивысшая ценность для "религиозного" человека — объединение. Они мистичны, воспринимают космос как целое, как объединяющее начало.

"Мои ценности" (40 мин)
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. Ведущий должен 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 назанятии, 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 та 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,
После выполнения упражнения каждый должен сказать, в какой роли ему легче было говорить. Однако из возможных резюме упражнения – умение достигать своих целей в общении из той позиции, которая более приемлема для человека, более для него естественна.

"Мои цели" (15 мин)
Объяснение: "Ценности - это наиболее общие образование, они не лежат на поверхности

и тем не менее определяют нашу жизнь. На этом занятии мы выполнили большую и важную работу. Обычно же ценности конкретизируются в целях. Говорить о целях гораздо легче потому что они больше осознаются человеком. Смысл поставленных целей состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на желаемых результатах! Цель можно определить как нечто, увязанное во времени и измеримое в смысле состояния. Мы начнем выполнять задание, которое вы продолжите дома".
Задача: определение приоритетных целей каждого участника группы и сопоставление целей и уровня их реализации в предполагаемой профессии.
Инструкция: 1. Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Пусть вас не волнуют порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову. Сделайте список не менее чем из 10-15 пунктов. Мы настоятельно просим составить этот список, ведь в конце концов его можно выбросить. Возможно, полученный список вас удивит или огорчит, но в любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий.
Время выполнения 10 минут, после чего ведущие продолжают давать инструкцию.
2. Закончив список, включите в него то, что вы уже имеете и хотели бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, машина, семья, отношения ...).
Время выполнения 7-8 мин.
Когда список завершен, ведущие просят записать дальнейшую инструкцию для выполнения в качестве домашнего задания.

7 занятие

Умение учитывать сильные и слабые стороны своей личности при выборе профессии.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цели: самооценка личности; повышение внутреннего интереса к самому себе с точки зрения особенностей личности; анализ особенностей личности как одного из факторов выбора профессии.
Задачи:
• закрепить алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон;
• дать характеристику зрелой личности.
Техника:"Моя личность".
Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

Задачи: выстраивание логики встреч; необходимость анализа своих особенностей при принятии решения.
"В ходе наших встреч мы как бы прокладываем путь, по которому должно идти реальное принятие решения о выборе профессии. Вначале мы обсуждали то, что лежит на

поверхности, — каковы мы в общении с другими людьми. Затем "теоретически" освоили алгоритм принятия решения. Теперь занимаемся одной из ступенек алгоритма — анализом своих ценностей, способностей и особенностей личности. На прошлой встрече мы затронули тему, очень важную для каждого человека: "На что я способен, что я могу делать и достичь в жизни".

Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи (10-15 мин)

Ведется аналогично второму занятию. Кроме того, необходимо затронуть следующие вопросы: Как каждый из членов группы воспринял необходимость публичного рассказа о самом себе, обсуждения своих способностей? Какие чувства он при этом испытывал? Какие чувства он испытывал, когда сам участвовал в обсуждении другого человека? Какие изменения произошли со времени предыдущего занятия в мыслях о самом себе? Если сегодня придется также рассказать о себе, как он к этому отнесётся?

"Моя личность" (1,5 - 2 часа).

Задачи: Дознание особенностей своей личности; определение пути развития для достижения характеристик зрелости личности.

Вступление "На протяжении нескольких встреч мы говорим о самопознании системы ценностей, способностей, себя как субъекта общения. Сегодня мы будем говорить о самопознании особенностей личности, черт характера. Личность и характер чаще всего являются предметом обсуждения. Когда мы рассказываем о себе или о ком-то другом, то говорим: "Я эгоист", "Он сегодня взвинчен", "Она добрая" и т.д.

В личности человека теснее всего переплетаются его индивидуальность и неповторимость, его зависимость от общественных отношений и общественной системы ценностей. Личность человека, его характер формируются в совместной деятельности (игре, общении, труде, учении) с другими людьми, в ходе, которой человек усваивает систему общественных отношений. Но личностью становится лишь тот, кто активно стремится расширить пределы своей деятельности, выйти за рамки того, что от него требуют. Личность обладает собственными устойчивыми интересами, идеалами, вкусами, т.е. тем, что обусловливает поведение человека; осознанно относится ко всему происходящему; осознаёт себя, умеет оценить свои поступки и наметить пути собственного развития.

