

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Принято на заседании
методического совета
протокол № 1 от 29.08.2014

Утверждаю»
Директор МБОУ «СПШ № 6»
/А.П.Суцая/
Приказ от 30.08.2014 г № 348
С изменениями
приказ от 19.02.2015 г № 100



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ «КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»
9-А,Б,В классы

Составитель:
Мызина Ф.М. педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

Г.НИЖНЕВАРТОВСК
2014-2015 учебный год

1. Пояснительная записка.

В наше время профессиональный навык сам по себе не обеспечивает работы и построения карьеры. Для этого необходимо уметь представить свои возможности и способности на рынке труда, расположить к себе людей, создать свой неповторимый имидж. Этому посвящен предлагаемый элективный курс. Мало знать - что делать, важнее знать как! Практика показывает, что целесообразно проводить подобные занятия с учащимися 9 класса. Учащиеся на начальных этапах профориентационной работы знакомятся с результатами диагностики своих профессиональных способностей, у них формируется профессиональный план (выбирается профессия, продумываются пути ее получения).

Элективный курс «Консультирование» посвящен социально-психологическим аспектам построения успешной будущей профессиональной карьеры. Курс состоит из двух составляющих: психодиагностика, коррекционно-развивающая работа. Психодиагностика включает в себя выявление уровня способностей учащихся, их интересов, мотивов выбора профессии, личностных особенностей и профессиональных склонностей. Коррекционно-развивающая работа состоит из психологических занятий способствующих стабилизации эмоционально-волевой сферы учащихся, повышению чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Данные занятия помогают ученикам опираться на свои сильные стороны и способствуют глубокому осознанию своей цели в жизни и способам её достижения.

Данный курс вызывает живой интерес у старшеклассников, проходит ярко, эмоционально. Кроме того, такая профориентационная работа дает возможность отойти от скучноватой схемы «профтестирование — рассказ о профессиях» и раскрывает большие возможности для творчества и личностного развития учащихся.

В ходе занятия школьники, имеют возможность проанализировать, являются ли представления о будущей профессии достаточными и правильными, могут оценить уровень своей психологической подготовки к построению профессиональной карьеры.

Цель: оказание помощи старшеклассникам в осознанном профессиональном выборе.

Задачи:

1. Выявить общие и специальные способности, личностные качества, особенности эмоционально-волевой сферы
2. Определить мотивы выбора профессии, профессиональные склонности.
3. Уточнить и конкретизировать профессиональный выбор учащихся, активизировать их интерес к будущей профессии.
4. Смоделировать варианты поведения в проблемных ситуациях, способствовать развитию целеустремлённости и уверенности в себе.

Методы.

- Лекционный метод передачи знаний.
- Диагностическое исследование.
- Экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах.
- Методы социально-психологического тренинга: беседа, дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры, коррекционная работа.

Форма работы.

- Групповые занятия.
- Индивидуальное консультирование.
- Самостоятельное тестирование.

Схема занятия.

- Формулирование темы занятия, основных целей.
- Психологическая разминка, позволяющая задать темпоритм занятия и являющаяся прелюдией основной части.
- Основная часть (лекция, активная беседа, система упражнений)
- Заключительная часть.

2. Содержание курса.

Программа включает два раздела.

1 раздел. Тема: «То, что ты должен знать о своих желаниях и способностях»

Цель. Определить своё место в мире профессий, профессиональные склонности и способности.

Количество часов – 21.

Обучающийся должен **знать** сущность понятий:

- профессия, мотивы;
- спрос, мода;
- место в жизни;
- склонности, способности, задатки;
- экспертная оценка с элементами игры;
- психодиагностика;
- общие, специальные способности;
- физические способности;
- интеллект, черты характера.

Обучающийся должен **уметь**:

- предварительно определять свои желания и способности, что я хочу и что я могу;
- выявлять направленный интерес в сфере учебных предметов;
- определять типы профессий в сочетании с профессиональными склонностями и способностями;
- определять соответствие некоторых профессий,
- формировать навыки взаимоконсультирования;
- определять уровень учебной мотивации;
- определять проявления следующих качеств: превращение в профессионала, возможность работать по профессии с помощью диплома и первичных знаний, активная студенческая жизнь, устройство личной жизни, карьерные устремления;
- определять уровень физического здоровья;
- выявлять уровень развития определённых мыслительных операций;
- осознавать своё место в жизни;
- осознавать значимость своих профессиональных способностей.

Обучающийся может **использовать** приобретённые знания:

- при определении своих желаний, интересов и способностей, что я хочу и что я могу;
- при взаимоконсультировании;
- при определении уровня учебной мотивации;
- при проявлении следующих качеств: превращение в профессионала, возможность работать по профессии с помощью диплома и первичных знаний, активная студенческая жизнь, устройство личной жизни, карьерные устремления;
- при осознании своего места в жизни;
- при осознании значимости своих профессиональных способностей.

Содержание учебного материала включает в себя:

Лекционный метод передачи знаний - 3.

Диагностическое исследование - 7.

Экспрессивные методы творческого самовыражения - 3

Беседа – 12.

Анализ конкретных ситуаций – 2

Игровое моделирование, имитационные игры, коррекционная работа - 5.

2 раздел. Тема: «Диагностика профессиональной направленности учащихся»

Цель: исследовать профессиональную направленность девятиклассников с учётом их желаний, способностей и возможностей.

Количество часов – 13.

Обучающийся должен **знать** сущность понятий:

- тип личности;
- соответствие типа личности, типу профессии;
- интеллект, творчество, мотивация в соответствии с типами профессий;
- линия жизни;
- уровень социализации;
- коммуникативные склонности.

Обучающийся должен **уметь**:

- осознавать конкретные планы на ближайшее будущее;
- осуществлять конкретизацию выбора;
- выявлять структуры ценностей по определённому типу личности;
- конкретизировать определённый тип личности;
- выявлять особенности будущей жизни;
- выявлять особенности взаимоотношений с людьми;
- выявлять уровень социализации школьников;
- примерно определять учебное заведение, город в котором будет обучаться школьник.
- составлять резюме, определять конкретный профиль.

Обучающийся может **использовать** приобретённые знания:

- при осознании конкретных планов на ближайшее будущее;
- при осуществлении конкретного выбора;
- при выявлении особенностей будущей жизни;
- при выявлении особенностей взаимоотношения с людьми;
- при определении учебного заведения, города в котором будет обучаться школьник.
- при составлении резюме, при определении конкретного профиля.

Содержание учебного материала включает в себя:

Лекционный метод передачи знаний - 2.

Диагностическое исследование - 3.

Экспрессивные методы творческого самовыражения - 2

Беседа – 11.

Анализ конкретных ситуаций – 3

Игровое моделирование, имитационные игры, коррекционная работа - 6.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Учащиеся предварительно определяют свои желания и способности, что я хочу и что я могу.

Выявляется направленный интерес в сфере учебных предметов

Определяются типы профессий в сочетании с профессиональными склонностями и способностями.

Определяются соответствие некоторых профессий, формируются навыки взаимоконсультирования

Определяется уровень учебной мотивации

Определяются проявления следующих качеств: превращение в профессионала, возможность работать профессии с помощью диплома и первичных знаний, активная студенческая жизнь, устройство личной жизни, карьерные устремления.

Определяется уровень физического здоровья

Выявляется уровень развития определённых мыслительных операций

Учащимися осознаются своё место в жизни

Учащимися осознаются значимость своих профессиональных способностей

Учащимися осознаются конкретные планы на ближайшее будущее

Происходит конкретизация выбора.

Выявляются структуры ценностей по определённому типу личности

Конкретизируется определённый тип личности.

Выявляются особенности будущей жизни

Выявляются особенности взаимоотношений с людьми.

Выявляется уровень социализации школьников

Примерно определяется учебное заведение, город в котором будет обучаться школьник.

Учащиеся составляют резюме, определяют конкретный профиль.

4. Перечень учебно-методических средств

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Твой компас на рынке труда. – Санкт-Петербург, 2000г.
2. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
3. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 3. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.

5.Список литературы.

1. Браун Л. Имидж — путь к успеху. — СПб.: Питер Пресс, 1996.
2. Климов Е.А. Введение в психологию труда. — М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.
3. Матвеева Л., Выборщик И., Мякушкин Д. Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке. — М.: АСТ-ПРЕСС, Южно-Уральское книжное издательство, 1999.
4. Пиз А. Язык телодвижений. — Новгород: Ай Кью, 1992.
5. Психологические аспекты подбора и проверки персонала/ Сост. Н.А. Литвинцева. — М.: Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1997.
6. Резанкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов.//Школьный психолог, № 14, 1999.
7. Самоукин А.И., Самоукина Н.В. Выбор профессии: путь к успеху. — Дубна: «Феникс +», 2000.
8. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 1998.

6.Календарно - тематическое планирование уроков

по элективному курсу «Консультирование»

Классы. 9-е классы

Учитель. Мызина Ф.М.

Количество часов.

Всего 35 часа в год; в неделю 1 час.

Плановых итоговых уроков 4, тестов 10 ч.;

Планирование составлено на основе книги Бендюкова М.А., Соломина И.Л. «Твой компас на рынке труда», на основе методического пособия Пряжникова Н.С. «Игровые профориентационные упражнения», на основе методического пособия Пряжникова Н.С. «Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения».

Раздел	Дата	№ урока	Тема занятия	Понятия и термины	Диагностический материал	Предполагаемый результат
1.			«То, что ты должен знать о своих желаниях и способностях» Цель. Определить своё место в мире профессий, профессиональные склонности и способности.			

