СОДЕРЖАНИЕ

1. Методический материал для консультирования подростков и родителей	2
1.1. Консультации для подростков	2
1.1.1. Консультация «Профессии будущего»	2
1.1.2. Консультация «Памятка, выбирающему профессию»	3
1.1.3. Консультация «Выбор профессии (советы психолога)»	4
1.1.4. Консультация «Как избежать ошибок при поступлении»	4
1.1.5. Консультация «Как подготовиться к выступлению»	5
1.1.6. Консультация «Мир твоих эмоций»	7
1.1.7. Консультация «Профессиональные интересы и склонности личности»	8
1.1.8. Консультация «Семь шагов к взвешенному решению выбора будущей профессии»	9
1.1.9. Консультация «Страхи, мешающие правильно выбрать профессию»	10
1.1.10. Консультация «Темперамент и профессия»	11
1.1.11. Консультация «Методические рекомендации по созданию портфолио»	15
1.2. Консультации для родителей	19
1.2.1. Консультация «Важность самоопределения»	19
1.2.2. Консультация «Как помочь подростку определиться с учебным заведением»	21
1.2.3. Консультация «Как помочь старшекласснику в выборе профессии»	22
1.2.4. Консультация «Как следует знакомить подростка с профессиями»	23
1.2.5. Консультация «Особенности подросткового возраста»	23
1.2.6. Консультация «Практические рекомендации психолога для родителей. «Как поддержать своего ребенка при выборе профессии?»	24
1.2.7. Консультация «Родителям о трудностях, возникающих при выборе профессии у подростков»	25
1.2.8. Консультация «Три кита профориентации. С какого возраста нужно начинать заниматься профориентацией ребенка?»	26
2. Тренинги для работы с подростками	28
2.1. Проблема жизненного и профессионального самоопределения.	28
2.2. Взаимодействие и общение	32
2.3. Развитие умений по принятию решения	36
2.4. Чувства и эмоции при выборе профессии	40
2.5. Способности и выбор профессии	44
2.6. Жизненные ценности	49
2.7. Анализ сильных и слабых сторон личности при выборе профессии	53
2.8. Планирование профессионального пути	58
2.9. Ситуация выбора профессии	62
2.10. Психологический портрет профессионала. Профессиональная зрелость	65

1. Методический материал для консультирования подростков и родителей

1.1. Консультации для подростков

1.1.1. Консультация «Профессии будущего»

Основная часть новых и/или перспективных профессий на российском рынке труда сейчас появляется в ИТ-сфере. И это не только общероссийский тренд, но и общемировой. Достаточно большое количество таких профессий зарождается в медицине, а также в психологии.

Развитие новых технологий, рынка электронных устройств, растущая потребность в знаниях в области компьютерной техники, бизнеса и аналитики, появление новых объектов для исследования (например, виртуальные миры, big data, облачные технологии), появление новых языков программирования, растущая значимость пользователя как главного потребителя сайтов компаний приводит к появлению новых профессий в ИТ-отрасли.

«Локомотивом» роста популярности медицинской сферы является бесконечная гонка за победой над старением и болезнями. Вопросы рождаемости и смертности также очень актуальны. Активное внедрение новых технологий меняет всю систему лечения и диагностику заболеваний. В ближайшем будущем появится или будет набирать полярность много профессий, относящихся к медицинской отрасли, в частности, в фармацевтике, которая менее подчинена государству, в отличие от рынка медицинских услуг. К тому же фармацевтический рынок сейчас переживает бум, связанный с попаданием на рынок огромного количества иностранных лекарственных препаратов. А это значит, что сфера нуждается в специалистах, разбирающихся в маркетинге как одном из главных элементов бизнес-процесса любой компании.

Проблемы в общении между людьми из-за развития интернет-коммуникаций, ускоряющийся ритм жизни, синдром «усталого человека», возникновение конфликтов из-за растущего уровня эмоциональности, а также примеры зарубежных стран постепенно делают в России популярной сферу психологии и HR. В связи с необходимостью создания благоприятной, рабочей атмосферы в коллективе все чаще будут появляться профессии в области мотивации и адаптации персонала.

Многообещающей отраслью являются биотехнологии. Эта сфера будет служить своего рода «мостиком» между отраслями, что спровоцирует появление новых, междисциплинарных отраслей.

В ближайшее время ожидается бум в развитии экологической сферы. Хотя профессия эколога является достаточно старой, интерес к этой сфере будет связан с необходимостью решать проблему вредных выбросов, утилизации и переработки отходов, восстановления биосистем, изменения образа жизни, направленного на защиту окружающей среды. Также профессии этой сферы могут быть популярны из-за растущих требований по созданию экологически чистых продуктов со стороны государства.

Космическая сфера — еще одна отрасль, в которой должен произойти новый виток в развитии. Наличие инвестиций, инноваций в производстве летательных аппаратов, дальнейшее изучение вопросов жизни на других планетах спровоцирует появление новых профессий. К этой сфере можно отнести и изучение климата как одного из перспективных направлений для появления новых профессий.

Потребность в педагогах и специалистах в сфере образования будет увеличиваться с каждым годом. Педагогика массово уйдет в онлайн, что повлечет за собой развитие нового направления сферы образования.

По-прежнему будет расти спрос на качественных инженеров различных специализаций, особенно в производственной сфере. Оптимизация различных процессов, появление инновационных разработок и технологий в производстве автоматически спровоцируют спрос на новых специалистов.

Исчерпаемость существующих природных ресурсов станет причиной поиска новых, альтернативных. Благодаря чему в добыче сырья также проявится новые профессии.

Катализатором к развитию маркетинга и рекламы станет SMM и цифровой маркетинг. Потребность в продвижении бренда, вывод новых продуктов на рынок, увеличение продаж, улучшение имиджа, а также уход бизнеса в онлайн и необходимость более тщательного исследования конкурентов приводит к появлению новых профессий в этой сфере.

Новый этап в развитии рынка труда ждет строительную и архитектурную сферу. В первую очередь это связано с новым трендом — градостроительством.

Развитие науки будет связано с квантовой физикой, математическим моделированием и кибернетикой, также будет расти спрос на специалистов в лингвистике (особенно на специалистов по восточной группе языков).

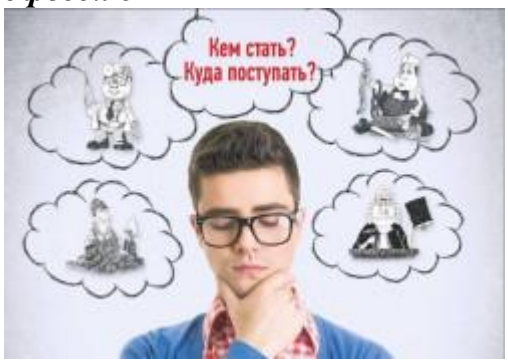
Необходимость управления постоянно растущими транспортными потоками приведет к популярности профессий в логистической сфере.

Конечно, невозможно охватить все новые и/или перспективные профессии. Получившийся в исследовании список не является окончательным. Однако в нем представлены те профессии, которые отражают будущее развитие.

Можно также пофантазировать и предложить рынку такие экзотические профессии, как, например, ИТ-медик, ИТ-генетик, эковожатый, хирург по увеличению памяти и др. Но целью исследования не было просто придумать новые профессии. Основное отличие этого исследования от уже существующих — это аналитическое подтверждение и логическое обоснование новизны/актуальности представленных в исследовании профессий. В нем встречаются уже существующие позиции, причем вакансии на них могли появиться на сайте hh.ru еще 10 лет назад. Но эти позиции были не слишком популярны раньше, популярность и спрос на них стали расти именно сейчас (о чем говорит динамика вакансий за последние 2-3 года).

Как показывает опыт ведущих мировых вузов, всегда остаются актуальны навыки ведения бизнеса, исследовательские проекты. Не скоро удастся заменить человека в области творчества и искусства. Продолжит активно развиваться сфера услуг.

1.1.2. Консультация «Памятка, выбирающему профессию»



Выбор профессии — сложный и ответственный шаг в твоей жизни. Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю. Пользуйся информацией профессионалов.

Профессию надо выбирать обдуманно, с учетом своих способностей, внутренних убеждений (только равнодушные идут куда придется), реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

С ЭТОЙ ЦЕЛЬЮ:

• Изучи глубже самого себя: разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.

• Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.

• Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов. Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.

• Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда. Продумай, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле практически и — действуй!

• Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избранную профессию.

• Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.

• Приняв решение, не отступай перед трудностями. Будь настойчив в достижении намеченных целей.

1.1.3. Консультация «Выбор профессии (советы психолога)

Выбор профессии — не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.

• Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете.

• Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: "Я буду бизнесменом, у меня будет сотовый телефон и мерседес!".

• Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.

• Разузнай больше о той профессии, какую хочется тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.

• Отдавай себе отчет, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены.

• Попробуй про тестироваться у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление.

• Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.

• Не поддавайся чувству страха — это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.

• Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсестрами или медбратьями.

• Постарайся обратить особое внимание на те предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.

• Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.

• Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях — это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

1.1.4. Консультация «Как избежать ошибок при поступлении»

При поступлении в учебное заведение часто не осознают, какие ошибки могут привести к фатальному результату. Перечислим несколько из них:

1. Недостаточная подготовка к вступительным испытаниям.

Первопричина этого основания для провала – банальная лень учеников, выпускников школ. Абитуриенты к концу учебного года настолько вымотаны, что готовы бросить учебу, пустить все на самотек. На сегодняшний день все учебные учреждения осуществляют прием абитуриентов на основании результатов конкурсного отбора, учитываются баллы, набранные либо на основании аттестата, либо по результатам ЕГЭ по конкретным дисциплинам. Нужно задуматься о способах подготовки к экзаменам, чтобы заработать на них максимальный (и посильный) балл, быть конкурентоспособным.

2. «Я подаю документы только в один ВУЗ, другие мне не нужны».

У абитуриентов есть возможность подать документы в пять ВУЗов на три специальности в каждом. Подав только в один, вы уменьшите свои шансы на успех.

3. «Родители уже выбрали мне учебное заведение».

Если вы столкнулись с такой проблемой, то стоит обсудить с родителями эту ситуацию. Поделитесь своими мыслями и мечтами. Ни родственники, ни знакомые, никто то другой не будут нести ответственность за этот выбор. Поддавшись на уговоры, вы получите не ту профессию, о которой мечтали, а потом всю жизнь будете корить себя, что не настояли на своём.

4. «Подам везде. Куда возьмут, туда и пойду».

Этой позиции придерживаются те, кто не определился с будущей профессией и тот, кто не уверен в себе. С такой позицией поступление в университет или колледж — пустая трата времени и денег. Чтобы такого не произошло, нужно серьезно подойти к выбору профессии, не тянуть до последнего или побороть свою неуверенность.

5. «Лишь бы диплом был».

В первую очередь в университет идут за знаниями, а с документом о полученной специальности и пустой головой ни один работодатель не захочет иметь дело. Работодатель при приеме на работу из профессиональных качеств выпускников они ценят, прежде всего, — качество полученного ими образования (фундаментальность образования, уровень профессиональных знаний, умений и навыков).

6. «Я выбрал востребованную профессию, мне не о чем волноваться».

Престижные и востребованные профессии через какое-то время потеряют свою популярность. Не стоит полностью доверять «списку востребованных профессий» в интернете и гнаться за модой, нужно ориентироваться на свои умения и желания.

7. «У меня отказались принимать документы».

К оформлению и подготовке документов стоит подойти с особой ответственностью. Никто за вас не будет исправлять неправильно заполненное заявление или доносить недостающие бумаги. Так что, прежде чем идти подавать документами, следует тщательно ознакомиться с требованиями предъявляемые в учебных заведениях. Их можно прочесть на официальном сайте или уточнить в приемной комиссии.

8. «Подам документы и сразу же улечу отдыхать. Подальше».

До того момента, пока вас официально не зачислят в ВУЗ или колледж, лучше не покидать город или, по крайней мере, не уезжать далеко от него. В любой момент вам могут позвонить, возможно, потребуется ваша подпись или недостающий комплект фотографий или еще что-то очень важное. А, уехав далеко, вы можете не успеть вернуться вовремя и тем самым упустить заветное место в списке поступивших.

9. «Зачем собирать портфолио и тратить силы на получение медали, мне это не пригодится».

Еще одно небольшое заблуждение абитуриентов. Медали, дипломы олимпиад, волонтерская деятельность, ГТО и прочее — это дополнительные баллы. Они могут сыграть большую роль при поступлении. Возможно, один балл будет отделять вас от бюджетного места, и именно эти достижения смогут исправить ситуацию.

1.1.5. Консультация «Как подготовиться к поступлению»

Выбор профессии – это ответственный шаг, поэтому поступление в вуз – очень ответственное дело, от которого зависит ваше будущее. Подойти к этому процессу надо с особой тщательностью.

1. Определитесь с будущей профессией и направлением подготовки.

Начинайте подготовку к поступлению с выбора профессии. Учитывайте не только ваши желания, но и способности. Определите, что дается вам лучше: гуманитарные или точные науки. Только после этого начинайте выбирать предметы, которым нужно уделить внимание.

2. Выберите колледж или вуз и сдайте ГИА или ЕГЭ.

Найдите учебное заведение, в которых можно получить выбранную вами профессию. Необходимо составить список, в который войдут учебные заведения, в которые Вы хотели бы поступить. Внесите туда все возможные варианты от самых престижных и до «последнего шанса». Внимательно изучите правила зачисления, если это вуз, то так же изучите конкурсные баллы. В зависимости от уровня образования (высшее или средне-специальное) вам нужно будет сдать обязательные и профильные предметы. К обязательным относятся русский язык и математика. Профильные – это те предметы, которые нужны для поступления на конкретную специальность, их вы выбираете сами. С 2017 года математику можно сдать в базовом или профильном варианте. Если вам нужна математика для поступления – выбирайте профильный уровень. Некоторые вузы устраивают дополнительные вступительные экзамены или собеседования. Чаще всего они нужны для поступления на творческие специальности: дизайн, журналистика и т. д.

Если вы еще не до конца определились с вузом и профессией, выбирайте для сдачи ЕГЭ «универсальные» предметы, которые подойдут для нескольких специальностей в разных вузах.

3. Посещайте дни открытых дверей и смотрите вебинары.

Все учебные заведения перед началом вступительной кампании проводят дни открытых дверей. На этих мероприятиях вы сможете познакомиться с заведением изнутри, подробно изучить правила приема документов, задать вопросы членам приемной комиссии. Дату проведения мероприятия можно найти на официальном сайте организации. Также вы можете посмотреть вебинары, которые помогут вам разобраться во всех тонкостях поступления.

4. Составьте свой календарь абитуриента.

Далее необходимо владеть всей возможной информацией о выбранных учебных заведениях. Можно составить таблицу, в которую будут внесены даты приёма документов, вступительные экзамены, пометки о преимуществах, проходные баллы по экзаменам. В процессе заполнения таблицы необходимо выбрать несколько образовательных учреждений, поступление в которые будет оптимальным вариантом, на которые делаете основную ставку. Желательно так же предусмотреть запасные варианты в случае неудачного поступления.

Не забудьте отметить сроки начала и конца сдачи дополнительных вступительных испытаний в вашем вузе, если они есть. Информацию о них и других важных для вашей специальности мероприятиях вы можете узнать на сайте вуза или в личном кабинете поступающего (если прошли регистрацию на сайте учебного заведения). Если требуется прохождение медицинской комиссии, сделать это можно в любой государственной поликлинике или лицензированном частном центре. Справка действительна в течение 6 месяцев. Не забудьте о том, что вуз может начислить вам баллы за индивидуальные достижения.

5. Выберите способ подачи документов.

Для подачи документов не всегда нужно ваше личное присутствие. В большинство вузов разрешают отправить документы заказным письмом по почте или в электронном виде

6. При поступлении в высшее учебное заведение подайте копии в несколько вузов.

По правилам приема в вузы, вы имеете право подавать документы сразу в 5 образовательных учреждений, на 3 специальности в каждом. При подаче заявлений сразу в несколько вузов вы имеете право предоставлять копии документов. Документы, подтверждающие ваши особые права на зачисление, нужно предоставить их оригиналы при подаче документов на приоритетную специальность. То есть если вы имеете особые права на зачисление, то ими сможете воспользоваться лишь в одном учреждении.

7. Следите за конкурсными списками.

Списки поступающих публикуют на сайте учебного учреждения. Фамилии указывают в порядке убывания конкурсных баллов. Чем выше ваша фамилия, тем больше шансов на зачисление. Если у вас высокие баллы ЕГЭ и индивидуальные достижения, то успех гарантирован.

8. Отнесите оригиналы в колледж или вуз мечты.

В установленные вузом сроки вам нужно донести оригиналы всех документов. До конца этого периода вы должны определиться с выбором образовательного учреждения.

Конечно, самые главные условия для поступления – это ваши знания и успехи в учебе. Но не стоит забывать и об организационных моментах. Не откладывайте все на последний момент. Начинайте подготовку к поступлению как можно раньше: участвуйте в олимпиадах и научных конкурсах, зарабатывайте дополнительные баллы, готовьтесь к ЕГЭ и ГИА – и у вас все получится.

1.1.6. Консультация «Мир твоих эмоций»

Эмоции свойственны всем людям вне зависимости от возраста, пола и национальной принадлежности. Кто-то выражает их более ярко, кто-то менее. Разному возрасту свойственно разные проявления эмоций. Подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка. Изменения настроения в этом возрасте является следствием физических, эмоциональных, психологических и социальных преобразований. Эмоции подростков очень реалистичны. Они могут чувствовать счастье, гнев, тревогу, печаль, раздражение. Перепады настроения происходят быстро и внезапно. Такие изменения являются нормальными. К тому же подростки начинают переживать за свое будущее. Это потому что они проходят через глубокую личностную трансформацию, пытаясь примирить свой внутренний и внешний мир, чтобы найти свое Я.