Что же скрывается под понятием "личность"? Точнее из чего складывается осознание человеком самого себя? Прежде всего, мы имеем представление о строении своего тела, "схемы тела", биологически обусловленных особенностях. Порождаемые биологически обусловленными особенностями черты характера (например, различия мужского и женского характера, особенности характера больного человека, особенности характера физически очень сильного человека и т.д.) становятся особенностями личности.

Во-вторых, мы осознаём самочувствие: состояние тела, его функций, отношение к окружающему, напряженность потребностей и многое другое. В-третьих – свои переживания и действия. Их мы должны рассматривать как бы извне для того, чтобы точнее их скоординировать с самим собой и с другими.

На прошлой встрече мы говорили ещё об одном аспекте личности - способностях. Их проявление и степень осознания также влияют на формирование личности. Мы часто сравниваем свои успехи, обусловленные способностями, с успехами других. Такое сравнение вызывает у нас целую гамму чувств – от гордости за своё умение до чувства зависти и собственной неполноценности. Имея ненасытное стремление к успеху, мы можем испытывать необъяснимую тревогу, боязнь потерять всё, что имеем. В этом случае оно превращается в пытку и сами успехи уже не радуют. Возможен и такой вариант: мы ценим не свои способности и талант, а в то время как люди менее одарённые, но более целеустремлённые добиваются большего.

Следующая область самосознания - наш характер. Под характером понимаются особенности личности, проявляющиеся в поведении. Познание характера позволяет со

значительной долей вероятности предсказать поведение и тем самым корректировать действия и поступки. Среди черт характера одни, как правило, выступают первостепенными, другие – второстепенными, при этом они могут гармонировать, а могут противоречить друг другу. Характер проявляется в общении (общительный – замкнутый), в отношении к делу (ответственность или недобросовестность, трудолюбие или лень и т.д.), в отношении к себе (скромность или самовлюблённость. Гордость или чувство неполноценности …). Черты характера обладают устойчивостью, но и пластичностью. Характер человека зависит от направленности его интересов, идеалов, убеждений, мировоззрения; когда человеку чего-то захотелось, то это приводит его в состояние активности, которое полностью подчиняет себе поведение человека. Например, бывает трудно оторваться от увлекательной книги, отказаться от кино, даже если есть более важные дела. Существуют потребности других людей, с которыми необходимо считаться, например потребности наших родителей в том, чтобы мы выполняли определённую работу по дому. Для исполнения потребностей других обычно необходимо прилагать волевые усилия. Понимать свои желания, интересы и потребности необходимо для того, чтобы сознательно регулировать свою жизнь и поведение.
В целом же можно сказать, что интерес к самому себе не является любопытством. Скорее, он – необходимость. Те люди, которые лучше осознают себя и других, как правило, действуют более эффективно. Они могут осознать свои возможности и, в силу этого, принять более адекватные решения.

Техника самоописания

Задание. Напишите на листе бумаги:
а) 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся.
б) 10 своих особенностей личности и черт характера, которые вам не нравятся.
в) 10 черт характера и особенностей личности, которые вы хотели бы иметь в идеале.

Оценка особенностей личности и черт характера

№	Черты характера и особенности личности, которые нравятся	Черты характера и особенности личности, которые не нравятся	Черты характера и особенности личности которые хочу иметь
1			
2			
3			
4			
5			

Обсуждение. Работа, как и на предыдущем занятии, идет "индивидуально в группе". Каждый из участников зачитывает свое описание, затем проходит уточнение и обсуждение того, что он зачитал. Обсуждение может затрагивать темы:
- Что значит "положительные и отрицательные черты"? Особенно интересно это

обсуждение проходит в том случае, когда одно и то же качество, по-разному выраженное, попало в пункты "а" и "б" (например, общительность — в пункт "а", а болтливость — в пункт "б").

- Какие профессии отвечают характеру этого человека?
- Подбирали ли вы профессию под свой характер?
- По какому принципу идет у вас выбор профессии — как реализация положительных черт или для искоренения отрицательных?