	1гр.-3.09. 2 гр.- 5.09.	1.	Мотивы выбора профессий	Профессия, мотивы	Анкета «Ориентация». Приложение 1.	Учащиеся предварительно определяют свои желания и способности, что я хочу и что я могу.
	1гр.-10.09. 2 гр.- 12.09.	2.	Спрос и мода на профессии	Спрос, мода		
	1гр.-17.09. 2 гр.- 19.09. 1гр.-24.09. 2 гр.- 26.09.	3-4.	Как определить своё место на «психологической карте профессий»	Место в жизни	«Карта интересов». Приложение 2.	Выявляется направленный интерес в сфере учебных предметов
	1гр.-1.10. 2 гр.- 3.10	5.	Профессиональные склонности, профессиональные способности	Склонности, способности, задатки	Приложение 3	Определяются типы профессий в сочетании с профессиональными склонностями и способностями.
	1гр.-8.10. 2 гр.- 10.10	6.	Как определить свои профессиональные способности	Экспертная оценка с элементами игры	Игровое консультирование. Приложение 4.	Определяются соответствие некоторых профессий, формируются навыки взаимоконсультирования
	1гр.-15.10. 2 гр.- 17.10. 1гр.-22.10. 2 гр.- 24.10.	7-8.	Самотестирование	Психодиагностика	Мотивация. Приложение 5.	Определение уровня учебной мотивации
	1гр.-29.10. 2 гр.- 31.10.	9.	Что такое общие и специальные способности	Общие, специальные способности	Игра «Взгляд в будущее» Приложение 6	Определение проявлений следующих качества: превращение в профессионала, возможность работать по профессии с помощью диплома и первичных знаний, активная студенческая жизнь, устройство личной жизни, карьерные устремления.
	1гр.-12.11. 2 гр.- 14.11.	10.	Оценка уровня физических способностей.	Физические способности	Практическое занятие. Приложение 7	Определения уровня физического здоровья
	1гр.-19.11. 2 гр.- 21.11.	11.	Внимание.	Виды внимания	Т. Амтхауэр.	Выявление типа и уровня внимания.
	1гр.-26.11. 2 гр.- 28.11. 1гр.-3.12. 2 гр.- 6.12. 1гр.-10.12. 2 гр.- 12.12.	12-14.	Оценка умственных способностей.	Интеллект.	ШТУР – школьный тест умственного развития Приложение 8.	Выявляется уровень развития определённых мыслительных операций
	1гр.-17.12.	15.	Оценка характера.	Черты	Тип	Выявление

	2 гр.- 19.12.			характера.	темперамента , тест Айзенка.	особенностей характера
	1гр.-24.12. 2 гр.- 26.12. 1гр.-14.01. 2 гр.- 16.01.	16- 17.	Оценка памяти и мышления.	Типы памяти, виды мышления		Выявление типа памяти и мышления
	1гр.-21.01. 2 гр.- 23.01. (акт день)	18.	«Психологическая карта профессий		Коррекция	Осознание своего места в жизни
	1гр.-28.01. 2 гр.- 4.02.	19.	Почему важно знать свои профессиональные способности.		Коррекция	Осознание значимости своих профессиональных способностей
	1гр.-30.01. 2 гр.- 6.02. 1гр.-11.02 2 гр.-26.02.	20- 21.	Обобщение знаний		Коррекция	Подведение итогов.
2.			«Диагностика профессиональной направленности учащихся» Цель: исследовать профессиональную направленность девятиклассников с учётом их желаний, способностей и возможностей			
	1гр.-25.02. 2 гр.- 5.03.	22.	Профориентационная беседа с учащимися		Коррекция	Осознание конкретных планов на ближайшее будущее
	1гр.-4.03. 2 гр.- 12.03.	23.	Мотивы выбора профессии		Личностные опросники.. Приложение 9.	Конкретизация выбора.
	1гр.-11.03. 2 гр.- 19.03.	24.	Определение типа личности	Тип личности	Коррекция Приложение 10.	Выявление структуры ценностей по определённому типу личности
	1гр.-18.03. 2 гр.- 2.04.	25.	Дифференциально-диагностической опросник «Я предпочту»		ДДО. Приложение 11.	Конкретизация определённого типа личности.
	1гр.-25.03. 2 гр.- 9.04.	26.	Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации. Линия жизни	Познавательные интересы	Коррекция. Приложение 12.	Выявление особенностей своей будущей жизни
	1гр.-1.04. 2 гр.- 16.04.	27.	Карта интересов. Взаимоотношения с людьми		Коррекция. Приложение 13.	Выявление особенностей взаимоотношений с людьми.
	1гр.-8.04. 2 гр.- 23.04.	28.	Оценка уровня социализации школьников	Коммуникативные склонности	Опросник социализации . Приложение 14.	Выявление уровня социализации школьников
	1гр.-15.04.	29.	Узкоспециальная		Ориентир.	Определение

	2 гр.- 30.04.		ориентация.		Приложение 15.	учебного заведения, города в котором будет обучаться школьник, конкретного направления.
	1гр.-22.04. 2 гр.- 7.04. 1гр.-29.04. 2 гр.- 14.05. (инт.) 1гр.-6.05. 2 гр.- 21.05. 1гр.-12.05. (инт., в место 27.05) 2 гр.- 19.05. (инт., в место 28.05.) 1гр.-13.05. 2 гр.- 22.05. (по приказу) 1гр.- 20.05 2 гр.- 23.05. (по приказу)	30-35	Подведение итогов, выводы. Групповые, индивидуальные консультации.		Коррекция, консультирование. Приложение 16.	Научаются составлять резюме, определить конкретный и профиль и по возможности, конкретную профессию и учебное заведение.

**Бинарные уроки учителя по консультативному курсу Мызиной Ф.М.
2014-2015 уч.г.**

ФИО учителя	Предмет	Класс	Дата и № урока	Тема урока	ФИО учителя, с кем проводится урок	
					предмет	учитель
Мызина Ф.М.	Консультативный курс	9а 9б 9в	С 09.05.2015 г переносится на 14.05.2015 г.	Подведение итогов	география	Блонарь О.Н.
Мызина Ф.М.	Консультативный курс	9а 9б 9в	С 27.05.2015 г переносится на 12.05.2015 г.	Индивидуальное консультирование	география	Блонарь О.Н.
Мызина Ф.М.	Консультативный курс	9а 9б 9в	С 28.05.2015 г	Индивидуальное консультирование	география	Блонарь О.Н.

			переносит ся на 19.05.2015 г.			
--	--	--	--	--	--	--

Приложения

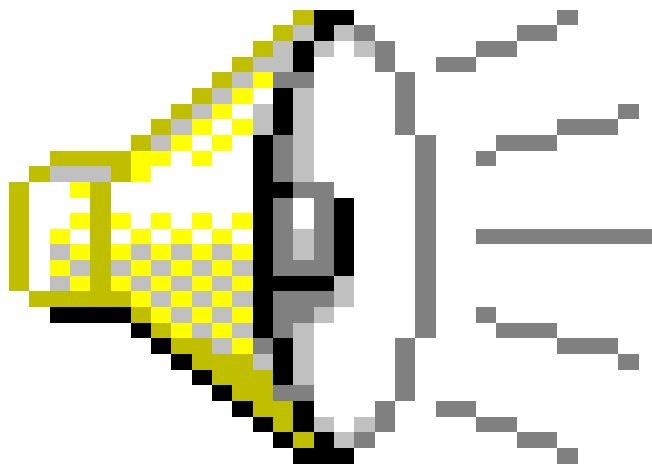
*«МОГУ», «НАДО», «ХОЧУ» -
слагаемые успеха!!!*

**Консультативный курс даёт
ответы на вопросы**

- Какой выбрать профиль дальнейшего обучения?
- Какую выбрать профессию?
- Какой выбор можно считать правильным?
- Какой Я?
- Как достигать поставленной цели?
- Как быть успешным?



Сайт школы:
[http://nv – school 6. narod.ru](http://nv-school6.narod.ru)



**Мызина Ф.М - психолог высшей
квалификационной категории**

Школа №6

*Дневник профессионального
самоопределения*

ученика 9__ класса



Самооценка: _____

Тип темперамента:

Сангвиник _____

Холерик _____

Меланхолик _____

Флегматик _____

Особенности характера:



Тип профессии:

- ЧЕЛОВЕК-ПРИРОДА
- ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА
- ЧЕЛОВЕК - ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА
- ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК
- ЧЕЛОВЕК - ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ

Область интересов: _____

Рекомендуемый профиль: _____

Способности (выявлены с помощью методики ШТУР):

- *Общественно – гуманитарные*
- *Физико-математические*
- *Естественно – научные*



Анкета "ОРИЕНТАЦИЯ"

ИНСТРУКЦИЯ: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности (0 - вовсе нет, 1 - пожалуй, так, 2 - верно, 3 - совершенно верно)

Я ХОЧУ

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

1	Обслуживать людей	0	1	2	3	
	Заниматься лечением	0	1	2	3	
	Обучать, воспитывать.....	0	1	2	3	
	Защищать права и безопасность	0	1	2	3	
	Управлять людьми	0	1	2	3	
2	Управлять машинами	0	1	2	3	
	Ремонтировать оборудование	0	1	2	3	
	Собирать и налаживать технику.....	0	1	2	3	
	Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи	0	1	2	3	
	Заниматься строительством	0	1	2	3	
3	Обрабатывать тексты и таблицы	0	1	2	3	
	Производить расчеты и вычисления	0	1	2	3	
	Перерабатывать информацию	0	1	2	3	
	Работать с чертежами, картами и схемами.....	0	1	2	3	
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0	1	2	3	
4	Заниматься художественным оформлением	0	1	2	3	
	Рисовать, фотографировать	0	1	2	3	
	Создавать произведения искусства	0	1	2	3	
	Выступать на сцене	0	1	2	3	
	Шить, вышивать, вязать	0	1	2	3	
5	Ухаживать за животными	0	1	2	3	
	Заготавливать продукты	0	1	2	3	
	Работать на открытом воздухе	0	1	2	3	
	Выращивать овощи и фрукты	0	1	2	3	
	Иметь дело с природой	0	1	2	3	
А	Работать руками	0	1	2	3	
	Выполнять решения	0	1	2	3	
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0	1	2	3	
	Получать конкретный практический результат	0	1	2	3	
	Воплощать идеи в жизнь	0	1	2	3	

