

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«РАЗВИТИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ 8-10 КЛАССОВ»

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 17,5 часа

Составитель:
Ходорович М.В.
педагог - психолог

Санкт – Петербург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Отличительные особенности программы.....	5
1.3. Адресат программы	5
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Планируемые результаты обучения	5
1.6. Оценка результативности	5
1.7. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	5
1.8. Условия реализации программы	6
1.9. Организационно - педагогические условия с учетом дистанционной формы реализации программы.....	6
1.10. Список литературы.....	7
2. Содержание программы.....	9
2.1 Учебно-тематический планирование (очная форма реализации программы).....	9
2.2. Учебно-тематическое планирование (дистанционная форма реализации программы).....	110
3. Приложения	Ошибка! Закладка не определена. 1
Содержание занятий с учетом дистанционной формы реализации программы	Ошибка!
Закладка не определена.	1

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

На завершающем этапе обучения в школе, вопросы выбора профессии приобретают особую остроту.

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

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

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

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

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

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

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

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

Под профессиональной идентичностью на ранних стадиях профессионального определения мы понимаем отождествление себя с определенной профессиональной

группой людей, принятие ее целей и ценностей, осознание себя членом этой группы. Мы также считаем, что именно в старшем подростковом возрасте, на этапе «примерки профессиональных ролей», на этапе первичного познания профессиональной области знаний начинают закладываться предпосылки формирования целостной профессиональной идентичности через формирование профессиональных намерений, самосознание, через построение образов профессий и т. п. Таким образом, развитие профессиональной идентичности начинается задолго до того, как человек приступит к трудовой деятельности. Следовательно, мы можем говорить, что формирование статусов профессиональной идентичности начинается в старшем подростковом возрасте на стадии выбора своего профессионального пути (Ю. П. Поваренков, Л. Б. Шнейдер, Е. Л. Климов и др.). Человек не просто «выбирает профессию», а в значительной степени предопределяет весь свой дальнейший образ жизни, круг общения. Профессиональная принадлежность – одна из самых значимых характеристик любого человека.

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

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

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

Впервые программа была составлена педагогами - психологами Мошковаой А.Н., Черновой Е.А. Дистанционную форму реализации разрабатывала Ходорович М.В.

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

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

Программа разделена на 3 блока:

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

Блок 2: Работа с педагогами (семинар).

Блок 3: Работа с родителями (тренинг-семинар в начале занятий, индивидуальные консультации по итогам диагностики и проведенных занятий);

1.2. Отличительные особенности программы

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

1.3. Адресат программы

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

1.4. Цель и задачи программы

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

Задачи:

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

1.5. Планируемые результаты обучения

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

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

1.6 Оценка результативности

Методика «Незаконченные предложения».

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель.

Требования к уровню освоения программы

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

1.6. Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

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

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

1.7. Условия реализации программы

Занятия проводятся во внеурочное время.

Содержание и временные характеристики могут зависеть от особенностей конкретного ребенка или группы.

Занятия проводятся в просторном помещении, допускающем выполнение активных, требующих свободное перемещение детей упражнений.

Численность группы не должна превышать 16 человек, оптимальное количество участников 10 -12. Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с

обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

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

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

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

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

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

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

- Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью для обучающихся 6-11х классов не более 90 мин.

1.10. Список литературы

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

Полезные интернет-ресурсы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://spb.ucheba.ru/prof/search> – список профессий
<https://www.rabotka.ru/infoworker/> – справочник профессий
<http://www.edu.ru/abitur/act.32/index.php> – какие ЕГЭ нужно сдавать при поступлении в тот или иной Вуз
<http://www.edu.ru/abitur/act.11/index.php> – о требованиях к выпускникам по выбранной специальности
<http://www.proforientator.ru> – центр тестирования и развития при МГУ «Гуманитарные технологии»
<http://www.psy.spbu.ru/department/psychcentre/prof-consult> – центр профессионально-личностного консультирования при факультете психологии СПбГУ
<http://www.spo.spb.ru/> – портал средних профессиональных учебных заведений