В ходе обсуждения необходимо затронуть вопросы рационального проведения самоанализа в противовес "самокопанию" или анализу только плохих или только хороших черт личности.

Поскольку обсуждение обязательно затронет тему развития особенностей личности и черт характера (пункт "в") для успешного построения своей взрослой жизни, то целесообразно в ходе его дать участникам группы характеристику зрелой личности.

1. Расширение чувства "Я". Для зрелой личности хорошее самочувствие окружающих так же важно, как и собственное. Поэтому человек не замыкается в самом себе. Его чувство "Я" и отношение к окружающим проявляется в дружбе, семейных отношениях, идеях, увлечениях, интересах, работе, политике, учебе. Существование такого человека всегда выражается в нескольких сферах.

2. Теплое отношение к другим. Способность к большой интимности в отношениях и способность к любви и дружбе. Эти люди избегают болтовни, отношений зависти и жалости. Теплое отношение не означает ограничения свободы. "Не отравлять воздух, которым дышат другие". Для зрелого человека естественно, что другие люди имеют собственный жизненный опыт, отличный от их собственного, свою форму жизни, восприятие, предпочтения...

Менее зрелые люди требуют за свою любовь непомерную плату, они хотят получать больше любви, чем отдавать. Они хотят безраздельно обладать теми, кого любят.

3. Самоодобрение (эмоциональная безопасность). Способность избегать крайних реакций на препятствия в удовлетворении направленности, потребностей. Самоодобрение у зрелого человека выражается в осознании своих потребностей, их одобрении и достижении при минимальном конфликте с собой и окружающими. Такие люди устойчивы к фрустрации. Способны находить обходные пути или отказываться от цели в случае ее недостижимости в настоящем. Зрелая личность выражает свои желания и чувства так, что они согласуются с желаниями и чувствами других; она не ощущает угрозы ни от своих собственных выражений эмоций, ни от чужих.

4. Наличие умений, компетентности и реалистичного восприятия. Зрелость подразумевает наличие базовых способностей — умственных, символического мышления, общей способности решать проблемы. Зрелость — это эмоциональный баланс и интеллектуальная организация. Зрелые люди центрированы на проблеме, умеют ее ставить и решать. Когда поставлена задача, требующая решения, они на долгое время способны забыть эгоистические импульсы по удовлетворению потребностей, отказаться от удовольствий и др.

Зрелая личность находится в тесном контакте с реальным миром. Она адекватно воспринимает людей, объекты и ситуации, имеет важное, реальное дело, которыми занимается.

5. Самообъективация: инсайт и юмор. Под инсайтом в данном случае подразумевается осознание человеком себя, его способность рассказать о себе другим. При этом его знание себя в основном совпадает с оценкой его другими. "Я знаю себя, что я могу, что я не могу и что я должен делать".

Люди с высоким самопониманием хорошо принимаются другими и одобряются ими.

8 занятие

Планирование профессионального пути.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: освоить навыки по планированию своего пути.
Задачи:
• дать необходимые знания по планированию профессионального пути;
• предоставить членам группы возможность "заглянуть в будущее" с учетом полученных знаний.
Техники:проективный рисунок ″Я через 10 лет", "Мой товарищ через 10 лет".
Необходимое оборудование: цветные карандаши, бумага.

Ход занятия

Вступление (2-3 мин)
Краткое резюме предыдущих встреч: что из знаний, необходимых для адекватного выбора профессии, уже получено. (Целиком пройден комплекс навыков по самопознанию и самооценке: способностей, особенностей личности, особенностей, проявляющихся в межличностном взаимодействии. Освоены умения по оценке своего эмоционального состояния, по принятию решений.)

Следующий и последний этап — освоить умения по планированию своего пути.

Впечатления от предыдущей встречи и анализ выполнения домашнего задания

(15-20 мин)

Аналогично второму занятию.

Проективный рисунок "Я через 10 лет", "Мой товарищ через 10 лет" (1-1,5 часа)

Работа начинается с рисунка "Я через 10 лет". Каждый из участников простым карандашом выполняет рисунок. Ведущие не дают 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 ведущие должны направлять ее только по основным путям:

- 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. "На чем строится планирование". (Теоретические основы см. в первой части программы.)
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. 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.