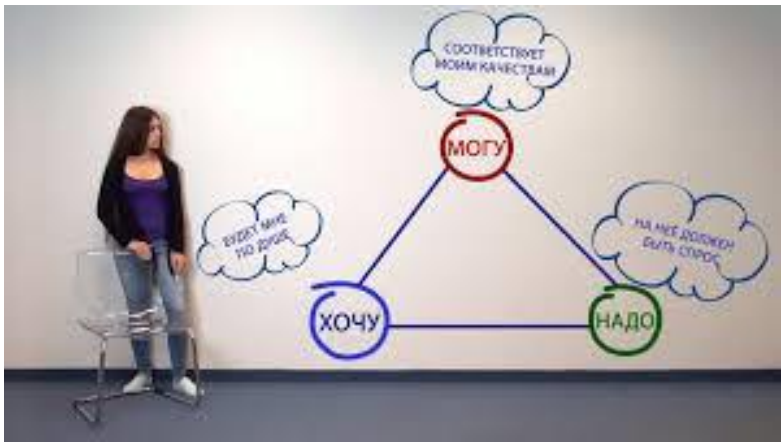
Так, зачастую чувствительность подростков к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием. Они могут страстно любить и оборвать эти отношения так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Подросток острее испытывает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказаться от чего-то для него ценного ради блага другого человека. В подростковом возрасте больше, чем в другом школьном возрасте, отмечается захваченность растущего человека переживаниями, связанными с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей.

Эмоции подвластны контролю. Когда человек хорошо знаком с ними и нормально взаимодействует, он будет более счастлив и наполнен. Если же они находятся у него без контроля, и он их неправильно понимает, не знает и неправильно с ними взаимодействует, то могут возникнут проблемы как с окружением, так и с самой личностью. Человек подверженный большому сектору эмоций, более устойчив и восприимчив к ним.

Управлять эмоциями зачастую мешает стресс, который испытывает человек. Стресс указывает на то что у человека есть неудовлетворенность о текущей жизни. Когда человек не удовлетворён своей жизнью, его гораздо проще вывести из равновесия. Поэтому, когда возникает чувство, что эмоции не поддаются контролю, важно проанализировать откуда берётся стресс и уменьшить его уровень. Внутреннее равновесие выравнивает реакции на внешние раздражающие факторы. При возникновении негативной эмоции важна осознавать, в чем находиться причина, в человеке или во внешних факторах, брать ответственность на себя за происходящее. Посмотреть на ситуацию с разных сторон и найти плюсы, это может сгладить проявления негативных эмоций.

Зачастую подростки путают эмоции, вкладывая в них иной смысл, а также могут воспринимать эмоции другого человека неправильно. Важно научиться проговаривать свои чувства и давать обратную связь.

1.1.7. Консультация «Профессиональные интересы и склонности личности



При выборе профессии человек старается ориентироваться на три основные составляющие: «хочу», «могу», «надо».

«Надо» – это потребности рынка труда. Выбирая профессию, человек, как правило, согласовывает свой выбор с потребностью общественного производства в кадрах.

«Могу» — состояние здоровья, способности человека. Это индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие успешность выполнения какой-либо деятельности, легкость усвоения и овладения данной деятельностью, которые не сводятся к имеющимся у него знаниям, умениям и навыкам.

«Хочу» — это интересы и склонности. Интерес («хочу знать») — стремление к познанию какого-либо предмета или явления, желание изучать его. Склонности («хочу сделать») — избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая ей заниматься.

Интересы могут переходить в склонности. Настоящая склонность обычно сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении.

Между интересами и склонностью много общего, но есть и различие. Например, можно проявлять интерес к живописи: с удовольствием ходить на выставки, читать книги по живописи, коллекционировать картины, но самому при этом не стремиться к занятиям живописи. Таким образом, в склонности есть как содержательно-оценочная сторона (отношение к чему-либо), так и динамическая, побудительная (стремление что-то делать).

Интересы и склонности учитываются среди других профессионально важных качеств в dictionary of occupational titles, DOT (Словарь профессий); они распределены по десяти факторам, различные сочетания которых и представляют собой образцы интереса к различным видам профессионального труда.

В DOT выделены следующие склонности:

- склонность к производственной деятельности, приносящей видимые результаты,
- склонность к обработке материалов,
- склонность к деловым контактам,
- склонность к нетворческому труду,
- склонность к нравственному воспитанию людей,
- склонность к особой заботе о своем престиже,
- склонность к интеллектуальной деятельности, связанной с общением,
- склонность к научно-технической деятельности,
- склонность к абстрактному мышлению и творческому труду,
- склонность к технике и управлению механизмами.

Склонности могу различаться по широте: у одного человека склонностей может быть несколько и самых разных, у другого — только одна; по продолжительности и разной степени осознанности. Та или иная склонность может занимать очень разное место в устремлениях личности: от несущественного до самого главного, придающего смысл жизни. На формирование и проявление склонностей оказывают влияние особенности темперамента человека: живость или медлительность, большая или меньшая нервная выносливость.

Склонности зависят не только от типологических особенностей свойств нервной системы, но и от личностных особенностей. Например, если опираться на теорию З. Фрейда, люди с оральным типом личности, которые общительны, разговорчивы, любят поспорить, часто имеют склонность к профессиям орального типа (юристы, проповедники, радиокомментаторы, певцы, повара и т. п). Люди с личностью анального типа, для которых характерны любовь к порядку, упрямство, экономность и самоконтроль, должны предпочитать такие профессии, как бухгалтерское, библиотечное или банковское дело, обеспечение технической безопасности.

Важность выявления склонностей человека к тому или иному виду деятельности также обусловлена их связью со способностями. При этом понимание этой связи весьма разнится в психологии. Например, А. Ф. Лазурский, К. Платонов отождествляли эти два понятия. Б. М. Теплов допускал возможность независимого развития склонностей и способностей и даже противоречия между ними на разных этапах развития.

Причины несоответствия между способностями и склонностями:

- при наличии склонности недостаточно выражена способность (причины: нахваливание ученика при недостаточно выраженных способностях, чрезмерные похвалы могут породить самоуверенность и снизить усердие ученика);

- социальная обусловленность выбора деятельности. При наличии способности не выражена склонность (мода на профессию, ее престижность в обществе, выбор профессии по совету родителей, друзей);

- можно рассматривать как утрату склонности вследствие потери интереса к деятельности из-за неправильного обучения (его монотонности, чрезмерных требований, предъявляемых к ученику) или появления сильного интереса (возможно, по чисто внешней привлекательности) к другой деятельности.

Однако следует отметить, что некоторые профессии требуют совпадения нескольких видов склонностей. Например, профессия врача-педиатра требует склонности к медицине и к работе с маленькими детьми. Профессия учителя требует склонности к преподаванию и профильному предмету. Это может создавать трудности в определении своего истинного призвания.

1.1.8. Консультация «Семь шагов к взвешенному решению выбора будущей профессии»

1. Составить список подходящих профессий

Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят.

2. Составить перечень требований к выбираемой профессии

Составьте список своих требований:

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние «горячие» проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессией

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты

Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. Определить основные практические шаги к успеху

Итак, вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

1.1.9. Консультация «Страхи, мешающие выбрать профессию»

1. «Я плохо знаю предмет (физику) и не сдам экзамен».

Этот страх понять можно. Что стоит за ним? Нет настоящей страсти к профессии, для которой надо учить алгебру. Алгебра – препятствие. Человек не готов ради мечты выучить алгебру. Или это просто слова «не знаю физику», уловка, увертка от родительского требования стать инженером? «Я знаю, чего хочу: буду артисткой».

2. «У меня все хорошо получается, но сильно я ничего не люблю.

Я боюсь, что у меня ничего не получится, что мне будет скучно. Как мне быть?» За этим рассуждением стоит тревога не состояться, пройти мимо ГЛАВНОГО. В этом случае стоило бы обратиться к хорошему специалисту по профориентации. Но если браться самостоятельно за дело, то можно попробовать метод исключения. Написать десять профессий, которые ни в коем случае не хотелось бы практиковать. Вот их исключить. Посмотреть, что их объединяет. Написать десять более или менее симпатичных профессий, определить, что объединяет их. Это работа над поиском критериев, и лучше все же заняться ею в компании человека, который знает содержание современных профессий. Советую обратиться к специалисту.

3. «У меня все плохо получается. Я серая мышь и не верю в себя. Но жить как-то надо».

При внимательном рассмотрении оказывается, что есть такие действия, которые человек делает хорошо. Другое дело, что он не придает этому значения, и окружающие не придают этому значения. Подумаешь – умеет слушать, хочет помогать, имеет доброе сердце… Это еще не профессия!

Вопрос: что любит делать человек, чем он готов заниматься все время? Когда человек говорит про себя, что он все делает плохо, то это он себя меряет по стандартным меркам или даже просто повторяет чужие слова о нем. Школьные мерки известны. Успеваешь в школьной программе – значит, молодец. В жизни это становится большим заблуждением. Выпускники-отличники часто могут быть безвольными существами из-за того, что у них способности выше среднего. В ребенке, надо воспитывать волю к преодолению препятствий, особенно если эти препятствия внутренние – лень, тупость, плохая память. Больших вершин достигают трудолюбивые. И еще такие, которые не боятся учиться у жизни и делать работу над ошибками, при этом, не страдая излишним чувством вины.

4. «А вдруг я ошибусь? Мама лучше знает!».

Какой бы папа или мама не была внимательной и заботливой, но она все же недостаточно осведомлена о профессиях. Ведь на свете есть не только врач, учитель, переводчик и экономист с юристом. Есть, например, биофизик, зоопсихолог, этнолог. Родители, желая добра своему чаду, двигают его в «хлебную» с их точки зрения профессию. Часто внимательные родители хорошо чувствуют способности своего ребёнка и дают ему максимум того, что можно дать – языки, спорт, общение, рисование, музыку, танцы. И все равно конфигурация ЗАПРОСА на профессию может быть скрыта от глаз, долго не поддаваться описанию.

5. «А вдруг я не поступлю (в хорошее место) и потеряю год?»

Этот страх неудачи подогревается коллективными причитаниями по поводу недоступности «Элитных» учебных заведений или престижных профессиональных сфер для «простых» людей. Постепенно страх переходит в уверенность ребенка в недосягаемости цели и отсутствие желания пытаться что-либо сделать. Важно рассеять этот страх, а не подпитывать его. Нужно предложить ребенку подстраховаться поступлением в несколько мест. Объяснить, что в случае неудачи – у него будет лишний год, чтобы хорошо подготовиться. Главное адекватно оценивать свои силы и не лениться.

6. «А вдруг я окажусь в нижнем слое общества?»

Данное заблуждение продиктовано современным обществом, где единственный приоритет профессиональной деятельности – построение успешной карьеры и занятие высокопоставленной должности. Такое развитие пугает детей и внушает им необходимость выбора профессии, предполагающей возможность роста. Ребенок готов пожертвовать своими интересами и истинными пристрастиями, считая их недостойными. Но наша жизнь такова, что каждый должен заниматься своим делом, делать его хорошо и получать от своей деятельности удовольствие. Мир не может состоять из одних начальников.

7. «Как я уеду от родителей?»

Самый большой страх детей и родителей связан с переменой места жительства, при условии необходимости переезда в город, где находиться учебное заведение. Безусловно, с этой проблемой сталкиваются все семьи. Нужно успокоиться и не делать из этого трагедий. Необходимо оказать помощь и поддержку в установлении контактов ребенка в другом городе и развивать навыки самостоятельной жизни.

8. «А вдруг у меня нет таланта?»

О том, есть ли талант, судят по результатам жизни, по продуктам, которые вы создаете. Бывает, что взрослые не видят способностей в ребёнке, бывает, что видят. ИХ мнение может существенно повлиять на его развитие. Но сильнее всего влияет именно разнообразие интеллектуального и чувственного опыта, которое может дать растущему человеку среда. А может и не дать. Детям необходимо пробовать себя в различных делах, с различными предметами, обогатить впечатления. Создание для ребенка сферы всевозможного развития и разностороннего приложения сил, поможет ему познать себя и определиться со своими склонностями.

9. «Смогу ли я этим зарабатывать? Вот я бы пошла в психологи, но мама и папа говорят, что эта профессия не кормит».

Данный страх порожден неосведомленностью. Незнание, в чем состоит профессия, какие требования она предъявляет к человеку, как можно развиваться в профессии и чего достигнуть – распространенная причина неверного выбора. Что же делать? Искать сведения в интернете, посетить специалиста по профессиональной ориентации, читать о профессиях, смотреть фильмы о них, слушать радиопередачи, смотреть, как работают знакомые специалисты, проситься в помощники.

1.1.10. Консультация «Темперамент и профессия»

Всем известны четыре основные типы темперамента – холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. По мнению ученых, темперамент связан с особенностями нервной системы человека, поэтому считается его врожденным свойством. Изменить свой темперамент довольно сложно – а значит, проще и правильнее научиться учитывать собственные способности как в процессе обучения, так и при выборе профессии.

Чтобы определить тип темперамента, разработаны специальные тесты, их несложно найти в Интернете или у школьного психолога. Для того чтобы хотя бы примерно представить, какой у вас тип темперамент, нужно ознакомиться со словесными портретами каждого типа и «примерить» их на себя. Если вам тяжело самому определить свой тип темперамента, попросите помощи у друзей или родителей. Какой же из четырех описанных темпераментов наиболее подходит вам?

Холерик

Холерик при встрече с трудностями испытывает порыв и чувство азарта. Его привлекают риск и активный досуг. Иногда он имеет склонность переоценивать свои возможности. Несмотря на энергичность, холерик не всегда доводит начатое дело до конца. В общении он импульсивен, склонен к бурным эмоциональным реакциям, открыт и прямолинеен, а временами вспыльчив и агрессивен. Холерик очень общителен, хотя с большей частью окружения имеет довольно поверхностные отношения. В компании он зачастую лидер и заводила. Отличительная черта речи холерика – быстрота, а зачастую и сбивчивость, она, как правило, эмоционально окрашена и сопровождается яркими жестами и мимикой. Холерик неусидчив, он постоянно проявляет стремление к новому, однообразная же деятельность его утомляет. Он склонен принимать поспешные решения, о которых со временем сожалеет и пересматривает свою позицию. Работоспособность холерика очень зависит от часто меняющегося настроения.

Обучение и подготовка к экзаменам. Главным врагом холерика является скука, которую он не в силах перебороть и настроить себя на работу или учебу. Поэтому для организации своего обучения необходимо подбирать интересный материал. Лучше всего чередовать чтение учебной литературы с просмотром тематического научно-популярного фильма, посещением выставки, обсуждением данной темы с одноклассниками, решением задач, требующих нестандартного подхода. Вообще, для полноценного и качественного усвоения материала, холерику необходимо использовать все каналы восприятия.

Готовясь к экзаменам, старайтесь группировать материал в отдельные смысловые блоки, ищите в них информацию, которая сможет стать зацепкой для воспроизведения остального материала, лучше всего, если этот материал зацепит ваши эмоции. Чтобы заинтересовать себя сложными, непонятными и неинтересными темами, старайтесь активно обсуждать их с заинтересованными людьми – это поможет вам легко заразиться их интересом.

Профессии для холерика. Какие профессии подходят для холерика? Холерик может достигнуть успехов в профессиональных областях, связанных с работой с людьми, установлением социальных связей, а также там, где нужно расположить к себе собеседника. Для холерика не составляет труда заняться новой деятельностью, он быстро адаптируется к переменам. И напротив, тяжело переносит работу, где определенные действия и функции часто повторяются, это его быстро утомляет. Для холерика является непреодолимым препятствием тщательное исследование чего-то либо усовершенствование определенного навыка. Холерик может быть достаточно работоспособен, имея постоянную эмоциональную поддержку, когда стимулируют его интерес к работе, наличие новых идей. Холерики являются хорошими руководителями, поскольку чрезвычайно устойчивы к стрессам и конфликтным ситуациям. Они легко осваивают профессии корреспондента, радио- и телеведущего, специалиста по продажам, переводчика, экскурсовода, специалиста по рекламе, по связям с общественностью, а также другие занятия, где на первом месте стоит общение с людьми. Именно холериков больше всего среди успешных предпринимателей и бизнесменов. Холерик добивается значительного успеха в профессиональной деятельности, которая планируется как проект (перед специалистом ставиться четкая и понятная задача, которую он начинает и заканчивает, а потом приступает к решению следующей, не похожей на предыдущую, задачи). Для холерика важен выбор профессии и рабочее место, где ключевым в работе специалиста и оплате труда является конкретный результат, а не количество отработанного времени – хо-

лерик более эффективен, планируя собственный график работы. Таким образом, холерику не подходят профессии, связанные с работой на конвейере или в архиве. Хотя среди профессий, которые подходят холерику, например, журналистской работе, также может быть определенная доля рутины: плановая подготовка определенного количества статей с соблюдением заданного стиля и формата. Поэтому холерику необходимо продумать выбор не только будущей профессии, но и все, что с ней связано: специализацию, место работы и т.д. Вообще холерики преуспевают преимущественно в профессиях, требующих постоянное живое общение, а не работу с документами или техникой. Так же важна специфика будущей профессии, холерикам ближе гибкость и конформизм, чем пунктуальность и скрупулёзность.