Б	Работать головой.....	0	1	2	3
	Принимать решения	0	1	2	3
	Создавать новые образцы	0	1	2	3
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать	0	1	2	3
	Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать	0	1	2	3

ИНСТРУКЦИЯ: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности (0 - вовсе нет, 1 - пожалуй, так, 2 - верно, 3 - совершенно верно)

**Я МОГУ
(способен, умею, обладаю навыками):**

1	Знакомиться с новыми людьми	0	1	2	3
	Быть чутким и доброжелательным	0	1	2	3
	Выслушивать людей	0	1	2	3
	Разбираться в людях	0	1	2	3
	Хорошо говорить и выступать публично	0	1	2	3
2	Искать и устранять неисправности	0	1	2	3
	Использовать приборы, машины, механизмы	0	1	2	3
	Разбираться в технических устройствах	0	1	2	3
	Ловко обращаться с инструментами	0	1	2	3
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0	1	2	3
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0	1	2	3
	Хорошо считать в уме	0	1	2	3
	Кодировать информацию	0	1	2	3
	Оперировать знаками и символами	0	1	2	3
	Искать и исправлять ошибки	0	1	2	3
4	Создавать красивые со вкусом сделанные вещи	0	1	2	3
	Разбираться в литературе и искусстве	0	1	2	3
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0	1	2	3
	Сочинять стихи, писать рассказы	0	1	2	3
	Рисовать	0	1	2	3

«Карта интересов»

Инструкция испытуемому: «Для определения ваших ведущих интересов предлагаем перечень вопросов. Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если вы убедились не раз, что вам очень нравится то, о чём спрашивается в вопросе, то в листе ответов в клетке под тем же номером поставьте два плюса, если просто нравится - один плюс, если не знаете, сомневаетесь – ноль, если не нравится – один минус, если очень не нравится – два минуса. Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них. Время заполнения листа не ограничивается.

Всего: 174 вопроса

Интерпретация результатов.

<ol style="list-style-type: none"> 1. Биология. 2. География. 3. Геология. 4. Медицина. 5. Лёгкая и пищевая промышленность. 6. Физика. 7. Химия. 8. Техника. 9. Электро и радиотехника. 10. Металлообработка. 11. Деревообработка. 12. Строительство. 13. Транспорт. 14. Авиация, морское дело. 	<ol style="list-style-type: none"> 15. Военные специальности. 16. История. 17. Литература. 18. Журналистика. 19. Общественная деятельность. 20. Педагогика. 21. Право, юриспруденция. 22. Сфера обслуживания, торговля. 23. Математика. 24. Экономика. 25. Иностранные языки. 26. Изобразительное искусство. 27. Сценическое искусство. 28. Музыка. 29. Физкультура, спорт.
---	--

-12 – 6 не подходит абсолютно.

-5 -1 не подходит.

+1 +4 слабый интерес.

+5 +7 выраженный интерес.

+8 +12 ярко выраженный интерес.

Приложение 3.

Классификация профессий
(на бланке не писать)

Классификационный признак	Виды и характер труда				
	Т Человек-техника	П Человек-природа	Ч Человек-человек	З Человек-знаковая система	Х Человек-художественный образ
Примеры					
Цель труда (классы профессий)	Г Распознать, различить, определить, оценить, разобраться, проверить		Пр Преобразовать, обработать, упорядочить, организовать, оказать влияние, обслужить		И Изобрести, придумать, найти новый способ решения
Примеры					
Орудия труда (отделы профессий)	Р ручные	М Механизированные (машины, механизмы)	А Автоматизированные (станки, автоматы)		Ф Функциональные средства организма
Примеры					
Условия труда (группа профессий)	М Моральная ответственность	Н Необычные условия	Б Бытовые условия		О Работа на открытом воздухе
Примеры					

Практическая работа

(на бланке не писать)

1. Определите, к какому типу профессий относится каждая из перечисленных ниже специальностей: воспитатель детского сада, ветеринарный врач, фармацевт, маляр по художественной отделке, токарь, пожарный, фотограф, медицинская сестра, резчик по камню, продавец книг, водитель троллейбуса, слесарь-сборщик радиоаппаратуры.
2. Определите, к какому классу профессий относится каждая из перечисленных ниже специальностей: кулинар, автослесарь, модельер, водитель такси, контролёр, оператор подготовки данных для ЭВМ, оператор машинного доения, слесарь-сборщик радиоаппаратуры, следователь, агроном, писатель, корректор, парикмахер.
3. Распределите перечисленные ниже орудия труда по отделам: трактор, лопата, телефон, лупа, весы, стиральная машина, фотоаппарат, рулетка, калькулятор, колокольчик председателя собрания, автомобиль, зеркало, шприц, компьютер.
4. Распределите профессии по группам: учитель, бухгалтер, водолаз, геолог, водитель автобуса, слесарь-сборщик, полевод, продавец промышленных товаров, монтажник-высотник, моляр, следователь, оператор по выращиванию и откорму свиней, чертёжник.
5. Напишите формулу профессии:

- Садовник,	- учитель труда,
- милиционер,	- кровельщик,
- продавец книг,	- инженер,
- фрезеровщик,	- ткачиха,
- мелиоратор,	- животновод.

Приложение 4.

ТЕСТ-ОПРОСНИК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ» Лусканова Н.Г.

ИНСТРУКЦИЯ: “РЕБЯТА СЕЙЧАС Я ПРОЧИТАЮ ВАМ ВОПРОСЫ, ВАМ НУЖНО ПОСТАВИТЬ БАЛЛЫ ОТ 0 до 3, ТО ЕСТЬ: 0,1,2,3

0 – ВСЕ РАВНО. 2 – ЧАСТО.

1 – РЕДКО. 3 – ВСЕГДА.

1. ЧТОБЫ Я ХОРОШО УЧИЛ ПРЕДМЕТ, МНЕ ДОЛЖЕН НРАВИТЬСЯ УЧИТЕЛЬ
- 2..МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТЬСЯ УЧИТЬСЯ, УЗНАВАТЬ НОВОЕ, РАСШИРЯТЬ ЗНАНИЯ О МИРЕ
- 3.ОБШАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ, С КОМПАНИЕЙ В ШКОЛЕ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ СИДЕТЬ НА УРОКАХ, УЧИТЬСЯ
4. ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО ПОЛУЧИТЬ ХОРОШУЮ ОЦЕНКУ
- 5.ВСЕ, ЧТО Я ДЕЛАЮ, Я ДЕЛАЮ ХОРОШО
- 6.ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ РАЗВИТЬ УМ, СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ, СМЕКАЛКУ
- 7.ШКОЛЬНИК ДОЛЖЕН ХОРОШО УЧИТЬСЯ
8. ЕСЛИ НА УРОКЕ ОБСТАНОВКА НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ, ИЗЛИШНЕЙ СТРОГОСТИ, У МЕНЯ ПРОПАДАЕТ ВСЯКОЕ ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ
9. Я ИСПЫТЫВАЮ ИНТЕРЕС ТОЛЬКО К ОТДЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ
10. СЧИТАЮ,ЧТО УСПЕХ В УЧЕБЕ – ВАЖНОЕ ДЕЛО ДЛЯ УВАЖЕНИЯ И ПРИЗНАНИЯ СРЕДИ СВЕРСНИКОВ
- 11.ПРИХОДИТСЯ УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ НАДОЕВШИХ НРАВОУЧЕНИЙ СО СТОРОНЫ УЧИТЕЛЯ, РОДИТЕЛЕЙ
12. Я РАДУЮСЬ, ГОРЖУСЬ СОБОЙ, КОГДА РЕШУ СЛОЖНУЮ ЗАДАЧУ, ХОРОШО ВЫУЧУ ПРЕДМЕТ

13. ХОЧУ ЗНАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ, ЧТОБЫ СТАТЬ ИНТЕРЕСНЫМ, РАЗНОСТОРОННИМ ЧЕЛОВЕКОМ.
- 14.ХОРОШО УЧИТЬСЯ – ЭТО МОЯ РАБОТА.
- 15.НА УРОКЕ Я НЕ ЛЮБЛЮ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ОБЪЯСНЕНИЙ УЧИТЕЛЯ, ПОТОМУ ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО ПОНЯТЬ – О ЧЕМ ГОВОРИТ УЧИТЕЛЬ.
- 16..МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ, КОГДА НА УРОКЕ ОРГАНИЗУЮТ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ (РАБОТА В ПАРАХ, В БРИГАДЕ, В КОМАНДЕ).
17. Я ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН К ПОХВАЛЕ УЧИТЕЛЯ, РОДИТЕЛЕЙ ЗА МОИ ШКОЛЬНЫЕ УСПЕХИ
- 18.УЧУСЬ Я ХОРОШО И СТРЕМЛЮСЬ БЫТЬ ВСЕГДА В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ
- 19.Я МНОГО ЧИТАЮ КНИГ, КРОМЕ УЧЕБНИКОВ (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА)
- 20.УЧЕБА В МОЕМ ВОЗРАСТЕ – САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЕЛО.
- 21.В ШКОЛЕ ВЕСЕЛО, ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ ДОМА, ВО ДВОРЕ.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОСЧИТАЕМ. ПОСТАВЬТЕ БУКВЫ, КОТОРЫЕ Я ВАМ СКАЖУ, И СЛОЖИТЕ БАЛЛЫ ЗА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ Я НАЗОВУ НА КАЖДУЮ БУКВУ.