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематическое планирование (очная форма реализации программы)

Блоки	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
➤	Входная диагностика*	-	-	-
№п/п	Занятия с учащимися:	15		
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Психологическая готовность к выбору профессии	1		1
3.	Жизненные цели	1		1
4.	Интересы	1		1
5.	Активизация творчества	1		1
6.	Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии	1		1
7.	Жизнь по собственному выбору	1		1
8.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1		1
9.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1		1
10.	Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1		1
11.	Я внимательный?!	1		1
12.	Мотивы выбора профессии	1		1
13.	Мои перспективы	1		1
14.	Возможные препятствия на пути к профессиональным целям	1		1
15.	Заключительное занятие. Подведение итогов	1		1
№п/п	Занятия с педагогами:	1		
1.	Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»	1	0,5	0,5
№п/п	Занятия с родителями:	1,5		
1.	Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»	1,5	0,5	1
➤	Итоговая диагностика**	-	-	-
	Итого часов	17,5		
	Индивидуальные консультации (по запросу)			
	Формы контроля	Анализ данных, полученных в результате массовой диагностики в начале занятий и по их окончанию		

* Проводится на первых двух занятиях

** Проводится на последних занятиях

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

Блоки	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа
	Входная диагностика*	-		
№п/п	Занятия с учащимися:	15	7,5	7,5
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Психологическая готовность к выбору профессии	1	0,5	0,5
3.	Жизненные цели	1	0,5	0,5
4.	Интересы	1	0,5	0,5
5.	Активизация творчества	1	0,5	0,5
6.	Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии	1	1,0	
7.	Жизнь по собственному выбору	1	0,5	0,5
8.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	0,5	0,5
9.	Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	0,5	0,5
10.	Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию	1	1,0	
11.	Я внимательный?!	1	0,5	0,5
12.	Мотивы выбора профессии	1		1,0
13.	Мои перспективы	1	0,5	0,5
14.	Возможные препятствия на пути к профессиональным целям	1	0,5	0,5
15.	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	0,5	0,5
№п/п	Занятия с педагогами:	1	1	
1.	Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»	1,0	1,0	
№п/п	Занятия с родителями:	1,5	1,5	
1.	Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»	1,5	1,5	
➤	Итоговая диагностика**			
	Итого часов	17,5	17,5	
	Индивидуальные консультации (по запросу)			
	Формы контроля	Анализ данных, полученных в результате массовой диагностики в начале занятий и по их окончанию		

* Проводится на первых двух занятиях

** Проводится на последних занятиях

Содержание занятий с учетом дистанционной формы реализации программы

Рекомендуемая платформа - Skype



Блок 1: Работа с подростками

Занятие 1 Вводное

Подготовительный этап

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

Методика «Незаконченные предложения»

Онлайн

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

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

ВЫБИРАЮЩЕМУ ПРОФЕССИЮ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПРОТИВ ОШИБОК

ВЫ ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ, КАКАЯ РАБОТА ВАМ НУЖНА. БУДЬ РЕАЛИСТОМ-РАЗДЕЛЯЙ РЕАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЮ

ХОЧУ - это ваши интересы, склонности, желания, мечты.
(«Как выжить в жизни, о чем и как думать, как выжить в школе и в университете?» - Э. Аслада.)

МОГУ - это ваши психофизиологические возможности, знания, способности, т.е. профессиональные пристрастия.

Если вы сможете совместить Ваши **ХОЧУ**, **МОГУ** и **НАДО**, то вы профессионально выберете словами, задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:

1. Интересна и привлекательна для вас;
2. Соответствует вашим способностям;
3. Пользуется спросом на рынке труда

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ?

1. Позиция старших членов семьи.
2. Позиция товарищей, друзей.
3. Позиция учителей, школьных педагогов.
4. Личные профессиональные планы.
5. Способности.
6. Уровень притязаний на общественное признание.
7. Информированность.
8. Склонности.

ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕК, ВЫБИРАЮЩИЙ ПРОФЕССИЮ

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ. Правильно выбрать профессию может человек, четко осознавший:

- что он хочет (задающийся свои цели, выдвигая планы, идеалы, стремления, определяя свои приоритеты);
- что он есть (определяя свои возможности и физиологические способности);
- что он имеет (определяя свои склонности, способности, дарования);
- что от него потребует работа и трудовая коллектив.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ.

Выборенная профессия должна отвечать (соответствовать) интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества и кадров.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ.

Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль играют саморазвитие, практическая проба сил в кружках, секциях, на факультативах; чтение литературы, участие в олимпиадах, конкурсах, посещение учебных заведений и т.д. Для открытия дверей свои карьерные возможности и возможности или профессию уточняйте.

ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ.

Отрицает идею необходимости реализовать в себе какое-либо качество, которое нужно для любой профессии. Это — психические процессы (мышление, память, внимание) и складывающиеся черты характера: трудолюбие, добросовестность, прилежание, ответственность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить трудности, выдержка, настойчивость.

Принятие групповых правил

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

Самостоятельная работа

«Моя визитная карточка»

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

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

Онлайн

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

Занятие 2. Психологическая готовность к выбору профессии

Подготовительный этап:

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

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

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

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

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

Можно выделить четыре статуса профессиональной идентичности:

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

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

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

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

Методика изучения статусов профессиональной идентичности А.А. Азбель

позволит определить, на какой из ступенек находится учащийся.

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

Время – 15 минут

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

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

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

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

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

Занятие 3. Жизненные цели

Онлайн

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

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

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

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

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Самостоятельная работа

Упражнение «График событий моей жизни»

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

в природе и обществе;

в ваших мыслях и чувствах;

в семейной;

учебной;

деловой;

личной жизни.

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

На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается

высотой разноцветных столбиков от 1 до 10.

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

Онлайн

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

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

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

Обсуждение рисунков с желающими.

Занятие 4. Интересы

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

Диагностика

Тест Ясюковой для оценки сформированности навыка чтения (русский язык)

Цель: Проверка полноценного навыка чтения – с осознанием прочитанного.

Время: 5 минут

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

Диагностика

Тест Белавиной для оценки сформированности навыка чтения (английский язык)

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

Время: 5 минут

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

Диагностика

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

Время - 25 минут

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

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

реальному овладению ими.

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

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

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

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

Занятие 5. Активизация творчества

Подготовительный этап

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

Задания Гилфорда для оценки воображения.

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

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

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

Через 3 минуты убрать плакат и перейти к следующему тесту.

Диагностика

Задачи Гилфорда для оценки дивергентного мышления.

Дивергентное мышление – характеризуется широтой умственного поиска, умением

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

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

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

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

Диагностика

Проективный тест «Рисунок дерева».

Цель. Лучшее понимание личностных особенностей подростка.

Время: 5 минут

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

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

Самостоятельная работа

Диагностика. Желаящие могут поделиться своими наработками

Онлайн

Упражнение «Такое вот кино»

Ведущий включает аудиозапись с медитативной музыкой.

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

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

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

Подготовительный этап

Рассылка материала участникам к занятию 6 на электронную почту для

организации самостоятельной работы

Тест Фидлера-Ясюковой.

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

Самостоятельная работа

Диагностика Тест Фидлера-Ясюковой

Онлайн

Приветствие. Желающие могут поделиться результатами самостоятельной работы

Упражнение «Я великий мастер»

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

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

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

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

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

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

Рефлексия.

Занятие 7. Жизнь по собственному выбору

Онлайн

Приветствие

Упражнение «Тропинка к мечте»

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

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

Упражнение «Мои ресурсы»

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

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

Рефлексия

Занятие 8-9 . Интеллектуальные особенности, определяющие профессиональную ориентацию

Подготовительный этап

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

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты VI – IX)

Тест структуры интеллекта Амтхауэра (субтесты I – V)

Онлайн

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

Самостоятельная работа

Диагностика по рассылке.

Занятие 10. Личностные особенности, определяющие профессиональную ориентацию

Подготовительный этап

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

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

Онлайн

Приветствие.