Меланхолик

Эмоциональность, ранимость, а порой, и тревожность характеризуют меланхолика. На людях меланхолик постоянно замкнут, и его эмоции не заметны окружающим. Меланхолики не стремятся расширять круг общения, однако могут привязываться к друзьям достаточно сильно и надолго. Меланхолик может спокойно жить в одиночестве. Он тактичен, внимателен и наблюдателен в разговоре, но он не может длительно общаться с людьми, в особенности с теми, кого мало знает. Меланхолики тяжело переживают неудачи и остро реагируют на критику, поэтому им крайне необходимы сострадание и поддержка. В работе меланхолики педантичны и скрупулёзны, исполнительны, от них не ускользают малейшие мелочи.

Обучение и подготовка к экзаменам. Чтобы продуктивно воспринимать новые знания, меланхолик должен настроиться. Для успешного усвоения материала необходимо тщательно организовать свое время и пространство. Учебный процесс будет эффективен, если ему не будут мешать даже незначительные вещи: неудобная одежда, воспоминание о какой-либо проблеме. Если меланхолик соответствующим образом настроится, то сможет долго и основательно воспринимать нужную информацию. Также необходимо выделять в ней главное, сосредотачивать внимание на значимых моментах, делать построение логических цепочек. Чем тщательнее меланхолик разбирается в материале, тем длительнее удерживает ее в памяти. В процессе подготовки к экзаменам необходимо избегать мыслей о предстоящей сдаче предмета, не перегружать воображение возможными неудачами и трудностями. Необходимо иметь твердую уверенность в успехе, причем желательно заручиться одобрением и моральной поддержкой окружающих.

Профессии для меланхолика. Меланхолик добивается успехов в работе, которая требует скрупулёзности, педантичности, наблюдательности, исследования деталей и при этом исключает большой круг общения. Так, профессии меланхолика могут быть связаны с техникой, обработкой информации, созданием художественных образов. Меланхолики добиваются успехов в таких сферах, как литература, изобразительное искусство, кинокритика, а также как IT–специалисты, экономисты и архитекторы. Немало меланхоликов и в ученой среде. Меланхолики болезненно реагируют на возникновение непредвиденных обстоятельств, изменение ситуации и стрессы способны значительно ухудшить их работоспособность. Меланхолик добьется успехов в профессиях аудитора, аналитика, программиста, редактора. Он может проявить себя талантливым психологом, если сосредоточиться не на групповых тренингах и работе с персоналом, а на частных консультациях, научной работе и диагностике. Для меланхолика важен выбор профессии, где его достижения как специалиста будут оцениваться по качественным, а не количественным показателям. Внешне профессия меланхолика может казаться монотонной, но она постоянно должна обогащать его творчески и интеллектуально. Примером работы, совсем не подходящей для меланхолика, может быть профессия рекламного агента. Общение с обширным кругом незнакомых людей, частые неблагоприятные и конфликтные ситуации, неглубокое изучение предмета – это совершенно не подходит для таких людей. При этом в сфере рекламы меланхолик способен проявить себя как успешный разработчик эффективных рекламных кампаний.

Сангвиник

В коллективе сангвиника воспринимают активным, жизнерадостным и доброжелательным человеком. Сангвиник уравновешен; внешне он может казаться беспокойным, но внутри хранить спокойствие. Сангвиники характеризуются высокой работоспособностью, они могут длительно концентрировать внимание на поставленном задании и легко переключаться с одного задания на другое, однако при решении вопроса склонны проявить поверхностность. В коллективе сангвиник ведет себя открыто, он выразительно изъясняется, способен хорошо контролировать свои эмоции, отличается добродушием и оптимизмом. Сангвиники очень общительны, они имеют много контактов, но при этом всего несколько близких друзей. С новыми людьми сангвиники сходятся достаточно легко. Они отличаются объективной самооценкой, которая может быть адекватной, но порой и слегка завышенной. У сангвиника выраженные организаторские способности.

Обучение и подготовка к экзаменам. Для хорошей успеваемости сангвиник нуждается в установленной системной работе. Сангвиник способен плодотворно усваивать материал, если при этом нет отвлекающих факторов. Для сангвиника очень важно иметь четко спланированный день и при этом неукоснительно следовать этому плану, не допуская малейших отклонений. Планирование и систематизация необходимы и в учебном процессе – весь учебный материал должен быть разложен в сознании «по полочкам», тогда он изучается проще и основательнее.

Сангвиникам не стоит пренебрегать различными методами обучения, в том числе и активными. Более эффективному изучению материала сангвиникам помогут организации групповых дискуссий, постановка лабораторных экспериментов, ведение конспектов по предмету.

Профессии для сангвиника. Сангвиники могут реализовать себя в профессиях, связанных как с физическим, так и с умственным трудом, поскольку они отличаются стабильной работоспособностью, на которую мало воздействуют внешние либо внутренние факторы. Общительность помогает им реализовать себя в профессиях, связанных со сферой услуг - это дает им возможность проявить себя на руководящих должностях. Сангвиникам легко приспособиться к любому графику работы, они способны адаптироваться к любым новшествам. Сангвиникам подходят профессии учителя, администратора, корреспондента, продавца, бармена, бухгалтера, технолога, юриста, специалиста по набору персонала и многие другие. При этом им так же будут доступны профессии, требующие скрупулёзности и сосредоточенности, внимания к мелочам (такие как диспетчер, специалист по ювелирному делу, фрезеровщик и т.п.). Однако для сангвиников они могут показаться неинтересными. Сангвиники способны стать хорошими руководителями во многих сферах профессиональной деятельности. Среди профессиональных сфер, которые меньше всего могут подойти сангвинику, можно назвать делопроизводство либо монтаж радиодеталей. Сангвиникам затруднительно работать в условиях отсутствия четких задач и правил работы, когда для выполнения задания требуется больше творчества и инициативы. Сангвиник может найти себе применение, отвечающее его интересам, способностям и навыкам, в любой профессиональной деятельности – таким образом, данный тип темперамента можно назвать универсальным с позиции выбора специальности.

Флегматик

Флегматик отличается самым стабильным типом нервной системы. Флегматики характеризуются уравновешенностью, способностью выдерживать любые стрессы, имеют очень низкую эмоциональность. Медленный темп речи, неспешность движений, отсутствие суетливости свидетельствуют, что перед вами типичный флегматик. При этом свою работу он делает со средней скоростью и достаточно точно. С окружающими флегматик ведет себя уравновешенно, он спокоен, немногословен, проявляет рассудительность, у него нет высокой потребности в общении, круг его контактов довольно невелик. Флегматику свой-

ственно длительное размышление перед принятием решения, однако приняв его, он будет действовать системно и методично. Для хорошей работоспособности флегматику необходимо пребывать в спокойном привычном окружении, все должно находиться на своих местах, его очень утомляет суета и наличие непредвиденных обстоятельств. Флегматика характеризует постоянство в своих интересах и стабильность в отношениях. Он умеет заканчивать начатое дело, однако может достаточно длительно приступать к работе.

Обучение и подготовка к экзаменам. Самым сложным в процессе обучения для флегматиков - это включиться в работу, для него сложно начать выполнение определенной работы, а также изучение новой информации. Работе может мешать свойственный флегматику неспешный темп, в связи с этим необходимо перед выполнением работы рассчитывать время с запасом, чтобы не было дискомфорта из-за отставания от других, работающих в более быстром темпе. Невысокую скорость работы флегматики с успехом компенсируют тщательностью. Им следует обращать внимание на ключевые моменты материала, детально изучать основные закономерности и правила, тогда остальной материал станет понятнее и будет усваиваться быстрее. Для флегматика важнее и полезнее детально разобраться в одной сложной задаче по физике, вместо того, чтобы потратить время на решение десяти простых задач.

Профессии для флегматика. Флегматики чрезвычайно работоспособны, любая монотонная работа может длительно выполняться ими с высоким качеством, это так же относиться к работе, где требуется скрупулёзность и тщательность. Эмоциональная устойчивость флегматика может принести пользу в тех областях деятельности, которые требуют спокойного анализа ситуации и принятия взвешенного решения. Флегматик может достичь успехов в профессиях, связанных с производством, административной деятельностью, а также успешно выполнять работу, которая требует поддержания в стабильном состоянии определенных процессов. Флегматик успешно справиться с профессиями диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, специалиста по компьютерам, ювелира, корректора, со специальностями, связанными с обработкой данных и, конечно же, с рядом других профессий. Хотя флегматики отличаются невысокой коммуникабельностью, они успешно справятся с работой, которая подразумевает общение, важно, чтобы при этом не требовалось проявлять активность (специалист по продажам). Таким образом, флегматику подойдут профессии медика, специалиста по компьютерам, экономиста и т.п.

Флегматик будет чувствовать себя крайне некомфортно, избрав профессию конферансье или секретаря. Это относиться к любой сфере деятельности, которая требует частой импровизации, работе в изменяющихся условиях, которая заставляет переключаться на новых участников и перестраивать себя под новые задания. Для успешной работы флегматику важна профессия, предусматривающая четкий график, понятные алгоритмы, детализированные задачи и обозначенные сроки выполнения работы.

В завершение необходимо сказать, что на выбор профессии влияет, как правило, совокупность различных факторов, которые необходимо учитывать. Таким образом, если вас очень привлекает определенный род деятельности, но он не рекомендован вам с позиции вашего темперамента, не переживайте. В современном мире так много интересных и востребованных профессий и специальностей, что вы всегда сможете найти именно ту работу, где будут востребованы и оценены ваши индивидуальные способности и интересы, ваш темперамент и особенности характера.

1.1.11. Консультация «Методические рекомендации по созданию портфолио»

Каждый успешный, активный, идущий в ногу со временем студент мечтает о головокружительной карьере. Произвести положительное впечатление на работодателя, выгодно представить себя поможет собранная информация о собственных навыках, достижениях и умениях. С этой целью все современные школьник и студенты оформляют портфолио еще на стадии получения образования в школе, колледже, техникуме или вузе.

Портфолио – это папка или портфель (от английского слова portfolio), в котором содержатся документы, подтверждающие ваш опыт, навык и умения в том или ином виде деятельности.

Портфолио студента – это рекламная карточка, цель которой продемонстрировать интересные, яркие и запоминающиеся моменты из личной и профессиональной жизни студента и доказать присутствие необходимых для получения желаемой работы навыков. В портфолио отражают научные, спортивные, творческие и личные достижения, которые подтверждаются приложенными документами (грамотами, дипломами, фотографиями).

Созданием портфолио студенту лучше заняться на первом курсе, тогда появится дополнительная мотивация к самоорганизации и планированию собственного будущего. Если, будучи первокурсником, этого сделать не получилось, то выпускнику такой документ необходим обязательно для объективного определения собственной самореализации и профессиональных компетенций.

Любой человек, столкнувшись с проблемой создания портфолио, невольно задумается о собственной значимости, такой документ поможет:

- объективно взглянуть на себя, проанализировать собственные образовательные и творческие достижения;
- спланировать и оценить направления дальнейшей деятельности;
- работать над собой, учиться самоконтролю;
- повышать уровень образования в течение всей жизни.

Как сделать портфолио?

Сделать портфолио самостоятельно несложно, но подойти к этому вопросу необходимо со всей ответственностью. Следует помнить, что структура и последовательность разделов должна быть логична, отвечать существующим образовательным стандартам, не должна иметь грубых стилистических, орфографических и пунктуационных ошибок. Некачественный документ может оттолкнуть людей, готовых помочь вам в развитии или карьере, а значит, цель портфолио не будет достигнута.

Для начала нужно найти образец или пример портфолио студента ВУЗа или колледжа, лучше сравнить несколько вариантов, в Интернете их можно скачать бесплатно. В каждом ВУЗе присутствуют собственные требования к разделам портфолио, нет единого, унифицированного шаблона.

На сегодняшний день выделяют следующие типы портфолио:

- Портфолио документов – портфель документов, подтверждающих достижения студента;
- Портфолио работ – сборник творческих, исследовательских, а также описание направлений его творческой и учебной деятельности;
- Портфолио отзывов – содержит отзывы преподавателей, руководителей, а также собственную оценку достижений.

При желании эти типы портфолио можно объединить в одно электронное портфолио студента. Электронный вид документов мобилен и удобен для хранения. Для его создания достаточно знать программы Word и PowerPoint. Современные молодые люди размещают электронное портфолио в сети Internet и используют для трудоустройства. Существуют онлайн-сервисы для создания презентации онлайн, на них можно найти образец портфолио студента и создать собственное, используя существующие в сервисе шаблоны.

Как оформлять

Ведут портфолио в печатном (на листах А4) или электронном виде с обязательным указанием даты каждой сделанной записи. Фиксация результатов происходит систематически. Сделать портфолио можно самостоятельно, однако необходимо ответственно отнестись к его созданию: структуру следует хорошо продумать и привести в соответствие стандартам оформления и ведения, если они установлены вузом. Недопустимо наличие серьезных ошибок (стилистических, орфографических). Если согласно локальным нормативным актам формирование электронного

портфолио для студента обязательно, то учебное заведение должно предоставлять технические площадки для размещения, но функции по его наполнению

В структуре любого вида портфолио распространены следующие разделы:

- титульный лист: как и любой другой титульник содержит название ВУЗа, Ф.И.О. учащегося. Кроме того, может содержать личные данные – дату рождения, специальность, квалификацию, форму обучения, период, за который предоставлены документы, контактную информацию (номер телефона, Email, Skype и т.д.), фотографию в углу титульного листа;

- учебная деятельность: примеры учебных работ, средний балл, отзывы преподавателей;

- научно-исследовательская работа: участие в олимпиадах, конкурсах, работа в научных кружках, выступления на конференциях, подтверждаются грамотами, публикациями, сертификатами, дипломами, курсовыми работами, листами наблюдений.

-внеурочная деятельность: участие в творческих конкурсах, спортивных соревнованиях, военно-патриотическая деятельность.

-дополнительное образование: участие в секциях, кружках, студиях, получение дополнительной профессии.

Когда портфолио может пригодиться?

Безусловно, пригодится не всем. Этот документ будет хорошим помощником только активным, перспективным и предприимчивым студентам. Многие крупные компании готовы взять на работу молодых специалистов, и для получения перспективной работы, грамотно оформленные достижения – незаменимый инструмент. Для этих целей больше подойдет электронное портфолио студента в виде презентации. В нем следует в первую очередь выделить именно те моменты, которые, на ваш взгляд, были бы интересны работодателю.

Наличие портфолио может повлиять на размер стипендии, некоторые ВУЗы выплачивают дополнительную академическую стипендию наиболее успешным студентам и выбирают таких учащихся, анализируя их успеваемость, достижения и социальную активность. Кроме академической стипендии существует еще президентская стипендия, которую тоже получает далеко не каждый желающий, тут тоже портфолио может пригодиться.

Любителям участвовать в конкурсах и олимпиадах иногда требуется портфолио. Это касается, в первую очередь, престижных конкурсов, таких как «Студент года». Целью такого конкурса является выявление и поддержка талантливой молодежи, победители награждаются дипломами и ценными подарками.

Портфолио – секрет успешного студента!

Каждому студенту хочется добиться успеха, получить признание и хорошую, достойно оплачиваемую работу. Создав собственное портфолио, мало кому будет интересно оставить его листы наполовину пустыми. Чтобы сделать презентацию, способную произвести впечатление, придется относиться к учебе внимательнее - писать научные работы, публиковать статьи, участвовать в научных конференциях, олимпиадах.

Если с наукой возникнут трудности, бросать оформление своих заслуг не стоит, можно обратить внимание на творческие конкурсы или спортивные соревнования. Это поможет и самоопределению, в процессе участия в конкурсах может оказаться, что специальность выбрана неправильно и ваше призвание, например, дизайнер, а не механик. Еще не поздно сменить профессию, пройти обучение на дополнительных курсах.

Добиваясь успеха в выбранной сфере образования, продолжая пополнять портфолио студента грамотами, наградами, дипломами, подтверждая профессиональную компетенцию, можно значительно увеличить шансы устроить свое будущее наилучшим образом и получить хорошую работу. А опыт участия в конкурсах и соревнованиях поможет быстрому движению по карьерной лестнице.

Алгоритм создания портфолио

1. Выбрать и определиться с видом портфолио, будет ли оно печатным или электронным.

2. Отобрать материал для портфолио. Необходимо собрать все свои грамоты, сертификаты, любые документы, подтверждающие достижения в различных видах деятельности: спорте, творчестве, конкурсах, олимпиадах и др.

3. В зависимости от выбранного типа портфолио, определить выбрать форму сохранения материалов. Если выбран печатный вид, то нужно приобрести папку с файлами и распределить материал по файлам в соответствии с разделами. При выборе электронного вида отобранный материал отсканировать и сохранить в электронном виде.

4. Выбрать дизайн портфолио и заполнить титульный лист. Независимо от выбранного вида портфолио, титульный лист необходимо сделать в электронном виде, а затем для печатного варианта распечатать, а для электронного сохранить. На титульном листе необходимо обязательно разместить фото.

5. При выборе электронного портфолио выбрать в интернете шаблон для портфолио, создать в нем разделы и заполнить его отсканированным материалом.

Презентация портфолио

На презентацию нужно выходить с кратким устным комментарием, который должен отражать твои собственные мысли в отношении всей совокупности представленных работ. Следует заметить, что на все выступление отводится не более 5-7 минут. По регламенту можно рассчитывать дополнительно на 1-2 минуты, но не более. Презентацию можно разделить на 3 части, состоящие из отдельных, но связанных между собой блоков.