«П» - 2 – 9 – 15 – познавательная

«С» - 6 – 13 – 19 – саморазвития.

«В» - 4 – 11 – 17 – внешний

«К» - 3 – 10 – 16 – коммуникативный.

«ПШ» - 7 -14 – 20 – позиция школьника

«Э» - 1 – 8 – 21 – эмоциональный.

«Д» - 5 – 12 – 18 – достижения.

Условные обозначения мотивов

- **Познавательный** (интерес к знаниям и способам его добывания).

- **Коммуникативный** (удовлетворение в учебной деятельности социально – психологических потребностей и, в первую очередь, потребность в общении со сверстниками, сотрудничество с ними, признание в коллективе на основе учебных успехов).

- **Эмоциональный** (потребность в ярких положительных эмоциях, которые нередко являются стимулом для учёбы).

- **Позиция школьника** (самосознание субъекта учебной деятельности как переживания чувства должного, ответственность при выполнении учебной деятельности и стереотип успешного ученика, т.е. представление о том, какими инструментальными качествами должен обладать человек, чтобы успешно учиться).

- **Достижения** (желание и умение достичь определённой конкретной цели на основе и через успех в учебной деятельности).

- **Внешний** (поощрение, наказание) – социально-аффилиативный мотив получения одобрения и избегание порицания от окружающих.

- **Саморазвитие** (потребность в саморазвитии и самоактуализации личности в процессе познания).

Высокий уровень учебной мотивации если у ученика преобладают мотивы: познавательный «П», позиция школьника «ПШ», достижения «Д», саморазвития «С». **Если ребёнок набрал (П,ПШ,Д,С) от 7 до 9 баллов – высокий уровень, От 4 до 7 – средний уровень, от 0 до 3 низкий уровень.**

Низкий уровень учебной мотивации если у ученика преобладают мотивы: коммуникативный «К», эмоциональный «Э», Внешний «В».

Средний уровень учебной мотивации если у ученика примерно одинаково проявляются все мотивы.

Количество учащихся:

С высоким уровнем учебной мотивации _____

Со средним уровнем _____

С низким уровнем _____

Приложение 5.

ВАРИАНТ ИГРЫ С КЛАССОМ

Общая схема игры.

1. Все участники делятся на пары (возможно разделение и на команды по три человека — особенно если в классе нечетное количество учеников).
2. В каждой паре распределяются роли: кто-то будет «учащимся», а кто-то — «профконсультантом».
3. Ведущий знакомит всех со схемой разговора. Профконсультанты будут задавать учащемуся вопросы, а учащийся отвечать на них. Лучше эти вопросы кратко записать на

доске:

- 1) Какую профессию собирается выбрать учащийся?
 - 2) Куда он будет поступать после школы?
 - 3) Какие трудности он видит на пути к своей профессиональной цели?
 - 4) Как он собирается преодолевать эти трудности, как будет готовиться к профессии и поступлению в профессиональное учебное заведение?
 - 5) Есть ли у него резервный вариант выбора?
4. Было бы хорошо, если бы каждый участник на отдельном листочке нарисовал табличку, в которой будут отражаться итоги беседы (см. табл. 1).
5. В течение 7–10 минут участники игры проводят первую беседу, задавая друг другу вопросы (см. пункт 3) и отвечая на них.
6. Далее ведущий предлагает каждому «учащемуся» и каждому «консультанту» на отдельных листочках оценить, насколько обоснованными и продуманными были ответы на вопросы («консультант» оценивает ответы «учащегося», а «учащийся» сам оценивает свои ответы). Ответ на каждый вопрос может быть оценен по условной 10-балльной шкале. После этого они показывают друг другу свои оценки и кратко обсуждают, чьи оценки оказались наиболее удачными.
7. «Консультант» дает общие советы «учащемуся» по каждому из обозначенных вопросов. Например, уточняет, какую лучше выбрать профессию, куда лучше поступать, как лучше готовиться к поступлению, какой иметь резервный вариант...
8. Затем и «консультант» и «учащийся» отдельно оценивают на своих листочках, насколько эти советы-рекомендации оказались удачными, также используя для этого условную 10-балльную шкалу (табл. 1).

Таблица 1.

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕННОГО БЛАНКА для варианта игры

Вопросы (позиции, с которых анализируется выбор профессии) ¹	Я консультирую (указать, кого именно, — Ф.И.О.)		Я — учащийся (указать Ф.И.О.)	
	Мои оценки ответов учащегося	Мои оценки собственных рекомендаций учащемуся	Оценки моих собственных ответов	Оценки рекомендаций консультанта
1. Выбираемая профессия	3	5	5	3
2. Дальнейшее обучение после школы	5	5	7	4
3. Кто и что может помешать достижению профессиональных целей	5	6	7	5
4. Пути подготовки к поступлению и пути преодоления препятствий на	2	4	4	3

пути к целям				
5. Резервный вариант профессионального выбора	8	8	10	9

¹ Участники могут проставлять только номера вопросов, если сами вопросы уже обозначены на доске ведущим.

После этого игроки меняются ролями и игра возобновляется. Лучше обменяться ролями где-то в середине урока по команде ведущего (для этого он заблаговременно несколько раз напоминает, когда произойдет такой обмен ролями).

УПРАЖНЕНИЕ «СОВЕТЧИК»

Игровое консультирование в работе с классом

Данное упражнение является не столько игрой, сколько специально организованной упрощенной процедурой групповой экспертной оценки с элементами игры.

Целью процедуры является получение обобщенных представлений о профессиональном будущем каждого из участников на основании групповых рекомендаций, сделанных товарищами-одноклассниками.

Методика может проводиться с целым классом, но более эффективно она проходит в подгруппе из 12–15 человек.

Время проведения — от 15 до 25 минут.

Процедура включает следующие этапы:

1. Все участники вырывают из тетрадей чистые листочки.
2. Листочки кладутся вертикально и делятся на три равные колонки — делается бланк (см. табл. 2).

Таблица 2

ОБРАЗЕЦ БЛАНКА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «СОВЕТЧИК»

Ф.И.О. всех уч-ся в классе (в строго определенном порядке и по номерам)	Рекомендуемая профессия	Рекомендуемое учебное заведение (или место работы) после школы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7...		
и т.д.		

3. Каждый участник вписывает в свой бланк фамилии и имена всех присутствующих в классе (или в группе) под диктовку ведущего. Важно, чтобы все были вписаны в одном и том же порядке.

4. Всем дается задание: напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить

наиболее подходящие профессии и соответствующие учебные заведения, которые можно было бы порекомендовать данному человеку. Желательно не пропускать никого. Надо отнестись к этому заданию как можно серьезнее и не писать глупости. На все это отводится примерно 7–10 минут.

5. Ведущий собирает листочки и начинает подводить итоги. Берется первый листочек, зачитывается первая по списку фамилия и сразу же зачитывается рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитывается та же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д. После того как зачитывается все по первому человеку в списке, ведущий переходит ко второму и т.д.

Ведущий может посоветовать ребятам повнимательнее прислушаться к советам своих товарищей, а что-то можно для себя и пометить в тетрадах. По нашему опыту, в среднем 5–7 человек в классе обычно действительно что-то для себя записывают (правда, в основном это девушки).

К сожалению, и здесь возможны глупые шутки, когда кто-то рекомендует своим товарищам «туалеты чистить» и т.п. Ведущий это просто не зачитывает и не обращает на такие «советы» никакого внимания.

Если кто-то в классе попросит не зачитывать рекомендации одноклассников, то ведущий должен спокойно удовлетворить эту просьбу. В этом случае надо предложить ученику, если он того пожелает, после урока самому посмотреть, что написали ему товарищи. Признаемся, что у нас пока таких случаев не было, но они вполне возможны.

Приложение 6.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Игра предназначена для учащихся 10-х классов. Ее цель — помочь старшеклассникам в осознанном профессиональном выборе. Игра разработана с учетом того, что все учащиеся планируют получить высшее образование

РАЗМИНКА

Упражнение «Те, кто...»

Участники встают в тесный круг. Ведущий стоит в центре. **Ведущий.** *Поменяйтесь местами те... (варианты: у кого голубые глаза, кто собирается поступать в вуз, кто уже представляет, в какой области он хотел бы работать, и т.д.).* Задача участников, объединенных этим признаком, поменяться местами, соблюдая главное условие — нельзя занимать соседнее освободившееся место. Задача ведущего — успеть встать в круг во время всеобщего обмена. Оставшийся без места становится ведущим.

Упражнение «Здравствуй!»

Все участники встают в два круга — внешний и внутренний — лицом друг к другу. **Ведущий.** *Сейчас мы будем здороваться попарно. Каждый раз в новой паре это нужно сделать каким-либо новым способом. Начали: поздоровайтесь с приятным для вас человеком; с человеком, которого вы уважаете; с бывшим одноклассником, встретившись через год после окончания школы и т.п.*

ХОД ИГРЫ

Ведущий. Ребята, сегодня нам предстоит не обычная игра. Вы уже десятиклассники, через год вы оканчиваете школу. А что потом? Сегодня у вас будет возможность заглянуть в будущее. Возможно, во время игры у вас появятся вопросы, желание что-то обсудить с ведущими. Вы сможете это сделать на консультации с психологом или во время классного часа. Игра состоит из нескольких этапов, каждый из которых будет отражаться в вашем «Зачетном листе». После разминки и вводной к игре ведущие уводят старшеклассников в холл перед актовым залом, где звучит музыка «Школьные годы чудесные...». Раздаются «Зачетные листы», ребята по одному заходят в актовый зал, дверь за ними громко захлопывается и закрывается на замок. Музыка обрывается. Этот ход был сделан для усиления эмоциональной реакции на символическое проживание расставания со школой.