Примечание 2. Часто в рисунках предстает образ жизни человека в 26-27 лет (например, машина, дом, дети...). Таким образом происходит возврат к обсуждению целей и

ценностей жизни. Обсуждение этой темы можно не прерывать, но надо обязательно задать вопрос: "Кто ты будешь при этом, какими средствами будут достигнуты цели?"

9 занятие

Применение полученных знаний в решении ситуации выбора профессии.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цели: закрепить полученные в ходе занятий по самопознанию знания и навыки, применив их к анализу конкретной ситуации; в ходе обсуждения предложенной ситуации активизировать размышления по поводу собственной ситуации выбора профессии.
Задачи:
• организация конструктивной дискуссии и самостоятельной работы группы;
• ликвидация пробелов в знаниях, усваивавшихся группой на предыдущих занятиях.
Техники: ситуация по выбору профессии, работа с алгоритмом принятия решения.
Необходимое оборудование: тетради с записями предыдущих встреч, ручки.

Ход занятия

Вступление ведущих (2-3 мин)
Задачи: кратко повторить смысл предыдущей встречи; напомнить о важности обратной связи при формировании представлений о самом себе.
Впечатления от предыдущей встречи и анализ выполнения домашнего задания (15-20 мин).

Аналогично второму занятию.

Ситуация по выбору профессии (50 мин)

Основная **задача**— дать группе возможность поработать как самостоятельной единице. Роль ведущего — наблюдать, давать необходимые для обсуждения справки, контролировать конструктивность дискуссии, актуализировать знания, приобретенные членами группы. Для хода обсуждения будет лучше, если ведущий выберет свою ситуацию, известную ему из опыта консультативной работы или из жизни. Мы предлагаем одну из ситуаций, обсуждавшихся в ходе наших занятий.

Ситуация. На консультацию к психологу-профконсультанту пришла девушка, окончившая среднюю школу. Дело было в начале июля, перед вступительными экзаменами в вузы. Она обязательно хотела поступить в вуз в этом году, но не знала в какой.

До 10-го класса Юля (так мы назовем девушку) хотела быть юристом. Она представляла себя либо адвокатом, либо следователем уголовного розыска. Мечтала стать юристом и ее подруга, которую Юля считала умнее и способнее себя. Подруга раньше на один год окончила школу, поступала на юридический факультет и провалилась на экзаменах. Юля очень переживала за подругу и решила не поступать на юридический, так как была уверена в своем провале.

Кроме профессии юриста Юля интересовалась математикой. Она успешно училась по этому предмету, но в 9-м классе к ним пришел новый педагог, которого они невзлюбили так сильно, что совсем перестали учить математику. Поэтому Юля опасалась провала на экзамене из-за больших пробелов в знаниях. Из профессий, связанных с математикой, ей больше всего нравилось программирование. Учителем математики она не хотела быть ни в коем случае. (Конкурс на прикладную математику был гораздо выше, чем на обычную.)

Юля подумывала и о профессии экономиста. Ее мама работала бухгалтером, поэтому Юля неплохо знала суть профессии. Но мама категорически возражала против такого выбора, так как считала, что бухгалтерия — удел женщин-неудачниц с плохой личной судьбой. Возражения ее были резкими и носили ультимативный характер. Юля была очень неглупой девочкой с аналитическим складом ума. Общительна. Хорошо играла на гитаре, гуманитарий. Поступить она хотела именно в этом году.

Что ей делать, если до вступительных экзаменов оставалась всего неделя?»

Ведущие могут давать любые справки — о проходных баллах и конкурсе, характере возможной будущей работы, о характере девочки и ее увлечениях и т.д.

Справка. Юля выбрала чистую математику, так как туда было легче всего поступить и там был очень популярный в городе клуб самодеятельной песни. Потом она работала программистом-оператором. Затем самостоятельно с помощью различных тренингов освоила основы психологических знаний. В настоящее время работает программистом и в качестве игротехника ведет деловые игры.

Анализ своего решения по выбору профессии (1 час)

После разбора ситуации по выбору профессии и актуализации на этом примере всех полученных в ходе занятий знаний и навыков члены группы переходят к анализу собственного решения о выборе профессии.

Для этого ведущие просят членов группы просмотреть и собрать воедино все записи, касающиеся их собственного выбора профессии.