Первая часть, по сути, кратко повторяет первые два пункта содержания портфолио, цели портфолио и автопортрет.

Во второй части представляются следующие компоненты портфолио и необходимо остановиться на рабочих материалах и на своих достижениях. Нужно отдельно выделить лучшую, по вашему мнению, работу, достижение или результат, и рассказать об этом.

В третьей части целесообразно изложить основные выводы по результатам проделанной работы с портфолио. Поразмышляйте о целях, которых Вам удалось достичь или наоборот.

1.2. Консультации для родителей

1.2.1. Консультация «Важность самоопределения»

Каждый человек рано или поздно вынужден определиться, чем он будет заниматься, чтобы зарабатывать себе на жизнь. И достаточно часто этот выбор определяется не в период, когда человек учится, а уже тогда, когда он непосредственно работает, ищет себя, пробует себя в различных деятельностях и останавливается на той, где у него есть хоть какие-то успехи.

Проблемы профессионального самоопределения школьников.

Один из важнейших вопросов, который возникает в жизни каждого человека, – вопрос правильного выбора профессии. Правильный ответ на этот вопрос сегодня, в условиях постоянно меняющейся экономики, чрезвычайно актуален. Все мы видим, насколько радикально изменились экономические условия в России, насколько быстро меняется рынок труда. Это означает, что молодым людям становится все труднее воспользоваться советом и опытом своих родителей, учителей и друзей. Сегодня каждый, кому небезразличен свой жизненный путь и, как следствие, уровень благосостояния и удовлетворенностью жизнью, должен пройти путь выбора профессии самостоятельно. Это не простое, но очень важное дело. Важно, чтобы выбор профессии, учебного заведения и дальнейшей работы были спланированы не только свободно, но и абсолютно осознано.

С одной стороны, планирование своих профессиональных перспектив – это личное дело каждого человека, это высшее проявление его свободы и ответственности за свое счастье.

Но с другой стороны, человек живет в обществе и, чем он будет заниматься в этом мире, должно это общество беспокоить. Молодой человек, живущий в среднем по масштабу российском городе, выбирает в среднем из примерно 700 профессий, а житель крупных мегаполисов, таких как Москва и Санкт-Петербург, – из 2–3 тысяч. При этом низкая информированность о рынке труда о своих возможностях и личностной направленности позволяет нам говорить о том, что выбор осуществляется практически вслепую.

Задача выбора профессии достаточно парадоксальная. Парадокс состоит в том, что с одной стороны, каждая профессия – это целый сложный мир, на ознакомление с которым нужны годы и учения и адаптации молодых специалистов к профессиональной общности. При этом с другой стороны, прежде чем выбрать профессию, надо уже заранее знать, из чего выбирать. Ситуация профессионального самоопределения для старших школьников и ситуацией неодолимой для него неопределенности. Дело усугубляется еще и тем, что при всем многообразии и сложности мира профессий большие трудности доставляет так же ориентировка в своем внутреннем мире, в личных качествах, без чего самоопределение как преднамеренный сознательный процесс невозможно. Поскольку мир профессий изменчив (профессии возникаю, дробятся, объединяются, отмирают), он должен быть предметом постоянного изучения, отслеживания.

Количество профессий в наши дни измеряется пятизначным числом, а их мир представляет собой подвижную картину. По данным же разных исследований, девятиклассники, например, могут назвать в среднем лишь 20 – 26 профессий, поэтому профориентация зачастую носит стихийный характер. Многое из того, что касается мира профессий, надо постигать умом, мысленно. И здесь незаменимым средством ориентировки оптанта оказывается не просто «картинка» и даже не только живая, предметная наглядность, например, с помощью экскурсий на производство, а обдуманное слово, речь, в частности специально построенный информирующий и мотивирующий текст, описание профессии. Изучение мотивов выбора профессии школьниками показало, что значительную роль в этом играют советы окружающих: 25% детей выбирают профессию под влиянием друга, который более самостоятелен, 17% – по совету родителей, 9% – под влиянием

средств массовой информации. Еще 9% руководствуются малозначительными факторами, например, близостью вуза к дому, и только 40% подростков выбирают профессию, ориентируясь на содержание деятельности. Введение в учебные программы школ курса основ экономических знаний позволяет сменить ориентиры и ликвидировать пробелы знаний об окружающей действительности. Решение задачи выбора профессии может быть не только рациональным, аналитическим, но и эмоциональным, синтетическим.

Изучив данные исследований по этой проблеме, были выделены специфические задачи профессионального самоопределения:

1.Постоянное формирование общей готовности к будущей трудовой жизни и профессиональному самоопределению.

2.Психолого-педагогическая помощь в профессиональном выборе (профессионального учебного заведения, профессии и специальности, места работы).

3.Психолого-педагогическая помощь при овладении уже выбранной профессией в профессиональном учебном заведении, на работе.

4.Самосовершенствование при выполняемой трудовой деятельности.

5.Освоение смежных видов профессионального труда.

Профессия, которую мы выбираем, должна соответствовать не только спросу на рынке труда, требоваться работодателям. Она должна еще и нравится, быть интересной. А забегая вперед, скажу, что она должна соответствовать еще и нашим возможностям. Разумеется, прежде чем выбрать какую-либо профессию, необходимо достаточно хорошо о ней узнать. Существует несколько путей поиска и сбора информации о профессиях.

Во-первых, человек может попросить рассказать об интересующих профессиях знающих людей.

Во-вторых, человек имеет возможность прочесть о профессиях в литературе или узнать о некоторых из них из фильмов.

В-третьих, в некоторых случаях можно понаблюдать за трудовой деятельностью специалистов на их рабочих местах.

В-четвертых, иногда есть возможность попробовать поработать самому. Наиболее полная и точная информация о профессиях имеется в распоряжении специалистов, занимающихся профессиональным консультированием.

Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное. Также молодые люди мало информированы о содержании будущей профессии. «Знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!» Младшие школьники хотят быть: учителями, врачами, инженерами, воспитателями, милиционерами, продавцами, космонавтами, летчиками, пограничниками. В старших классах предпочтения меняются: круг выбираемых профессий сужается до трех-пяти, о содержании которых знают понаслышке. Не последнюю роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий. Ошибкам, совершаемым при выборе профессии, уделяли внимание практически все авторы, работающие над этой проблемой. Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии – выбор из соображений «престижа». Но «престиж» – понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил К. С. Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Некоторые молодые люди, повинуясь старому инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы, а не компания для пикника. У многих учащихся есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но и свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае тоже есть риск ошибиться в выборе профессии, если отождествлять интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией. Школьные годы пройдут быстро, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча. Нередко интерес к профессии

вспыхивает под влиянием прочитанной книги или удивительного фильма. Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет все: телесериалы, советы чужих людей, мода. Конечно, ошибка в выборе профессии – не фатальна. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность других вариантов. К примеру, не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком.

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Стоит проанализировать выбранные вами профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую – их недостатки. На протяжении всей жизни каждый человек в среднем 4–5 раз меняет профессию. Если этого не делать, может наступить профессиональная деформация – явление, заметное только окружающим. Сформулировав, куда вы хотите попасть, надо определить, с чего начать, то есть проанализировать свои возможности достижения поставленной цели.

Огромное внимание этой проблеме уделяют психологи. В современной психологии имеются несколько подходов к исследованию проблемы профессионального самоопределения; в настоящее время предпочтение отдается классическому подходу – всестороннего изучения личностных особенностей и направленностей на определенную сферу деятельности. Огромное значение в профессиональном самоопределении играет мотивация и информированность подростков.

1.2.2 Консультация «Как помочь подростку определиться с учебным заведением»

Стоит ли поступать на филологический, если сын хорошо знает только гуманитарные предметы? С техническими науками не «дружит», но рвется в программисты. А я боюсь, что парень не вытянет спецпредметы и учеба превратится в сплошное мучение. Как помочь сыну выбрать профессию?

Момент выбора будущей профессии очень волнительный. Не требуйте от ребенка определиться раз и навсегда. Помогайте, но не давите и ни в коем случае не подталкивайте к «правильному» выбору. Подросток радостно переложит на вас ответственность за принятое решение, а потом вы будете виноваты! Если сыну интересна филология, он понимает, кем и где сможет работать, и его это устраивает - пусть поступает на филологический.

Однако часто дети руководствуются тем, какие предметы им даются легче, и не задумываются о будущей работе. Такой путь изначально тупиковый. Ведь ребенок действует с целью не достичь успеха, а избежать неудачи. Разберитесь, зачем сыну быть программистом. Сейчас многие дети хотят хорошо зарабатывать, потому выбирают эту профессию. Если это страховка от бедности, то покажите ребенку реальные примеры, как люди добиваются успеха с «неденежными» специальностями. Ведь главное - любить свое дело и получать от него удовольствие, тогда и деньги придут. Если же сыну действительно интересен мир IT, не ждите поступления, начинайте в школе проходить курсы по программированию, покупайте ему специализированную литературу. Нет такого вердикта «не идут предметы» - есть недостаток мотивации или неинтересная подача предмета. Ищите другого учителя, репетитора. Купите сыну справочник для поступающих в вузы, сузы. Предложите вырвать страницы со специальностями, которые ему не нравятся. Затем пусть составит список из профессий, которые его заинтересовали. Найдите в интернете их описание, ответьте на вопросы, которые возникнут. Теперь откорректируйте этот список, удалив из него специальности, которые неинтересны. Поищите среди знакомых и коллег представителей оставшихся профессий и дайте возможность сыну побеседовать с ними, задать вопросы. Ребенок должен четко понимать, сколько денег зарабатывают члены его семьи, на что уходит семейный бюджет. Посмотрите уровень заработной платы по выбранным специальностям. Сравните вузы и ссузы, где готовят по выбранным специальностям, выясните, какие предметы придется изучать.

Ребенку должно быть интересно - это самое главное! Дайте ему время переварить информацию и ждите его решения.

1.2.3. Консультация «Как помочь старшекласснику в выборе профессии»

Профориентация – это важно. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос здоровым, стал успешным и счастливым, поэтому вопрос самоопределения и профориентации рано или поздно встаёт перед всеми. Конечно, в первую очередь, этот вопрос волнует родителей учеников после 8 класса. Остаётся год, в течение которого необходимо решить, пойдёт ли ребёнок учиться в средне специальное учебное заведение (колледж, проф. лицей, техникум или училище) или останется в школе и получит полное среднее образование. Достаточно ли будет отучиться на курсах (например, швей) или стоит задуматься о получении высшего образования? Осилит ли ребёнок выпускные экзамены после 11 класса или лучше попрощаться со школой после 9 лет обучения? К сожалению, многие родители делают ряд классических ошибок.

Ошибка первая – не давите

Часто встречаются ситуации, когда родители имеют рабочие специальности, а ребёнок хочет поступать в институт, или, наоборот – оба родителя (а, возможно, и бабушки-дедушки) с высшим образованием, а ребёнок категорически заявляет: буду парикмахером или продавцом. Не стоит навязывать своё мнение, тем более что Ваши аргументы ребёнку не всегда понятны. Для начала, поговорите, выясните, почему он принял такое решение. Часто дети поступают назло родителям. Выслушайте его аргументы, попробуйте их понять, возможно, мысли ребёнка покажутся Вам, как минимум, интересными, а то и конструктивными.

Ошибка вторая – престижно, значит, хорошо

Не стоит выбирать профессию для ребёнка, исходя из её престижности. Если Вы не владеете собственной фирмой, а ребёнок не щёлкает сложнейшие задачки с лёгкостью, не стоит отправлять его изучать экономику только потому, что это престижно. Тысячи юристов и экономистов остаются без работы, а учёба на престижных факультетах недешева.

Ошибка третья – только я решаю, что хорошо, а что плохо

Не думайте, что Вы – единственный человек в мире, озабоченный судьбой Вашего ребёнка. Учителя в лицее тоже могут оказать значительное влияние на профориентацию учеников: они рассказывают о мире профессий, проводят тестирования, которые помогают выявить склонности и способности детей, организуют игры, участвуя в которых, дети примеряют на себя разные виды деятельности. Пообщайтесь с учителями и школьным психологом, попросите показать Вам психологическую карту ребёнка, обсудите с педагогом ту область, в которую Вы планируете определить Вашего ребенка. Возможно, после такой беседы Вы измените мнение. Не стоит заставлять ребёнка учиться на инженера, если у него гуманитарный склад ума, а вот из математика вряд ли получится хороший переводчик.

Никогда не рано

К сожалению, некоторые родители начинают задумываться о профориентировании ребёнка только перед окончанием школы. Однако специалисты советуют впервые задавать вопрос: «А кем ты хочешь быть», когда ребёнку едва исполнится 3 года. Считается, что именно в этом возрасте

ребёнок уже достаточно осознаёт окружающий мир и себя в нём, чтобы сформулировать своё видение вопроса. Даже если Вы не верите в это, заметьте, насколько поменяется его осознание профессий со временем.

И главное – любите своего ребёнка, помогайте ему, сотрудничайте с ним, пытайтесь находить точки соприкосновения, и Ваш ребёнок вырастет уверенным в себе, счастливым человеком.

1.2.4. Консультация «Как следует знакомить подростка с профессиями»

В нашем современном мире столько интересных профессий и в жизни каждого человека, профессиональная деятельность занимает важное место. Знакомиться с профессиями дети начинают с раннего возраста, а именно в подростковом возрасте им надо выбрать направления и сферу деятельности, в котором они будут работать. Есть несколько вариантов знакомства с профессией:

- Узнайте список востребованных профессий в вашем регионе, и оплату труда;
- ознакомитесь с учебными учреждениями, где можно обучиться на данную профессию;
- организуйте походы на рабочие места и экскурсии. Сводите ребенка на свою работу, если есть возможность попросите его чем-то вам помочь;
- обратитесь с просьбой к друзьям и родственникам рассказать о своей работе;
- поищите вместе с ребенком информацию в журналах, на просторах интернета, посмотрите видео ролики о профессиях;
- предложите ему поработать летом, пройти стажировку в компании пусть и бесплатно, по раздавать листовки. Это помогает понять, что такое работа и чем она отличается от учебы;
- опишите условия труда каждой профессией, которой интересуется ребенок;
- рассмотрите не только плюсы профессии, но и минусы, ребенок должен понимать, что его может ждать;
- определите фактор риска для каждой профессии;

И помните, что реализовать себя ребенок может только в той сфере, которая ему интересна.

1.2.5. Консультация «Особенности подросткового возраста»

Подростковый возраст — эта этап перехода из детского возраста во взрослую жизнь. Этот период имеет свои особенность, происходит не только активное физиологическое развитие, а также и психологическое. На фоне полового созревания и формирования репродуктивных функций происходит и формирования психических процессов. Подростку свойственны эмоциональная неустойчивость, необдуманные поступки. Какие-то свойственные черты характера для ребенка в этот период могут перейти в акцентуацию (особенность характера при которой отдельные его черты чрезмерно усилены). Взрослые таких детей часто относят к категории «трудный подросток».

Ребенок, который раньше был привязан к свое семье, начинает отодвигать ее на второй план, более значимые становиться сверстники. Подростку важно быть принятым. Самооценка, как правило не устойчива. Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

Важной особенностью подросткового возраста является потребность личности в нахождении себя в социуме, в получении образования, интересной профессии, обеспечивающей достойное будущее, поэтому в этот период важно удовлетворять интерес подростка к самопознанию, помочь ему понять свои интересы и способность. Подросткам свойственно мечтать о своем будущим более осознано и реалистично. Они уже знакомы с какими-то определенными видами профессий, но в силу особенности возраста не могут анализировать все факторы данной выбранной профессии.

Важно помочь подростку в этом, знакомя его со всеми минусами и плюсами, которые могут его ожидать.

Каждый родитель хочет для своего ребёнка лучшей жизни. Важно понимать, что именно подростковый возраст является один из этапов, которое формирует не только зрелую личность, но и профессионально успешную.

1.2.6. Консультация Практические рекомендации психолога для родителей.

«Как поддержать своего ребенка при выборе профессии?»

Выбор профессии - задача не из легких даже для взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более она сложна для старшеклассников, поэтому помощь родителей в ее решении просто неоценима. Ведь именно родители лучше чувствуют и знают своего ребенка, наблюдают его характер, привычки и интересы в течение многих лет, да и просто готовы прийти на помощь первыми.

Задумываясь о выборе будущей профессии для Вашего ребенка, ставили ли Вы перед собой следующие вопросы:

- Какие интересы и склонности Вы отмечаете у своего ребенка?
- Соответствует ли выбранная им профессия особенностям его темперамента?
- Что Вы делаете для развития профессиональных интересов у сына (дочери)?
- Кем хочет стать Ваш ребенок?
- Чем Вы советуете ему заниматься после окончания школы (где учиться, где работать)?
- Согласен ли сын (дочь) с Вашим советом? А если не согласен, в чем причины разногласий?
- Как Вы оцениваете возможность найти работу по профессии, которую мечтает получить Ваш ребенок?

Анализируя ответы на эти вопросы, Вы сможете лучше понять своего ребенка, помочь ему осуществить выбор профессии, которая его не разочарует, спланировать его профессиональное будущее в современном мире.

Стратегия оказания помощи при выборе профессии

1. Проанализировать три основных фактора, чтобы найти оптимальные варианты и реализовать свой план в действие.

Первый фактор «Хочу»: Помочь подростку оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый трудовой день.