ЗАЧЕТНЫЙ ЛИСТ

Фамилия, имя _____

Класс _____

1. Цвет моего чувства

2. Я выбрал эту профессию потому, что

3. Цвета моих ответов в тесте

1. 2. 3. 4.

4. Я иду в вуз прежде всего для того, чтобы

5. Мой «багаж»

3 Значимая для меня жизненная цель

ЧУВСТВА

Все садятся в круг, ведущий предлагает старшеклассникам представить ситуацию после окончания школы.

Ведущий. *Выпускной бал закончился, вы разъехались по домам. Одиннадцать школьных лет позади... Какие чувства вы испытываете? Поделитесь, пожалуйста.* Ребята отвечают. Наши школьники в основном говорили об ощущении взрослости, грусти по школьным временам, грусти от расставания с друзьями. Радостных чувств типа «Ура, наконец-то!» не было.

Когда переживание прощания со школой перешло на слезный уровень, один из ребят повернул обсуждение в другое русло: «Ну ведь все от нас зависит, мы ведь и приходим сюда можем, и встречаться классом, и ездить куда-то все вместе». Таким образом, упражнение было закончено на мажорной ноте. После того как все участники высказались, ведущий просит их зафиксировать цвет своего чувства в «Зачетном листе».

ПРИНЦИП ВЫБОРА

Участники остаются сидеть в кругу, каждый получает лист альбомного формата, в центре круга лежат маркеры, фломастеры.

Ведущий. *Напишите каждый на своем листочке основной принцип, которым вы руководствуетесь при выборе своей будущей профессии. После того как вы напишете это, поверните листок к группе и держите его так, чтобы другие могли прочитать. Теперь подойдите и положите руку на плечо тому человеку, чей принцип близок вашему или интересен вам.*

Задача ведущего на этом этапе — помочь ученикам сформулировать этот принцип. Далее ребята объединяются в группы.

Ведущий. *Теперь в группах составьте список аргументов в защиту вашего принципа: почему именно он является основополагающим или почему он так важен для вас. В нашей игре участники разбились на три группы: одна (малочисленная) образовалась по принципу «Моя профессия должна приносить пользу обществу», две другие — «Моя профессия должна быть мне интересна».*

После того как каждая группа представила свои списки, ведущий организовал обсуждение. Оно было бурным, ребята вышли на принципиальные позиции: что важнее — обеспечить хороший материальный уровень своей семье или реализовать свой профессиональный интерес, нравственно ли приносить пользу чужим людям в ущерб своим детям и т.д.

По окончании дебатов ведущий предлагает участникам групп еще раз примерить к себе свой принцип и решить, остается ли он в силе. Каждый записывает свой принцип выбора профессии во второй пункт «Зачетного листа».

ЦЕЛИ СТУДЕНЧЕСТВА

Ведущий ставит в центр круга коробки с маленькими квадратиками из цветной бумаги пяти цветов (желтый, зеленый, синий, красный, коричневый). Каждый участник игры получает лист с тестом.

Ведущий. *Я буду зачитывать вслух тест, а вы должны выбрать те варианты ответов, которые отражают вашу точку зрения. По каждому пункту можно дать только один ответ. После выбора вы должны взять из коробки цветной квадратик, соответствующий пометке напротив выбранного ответа в тесте (см. ниже). После завершения теста у вас должно быть четыре квадратика.*

ТЕСТ

- 1. Экзамен — это:
 - возможность закрепить и систематизировать свои знания;
 - неприятная ситуация: всегда есть опасность получить неважную оценку и испортить диплом;
 - возможность в приятной компании провести ночь за подготовкой;
 - если преподаватель противоположного пола — возможность обратить на себя внимание;

- и возможность выделиться на фоне однокурсников.
- 2. Я считаю, что посещать занятия:
 - важно, особенно те, которые способствуют профессиональному росту. Если курс неинтересный, лучше пойти в библиотеку;
 - надо так часто, чтобы получить достаточно знаний для успешной сдачи экзамена;
 - приходится, тем более что они бывают интересными;
 - надо, особенно те лекции, на которых объект твоих симпатий сидит за соседней партой или стоит за столом;
 - необходимо, так как это характеризует тебя как ответственного и исполнительного человека.
- 3. Свободное время студента:
 - его так мало (институт, библиотека, стажировка, научный кружок), что не стоит о нем говорить;
 - принадлежит ему;
 - это встречи, тусовки, затеи, поездки, путешествия, безумные поступки — таких лет больше не будет;
 - это романтические встречи, ухаживания, плавно переходящие в брак;
 - возможность выстроить отношения, которые в будущем помогут найти хорошую работу.
- 4. Подготовка к семинарам:
 - это большая кропотливая работа: подготовка в библиотеке, осмысление материала, продумывание выступлений;
 - это необходимость подготовить материал, который преподаватель обязательно спросит;
 - конечно нужна, но хорошо бы пойти в библиотеку компанией;
 - это возможность задать вопросы интересующему тебя лицу;
 - если воспользоваться дополнительной литературой, можно продемонстрировать всей группе и преподавателю свою компетентность в самых непростых вопросах.

Пока один ведущий работает с участниками, второй развешивает на стендах или стенах большие листы цветной бумаги тех же цветов, что и квадратики в коробках. **Ведущий.** *Теперь посмотрите на цвета набранных вами квадратиков. Какой цвет преобладает? Подойдите к большому квадрату этого цвета. Если вы набрали поровну квадратиков разных цветов, то останьтесь на месте и послушайте, что означает каждый цвет.*

Один ведущий называет цели студенчества и расшифровывает их, другой прикрепляет под цветной бумагой таблички с названиями этих целей.

- Желтый (первые ответы) — превращение в профессионала.
- Красный (вторые) — возможность работать по профессии с помощью диплома и первичных знаний.
- Зеленый (третьи) — активная студенческая жизнь.
- Синий (четвертые) — устройство личной жизни.
- Коричневый (пятые) — карьерные устремления.

Ведущий. *Теперь те, у кого поровну разных квадратиков, выберите, какая цель студенчества вам ближе, назовите ее и подойдите к соответствующему цвету. Теперь занесите, пожалуйста, ваши цели в «Зачетные листы».* На этом этапе ребята работали легко, с юмором воспринимали разные варианты ответов. Важным моментом для ведущего здесь является разведение для учеников двух похожих в

их глазах целей — превращение в профессионала и получение возможности работать по профессии с помощью диплома и первичных знаний. Ведущий говорит ребятам о том, что стать профессионалом за пять лет учебы в институте — это трудная задача, предполагающая совмещение серьезной учебы со стажировкой.

Приложение 7.

«Моё физическое состояние или как определить, на сколько я здоров»

Учащимся предлагается достаточно много информации о том, как вести здоровый образ жизни, как важно заботиться о своём здоровье, однако такого рода лекции и беседы не всегда являются для школьника руководством к действию. Но когда молодой человек, изучив свой организм и возможности своего организма воочию убеждается в том, что у него есть какие-то «неполадки» - это является лучшим способом для того что бы действительно принять какие меры для изменения к лучшему.

Цель. Привлечь внимание детей к своему здоровью.

Для учащихся старшего школьного возраста (15-17 лет)

Перед использованием данных методик была проведена консультация с медицинским работником школы.

Важно!!! Детям с повышенным уровнем тревожности и высокой мнительностью информацию давать очень осторожно, если ребёнок проявляет признаки сильного беспокойства, обязательно поговорить с индивидуально, выяснить, что беспокоит, при необходимости пригласить родителей.

Комментарии.

Представленные методы диагностики физического здоровья не претендуют на уровень медицинского обследования, главная цель привлечь внимание детей к своему здоровью.

Перед занятием с учащимися проводится диагностика, по результатам которой определяется отношение ребёнка к своему телесному «Я».

Отношение ребёнка к своему телесному Я

Высокий уровень (устойчиво-позитивное отношение) – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

Средний уровень (ситуативно-позитивное отношение) – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

Низкий уровень (ситуативно-негативное отношение) – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему

откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, - в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

***Очень низкий уровень (устойчиво-негативное отношение)** – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся, о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.*

Оборудование: маленькое зеркало для каждого ученика, часы с секундной стрелкой или секундомер.

Разминка.

1. «Хлопните в ладоши». Хлопните в ладоши те кто:

- выпался,
- хочет кушать,
- ждёт нового,
- ждёт лета,
- родился в г. Нижневартовске,
- останется в городе Нижневартовске,
- любит себя,
- любит, что бы его любили,
- считает, что главное любить самому.

Основная часть.

«Моё физическое состояние или как определить, на сколько я здоров»

Вступление. Пульс – это колебательные движения стенок артерий, вызванные выбросом порции крови из сердца. Количество ударов пульса соответствует числу сердечных сокращений. Следовательно, по числу ударов пульса можно определить интенсивность работы сердца. Обычно пульс прощупывается в тех местах на теле, где артерии подходят близко к коже:

- в височной впадине вблизи наружного угла глаза (височная артерия);
- в углублении внутри лучевой кости, против большого пальца (лучевая артерия).

Задание №1. Авторы методики Пётр и Людмила Липатовы, учителя биологии г. Междуреченск Кемеровской области.

- Нашупайте у себя пульс на лучевой артерии, положив концы трёх пальцев руки (указательный, средний и безымянный) на нижнюю поверхность запястья как раз около основания большого пальца.
- Посчитайте количество ударов пульса за 1 минуту, запишите.
- Сравните количество ударов пульса у себя и у соседа.
- Посчитайте количество ударов пульса **стоя**, в течении 15 секунд (частота сердечных сокращений f_1 – ЧСС₁). Запишите данные в тетрадь.
- Сделайте в течении 1,5 минуты 20 наклонов вниз с опусканием рук.
- Посчитайте количество ударов пульса **после наклонов**, в течении 15 секунд (частота сердечных сокращений f_2 – ЧСС₂). Запишите данные в тетрадь.
- Посчитайте количество ударов пульса **через 1 минуту**, в течении 15 секунд (частота сердечных сокращений f_3 – ЧСС₃). Запишите данные в тетрадь.