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

Самостоятельная работа

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

Онлайн

Упражнение «Должен или выбираю»

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

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

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

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

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

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

Рефлексия

Занятие 11. Я внимательный?!

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

Онлайн

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

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

Онлайн

Упражнение «Пересказ текста»

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

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Обсуждение:

За счет чего произошло искажение информации?

Что «своего» каждый внес в рассказ?

Бывает ли так в жизни?

Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

Рефлексия

Занятие 12. Мотивы выбора профессии

Подготовительный этап

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

Тест Ясюковой для анализа мотивации выбора профессии

Беседа «Выбор профессий людей»

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

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

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

Материальные средства, заработная плата, удовлетворительная оплата труда.

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

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

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

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

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

Помочь осознать Ваши мотивы Вам поможет их список, который мы будем

выполнять в следующем задании.

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

Самостоятельная работа

Диагностика

Онлайн

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

Собственно профессиональная мотивация (интерес к будущей деятельности)

Коммуникативная мотивация (потребность в общении)

Прагматичная мотивация (стремление к материальной обеспеченности)

Статусная мотивация (забота о престиже)

Социальная мотивация (важность мнения значимых людей)

Учебная мотивация (познавательные потребности)

Внешняя мотивация (случайные причины)

Упражнение «Мои профессиональные желания»

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

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

Мои профессиональные желания

Я собираюсь...

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

Я стремлюсь...

Я могу достичь успеха в...

У меня подходящий возраст для...

Я абсолютно убежден, что я хочу...

Мой успех связан...

У меня есть то, что требуется для...

Я знаю, что я буду...

Я совершенно уверен...

Мне хорошо иметь...

Мне хорошо быть...

В работе я удовлетворю свое желание...

У меня есть естественное стремление...

Моя учеба или работа позволяет мне...

Для меня удобно и выгодно...

У меня есть способности для...

Я мечтаю...

Мой профессиональный интерес направлен...

У меня достаточно сил и желания...

Мое сегодняшнее положение позволяет...

Три вопроса:

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

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

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

Рефлексия

Занятие 13. Мои перспективы

Подготовительный этап

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа

Диагностика

Занятие 14. Возможные препятствия на пути к профессиональным целям

Подготовительный этап

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

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

Самостоятельная работа

Диагностика

Профориентационная игра «Ловушки – капканчики»

Процедура включает следующие этапы:

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

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

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

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

Рефлексия

Занятие № 15. Заключительное занятие. Подведение итогов

Самостоятельная работа

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

Время – 10 минут.

Техника «Расслабление» и упражнение «Закончи предложение»

Инструкция:

1. *Расслабление* – Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертовое колесо»,

заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы.

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

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

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

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

2. Включение воли

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

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

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

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

Упражнение «Позитивное мышление»

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

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

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

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

Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду

ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.

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

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

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

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

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

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

Рефлексия: подведение итогов занятий по программе



Онлайн

Блок 2: Работа с педагогами

Семинар «Тревожный подросток и его самоопределение»

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

Попробуйте определить, что за личность здесь представлена ???

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

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

Психолого-педагогическая характеристика тревожности

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

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

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

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

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

Давайте рассмотрим таблицу о том, как проявляется тревожность?

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

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

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

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

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

как неблагоприятное и опасное.

Влияние на деятельность тревожности как свойства личности усиливается с возрастом.

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

В методическую копилку

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

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

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

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

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

Рефлексия

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

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



Тренинг-семинар «Как помочь ребенку в выборе профессии»

Онлайн

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

Хочу – это интересы, склонности, желания, мечты.

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

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

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

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

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

10 самых востребованных профессий к 2025 году:

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

Упражнение «Состязание мотивов»

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

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

Список мотивов

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

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

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

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

Обсуждение результатов:

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

Упражнение «Рейтинг ошибок»

Инструкция участникам:

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

Переключиться в Skype на формат презентация

Ошибки в выборе профессии

1. ОТНОШЕНИЕ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ КАК К НЕИЗМЕННОМУ.

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

2. БЫТУЮЩИЕ МНЕНИЯ О ПРЕСТИЖНОСТИ ПРОФЕССИИ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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