Второй фактор «Могу»: Познакомить ребенка с требованиями, которые может предъявить выбранная им профессия. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

Третий фактор «Надо»: Обсудить с подростком, насколько реально найти работу по выбранной профессии, в каких учебных заведениях можно получить интересующую его специальность.

2. Обозначить несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.

3. Оценить вместе с подростком достоинства и недостатки каждого варианта.

4. Помочь исследовать шансы его успешности в каждом выборе и просчитать последствия каждого варианта.

5. Продумать вместе с ребенком запасные варианты на случай затруднения в реализации основного плана.

1.2.7. Консультация «Родителям о трудностях, возникающих при выборе профессии у подростков»

Определиться с делом на всю жизнь – задачка не из простых. И помочь ребятам, только входящим во взрослую жизнь, должны их родители. Разберем, какие же трудности возникают у ребят при выборе профессии и как их избежать.

Типичные ошибки при выборе профессии среди подростков:

- Выбор профессии «за компанию»: Часто молодой человек или девушка, не знающие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья.
- Выбор престижной профессии: В данный момент престижными считаются профессии экономиста, бухгалтера, юриста, менеджера, переводчика и др. Интерес к ним есть у большинства выпускников школ, но не у всех есть способности к этим профессиям (высокая эрудиция, энергия, коммуникабельность, работоспособность).
- Отождествление учебного предмета с профессией: Например, ученица хорошо пишет сочинения и решает, что ее призвание - журналистика. Однако профессия журналиста предполагает частые поездки, умение вникать в разные сферы деятельности и взаимоотношения людей, а не только написание статей.
- Отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится: к примеру, младший брат восхищается старшим, летчиком по профессии. Из любви к брату он тоже решает, что это его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности.
- Несоответствие здоровья и условий труда по избранной профессии: необходимо знать и учитывать особенности организма подростка, условий, в которых придется работать, иначе его может ожидать разочарование или ухудшение состояния здоровья. Ряд профессий предъявляют очень жесткие требования к физическому здоровью, а для некоторых профессиональных занятий существует ряд строгих медицинских противопоказаний (например, плохое зрение для водителя).
- Устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии: незнание динамики развития профессий в связи с техническим прогрессом приводит к ошибкам. Нередко под названием профессии скрыт совершенно новый темп и характер труда. Всегда нужно стремиться узнать именно о современном облике профессии.
- Неумение разобраться в себе, своих склонностях, способностях и мотивах: помощь в самопознании могут оказать психолог, специалисты по профориентации, учителя, родители, специальная литература.

Что нужно знать родителям о психологии выбора профессии:

Выделяют следующие причины ошибочного выбора профессии:

• отношение к выбору профессии как к выбору пожизненного пристанища. В условиях динамичного экономического развития общества, технологического прогресса человеку нередко приходится несколько раз в течение жизни менять специальность и профессию;

• предрассудки чести — необоснованный взгляд на некоторые важные профессии, считающиеся непрестижными и «неприличными»;

• выбор профессии под прямым или косвенным влиянием друзей, родственников, знакомых;

• перенос отношения к человеку — представителю той или иной профессии — на саму профессию;

• увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии. К таким привлекательным профессиям относятся профессии менеджера, топ-модели, летчика, актера и др.;

• отождествление учебного предмета в школе с профессией;

• незнание или недооценка своих физических возможностей и способностей;

• незнание основного содержания трудовых действий и операций выбираемой профессии или слабое представление о нем.

Опасения и ошибки при выборе профессии вызваны следующими причинами:

- неосведомленностью о профессиях;
- незнанием и непониманием своих сильных и слабых сторон;

- нежеланием взрослеть, стать самостоятельным и решиться на подвиг - произвести на белый свет свое собственное желание, мнение и отстоять его перед окружающими людьми, друзьями и родителями.

Советы родителям:

✓ Родители, помните, выбор профессии - это совместное решение ваше и вашего ребёнка. Имейте в виду, что заниматься нелюбимым делом - очень тяжело, даже если этому делу отданы годы, деньги, надежды родителей.

✓ Профессию надо выбирать в соответствии с возможностями, способностями и желанием Вашего ребёнка.

✓ Дайте возможность сыну или дочери возражать вам по существу.

✓ Не стоит смеяться над выбором вашего ребенка. Искренний выбор дает силы к достижению, а значит, принесет ему счастье, деньги и славу.

✓ Энергия достижения иссякает, если идея достижения принадлежит другому человеку.

✓ Профессия должна доставлять удовольствие на духовном, эмоциональном и физическом уровнях.

✓ Ведите наблюдения: за что хвалят ребенка в школе, за что его ругают (то, за что его ругают, это тоже может быть частью дарования), что у него получается легче всего, чем ему хочется все время заниматься, о чем он любит говорить, о чем спрашивает часто. Всё это поможет выбрать профессию с учётом интересов ребёнка.

✓ Советуйтесь с профессионалом.

1.2.8. Консультация «Три кита профориентации. С какого возраста нужно начинать заниматься профориентацией ребенка?»

У народов Кавказа есть замечательная традиция: как только пойдет малыш своими ножками, раскладывают на ковре разные предметы, символизирующие различные профессии. К какому ребенок потянется – представителем той профессии ему и быть. К ложке – быть поваром, к кинжалу – воином и т.д.

Отдавая ребенка в ту или иную спортивную секцию, музыкальную или художественную школу, родители закладывают, быть может, дальнейшую направленность деятельности ребенка.

В начальной школе родители внимательно наблюдают, предметы какого цикла – гуманитарного, технического – даются ребенку легче. Интересуются: «Кем будешь, когда вырастешь?»

В среднем звене почему-то этот вопрос отходит на второй план: направленность выбрана, «склад ума» определен, всё идет по накатанному, главное – учись хорошо! Между тем, это очень важный период самоопределения ребенка. Его бросает из крайности в крайность: то хочу быть художником, то водолазом. Из разрозненных интересов и увлечений, у него выкристаллизовывается более узкая и специфичная направленность, формируется характер, на этом этапе, как никогда важна помощь взрослого в виде совета, новых знаний, поддержки.

Возвращаются родители к выбору профессии в выпускных классах: девятом или одиннадцатом, когда нужно срочно выбирать учебное заведение. Характерно, что если раньше родителей интересовали наклонности и способности ребенка, то сейчас во главу угла ставятся престижность ВУЗа, возможности для поступления, амбиции и ожидания родителей.

Почему-то считается, что интересы и увлечения, это несерьезно, это хобби, а профессию нужно выбирать из престижа и возможных заработков. На самом деле, важно и то, и другое, и третье.

«Тремя китами» профориентации являются «хочу», «могу», «надо».

Рассмотрим их подробней.

«Хочу»

Не случайно, на первом месте стоит «Хочу». Это интересы, наклонности, увлечения ребенка. Это база, основные мотивы выбора деятельности. Выбор профессии на основе этого критерия позволяет избежать ухода из учебного заведения, потому что «не нравится, не интересно» и пр. а также поиска работы не по специальности. Очень важно научиться слышать свое «хочу».

Вопрос: хорошо ли Вы знаете интересы и наклонности Вашего ребенка?

«Могу»

Это способности. Коммуникативные, мыслительные, творческие. Это то, что ребенок делает хорошо, с удовольствием, без особых усилий. Это так же и способность оценить себя – самооценка. Что я умею? Что могу? Что я умею делать хорошо?

Вопрос: способен ли Ваш ребенок оценить свои способности?

С этими двумя «китами» в общем-то, все понятно. Главное помнить, что они не менее важны, чем третий…

«Надо»

Это учет всех условий и обстоятельств приобретения специальности. Ситуация на рынке труда: какие профессии сейчас востребованы, каких переизбыток? Уровень оплаты и возможность карьерного роста. Это то, что нужно ещё изучить и освоить, перед тем, как выбрать будущую профессию. Сюда входят и знакомство с условиями труда, плюсами и минусами профессии. Какой уровень образования необходим для выбранной профессии? Какие учебные заведения готовят таких специалистов, и какое из них выбрать? Учет условий поступления и обучения, возможность прохождения практики и последующего трудоустройства.

Вопрос: знакомы ли Вы с ситуацией на рынке труда Вашего региона, знаете ли, какие специальности будут востребованы через пять лет, после поступления Вашего ребёнка в учебное заведение.

Грамотный и всесторонний подход к проблеме выбора профессии позволяет избежать ошибок и лишних трудностей в этом важном для каждого человека выборе – выборе, по сути, жизненного пути. Каким он будет: ровным или тернистым, зависит от Вас, родители! Здесь может помочь квалифицированный психолог, занимающийся вопросами ориентации в профессии.

Если некоторые вопросы статьи вызвали у Вас затруднение, значит, Вам или Вашему ребенку необходимо пройти тренинг, индивидуальную консультацию по профориентации.

2. Тренинги для работы с подростками

Умение выбирать очень важный навык. Он помогает всегда и везде. Выбор профессии - один из самых важных выборов, который совершает каждый. И очень хочется, чтобы он оказался верным.

→ Выбранная профессия должна доставлять удовольствие

→ Выгодно использовать сильные стороны будущего профессионала

→ Соответствовать финансовым ожиданиям

→ Отражать желаемый образ жизни - находиться в офисе, путешествовать, работать дистанционно или со свободным графиком

→ Учитывать семейную историю и традиции

Тренинги по профориентации помогут участникам разобраться со своими интересами и сделать правильный выбор.

✓ Участники смогут исследовать мир профессий и понять себя.

✓ Узнать, на сколько эмоционально они реагируют на события, которые происходят в жизни.

✓ Умеют ли они держать «эмоции под контролем» или склонны поступать рационально или следовать эмоциональному порыву?

2.1. Тренинг «Проблема жизненного и профессионального самоопределения».

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

Задачи:

- ввести групповые нормы;
- информировать о проблеме профессионального самоопределения;
- мотивировать участников группы на работу по самопознанию и на активное участие в групповой работе;
- формировать у участников группы первичные умения по анализу необходимой информации;

Техники: «Знакомство», упражнение «Мои Достоинства, мои недостатки», упражнение «Если бы я стал бы...», «Составление информационной карты», игра «Полет фантазии», профориентационная игра «Холодно или горячо?», профориентационная игра «Минус-плюс».

Необходимое оборудование: тетради для записей и выполнения заданий, ручки.

Ход занятия

1. Вступление (10-15 мин.)

Ознакомление участников группы с принципами организации тренинга и групповыми нормами.

Слово ведущего:

«Вступление в профессию предполагает и вхождение в мир взрослых как равного. Наш круг, его члены, дадут вам возможность понять, каков каждый из вас в равном общении.

Наша группа небольшая, поэтому вы сможете услышать и понять каждого и получить мнение о себе, обратную связь от всех. Не для всех углубленное понимание себя окажется радостным, но польза будет для каждого — оно даст четкое и ясное направление для самосовершенствования. Задача занятий — дать вам способы саморазвития.

В ходе тренинговых занятий вы сможете посмотреть на себя в разных ситуациях, понять свое отношение к другим и самому себе, приобрести активный опыт поведения в обществе и смоделировать некоторые ситуации, которые могут возникнуть в вашей жизни.

Половина занятий посвящена улучшению понимания себя, другая половина — развитию умений и навыков, необходимых при выборе профессии и в продвижении по профессиональному пути. 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, кото-

рые 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 в обществе».

2. 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 для того, чтобы выйти на последующее общение в непривычной ситуации и объяснить психологическую суть профессионального самоопределения.

Инструкция:

«Давайте познакомимся и сделаем это так: каждый по очереди, по кругу, по часовой стрелке, будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений, и одно желаемое хобби — то, которое вы хотели бы иметь, но, по той или иной причине, его пока нет. Следующий, прежде, чем рассказать о себе, повторит то, что скажет первый. Итак, включаясь в процедуру знакомства, каждый должен сначала повторить, что говорили до него, а потом назвать свое имя, хобби реальное и хобби желаемое...»

Ведущий выдерживает паузу 2-3 минуты, давая возможность всем подумать; если кто-то выражает желание начать, тренер обращается к группе с вопросом: «Нужно кому-нибудь еще время, чтобы подумать?», и только убедившись, что все готовы, предлагает желающему начать.

В результате такого знакомства происходит ощутимое изменение в эмоциональном состоянии группы: каждый предстает в новом качестве. Среди нереализованных пока увлечений часто встречаются очень неожиданные, нестандартные, что стимулирует атмосферу исследования своих возможностей.

Достаточно часто после завершения знакомства кто-то из участников группы говорит: «Какие мы разные!», и эта идея многообразия, необходимости видеть каждое событие, каждого человека с разных сторон «красной нитью» проходит через весь тренинг.

3. Упражнение «Мои достоинства, мои недостатки»

Инструкция:

«Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запишите возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам, и те ограничения, которые являются следствием ваших недостатков.»

Мои достоинства:	Мои недостатки:
1... 2... 3…	1... 2... 3...
Мои возможности:	Ограничения:
1… 2… 3…	1… 2… 3…

Ведущий предлагает подумать подросткам, как лучше преодолеть свои недостатки и тем самым расширить для себя мир возможностей (Дискуссия).

4. Упражнение «Если бы я стал бы...»

Цель упражнения: побуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение и т.д. Желательно участие ведущего.

Информационный блок: психологическая суть профессионального самоопределения (10-15 мин.)

Задачи: повысить ответственность в профессиональном самоопределении; освоить алгоритм профессионального самоопределения.

Слово ведущего:

«Основная тема наших встреч — понять свои особенности, цели в жизни и на основе этого понимания сделать выбор профессии. Существует мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе образ жизни. Так, например, когда мы говорим: «Он работает геологом (или полярником)», то мысленно выстраиваем себе и образ жизни такого человека.

Жизнь каждого из нас складывается, с одной стороны, из стандартных событий — все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семью, работаем, уходим на пенсию и т.д., 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.

О чем говорит высказывание «Больше некуда было податься»? Отнюдь не о безвыходности положения, а о том, что человек не анализировал ситуацию, не собирал сведений (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Обязательно нужно учитывать, какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор.

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. Понимание своих сильных и слабых сторон, умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, знание, как ими управлять, позволяют сделать правильный профессиональный выбор.

По сути, выбор профессии — это решение, которое принимает человек. Принять решение — значит взять на себя ответственность за свою судьбу. 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.

Жизнь человека — это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент — результат всего уже произошедшего 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. Наиболее типичным видом планирования является 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.

И, наконец, — 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»

5. 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?

интерес	профессия	необходимые шаги
1 2 3 4....		

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 следующих 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, все его мечты, связанные с профессией. Если остается время, можно провести краткое обсуждение наиболее часто встречавшегося вопроса или провести следующие игры.

6. Игра «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.

7. Профориентационная игра «Холодно или горячо?»

Участники по очереди загадывают профессии. Остальные (включая и ведущего) стараются отгадать. Для этого задаются наводящие вопросы, в которых отражен характер деятельности по этой профессии:

— Пилит доски?

— Работает на компьютере?

— Дает другим указания?

Загадавший отвечает, как в известной игре: «Холодно... Очень холодно... Тепло... Теплее... Горячо...Опять холодно...»

На игру желательно отвести достаточное время, чтобы участники успели втянуться. Со временем загадывающим придет в голову загадывать редкие профессии, а у отгадывающих сложится своя схема расспросов».

8. Профориентационная игра «Минус-плюс»

Рекомендуется для школьников среднего звена. Расширяет кругозор, способствует глубокому пониманию сути профессиональной деятельности.

Участники на глаголы придумывают профессии.

Ведущий напоминает, что есть такие слова-антонимы, то есть слова, противоположные друг другу по смыслу, например:

ГРУСТИТЬ — ВЕСЕЛИТЬСЯ

СУХОЙ — МОКРЫЙ

ДОБРО — ЗЛО

ЖАДНО — ЩЕДРО

Участникам предлагается вспомнить десять - двадцать слов-антонимов. Эти слова должны быть глаголами. Эти слова должны быть связаны с воздействием одного человека на другого, например:

МОЛЧАТЬ — ГОВОРИТЬ

РАССТРАИВАТЬ — ВЕСЕЛИТЬ

КАЛЕЧИТЬ — ЛЕЧИТЬ и т.д.

Ведущий достает заранее заготовленный лист ватмана. Лист поделен на четыре колонки.

Участники придумывают пары антонимов. Ведущий заносит их в таблицу. Первый антоним — в первую колонку, второй антоним — во вторую колонку. Если глагол имеет негативный оттенок (например, «калечить»), то лучше его поставить на первое место, то есть занести в первую колонку.

После того как участники «выдохлись» (или закончилось пустое место), ведущий предлагает на каждый из этих глаголов вспомнить профессию, которая ему соответствует. Например, глаголу «молчать» может соответствовать профессия «библиотекарь» (потому что в библиотеке принято молчать), глаголу «говорить» — профессия учителя или диктора. Профессия, относящаяся к первому антониму, заносится в третью колонку, второму — в четвертую. Желательно, чтобы профессии не повторялись.

Когда таблица заполнена, можно немного ее проанализировать. Например, можно задать вопросы участникам вроде таких:

— Может быть, какие-то профессии стоило бы поменять местами?

— А куда еще можно было бы поставить профессию «полицейский»?

— Есть ли что-то общее между профессиями в третьей колонке? в четвертой?

— А какую бы из этих профессий вы выбрали?

— А какую бы точно не выбрали?

Домашнее задание

Еще раз проанализировать информационную карту и дополнить ее пунктом: какие книги необходимо прочитать для знакомства с наиболее интересующими вас профессиями. Прочитать хотя бы одну книгу.

2.2. Тренинг «Взаимодействие и общение»

Цели: актуализация особенностей поведения каждого из участников межличностного взаимодействия с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора.