Таблица 1.

Состояние организма	Количество ударов за 15 секунд	Количество ударов за одну минуту
Стоя		
Сразу после 20 наклонов		
Через 1 минуту после наклонов		

- Рассчитайте показатель реакции (ПР) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (в формулу подставляем данные за 15 секунд).

$$\text{ПР} = (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3 - 33) / 10$$

Таблица 2.

Показатель реакции (ПР)	Оценка
Менее 2	Сердце в прекрасном состоянии
От 2 до 3	Сердце в среднем состоянии
Более 3	Сердце в посредственном состоянии

- Оцените полученные результаты, сделайте вывод.

Задание №2. Диагностика по глазам.

- Рассмотрите внимательно свои глаза. Обратите внимание на конъюнктиву. Бледная конъюнктура указывает на анемию, жёлтая – слабость печени.
- Если отмечается воспаление слизистых оболочек, окружающих глаз, которое сопровождается сильным зудом, образованием гнойных выделений, покраснением век, то это свидетельствует о местной инфекции слизистой – конъюнктивите.
- Проступание ярко окрашенных сосудов на склере (белковая оболочка глазных яблок), блеск склер, усиление слезотечения – признак воспалительного заболевания носоглотки, либо переутомления в связи с длительной работой за компьютером.

Важно наблюдать за цветом, размером, формой радужной оболочки глаза и за зрачком. В норме зрачки имеют одинаковый размер и форму.

- Маленькая радужная оболочка – слабость сустава.
- Белый круг вокруг радужной оболочки – избыточное потребление соли или сахара.
- *Очень суженные зрачки наблюдаются у человека с изменённым сознанием (алкоголь, наркотики)*

Задание №3. Диагностика по языку.

Посмотрите на ваш язык в зеркало. Рассмотрите его размер, очертания, контуры, поверхность, цвет.

- *Бледный язык – признак анемии.*
- *Желтоватый – нарушение работы печени.*
- *Синюшный оттенок – возможно заболевание сердца.*
- *Налёт, покрывающий язык, указывает на токсины в желудочно-кишечном тракте.*
- *Отпечаток зубов по краям языка указывает на недостаточную усвояемость кишечника.*
- *Трещины на языке – возможно нарушение в толстой кишке.*
- *Линия посередине языка – возможно слабость позвоночного столба.*

Задание №4. Диагностика по ногтевым пластинкам.

Посмотрите на цвет, размер, форму, поверхность и очертания ваших ногтей.

- Белый цвет ногтей – возможно анемия.
- Синюшность ногтей – возможно слабость сердечно-сосудистой системы и лёгких, возможно человек замёрз.
- Вертикальные рубцы на ногтях – несбалансированное, несистемное питание.
- Обкусанный ноготь – нервозность.
- Белые крапинки на ногтях – недостаток кальция или цинка.
- Расщепление концов ногтей (слоение) – недостаток витаминов.

Задание №5. (шуточное, но в каждой шутке есть доля шутки, а всё остальное правда)

1.

- Засеките время, сколько секунд вы сможете простоять на носочках на одной ноге. 60 секунд и более ваше физическое состояние соответствует вашему возрасту.
- 30 секунд – норма на 40 лет.
- 15 секунд – норма на 60 лет.

2.

- Ущипните себя за внутреннюю сторону руки, засеките время, через сколько секунд исчезнет побеление места сжатия кожи.
- 5 секунд скорость кровотока соответствует возрасту.
- 8 секунд – норма на 40 лет.
- 15 секунд норма на 60 лет.

3.

- Сделайте наклоны вперёд, что бы достать руками пола, если положили ладони на пол, ваше физическое состояние соответствует возрасту.
- Если достали до пола кончиками пальцев вашему телу 40 лет.
- Если достали только до колен вашему телу 60 лет.

Приложение 8

ШТУР (школьный тест умственного развития)

Школьный тест умственного развития (ШТУР) предназначен для диагностики умственного развития учащихся подросткового и юношеского возраста, контроля за процессом умственного развития в период школьного обучения.

Сфера применения: профконсультация, контроль обучения, разработка общих и индивидуальных рекомендаций по коррекции умственного развития учащихся.

Тест включает 6 наборов заданий (субтестов): «осведомленность» (2 субъекта), «анalogии», «классификация», «обобщения», «числовые ряды». Тест имеет две эквивалентные формы А и Б.

Эквивалентность форм А и Б по отдельным субтестам и общему баллу оценивалась по коэффициентам ранговой корреляции Спирмена. Для отдельных субтестов они были в пределах от 0,64 до 0,74 для общего балла $r = 0,83$.

Надёжность теста определялась повторным тестированием через три месяца. Коэффициенты ранговой корреляции для отдельных субтестов располагаются в пределах от 0,60 до 0,88. Для общего балла $r = 0,93$ и $r = 0,90$.

Определялся ещё один вид надёжности – гомогенность, т. е. вычислялись коэффициенты попарной корреляции заданий. Они представлены в таблице 1.

Валидность теста определялась путём сопоставления успешного его выполнения со школьной успеваемостью. Коэффициенты ранговых корреляций для отдельных форм были: $r_A = 0,57$, $r_B = 0,54$.

Ещё один способ определения валидности – с помощью сопоставления успешности выполнения ШТУР и теста интеллекта Р. Ахмтауэра. Коэффициент корреляции оказался равным 0,75.

Все полученные данные позволяют считать, что разработанный школьный тест умственного развития имеет хорошие показатели надёжности и валидности.

Таблица 3.

Время на проведения субтестов.

№ субтеста	Название субтеста	Число заданий	Время выполнения
1	Осведомлённость 1	20	8
2	Осведомлённость 2	20	4
3	Аналогии	25	10
4	Классификация	20	7
5	Обобщение	19	8
6	Числовые ряды	15	7

Обработка результатов тестирования

1. Индивидуальные показатели по каждому набору заданий (за исключением № 5) выводятся путем подсчета количества правильно выполненных заданий. Пример: если испытуемый в наборе № 3 правильно решил 13 заданий, то его балл по этому подсчету будет равен 13.
2. Результаты набора заданий №5 оцениваются в зависимости от качества обобщения 2-мя баллами, 1-им баллом и 0. оценку 2 балла получают обобщения, приведенные в таблице правильных ответов (возможны синонимические замены понятий). Более широкие, по сравнению с приведенными в таблице, категориальные обобщения оцениваются в 1 балл. Например, если испытуемый в задании 3 (форма А) дал ответ «науки», то он получает оценку 1 балл. Оценкой в 1 балл оцениваются также правильные ответы, но более узкие, частные обобщения, чем приведены в таблице.

Например, ответ в задании 18 (форма А) «литературные направления». Нулевую оценку получают неправильные ответы. Максимальное количество баллов, которое может получить испытуемый при выполнении этого субтеста, равно 38. эта цифра соответствует 100 % выполнению набора № 5.

3. Индивидуальным показателем выполнения теста в целом является сумма баллов, полученных при сложении результатов решения всех наборов заданий.
4. Если предлагается сравнение групп испытуемых между собой, то групповыми показателями по каждому набору заданий могут служить значения среднего арифметического и доды. Для анализа групповых данных относительно их близости к социально-психологическому нормативу, условно рассматриваемому как 100% выполнение каждого субтеста, испытуемые по результатам тестирования подразделяются на 5 групп:
 - 1) наиболее успешные – 10% всех испытуемых
 - 2) близкие к успешным – 20 %
 - 3) средние по успешности – 40 %
 - 4) мало успешные – 20 %
 - 5) наименее успешные – 10 %

Личностный опросник Г. Ю. Айзенка

Форма Б

Инструкция: «Вам будут предложены 57 вопросов, касающихся Вашего самочувствия, настроения, особенностей характера. Если Вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+» рядом с номером вопроса, если не согласны, то ставьте знак «-».

1. Нравится ли Вам оживление и суета вокруг Вас?
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам чего-то хочется, а Вы не знаете чего?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли Вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли Вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве Вы делали немедленно и безропотно то, что Вам приказывали?
7. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли Вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли Вам находиться среди людей?
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли Вы иногда?
13. Могли бы Вы назвать себя беспечным?
14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве?
16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезных причин?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли Вам что-то так надоедает, что Вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?

22. Можете ли Вы быстро выразить свои мысли словами?
23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли Вам «первоапрельские» шутки?
26. Часто ли Вы думаете о своей работе?
27. Очень ли Вы любите поесть?
28. Нуждаетесь ли Вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда Вы раздражены?
29. Очень ли Вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда Вы нуждаетесь в деньгах?
30. Иногда Вы немного хвастаетесь?
31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли Вы иногда так беспокойны, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли Вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у Вас головокружения?
36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у Вас какая-либо отдышка, даже если Вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Относите ли Вы к людям, которых не беспокоит, чтобы все было именно так, «как нужно»?
40. Беспокоят ли Вас Ваши нервы?
41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли Вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве Вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли Вам заснуть ночью?
48. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли Вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с Вами случаются неприятности?
53. Любите ли Вы шутить и рассказывать забавные истории Вашим друзьям?
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше Вас по положению?
56. Когда обстоятельства против Вас, обычно Вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у Вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?

КЛЮЧ

Шкала экстраверсии – интроверсии – 1 балл за каждое совпадение с ответом ключевого списка:

1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – «ДА»;

5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51 – «НЕТ».

Шкала нейротизма (эмоциональной устойчивости – неустойчивости) – 1 балл за совпадение ответов «ДА» на следующие вопросы ключевого списка: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала лжи – 1 балл за каждое совпадение с ответом ключевого списка:

6, 24, 36 – «ДА»;

12, 18, 30, 42, 48, 54 – «НЕТ».