- Занятие 1 — информационная карта со всеми дополнениями и изменениями.
- Занятие 2 — межличностное взаимодействие.
- Занятие 3 — алгоритм принятия решения и таблицы анализа профессий.
- Занятие 4 — свое эмоциональное отношение к выбранным профессиям.
- Занятие 5 — самоописание способностей, список профессий, выбранных в соответствии с самоописанием, и список конкретных шагов по достижению идеала.
- Занятие 6 — список ценностей и соответствующих им профессий, а также список целей

и соответствующих им профессий.
- Занятие 7 — самоописание личности и список соответствующих им профессий.
- Занятие 8 — свое представление о себе через 10 лет, а также всех записей о дополнительно проделанной индивидуальной работе (чтение книг, встречи с представителями профессий и т.д.).

На основе всей собранной информации участники группы письменно выполняют работу по выбору профессии на основе алгоритма принятия решения. Работать необходимо вдумчиво, не отвлекаясь. Члены группы могут обсуждать моменты, вызывающие сомнения, с ведущими группы. Время на выполнение задания 20-30 мин. Ведущие следят, чтобы в группе не возникали дискуссии. Каждый работает самостоятельно.
После выполнения задания участники обмениваются мнениями, отвечая на вопросы:

Кто пришел к окончательному решению о выборе профессии?

Выполнение каких пунктов алгоритма вызывало наибольшие трудности?

Чего не хватает для окончательного принятия решения? и т.д.

Итоги встречи.
Участники группы могут не принять окончательного решения. Главное, что в ходе занятий участники группы научились, как это надо делать, и смогут применить знания (полностью или частично) в любой жизненной ситуации.

10 занятие

Профессиональная зрелость.

Профориентация школьников - Тренинги по профориентации

Цель: обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения о выборе профессии.
Задачи:
• проверить усвоенные навыки и знания, разъяснить то, что члены группы не до конца поняли;
• особо уделить внимание тому, что усвоенные навыки и знания пригодятся им в течение всей жизни. При использовании приобретенных навыков человек сможет обдуманно и осознанно строить свою жизнь, понимать причины неудач и избегать их, опираясь на удачи.

Техники: ответы на вопросы, "Дорога в жизнь", "Эмоциональное отношение к выбору".
Необходимое оборудование: тетради, ручки, листы с напечатанными на них вопросами, стандартные листы бумаги, карандаши.

Ход занятия

Впечатления от предыдущей встречи (15-20 мин)
Аналогично второму занятию.

Вступление (5 мин)
Задача: краткое подведение итогов всего цикла встреч.
Ответы на вопросы (15-20 мин)
Каждому участнику группы дается лист бумаги с вопросами (вопросы см. в части 1).
Цель: получить обратную связь от участников группы, а также материалы для оценки эффективности работы труппы. Поэтому желательно, чтобы ответы давались развернутые.

После заполнения опросника каждому можно задать вопросы:
- Какой одной фразой можно выразить ответы?
- Что изменилось в вашем отношении к выбору профессии?

Ответы на вопросы (20-25 мин)

Задача: ответить на вопросы, которые остались невыясненными на других занятиях. Отвечая на вопросы, необходимо повторить мысль о том, что приобретенные навыки и знания являются необходимыми не только на этапе выбора профессии, но помогут осознанно подходить к организации жизни на любом ее этапе, в любых ситуациях.
Проективный рисунок "Дорога в жизнь" (30 мин)
На больших листах бумаги (по числу членов группы) рисуется символическая дорога, уходящая к горизонту. Листы подписываются, и все участники группы рисуют на каждом листе пожелания для автора рисунка и свое представление о его жизни. Желательно, чтобы они касались всего пути. Пожелания могут быть двоякие: чего достичь и чего избежать. Если хозяин листа захочет, рисовавшие могут дать пояснения.
"Эмоциональное отношение к выбору профессии" (10 мин)
Участники группы вновь рисуют на тему "Эмоциональное отношение к выбору профессии", уже не обсуждая рисунок, для диагностики эффективности работы группы.

Если ведущие хотят оценить эффективность занятий еще и при помощи методики "Профессиональная готовность", то по окончании встречи они просят участников группы еще раз ответить на вопросы.