Задачи:

- сформировать представления 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.

Техники: техника «Невербальное общение», упражнение «Выйди из скорлупы», техника «Совместное рисование», упражнение «Роли», упражнение «Кто есть, кто?».

Ход занятия

1. Вступление (2-3 мин.)

— Краткое напоминание содержания 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.

Слово ведущего:

«К коммуникативным умениям относят: умение слушать, ориентироваться в проблеме, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию; навыки принятия решений, нахождения компромисса или продуктивной конфронтации. Выполняя следующие упражнения, вы сможете осознать, насколько развиты у вас эти коммуникативные навыки, проанализировать свои роли в общении в группе».

2. Техника «Невербальное общение» (15 мин.)

Задачи: сформировать общее представление о роли невербального общения; использовать двигательную технику для поддержания интереса и внимания.

Слово ведущего:

«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: 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 водящим, 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. 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. Водящий разделяет подростков на две группы — налево и направо.

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?

3. Упражнение «Выйди из скорлупы»

Цель: Интересное упражнение, дающее участникам возможность потренироваться в навыках убеждения. Упражнение помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

Время: 10—30 минут.

На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м. Тренер просит одного добровольца встать в этот круг.

После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физическую силу для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т. д.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы и которые помогли добиться результата.

Варианты:

- Можно сделать 4—5 раундов с разными людьми.
- Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие приемы убеждения были использованы.

4. Техника «Совместное рисование» (1,5 часа)

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

Задача: реализация цели всего занятия.

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 рассаживается 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?

При обсуждении акцентируется внимание на том, что мы выбираем в жизни, что от нас зависит, что мы можем изменить. 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.

Следующая задача подвести группу к пониманию того, что все мы играем определенные роли, приспосабливаем себя к социуму. Мы решаем, как себя подать, какими бы мы хотели, чтобы нас видели. Общество связывает с ролью определенные ожидания. У человека есть представления о том, что другие люди ждут от него в этой роли и что он ждет от общества и от других. Если ожидания от роли у участников взаимодействия не совпадают, то это приводит к конфликтам. Понимание социальных ожиданий и овладение ролями повышает социальную успешность. То, какие роли мы выбираем, зависит от наших целей в жизни. Важными в жизни являются профессиональные роли.

5. Упражнение «Роли»

Упражнение выполняется в круге.

Инструкция:

«Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается одно и то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали. Желательно нарисовать, так как роль связана с образом... Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать ее. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход».

Обсуждение

Кому сколько ролей удалось представить (нарисовать)? Какие из этих ролей-социальные роли? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть?

При обсуждении можно поставить вопрос: «А где ты настоящий?» Это запутывает, но и дает возможность задуматься и разобраться. Акцентируется внимание на том, что мы всегда больше, чем наши роли.

6. Упражнение «Кто есть, кто?»

Смысл игрового упражнения — дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге,

Игра проводится в круге, но возможен вариант проведения ее в классе. В игре могут участвовать от 6-8 до 12-15 человек. Время на первое проигрывание — 5-7 минут. Процедура игрового упражнения следующая:

Инструкция:

«Сейчас я буду называть профессии. Каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)».

Еще перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя в последствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Если игроков немного (6-8 человек), то показывать можно не одной рукой, а двумя (одной рукой — на одного человека, другой — на другого. Для большего количества участников лучше все это проделывать одной рукой, иначе будет путаница.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии (Следует заметить, что В.Н. Шубкиным проводились эксперименты, показывающие, что прогнозы школьников относительно профессионального будущего своих одноклассников нередко оказываются более точными, чем прогнозы их учителей и родителей. Это означает, что доверять мнению одноклассников о профессиональных перспективах своих товарищей можно и нужно). Конечно, и сами игроки могут сосчитать, сколько рук на них указывают, но по опыту проведения игры, часто оказывается, что без помощи ведущего многие сбиваются.

Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу. В целом данное игровое упражнение достаточно простое и с интересом воспринимается участниками.

В качестве резюме возможно обобщение всего происходившего и повтор цели занятия.

Домашнее задание

Попробовать проследить и проанализировать свои особенности в межличностном взаимодействии.

2.3. Тренинг «Развитие умений по принятию решения».

Цель: освоить алгоритм принятия решения.

Задачи:

- познакомить с алгоритмом принятия решения;
- проследить освоение алгоритма на практике.

Техники: техника «Корова», алгоритм принятия решения, игра «Плюс, минус, интересно», техника «Плюс, минус, интересно», техника «Колесо».

Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

1. **Вступление ведущих** (2-3 мин.)

Задача: кратко напомнить содержание предыдущей встречи и продолжить выстраивание логической цепочки всего цикла занятий.

Слово ведущего:

«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 — умение 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?»

2. 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» 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.

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 на работу в другой регион 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 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. Истинное решение никогда не ведет к тупику. Оно должно создавать человеку возможности для дальнейшего развития».

3. Игра «Плюс, минус, интересно»

Игра позволяет развить способность видеть разные грани одной и той же проблемы, явления, развивает воображение и гибкость мышления (рекомендуется применить как разминку перед следующей техникой).

Инструкция:

«Каждый из нас, по очереди, будет предлагать любую, самую невероятную ситуацию, формулируя ее так: представим себе, что все люди на Земле спят днем, а ночью все делают.»

После того, как ситуация предложена, все (в том числе и участник группы, предложивший ситуацию) говорят, какие они видят плюсы, минусы и интересные моменты в этой ситуации. Например: представим себе, что все автомобили на Земле желтого цвета. Плюс — легче производить краску для машин, минус- трудно находить свою машину на стоянке; интересный момент — какое воздействие может оказать на психику человека такое изобилие желтого цвета вокруг.

Участники группы придумывают невероятные ситуации: например, на Земле везде только день, все люди на одно лицо, на Земле столько разных языков, сколько людей и т.д.

4. 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			

з			
4			
5			
...			

Запишите в первой колонке таблицы как можно больше плюсов, которые у вас появятся, если вы получите эту профессию и станете в 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.

5. Технология «Колесо»

Данная технология разработана на основе принципов, предложенных Мином Басадуром, и используется в ситуациях, когда имеется «нерешаемая проблема». Самое главное в этом случае не искать выход, а поразмышлять, делая последовательно восемь шагов. Таким образом Вы сможете дисциплинировать собственные мысли.

Ведущий рисует колесо, от центра идут 8 спиц. Получается 8 секторов. 8 шагов.

В колесе 8 спиц, поэтому нашему мышлению предстоит сделать 8 шагов.

Шаг первый: «Туманная ситуация». Основная задача — описать проблему так, как вы себе ее представляете на данный момент. Здесь можно описывать собственные домыслы, опасения, чувства, даже приходящие в голову варианты решения. Основная ловушка этого этапа — поиск решения, принятие решения.

Описав проблему, вы обобщаете информацию: «Итак, на первый взгляд, проблема заключается в том-то. На данном этапе я собираюсь решать ее так-то» Это — «туманная формулировка» проблемы.

Шаг второй — «Поиск фактов». Задача этого шага дать несколько четких ответов на вопросы.

— в чем конкретно проявляется проблема?

— что я о ней знаю?

-— что о ней знают другие?

— чего я о ней не знаю? какой информации мне не хватает?

Третий шаг: «Определение проблемы». Ваша задача на этом шаге: дать проблеме позитивную формулировку.

Приведите несколько вариантов ответа на 2 вопроса:

—почему я имею эту проблему?

— что будет, когда у меня этой проблемы не станет?

Ответ на последний вопрос (что будет, если проблемы не будет?) — это образ решенной проблемы. Вам нужно соотнести образ решенной проблемой с вероятными причинами ее появления.

Определение проблемы — самый важный шаг, потому что, если проблема сформулирована правильно и позитивно, к вам придет ясность относительно того, в каком направлении проблему решать. Может быть так, что вы увидите, что на самом деле имеет место не одна, а две, или не-

сколько проблем, которые нужно решать последовательно или параллельно. В этом случае — расставьте приоритеты. С решения какой проблемы вы начнете в первую очередь,

Шаг четвертый: «Создание поля идей». Это мозговой штурм. Все посетившие вас идеи необходимо записывать, не критикуя. не оценивая их реалистичность. Ваша задача — набрать как можно больше идей. В конце этого шага у вас должно измениться настроение — появится чувство перспективы.

Шаг пятый: «Оценка и отбор». Задача шага — определить критерии отбора идей и оценить реалистичность каждой их них по выделенным критериям. Оставьте 2-3 рабочие идеи.

Шаг шестой: «Образ решения». Задача шага — продумать сценарий практической реализации наиболее реалистичной идеи. Описать мероприятия, шаги, которые вам предстоит сделать на пути решения.

Шаг седьмой: «Составление плана действий». Задача шага — составить конкретный и четкий план действий, направленный на практическое воплощение выбранного сценария. Для удобства заполняется таблица: Что нужно сделать? Кто будет этим заниматься? Когда это нужно сделать? Каким образом это делать? Где?

Список мероприятий, действий, необходимых для реализации задуманного. Возле каждого мероприятия проставляются конкретные сроки исполнения. Возле каждого мероприятия выписываются необходимые средства, ресурсы, схемы действий. Обозначается место проведения мероприятия (или действия).

Шаг восьмой — «Действия и их оценка». Это шаг практической реализации и последующей оценки действий. После достижения результата полезно задать себе несколько вопросов:

— достигнут ли ожидаемый результат?

— какие трудности встретились в процессе реализации сценария?

— все ли трудности были учтены в начале? Если нет, то почему?

— какие интересные открытия были сделаны в процессе реализации сценария? — чему вас может научить этот опыт?

Домашнее задание

Проанализировать хотя бы один случай принятия реального решения с точки зрения усвоенного алгоритма, найти ошибки и удачные моменты в решении.

Выбрать еще одну профессию и заполнить такую же таблицу. Сравнить таблицы двух профессий и с опорой на них решить, какая профессия вам подходит больше и какая для вас более реальна. Что нужно сделать, чтобы добиться своей цели.

2.4. Тренинг Чувства и эмоции при выборе профессии.

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: упражнение «Понять состояние», «Проективный рисунок», «Шестое чувство», упражнение «Волшебный магазин».

Ход занятия

1**. Вступление ведущих** (2-3 мин.)

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

Слово ведущего:

«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.

2. Упражнение «Понять состояние»

Ведущий помогает добровольцу изобразить некоторое сообщенное только ему эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого состояния.

Примеры состояний: усталость, скорбь, покорность, горе, радость, печаль, гнев и др. Для творческой, артистичной группы можно использовать более обширный список эмоций.

После завершения упражнения можно задать группе вопрос: «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того, как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

3. «Проективный рисунок» (1,5-2 часа)

Работа над темой начинается с того, что каждый из участников выполняет рисунок на тему «Эмоции (чувства), 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 отношения 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. 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). 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 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.

4. 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 также, 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 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.

5. Упражнение «Волшебный магазин»

Цели: осознать свои истинные цели и желания в жизни; побудить к переменам, направленным на дальнейший личностный рост и достижение самостоятельности; научиться ставить конкретную цель в работе над поведением, описывать свою проблему в терминах наблюдаемого поведения.

Ведущий изображает владельца волшебного магазина, в котором продаются чудесные вещи: любовь, мужество, талант, мудрость, богатство, счастье, успех, слава, уважение и т.д. Доброволец пытается выменять какой-нибудь товар, а хозяин лавки уточняет, сколько нужно уважения, от кого, в связи с чем. В уплату владелец магазина требует от участника выработки и осуществления программы действий, направленных на достижение желаемого.

Участнику предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Что бы вы хотели именно для себя такого, что сделало бы вашу жизнь более полной?
2. Что надо сделать, чтобы так и получилось?
3. Что вы готовы сделать?
4. Как вы сами и другие поймете, что эта цель достигнута?
5. Какие у вас есть способы саботировать работу над собой?

Обсуждение. Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение? Какие трудности у вас были? Чему вы научились, выполняя это упражнение?

Заканчивается встреча кратким резюме.

Домашнее задание

Проанализировать (с рисунком или без него) свое эмоциональное отношение к какой-либо бытовой ситуации (к выполнению домашнего задания, к разговору с родителями, с друзьями, необходимости что-то сделать и др.).

2.5. Тренинг «Способности и выбор профессии»

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

Задачи:

- познакомить с алгоритмом анализа способностей;
- показать необходимость самоанализа при принятии серьезных решений.

Техники: упражнение «Никто не знает, что я...», упражнение «3 стула», игра «Круг», упражнение «Великий мастер», техника на самоописание «Мои способности», упражнение «Сила языка», упражнение «Мои достоинства», упражнение «Десять недостатков».

Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

1.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.

2. Вступление ведущих (3-5 мин.)

«На прошлой встрече мы начали анализ особенностей, учет которых необходим при выборе профессии. Мы говорили об эмоциональном отношении человека. Такие темы в повседневной жизни затрагиваются лишь в исключительном случае. Некоторым из вас было трудно говорить о самих себе.

Проблемы самопознания очень наглядно демонстрирует так называемое «окно Джогари». 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.

	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 которые 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.

3. Упражнение: «Никто не знает, что я...»

Ведущий говорит: «У меня в руках игрушка, сейчас вы будете ее бросать кому-либо из участников и при этом называть две вещи, которые знаете о нем. Тот, кто поймал, должен будет ответить: «Да это так (если это действительно так, или отказаться, если это неправда), но никто не знает, что я ...» и называет несколько вещей, которых о нем никто не знает.»

Обсуждение: Трудно ли было говорить в круг то, что никто не знает.

4. Упражнение: «3 стула»

В центр круга ставят три стула: один впереди, два чуть позади, и вызывают одного добровольца. Он садится на первый стул, напротив которого сидит ведущий, а участники садятся на стул позади и говорят, начиная с личного местоимения, предполагаемые определения человека. (Я — симпатичный, я люблю выпить и так далее). Человек, сидящий впереди, может согласиться с этим — «Да, я ...» (точно повторив формулировку), либо не согласиться — «Нет, я не ...».

Рефлексия: было ли тяжело или неприятно слышать о себе мнения людей; как себя чувствовали участники при выполнении упражнения.

5.Игра «Круг»

Цель: изучение участниками своих склонностей, выявление предпочтений к определенным видам деятельности, формирование мотивов сознательного выбора профиля деятельности.

Ведущий: «Встаньте в круг. Вам необходимо по очереди называть лучшее качество человека, стоящего от вас слева. Первый называет качество, затем второй повторяет это качество, а также называет качество третьего; третий за первым и вторым повторяет и называет качество четвертого и т.д. по принципу «снежного кома».

6. Техника «Мои способности» (1,5 часа)

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

Вступление:

«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.

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. Сколько видов деятельности, столько и способностей. Из этого огромного количества способностей можно выделить общие, 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, вчувствованию в другого (эмпатия), которая делает эффективным процесс общения; способность к сосредоточению, распределению внимания; способность к воображению, представлению и т. д.

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. Связано это 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 отличается от результатов 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. 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.

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».

7. Упражнение «Великий мастер»

Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...», — например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т.п. Причем, остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А кто-нибудь есть в группе, кто делает это лучше? И тому подобное. Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером, и это его ресурс. Упражнение актуализирует сильные стороны.

8. 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 развитые	Способности, которыми хочу обладать в идеале
1			
2			
3			
4			
5			

Оценка видов деятельности

№	Виды деятельности, развитые наиболее сильно	Виды деятельности, наименее развитые	Виды деятельности, которые хочу выполнять качественно
1			
3			
4			

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:

1. Кому было легче ответить на пункт «а»?
2. Кому — на пункт «б» или «в»?
3. К чему ближе то, что написано в пункте «в» — к пункту «а» или «б»?
4. Кто не смог выполнить задание до конца? С чем это связано? Как проявил себя этот человек на предыдущих встречах?
5. Будет ли выбираемая профессия шагом к идеалу?
6. 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.

9. Упражнение «Сила языка»

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек.

Ведущий:

«Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: «Я должен...». Затем замените в них слова «Я должен...» на «Я предпочитаю...», сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов «Я не могу...» — «Я не хочу...», «Мне надо...» —

«Я не хочу...», «Я боюсь, что...» — «Я хотел бы...», «Меня возмущает...» — «Меня восхищает...».

Анализ: «Я должен...», «Я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

10. Упражнение «Мои достоинства»

Все садятся в круг и ведущий начинает упражнение на определение сильных сторон каждого. После небольшой паузы каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах, — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в различных ситуациях.

Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем ведущий предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили сильные стороны того, кто рассказывал о себе.

Анализ: Работа над собой — это не только поиск недостатков, но и отыскивание сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, человек может действительно работать над собой.

Здесь сопоставить высказывания участников о себе и группы о каждом из участников. Большинство людей не умеет думать о себе в позитивном ключе.

11. Упражнение «Десять недостатков».

Участники рассаживаются в круг. Один участник выходит. В группе определяются 10 его негативных характеристик или просто качеств. Вернувшийся участник сможет войти в круг, разгадав 3 качества, названные в его отсутствие недостатками. Остальные качества ему не сообщаются.

Домашнее задание

Сравнить самоописание с таблицей, заполненной на первом занятии. Дополнить оба списка по желанию участника. Написать список конкретных шагов в достижении идеала (пункт «в»).

2.6. Тренинг «Жизненные ценности»

Цели: 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: игра «Аукцион ценностей», упражнение «Ценности и приоритеты», упражнение «Лучший мотив», упражнение «Мои ценности», «Мои цели».

Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

1. Вступление ведущих (2-3 мин.)