Если по шкале лжи было набрано более 4-х баллов, то ответы считаются недостоверными, социально одобряемыми; их не засчитывают.

Приложение 9.

Исследование мотивации (чем я хочу заниматься?)

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

Результаты анализа:

- **Л-литературная**
(журналист, корректор, переводчик, писатель, редактор, литературовед, режиссер, репортер)
- **Т-творческая**
(архитектор, реставратор, визажист, скульптор, дизайнер, музыкант, художник, фотограф, оформитель витрин)
- **С-социальная**
(врач, учитель, парикмахер, продавец, советник, стюардесса, воспитатель, милиционер, бармен)
- **О-организаторская**
(бизнес-консультант, бизнесмен, брокер, коммерческий директор, менеджер, посредник, политик, распорядитель, управляющий)
- **И-исследовательская**
(инженер, диетолог, социолог, психолог, судебный эксперт, фармацевт, хирург, ветеринар)
- **П-практическая**
(водитель, тренер, инспектор ГИБДД, охранник, повар, слесарь, механик, машинист, строитель, шахтер, агент по рекламе)
- **А-администраторская**
(администратор, аудитор, бухгалтер, клерк, налоговый инспектор, секретарь, судебный исполнитель, нотариус)

2-интересно / 1-не знаю / 0-не интересно

Смешанные интересы

Л+Т	Л+С	Л+О	Л+И	Л+П	Л+А	О+И
Актер, драматург, кинорежиссер, диктор, составитель рекламных текстов	Интервьюер, логопед, учитель языка, агент по рекламе	Издатель, пресс-секретарь, радио-, теле-, кинорежиссер, конференсье	Археолог, автор книги, изданий, корректор, культуролог, лектор.	Печатник, спортивный обозреватель, секретарь, диктор на радио	Адвокат, секретарь-референт, юрист, портье, специалист по организации развлечений,	Фармацевт, консультант-компьютерщик, эксперт
И+П	Т+С	Т+О	Т+И	Т+П	Т+А	О+П
Агроном, геолог, металлург, часовщик, инженер	Воспитатель, школьный психолог, арт-терапевт	Директор СМИ, антиквар, менеджер по продажам произведений искусств	Дизайнер, косметолог, иллюстратор, осветитель	Драпировщик, закройщик, кондитер, кинооператор, костюмер, ювелир	Продюсер, шеф-повар, театральный администратор, торговый представитель	Аукционист, агент недвижимости, эксперт оценке имущества
И+А	П+А	С+О	С+И	С+П	С+А	О+А
Финансовый аналитик, программист, экономист, статистик, страховой агент, менеджер в офисе	Прораб, сметчик, специалист по обслуживанию компьютерной техники, таможенник, диспетчер	Главный врач, директор, продавец, заведующий отделом, секретарь.	Дантист, окулист, социолог, психолог, следователь, судья	Массажист, спортивный тренер, инструктор, парикмахер, военнослужащий, стюардесса	Директор по персоналу, старшая медсестра, сотрудник туристического агентства	Букмекер, консультант налогам, управляющий банком, брокер

Личностный опросник (чем я могу заниматься?)

I		Да	Нет	
1	И	Да	Нет	Г
2	А	Да	Нет	П
3	С	Да	Нет	Ф
4	Л	Да	Нет	К
5	С	Да	Нет	Ф
6	К	Да	Нет	Л
7	Ф	Да	Нет	П
8	П	Да	Нет	А
9	Г	Да	Нет	И
10	С	Да	Нет	Ф
11	К	Да	Нет	Л
12	С	Да	Нет	Ф
13	Ф	Да	Нет	С
14	К	Да	Нет	Л
15	Г	Да	Нет	И
16	П	Да	Нет	А
17	Л	Да	Нет	К
18	С	Да	Нет	Ф
19	Л	Да	Нет	К
20	Л	Да	Нет	К
21	Ф	Да	Нет	С
22	Ф	Да	Нет	С
23	Г	Да	Нет	И
24	П	Да	Нет	А
25	А	Да	Нет	П
26	С	Да	Нет	Ф
27	Г	Да	Нет	И
28	Г	Да	Нет	И
29	И	Да	Нет	Г
30	А	Да	Нет	П
31	Л	Да	Нет	К
32	Л	Да	Нет	К
33	А	Да	Нет	П
34	Г	Да	Нет	И
35	С	Да	Нет	Ф
36	П	Да	Нет	А
37	А	Да	Нет	П
38	К	Да	Нет	Л
39	И	Да	Нет	Г
40	Г	Да	Нет	И

II		Г	Да	Нет
1	Компанийский	Г	Да	Нет
2	Независимый	И	Да	Нет
3	Раскованный	К	Да	Нет
4	Хвастливый	А	Да	Нет
5	Скромный	П	Да	Нет
6	Сентиментальный	С	Да	Нет
7	Приспосабливающийся	Г	Да	Нет
8	Бесстрашный	А	Да	Нет
9	Нетерпеливый	Л	Да	Нет
10	Живой («непоседа»)	Л	Да	Нет
11	Сердечный (добрый)	А	Да	Нет
12	Самостоятельный	И	Да	Нет
13	Один из многих (такой же, как все)	Г	Да	Нет
14	Чувствительный	С	Да	Нет
15	Склонный принимать советы других	Г	Да	Нет
16	Несдержанный	А	Да	Нет
17	Застенчивый	П	Да	Нет
18	Находящийся под влиянием других	Г	Да	Нет
19	Практичный (полезный, знающий)	Ф	Да	Нет
20	Отважный	Л	Да	Нет
21	Безразличный	Ф	Да	Нет
22	Чересчур скромный	П	Да	Нет
23	Душевный	Л	Да	Нет
24	Отзывчивый	С	Да	Нет
25	Шокирующий	Л	Да	Нет
26	Себе на уме (хитрый)	И	Да	Нет
27	Уравновешенный	К	Да	Нет
28	Откровенный	Ф	Да	Нет
29	Мечтательный	С	Да	Нет
30	Сдержанный	К	Да	Нет
31	Одинокий	И	Да	Нет
32	Точный	Ф	Да	Нет
33	Нервный	П	Да	Нет
34	Гостеприимный	А	Да	Нет
35	Тихий	К	Да	Нет
36	Мягкий	С	Да	Нет
37	Спокойный	К	Да	Нет
38	Беспристрастный (справедливый)	Ф	Да	Нет
39	Боязливый	Г	Да	Нет
40	Замкнутый	И	Да	Нет

Результаты анализа:

Ф-
Л-
А-
Г-

+

Ф-
Л-
А-
Г-

=

Ф-
Л-
А-
Г-

Свойства вашей личности

Характеристика	низкая								средняя				высокая								Характеристика
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
С Интуитивность (эмоциональный, впечатлительный, легко ранимый, «принимаю все близко к сердцу»)																					Ф Конкретность (видит главный, сдержанный, отвлекается, беспристрастный, «дело с конкретными фактами»)
К Спокойствие (устойчивый, надежный, терпеливый, осмотрительный, «в делах полный порядок»)																					Л Живость (энергичный, неорганизованный, разнообразный, «дело, где происходит сразу»)
П Пассивность (уравновешенный, уступчивый, тщательный, держит чувства при себе)																					А Настойчивость (упрямый, решительный, склонный к риску, берет на себя ответственность, критичный)
И Склонность к уединению (самостоятельный, застенчивый, находчивый, придерживается собственного мнения)																					Г Общительность (способный, не всегда лидер, любит принимать решения вместе, инициативный)

Мой ФЛАГ _____

Сочетание личностных качеств

1. ФКАГ – управляющий

Описание: энергичный, находчивый, спокойный, ответственный, опытный, добивающийся успеха.

Возможные недостатки: замедленная реакция, самонадеянность, недостаток воображения.

Профессии: управляющий, генеральный директор, менеджер по персоналу, офицер, начальник производства.

2. ФЛАГ – политик

Описание: убедительный, подвижный, любящий власть, обаятельный, влиятельный.

Возможные недостатки: недостаточно осторожен, слишком много берет на себя, требователен, нетерпелив.

Профессии: рекламный агент, аукционист, агент по продаже недвижимости, политический деятель, спортивный тренер.

3. СКАГ – учитель

Описание: стойкий, властный, целеустремленный, умелый в обращении с людьми, заботливый, активный, увлеченный.

Возможные недостатки: проявляющий излишнюю опеку, слишком увлеченный, слишком занятый чужими проблемами.

Профессии: врач, психолог, учитель, старшая няня, работник службы соцобеспечения.

4. СЛАГ – участник компании

Описание: внимательный, вдумчивый, проницательный, заботливый, увлеченный, впечатлительный.

Возможные недостатки: импульсивный, способен «ступать по головам», требовательный.

Профессии: косметолог, правозащитник, демонстратор, преподаватель актерского мастерства, журналист, профсоюзный работник, секретарь по связям с общественностью.

5. ФКПГ – исполнитель

Описание: «человек для людей», приспособляющийся, устойчивый, разумный, организованный, заслуживающий доверия.

Возможные недостатки: предсказуемый, лишенный воображения, приспособленец.

Профессии: спасатель, военнослужащий, пожарный, охранник, милиционер, кассир, переводчик.