Задачи: выстроить логику встреч; повторить цели предыдущего занятия.

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.

2. Игра «Аукцион ценностей»

Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Участниками игры становятся 4-8 человек. Слишком большое количество участников снижает динамичность игры.

Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника — приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» — положительное отношение, «0» — безразличное отношение, «—» — отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана участники могут внести в него необходимые изменения после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом

использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», — например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» — «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

На следующем этапе игры участники представляют свои списки «достижений», сопоставляя их с типичным жизненным путем представителя той или иной профессии. Формальным итогом игры может стать вручение «дипломов приверженца профессии».

В обсуждении важно обратить внимание участников на то, как менялось отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость. Ведущий также может проинформировать участников о результатах опроса, проведенного в начале игры. В ходе обсуждения ведущий может предложить каждому участнику назвать ту ценность, которую он считает основной, определяющей жизнь человека. Также может быть затронут вопрос о том, как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

3. Упражнение «Ценности и приоритеты»

Упражнение помогает определить основные ценности каждого участника, расставить приоритеты и определить для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять шаги по планированию и достижению жизненных целей. Время проведения — 20-30 минут. Тренер раздает участникам заранее приготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей — то, на чем основа вся их жизнь. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни. После того как эти два процесса выполнены, тренер просит разделиться на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но не иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)? Если ответ — да, то все остается как есть, если ответ — нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ. Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

4. Упражнение «Лучший мотив»

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

Инструкция: «Наша задача - выбрать наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть, ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого я буду зачитывать по 2 мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Список мотивов включает 16 фраз:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.

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

Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й . . 15-й и 16-й. После этого у него остается список из 8 мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотив, 3-й и 4-й и т.д.

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

Затем проводится обсуждение, при котором участники отвечают на вопросы:

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

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

Классификация Э. Шпрангера (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 ин-

дивидуальность.

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.

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.

6. «Мои цели» (15 мин.)

Объяснение: «Ценности - это наиболее общее 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:

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. 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.

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.

Домашнее задание

Поработать со списком ценностей.

Возьмите список. Если вы что-нибудь придумали после окончания занятия, то допишите.

Прочтите список. Вычеркните то, что кажется глупым или мелким.

Перечитайте список. Думайте при этом о смысле вашей жизни. Вычеркните то, что ему противоречит. Если вы еще не открыли для себя смысл жизни, переходите к следующему пункту.

Распределите все желания на три категории: А — очень, очень важные, Б — очень важные, В — важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркните его.

Перепишите все А - желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допишите к ним Б - желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть классификацию.

Из нового списка выберите одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напишите ее на новом листе бумаги. Из оставшегося выберите наиболее желаемое и перепишите под № 2. Таким же способом доведите список на третьем листе бумаги до 10.

Вот то, что вы хотите. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Посмотрите на вашу десятку. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Что вы почувствуете, когда все это станет вашим? Можете представить и почувствовать это сейчас».

Попросите членов группы выполнять задания именно в указанном порядке, хотя это может показаться делом долгим. Но эффективной проработки целей можно добиться только при тщательном следовании инструкции.

2.7. Тренинг «Анализ сильных и слабых сторон личности при выборе профессии»

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.

Техники: упражнение «Хорошо или плохо», упражнение «Портрет», самоописание «Моя личность», упражнение «Мои сильные стороны...», упражнение «Контраргументы», Психогеометрический тест.

Необходимое оборудование: тетради, ручки.

Ход занятия

1. Анализ домашнего задания (20-25 мин.)

Занятие начинается с обмена впечатлениями от предыдущего занятия и от выполнения домашнего задания. При невыполненном домашнем задании ведущие дают не более 15 мин на его выполнение. Это время не входит в общее время занятия.

Участники группы отвечают на вопросы:

1. Что было наиболее сложным и наиболее легким при выполнении задания?
2. О чем заставило задуматься его выполнение?
3. Что нового я узнал о себе?
4. Чем было полезно выполнение задания?

Задание: выписать из информационной карты профессии, в которых лучше всего будут реализованы наиболее важные для участника цели. Если ни в одной профессии их реализовать невозможно, то нужно написать, в каких жизненных сферах (семья, хобби и др.) они могут быть реали-

зованы.

5. Какую информацию необходимо еще собрать каждому из участников, чтобы знать, где можно реализовать свои цели максимально? (Выполняется письменно.)

Вступление ведущих (2-3 мин.)

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. 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?

3. Упражнение «Хорошо или плохо»

Ведущий выбирает какое-либо качество характера. Это может быть качество, которое в этой группе называли чаще всего, или можно написать на листах бумаги несколько качеств и вытянуть одно из них, или спросить ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...», и так далее попеременно. Проводится 2 круга, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативное сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

4. Упражнение «Портрет»

Цель:

— формирование умений распознавания личности по портретным описательным характеристикам;

— приобретение навыков сравнительного анализа персонажей между собой.

Каждый участник в течение 5-7 мин. набрасывает «психологический портрет» кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.

Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.

5. «Моя личность» (1,5 - 2 часа).

Задачи: анализ 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 че-

ловека, 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.

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.

Мы обсуждали ещё один аспект личности — способности. 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 он превращается в пытку и сами успехи уже не радуют. Возможен и такой вариант: мы не ценим 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.

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			
…			
10			

6. Упражнение «Мои сильные стороны...»

Ведущий:

«У каждого из вас есть сильные стороны — то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотела выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

Затем мы сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но ...», «если ...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что ...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.»

В конце упражнения следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения.

Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. При его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

7. Упражнение «Контраргумент»

Ведущий:

«Мы уже убедились, что каждый из вас обладает сильными качествами, которые помогают решать жизненные проблемы. Сегодня мы начнем разбираться в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны.

Разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», откровенно запишите все то, что вам не нравится в себе именно сегодня, сейчас, в том числе с учетом результатов прошедших занятий.

На эту аналитическую работу вам отводится 5 минут. После того как заполните всю левую часть таблицы, приступайте к правой. На каждое недовольство собой приведите контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие довольны уже сегодня, что принимают в вас. Все это запишите в колонке «Контраргументы». На второй этап работы также отводится 5 минут. Затем вы объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека и обсудите свои записи».

8. Психогеометрический тест (характеристика стиля личности, личные «профили» работы и профессии)

Участникам предлагается выбрать из предложенных геометрических фигур (треугольник, квадрат, круг, кривая линия, прямоугольник) ту, которая, по их мнению, больше всего им соответствует. Затем выбор интерпретируется, согласно методике.

Характеристика «треугольников»:

«Треугольники» хорошо уравновешенны, они сконцентрированы на «верхушке»: целях, карьере и продвижении вперёд. У них сильно проявляются навыки лидерства, они быстро принимают решения и действуют. Часто характеризуются атлетическим сложением и любят соревноваться. Их сильной стороной является политическое маневрирование, они обладают способностью влиять на других. Иногда их описывают как «ролевые модели».

Данной характерной чертой «треугольников» является стремление управлять и считаться «правыми». Людей этого типа часто больше интересует карьера, чем сама работа, и, хотя они способны быстро принимать решения, в этих решениях обычно участвуют, в первую очередь, их собственные интересы. Они скорее лидеры команды, чем командные игроки.
и особенностей личности, которые вы хотели бы им Характеристика «квадратов»:

Квадрат — самая упорядоченная фигура. «Квадраты» упорно работают, привержены делу. Они ориентированы на детали и хорошо организованы, любят иметь дело с фактическими данными и склонны отвергать эмоции. Им нравится, когда их жизнь управляема и предсказуема. Наиболее сильные черты «квадратов» проявляются, когда они следуют чётко определённым инструкциям или завершают проекты. Их слабость проявляется в разработке собственных планов. Скажите им, что сделать, и они сделают.

«Квадратов» нельзя отнести к тем, кто силён в принятии решений, пока их не вынудят к этому; иногда сопротивляются переменам, пока не соберут все факты и доказательства в поддержку необходимости перемен, да и вообще они чаще предпочитают поддерживать сложившееся положение. «Квадраты» не способны действовать в неупорядоченной обстановке. Их высокоразвитая аналитичность может вызывать ощущение отчуждённости и холодности, а любовь к деталям иногда ведёт к педантизму.

Характеристика «кругов»

«Круги» дружелюбны, заботливы, уравновешенны. Обычно такие люди склонны к коллективизму. Для них важны семья и друзья. Они стремятся угождать и стремятся к тому, чтобы все остались довольны. Они определённо являются командными игроками, которым не нравятся конфликты и которые заботятся о том, чтобы всё проходило гладко. Для «кругов» важно поддерживать хорошие отношения. Им от природы свойственно сочувствие, подлинная забота, а способность прислушаться к другим делает их весьма приятными в общении.

С другой стороны, иногда «круги» слишком стараются угождать и не умеют говорить «нет». Окружающие часто пользуются или манипулируют ими. «Кругам» не нравится принимать непопулярные решения, вызывать расстройство или конфликт. Временами они затрачивают на других столько времени и энергии, что пренебрегают своими собственными потребностями. А когда что-то не получается, они склонны винить в этом самих себя.

Характеристика «загогулин» (кривых)

Форма загогулины символизирует творчество. «Загогулины» интуитивны, любят творчество, для них характерно мышление правым полушарием мозга. Они склонны к скачкам в мышлении и к действиям по внезапному вдохновению. Идея и картина в целом интересует их больше, чем подробности. Их увлекают новые концепции, им нравится мыслить в категориях будущего. Они от природы экспрессивны и способны вдохновлять других.

Однако «загогулины» часто вносят дезорганизацию и проявляют забывчивость к деталям. Кроме того, иногда другим бывает трудно их понимать из-за скачкообразности мышления и неупорядоченности, вызывающих раздражение у представителей других форм. «Загогулина» не способна хорошо функционировать в жёстко упорядоченной обстановке.

Характеристика «прямоугольников»

«Прямоугольникам» свойственна некая текучесть. Они находятся во временном состоянии — в процессе жизненных реформ; исследуют свою текущую ситуацию или ищут что-то новое. «Прямоугольники» обучаются и растут, их возбуждает перспектива предстоящих изменений в жизни. Они открыты новым идеям и опыту, однако временами слишком легко соблазняются любыми новыми поветриями.

«Прямоугольники» часто проявляют непоследовательность и путаность; иногда создаётся

впечатление, что их личность меняется день ото дня, а поведение кажется совершенно непредсказуемым. К тому же они склонны к эмоциональным всплескам.

Домашнее задание.

Сформулируйте для каждого члена группы один вопрос, ответ на который поможет лучше узнать и понять его. Для этого нужно подумать о каждом участнике, вспомнить все, что узнали о нем. На ваш вопрос он должен будет ответить во время интервью на следующем занятии. Лучше подобрать вопросы, которые бы не повторялись.

2.8. Тренинг «Планирование профессионального пути»

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: упражнение «Призвание», упражнение «План моего будущего», упражнение «Прошлое — настоящее — будущее», проективный рисунок «Я через 10 лет, мой товарищ через 10 лет», игра «Защити свой выбор», упражнение: «Взбираясь по радуге», игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя».

Необходимое оборудование: цветные карандаши, бумага. Ход занятия (аналогичен предыдущему занятию)

1. 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. **2. Обмен впечатлениями от предыдущей встречи и анализ выполнения домашнего задания** (15- 20 мин.)

3. Упражнение «Призвание»

Цель: образная рефлексия актуальной потребности профессиональных достижений.

Тренер предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

Далее тренер предлагает визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует?

Далее следует обмен впечатлениями и обсуждение результатов визуализации в группе.

4. Упражнение «План моего будущего»

Цель — создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

Тренер раздает участникам Алгоритм картины будущего.

«Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя в тетрадях.»

Комментарий 1: «Лучшее средство укрепить в себе какое бы то ни было чувство — это подолгу и как можно чаще поддерживать в нашем сознании идеи, с которыми оно находится в связи; стараться, чтобы эти идеи выступили перед нами выпукло ярко, отчетливо. А чтобы этого достигнуть, необходимо представлять себе каждую вещь конкретно, со всеми ее живыми, характерными подробностями» (Пэйо М.).

Комментарий 2: «Для того чтобы эмоция, желание могло приобрести полную живость, нужно только, чтобы предмет желания сделался вполне ясен уму, так чтобы все его приятные, соблазнительные или просто полезные стороны выступили в сознании выпукло и ярко» (Пэйо Ж.).

«Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете се6R чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетрадях».

Комментарий к упражнению: На эту работу может потребоваться от 5 до 10 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.

«Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2015 году? В 2016? В 2017? В 2018? В 2019?»

Комментарий: На эту работу может потребоваться 6-7 минут.

«Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели — я раздам вам эти чудесные карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз».

Комментарий: На формулирование девизов группе может потребоваться около 4-5 минут.

«Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейдж. Если девиз очень личный, его, конечно, можно никому не показывать. Давайте встанем, походим по комнате, вчитаемся в девизы других...

Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в течение ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.

Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте и далее по пп. 4— 10а.

Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Дайте самому себе небольшой отпуск, купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг. Вы боролись, но пока у вас не получилось.

После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году.

Первое, что вы можете сделать, — это сообщить как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь.

Составьте контракт, который предусматривал бы определенные материальные лишения в случае, если поставленная цель не будет вами достигнута.

Комментарий: в бихевиоральной терапии такие контракты практикуются достаточно часто. Хочешь похудеть на 10 кг, а силы воли не хватает? Ты можешь заключить договор о том, что на период в 6 месяцев или в, год ты передаешь терапевту в клинику определенные ценности, которые будут тебе возвращены, если ты похудеешь на 10 кг, и останутся в клинике навсегда, если ты не сможешь этого сделать.

5. Упражнение «Прошлое — настоящее — будущее»

Цель: Осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать отрезок и разделить его на 3 части, которые соответствуют прошлому, настоящему и будущему. Поставить значок в том месте рисунка, где Вы находитесь сейчас. Обсуждение. Что было в прошлом, что происходит и волнует сейчас, о чем мечтаете в будущем?

6. 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).

Обсуждение. «На чем строится планирование»

«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, лучше довести 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?»

7. Игра «Защити свой выбор»

Цель игры — научиться аргументировано отстаивать свой профессиональный выбор перед родителями (товарищами, учителям и т.д.).

Условия проведения игры. Игра рассчитана на учащихся 8-10 классов. В игре участвует группа из 2-3 человек. Время на игру 15-20 минут.

Процедура проведения игры:

1. этап. Между школьниками распределяются роли: «учащийся» (играет самого себя), его «родители» или «родственники» (папа, мама, бабушка, старшая сестра и т.д.).

2. этап. Ведущий зачитывает инструкцию.

Инструкция: «Представьте, что учащийся приходит домой и заявляет о своих профессиональных намерениях (если профессия еще не выбрана, учащийся может заявить, что ему все равно и думать об этом вообще он не собирается).

Родители не согласны с позицией учащегося и пытаются его отговорить.

Разыгрывается домашний конфликт, при этом выигрывает тот, чьи аргументы убедительнее. Старайтесь не прибегать к насилию, т.к. насилие — признак слабости аргументов».

3 этап. Ведущий отсаживается от играющих и предлагает им начинать игру.

Диагностические возможности игры

Поскольку школьники могут проецировать поведение своих родителей в аналогичных ситуациях, игра может дать предварительную информацию о позициях реальных родителей данных учеников. Однако относиться к этой информации следует с определенной осторожностью, т.к. школьники могут имитировать и чужих родителей.

Типичные трудности

Учащиеся могут увлечься эмоциональным обыгрыванием своих ролей и забыть о главной цели игры. В крайнем случае, ведущий может взять себе роль «прадедушки» и через эту роль вернуть игру в деловое русло, а если учащемуся будет слишком трудно, стать его союзником, но не решать за него все проблемы.

8. Упражнение «Взбираясь по радуге»

Это мощная техника медитативного рисования, в которой к обычному размышлению над самоактуализацией добавляется ещё и определённый творческий аспект. В целом суть упражнения довольно проста. Каждый участник тренинга должен нарисовать радугу, уходящую в небо. Сам он стоит у основания этой радуги на земле, а окончание радуги теряется в небе, в облаках. Они символизируют светлое будущее, в котором воплощаются все мечты рисующего. Глядя на рисунок и визуализируя собственное приятное будущее, участник должен обратиться мысленным взором к радуге — к символическому пути туда и ответить на вопросы:

1. Как я собираюсь достичь этого?
2. Что встанет у меня на пути?
3. Как я преодолею преграды?
4. От чего мне придётся отказаться (очень важный пункт)?
5. Когда я смогу достичь поставленных целей?
6. Кто будет помогать мне в этом, на кого я могу положиться, как на друга и наставника?

На размышление отпускается не более 7 минут.

9. Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя»

Цель игры — формирование опорных пунктов профессионального роста участников, планирование профессиональной деятельности, рефлексия трудностей и барьеров в процессе профессионального становления.

В процессе игры участникам предлагается для ознакомления несколько профессиограмм наиболее востребованных профессий на рынке труда. Каждый участник должен выбрать одну из них, внимательно изучить ее функциональные обязанности и представить себя (возможно, в юмористической и игровой форме) успешным профессионалом в этой сфере, но спустя 10 лет.

Придумав краткую историю-выступление о своем карьерном пути в течение этих 10 лет, на пресс-конференции каждый участник выступает с сообщением о собственной удачной карьере, ее основных этапах и трудностях.

Остальные участники являются представителями прессы или средств массовой информации и могут задавать выступающим любые, вплоть до каверзных, вопросы.

Игра «Пресс-конференция: 10 лет спустя», чаще всего, проходит в дружеской и веселой обстановке, что, несомненно, способствует включению механизмов творческой адаптивности личности в процессе построения индивидуального перспективного плана профессионального развития каждого участника игры.

Домашнее задание:

Проанализировать свои ошибки (недостатки) в планировании профессионального пути.

2.9. Тренинг «Ситуация выбора профессии»

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.

• организация конструктивной дискуссии и самостоятельной работы группы;

• восполнение пробелов в знаниях, допущенных группой на предыдущих занятиях.

Техники: профигра «Самая - самая», игра «Аукцион», упражнение «Да-Нет», условия выбора профессии, работа с алгоритмом принятия решения, упражнение «Дорожная карта».

Необходимое оборудование: тетради с записями предыдущих встреч, ручки.

Ход занятия

1. **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).

2. Профигра «Самая - самая»

Методика служит повышению уровня ориентации в мире профессионального труда и лучшему осознанию особенностей профессий, связанных с престижностью.

Упражнение может проводится в круге или при работе с целым классом. Для круга количество участников — от 6-8 до 10-15. По времени упражнение занимает от 15 до 25-30 минут. Процедура упражнения включает следующие основные этапы:

1. Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. К примеру, характеристика — самая денежная профессия, — какие профессии являются самыми-самыми денежными?..».

2.Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.

3.Далее называется следующая характеристика и т.д. Всего таких характеристик должно быть не более 5-7.

Если упражнение проводится с классом, то после того, как ведущий назовет первую необычную характеристику, участники просто со своих мест предлагают варианты наиболее подходящих профессий. Ведущий выписывает 3-5 наиболее «прозвучавших» вариантов на доске, после чего организуется небольшое обсуждение и выделение «самой-самой» профессии.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. Тем временем выделение некоторых «самых-самых» профессий должно опираться на объективные знания о них. Х примеру, если называется самая денежная профессия — депутат, то можно уточнить у школьника, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т.п.

Для того, чтобы упражнение проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие характеристики: «самая зеленая профессия», «самая сладкая профессия», «самая волосатая профессия», «самая неприличная профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и т.д. В определенном смысле данное упражнение близко к известной игре «ассоциации», поскольку участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

3. Игра «Аукцион»

Цель: расширение знаний участников о мире профессий.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Ход работы:

Ведущий распределяет школьников на 3 группы с помощью «компота» (он просит рассчитаться участников по порядку, но вместо цифр они называют фрукты. Например: «яблоко», «груша», «слива».

«Яблоки» идут в одну группу, «груши» — во вторую и т.д.). Каждой группе нужно написать как можно больше профессий по четырем типам («человек-природа», «человек-знак», «человек-художественный образ», «человек-техника»). На эту работу дается 3 минуты.

Та группа, у которой большее количество вариантов в названной ведущим колонке, зачитывает профессии, другие группы называют те профессии, которые не были озвучены. Педагог дополняет число профессий (см. список в Приложении). Возникает вопрос об отнесении многих современных профессий к разным типам.

Слово ведущего:

«Некоторые профессии можно отнести к разным типам, так как это профессии смешанного типа, каких сейчас очень немало. Вообще, сейчас наиболее востребованы специалисты, имеющие смежные профессии, или которым легко переучиться на близкую к их специальности профессию.

А теперь давайте попробуем найти профессии, в которых бы предметы труда из разных сфер деятельности совмещались. Участники из разных подгрупп называют варианты, ведущий корректирует ответы. Например: предметы труда «ч-ч» (клиент) и «ч-з» (знаковый материал) совмещаются в сфере деятельности программиста-консультанта.

Такому человеку необходимо быть профессионалом в области программирования и уметь общаться с людьми.

Вопросы для обсуждения:

- Какие новые профессии вы открыли для себя?
- Что вам дают знания о мире профессий?

4.Упражнение «Да-Нет»

Цель: формирование участниками собственных позиций по отношению к проблемам выбора. Определяются два противоположных полюса: один называется «согласен», второй - «не согласен, посередине — «сомневаюсь». Ведущий зачитывает утверждения по одному, ребята переходят на тот полюс, с которым они согласны и обосновывают свою точку зрения. Ведущий может задавать уточняющие вопросы, подводит итог после каждого обсуждения. Важно подчеркнуть для участников, что нет правильных и неправильных точек зрения, есть лишь разные мысли.

1. Школа дает учащемуся нужные знания и навыки, необходимые для успешного трудоустройства.
2. Профессия выбирается раз и навсегда.
3. Выбор профессии зависит от «толщины» кошелька.
4. Нужно найти ту профессию, в которой ты будешь лучшим.
5. Профессия предназначена человеку от рождения.
6. По названию ВУЗа можно судить о том, кого он готовит.
7. Профессию можно выбрать, опираясь на знания родителей и друзей.
8. Профессию следует выбирать, уже став взрослым.
9. Чтобы получить хорошее образование, нужно идти в престижный ВУЗ.
10. Если у тебя есть деньги, то профориентация не нужна

Ведущий: «Множество мнений, которые вы услышали и озвучили, способствуют расширению личной позиции каждого, обеспечивают большее количество решений, а, следовательно, больше возможностей для нахождения вашего профессионального пути»

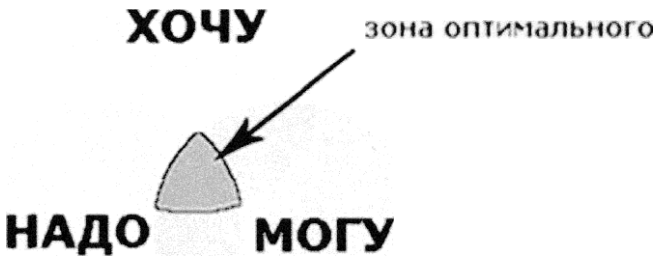
Условия выбора профессии

В общем виде профессиональный выбор может быть представлен как некий небольшой сектор на пересечении трех кругов: линией указана область обоснованного профессионального выбора.

- Сфера «хочу» — это ваши интересы, стремления, склонности, состояние здоровья.
- Сфера «могу» — это ваши способности, особенности вашего характера, первичные навыки (внутренние ресурсы); ваши возможности — ресурсы внешние (материальный фактор, если вы

хотите поступать в вуз, где необходима оплата обучения).

• Сфера «надо» — это условия рынка труда, потребность общества в специалистах данного профиля либо обоснованный расчет на устройство на работу.



удачный профессиональный выбор

Итак, при выборе профессии нужно:

1. знать, как можно больше профессий;
2. определиться в своих интересах;
3. знать, в каких учебных заведениях можно получить ту или иную профессию;
4. иметь основной и запасной варианты профвыбора (на случай, если не удастся осуществить задуманное);
5. иметь (желательно) опыт профессиональных проб: либо понаблюдать за рабочим днем представителя привлекательной профессии (наблюдать нужно целый день, либо даже самому попробовать поработать немного в этой области;
6. оценить свои возможности и способности, а также их соответствие тем требованиям, которыепредъявляет профессия.

5.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.

6. Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Необходимый материал: готовый бланк «Дорожной карты»

Инструкция участникам:

1. Оформите «Дорожную карту».
2. Сформулируйте свою профессиональную цель.

Например:

— поступление в конкретное учебное заведение;

— окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;

— устройство на конкретное место работы;

— конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

3. Запишите сверху на листе свою профессиональную цель (конечную остановку вашего пути).
4. Продумайте и запишите в свою «дорожную карту» промежуточные остановки.
5. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути и профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отразите этот другой путь на своей карте.

7. 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.

2.10. Тренинг «Психологический портрет профессионала. Профессиональная зрелость»

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;
- 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», упражнение «События моей жизни», упражнение «Игра в лотерею», «Эмоциональное отношение н выбору», упражнение «Звездный час».

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).

1.Вступление (5 мин.)

Задача: краткое подведение итогов всего цикла встреч.

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

2.Ответы на вопросы (15-20 мин.)

Каждому участнику группы дается лист бумаги с вопросами.

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?

3. 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.

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 свой 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.

4. 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.

5. Упражнение «События моей жизни»

Цель:

- сформировать структурное видение своей жизни через значимые события;
- помочь осознать связи (отношения) событий с окружающими людьми и определить характер этих связей.

Необходимый материал: листы формата А4 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам

1.Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни.

Это могут быть любые перемены:

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

2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

— событие А;
— событие Б;
— событие В;
— событие Г,
— событие Д.

3. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

— кто больше других помогал (или поможет) нам в этом?
— кто больше других мешал (или помешает)?
— кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
— кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчите)?

4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

— родственники;
— друзья;
— соседи;
— коллеги по учёбе и работе;
— герои художественных произведений;
— исторические личности;
— представители предшествующих и последующих поколений.

Замечания для тренера и обсуждение результатов

Не торопите участников — дайте им хорошенько подумать. Это упражнение может быть выполнено и дома.

6. Упражнение «Игра в лотерею» («рука судьбы», или случайный выбор профессии)

Цель:

- показать участникам последствия случайного выбора профессии;
- понять необходимость активных действий по выбору профессии.

Необходимый материал: карточки, авторучки.

Инструкция участникам:

«Вам необходимо написать на отдельных карточках названия профессий (или роды деятельности), которыми вы хотите заниматься в течении жизни. Заполните от 1 до 3 карточек. Далее мы перемешаем все карточки и каждый вытянет случайно только одну (как лотерейный билет). Затем обсудим результаты.»

Процедура и обсуждение результатов

Каждый участник вытаскивает из пачки случайно одну карточку с названием профессии.

Тренер просит встать тех участников группы, кто вытащил карточки с профессией, которую сам же и выбрал (написал на карточке). Обычно таких участников бывает немного (1-2 человека),

а может и вообще никто не поднимется. Тренер просит подсчитать группу процент тех, кому повезло, кому судьба подарила случайно профессию, которую он сам хотел. Например, в вашей группе 15 человек и поднялся 1 — получается менее 7%. Тренер записывает подсчитанную цифру на флип-чарте и просит группу сделать самостоятельный вывод.

Обычно вывод очевиден — «на судьбу надейся, но и сам не плошай». Нужно научиться более осмысленным действиям при выборе профессии.

Далее некоторые участники, по желанию, могут рассказать группе, что произойдет с их жизнью, если судьба подарит им эти профессии.

Замечания для тренера

Если вы в перерыве сделаете несложные статистические подсчеты, то можете обнаружить, что участники удивительно однообразны в своих выборах. Например, очень многие выбирают себе профессии (род деятельности) банкира, экономиста, юриста, дизайнера, программиста.

В развитие темы вы можете попросить группу пофантазировать и описать новый мир, в котором будут представлены только заявленные группой профессии.

7. «Эмоциональное отношение н 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.

8. Упражнение «Звездный час»

Цель:

- помочь участникам лучше осознать основные личностные смыслы той или иной профессиональной деятельности для человека;
- соотнести эти смыслы со своим собственным (личным) представлением о счастье.

Инструкция участникам:

«Сейчас мы займемся тем, что попробуем представить и описать, какие существуют самые приятные, радостные минуты в жизни типичного представителя определенной профессии. Другими словами, нам нужно зафиксировать «ЗВЕЗДНЫЕ ЧАСЫ» для этой профессии. Обратите внимание, что у каждого из вас может быть свое собственное, субъективное представление об этом. Далее мы попробуем обсудить чьи же представления оказались наиболее реалистичны.

Работать вы будете в малых группах по 2-5 человек.

Каждая группа получит для анализа карточку с названием определенной профессии.

У вас будет примерно 7-10 минут, чтобы выделить 3-5 наиболее характерных для этой профессии «радостей» (ради чего представители данной профессии или социальной группы вообще живут, что для них самое главное в жизни...). Еще вам нужно будет определить человека, который сумел бы кратко рассказать о том, к чему пришла ваша микрогруппа».

Замечание для тренера

Тренеру нужно ясно понимать, что человек реально выбирает не столько профессию, сколько образ (или стиль) жизни, тот или иной социальный стереотип, ту или иную социальную роль. Например, кто-то выбирает профессию киноактрисы не потому, что привлекает сам характер данного труда, а потому, что это позволяет иногда пройтись в норковой шубе по красной ковровой дорожке кинофестиваля. Или ради того, чтобы непременно прославиться (неважно как — лишь бы все о тебе знали). Или чтобы просто очень много зарабатывать, или чтобы непременно бывать за границей и т.п.

Именно поэтому в этом упражнении есть возможность показать участникам связи и различия профессиональных и жизненных стереотипов. Здесь мы можем выйти на проблемы не столько чистой профориентации (помощи в выборе конкретной профессии, места учебы или работы), сколько на проблемы нахождения смысла своей жизни, связанного с той или иной деятельностью. Но такая деятельность не обязательно является только профессиональной. Можно научить участников самостоятельно находить (конструировать) примеры, когда человеку удастся даже во внешне

непривлекательной (или не престижной на данный момент) профессии находить для себя важные и благородные смыслы, развивать и реализовывать лучшие возможности своей жизни.

Возможны различные варианты проведения упражнения.

1. Представители микрогрупп по очереди выступают (зачитывают свои варианты профессионального счастья) и после каждого выступления организуется небольшое обсуждение. Кто-то задает уточняющие вопросы, кто-то высказывает свое мнение. Если окажется, что представления о счастье будут диаметрально противоположными, то можно предложить определить что-то наиболее характерное и, следовательно, менее противоречивое (или разрешить остаться каждому при своем мнении). Тренер должен воздерживаться от критики субъективных представлений участников. А еще в подростковых группах возможны шутки и некоторая ирония по отношению к «счастью» определенных профессий. Вместе с тем тренер, естественно, не должен допускать перерастания юмора в откровенную грубость и зубоскальство.

Тренер должен воздерживаться от критики участников. Поскольку представления носят, в основном, субъективный характер, то не следует стремиться к полной объективности обсуждения. Ведущий должен быть готов согласиться даже с теми мнениями, которые сам не разделяет. Смысл упражнения не столько в том, чтобы познакомить участников с «правдой», сколько в том, чтобы актуализировать их представления о «радостях» того или иного труда, и лишь по возможности, в тактичной и ненавязчивой форме подкорректировать эти представления.

2. Можно рассмотреть «звездные часы» для типичных профессиональных стереотипов (для типичного ученого, типичного продавца, типичного таксиста). А можно рассмотреть и стереотипы более широкого (социального) плана (типичного «военного», типичной «шикарный женщины», типичного «пьяницы», типичного «простого человека» и т.д.).

3. Можно организовать упражнение так, что все микрокоманды независимо друг от друга обсуждают только один профессиональный (или социальный) стереотип и далее по кругу (по очереди) называют вслух от имени команды по одной «радости», а тренер записывает высказывания на флип-чарте. Далее в ходе общей дискуссии (или путем голосования) определяют, представление какой команды о «радостях» данного стереотипа является наиболее полным и правильным.

4. Есть еще один вариант проведения упражнения. В каждой команде (микрогруппе) участники сами определяют (загадывают) наиболее интересный для себя профессиональный или социальный стереотип, но так, чтобы никто об этом не знал. Потом команды кратко представляют другим сценку из жизни (или из профессиональной деятельности) загаданного стереотипа, которая отражала бы самые прекрасные мгновения его существования. А остальные пытаются угадать, о каком стереотипе идет речь.

9. Упражнение «Индивидуальный образ мира»

Цель:

- структуризация внутренней картины мира участников;
- тренировка рефлексии (взгляда на себя со стороны).

Необходимый материал: листы формата А3 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Инструкция участникам 1:

«Сделайте заголовок на листе «Мой образ мира». Далее разделите лист на три сектора, а среднюю часть оставьте чистой». Каждый сектор — это территория отдельного «мира»:

- мир идей (правила жизни, принципы по которым вы живете, ваши интересы, цели, мечты, фантазии);
- мир людей (значимые для вас люди, как знакомые, так и незнакомые с вами лично, как живущие, так и ушедшие, как реальные, так и вымышленные);
- мир вещей (значимые для вашей жизни вещи, а также конкретные объекты природы).

В каждый сектор впишите то, что непосредственно относится к вам лично (является частью ваших представлений об окружающем вас мире).

Поскольку вам нужно будет показать этот лист другим участникам своей группы, учтите, что, если есть нечто, что значимо для вас, но по каким-то причинам вы хотите скрыть это от окру-

жающих (является тайной), обозначьте «это» на вашем листе «псевдонимом» или каким-либо особым значком (пиктограммой)».

Время индивидуальной работы — 10-15 минут.

Совет для ведущего:

Если в вашей группе более 10 человек, то мы настоятельно рекомендуем на этой стадии упражнения разделить участников на малые группы по 5-7 человек.

Инструкция участникам 2:

«Отдайте свой лист соседу справа после того, как сами получите от другого участника новый лист, изучите внимательно то, что на нем написано. Попробуйте ответить на вопросы:

- Чем этот человек отличается от вас?
- Чем он похож на вас?

Теперь главное: подумайте и впишите в среднюю часть листа одну или несколько профессий, которые могут подойти для такого воззрения на мир, который вы видите на листе. Если вам трудно назвать профессию, то запишите хотя бы сферу деятельности.

Объясните свое решение группе:

- Чем вы руководствовались при подборе профессии для другого участника группы?
- Какой информации вам не хватало?

Верните лист владельцу. Получив назад свой лист, посмотрите на него и добавьте ту информацию в секторы, которую пожелаете.

Попробуйте вслух ответить на вопросы:

- Согласны ли вы с «назначенной» вам профессией?
- Что вы хотите изменить?
- К чему изменилось отношение после этого упражнения?

Итоги встречи

Обобщение приобретенного опыта.