6. **ФЛПГ – ассистент**
Описание: устойчивый, надежный, находчивый, тактичный, способный ободрить, восторженный, способный.
Возможные недостатки: уступчивость, не использует свой потенциал
Профессии: стюардесса, бармен, организатор детских игр, секретарь, парикмахер.
7. **СКПГ - оказывающий поддержку**
Описание: проницательный, вдумчивый, тактичный, заботливый, осторожный, находчивый.
Возможные недостатки: снисходительность, уступчивость.
Профессии: воспитатель, няня, терапевт, дефектолог, работник службы соцобеспечения.
8. **СЛПГ – помощник**
Описание: отзывчивый, нетерпеливый, импульсивный, дружелюбный, чуткий, с чувством юмора.
Возможные недостатки: легко поддается скуке, недостаточно осторожен, неорганизованный, не доводит дело до конца.
Профессии: советник, помощник по маркетингу, медсестра, регистратор, консультант.
9. **ФКАИ – юрист**
Описание: реалистичный, внушительный, спокойный, самостоятельный, умный, деловой.
Возможные недостатки: несентиментальный, склонный к соперничеству, скептический, нетерпимый.
Профессии: адвокат, таможенный чиновник, юрист, налоговый инспектор, доверенный в делах, прокурор.
10. **ФЛАИ – предприниматель**
Описание: решительный, прозорливый, настойчивый, предприимчивый, нетерпеливый.
Возможные недостатки: не учитывает чужих чувств, эксплуатирует других людей, кажется эгоистичным.
Профессии: закупщик, менеджер, брокер, предприниматель, коммерческий директор, торговый агент, дилер.
11. **СКАИ – исследователь**
Описание: объективный, образованный, взвешивый, консультирующий, инициативный, настойчивый.
Возможные недостатки: чересчур критичный, отстраненный, догматичный.
Профессии: аналитик, логистик, психотерапевт, архитектор, библиотекарь, ученый-медик, социолог.
12. **СЛАИ – художник**
Описание: выразительный, эмоциональный, сложный, проницательный, наделенный воображением.
Возможные недостатки: непрактичный, легко ранимый, нетерпимый.
Профессии: художник, танцор, дизайнер, музыкант, скульптор, модельер.
13. **ФКПИ – специалист**
Описание: объективный, полезный, любопытный, склонный к технике, работоспособный, организованный, хорошо осведомленный.
Возможные недостатки: слишком серьезный, бесцеремонный, высокомерный, холодный.
Профессии: бухгалтер, экономист, аудитор, водитель, инженер, страховщик, программист.
14. **ФЛПИ – свободный агент**
Описание: самостоятельный, отстраненный, берет на себя ответственность, надежный, квалифицированный.
Возможные недостатки: не любит рисковать, пассивный, плохо организует работу других, импульсивный.
Профессии: шеф-повар, диетолог, офицер ГИБДД, хирург, режиссёр, издатель, изобретатель, промоутер.
15. **СКПИ – одиночка**
Описание: вдумчивый, с запросами, творческий, лояльный, искренний, прямолинейный.
Возможные недостатки: несмелый, неуклюжий, стеснительный.
Профессии: священник, писатель, разработчик компьютерных игр, звукоинженер, швея, ученый, иллюстратор.
16. **СЛПИ – «перелетная птица»**
Описание: мастер на все руки, интересный, сообразительный, самостоятельный, не привязанный к одному месту.
Возможные недостатки: беспокойный, ненадежный, небрежный, любителю тянуть время.
Профессии: бармен, диск-жокей, конференсье, модель, швейцар, продавец, официант, артист эстрады.

Общие выводы и рекомендации

Особенности характера и темперамента:	Нравятся профессии
Мотивация	Я хочу посвятить себя профессии
Л Т С О И П А	

Определение типа личности

Разминка

1. «Я ни когда не...». *Другие если согласны, поднимают руку.*
2. «Я всегда хотел...». *Закончить предложения.*

Основная часть

1. **«Структура ценностей».** *Дети записывают ответы, а потом по желанию зачитывают свои ответы.*

- Какой жизненный опыт хотели бы вы приобрести на земле?
- Какая деятельность для вас настолько важна, что ею необходимо заниматься всю жизнь?
- Как вы оцениваете себя в настоящем?
- Как вы оцениваете ваш дом, взаимоотношения с людьми, здоровье, внешность, учёбу (до 10 баллов).
- Изменения через 10 лет.
- Какое ваше поведение способствовало худшим результатам, а какое лучшим.

Процесс с закрытыми глазами «Моя цель в жизни и как я к ней иду»

2. **«Я – реальный, я – идеальный»** *Дети записывают ответы, а потом по желанию зачитывают свои ответы.*

- По каким критериям вы оцениваете межличностные отношения?
- Критерии здоровья.
- Что есть для вас любовь?
- Ваш желаемый образ жизни?
- Ваш критерий интересной работы?
- Ваши критерии политики государства?
- Отметьте, что из выше изложенного есть у вас в настоящем.
- В чём вы сомневаетесь относительно себя?
- За что вы осуждаете себя?
- Что позитивного дают вам ваши сомнения и осуждения самих себя?

Процесс с закрытыми глазами «Заповедное местечко» (ученики могут увидеть себя в будущем в позитивном свете и стремиться к данному образу)

Приложение 11.

**МЕТОДИКА
«ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК»**

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обработать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т. п.)	или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством — подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)

9а. Ремонтить вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	или	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	или	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т. п.	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машине, телетайпе, наборной машине и др.)

«Линия жизни»

Разминка.

1. «Тёзка». Назвать знаменитого тёзку.
2. «А кто хотел бы...». Другие если то же хотели бы это поднимают руку.

Основная часть.

2. «Линия жизни». Психокоррекционная диагностика.
 1. Начертить горизонтальную линию, обозначить на ней начало жизни и примерно – окончание жизни. Найти на линии свой сегодняшний возраст.
 2. Написать 10 важных событий в своей жизни (*под линией*). Обосновать почему это важно.
 3. Начертить таблицу из двух колонок, в первой колонке перечислить три свои основные проблемы, во второй колонке три свои основные цели в жизни.
 4. Начертить таблицу из двух колонок, в первой колонке перечислить три своих образа – ассоциации в живом мире, с эпитетами. Во второй колонке три своих образа – ассоциации в неживом мире, с эпитетами. Если упражнение проводить индивидуально, или если будут желающие из группы, образы можно разыграть (визуализировать). Если будут желающие важно проговорить и обсудить ответы при всех, что бы по аналогии другие поняли суть своих характеристик.

Комментарии. Если сегодняшний возраст указывается в конце прямой, то возможно у человека, депрессия (всё в прошлом). Нужно обратить внимание на наличие или отсутствие даты рождения, промежутки, радикалы событий, плюсы, минусы, их взаимосвязь, личностные ориентиры (по каким критериям оценивается важность события). Важно обратить внимание на нарушение последовательности в хронологических событиях (какая зона более опасна, тонка, откуда ждать проблему – выпадающие зоны – это психологическая защита).

Проблема №1 и цель №1 интимно должны соответствовать. Важно проговорить условия достижения цели. Если цель – это много денег, но деньги это средство, уточнить, для чего много денег.

Образы ассоциации в живом мире – это варианты самооценки (описывают себя, свой образ, интерпсихические). Образы ассоциации в неживой природе – это описание себя, как бы другие оценили нас (социальные, имиджевые). Эти образы то же должны интимно соответствовать. Если этого нет, возможно, надо составить психотерапевтическую сказку. Например:

<i>Образы-ассоциации в живой природе</i>	<i>Образы ассоциации в неживой природе</i>
<i>Свободная птица</i>	<i>Проросший камень</i>

«Птица села передохнуть на камень». Сглаживание внутреннего конфликта. «Камень попал в птицу». Обострение внутреннего конфликта. Важно сгладить. Важно сравнить эпитеты по параллелям (тёплый, звенящий, быстрый ручей, тёплым ручей не бывает).

1 срез – осознаваемый.

2 срез менее осознаваемый.

3 срез не осознаваемый.

Итог.

Обратная связь.

«Взаимоотношения»

Разминка.

1. **«Что изменилось».** *Один ученик выходит из класса, в это время дети пересаживаются местами.*

Основная часть.

1. **«Взаимоотношения с людьми».** *Дети записывают ответы, а потом по желанию зачитывают свои ответы.*

- Что я даю людям?
 - Что я получаю?
 - Что я хочу получить?
 - Что я могу сделать реально, чтобы получить то, что хочу?
 - Для чего мне это?
 - Что я из этого могу извлечь?
 - Кто и почему научил вас верить в то, что вы недостаточно совершенны (родители, идеалы)?
 - Кто из вас действительно поверил в это?
 - Зачем вам это нужно? Что это вам даёт?
 - Это действительно то, что мне нужно?
- Нет, это мне не нужно (установка)**

2. **Метафора «Истина в сердце»**

Итог.

- «Выигрывающие и проигрывающие».**

Опросный лист для учащихся 9 – 11-х классов

Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»):

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали Ваше личное мнение. Свои оценки Вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.

2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.

3. Бродячих собак надо уничтожать, так как они могут быть опасны.

4. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.

5. Я способен с радостью выполнять разную работу.

6. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.

7. Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.

8. Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.

9. Глупо брать на себя риск ради пользы другого человека.

10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

11. Спортивные занятия – жизненная необходимость для каждого человека.

12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.

13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.

14. Я смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.

15. Я многим обязан своей стране.

16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.

17. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.

18. Физический труд – удел неудачников.

19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.

20. Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.
21. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.
25. Я часто чувствую разочарование от жизни.
26. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
27. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
28. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.
31. Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурия.
33. Учеба – занятие для «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека, то это нормально.
35. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю кому-то подарок.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.
37. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.
42. Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа – нормальный способ заработать деньги.
43. На военнопленных не должны распространяться права человека.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Какое общение без бутылки «Клинского»!
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.
47. Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.
48. Люди, просящие милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
52. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Идти на уступки – значит, проявлять слабость.
57. Хорошая учеба тоже серьезный труд.
58. Проявление вандализма – одна из форм протеста молодежи.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.
61. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку.

62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
66. Человеку не обязательно знать свою родословную.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
68. Если учесть все «за» и «против», то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.
69. Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – пережиток прошлого.
71. Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное в жизни.
77. Меня не угнетает временное одиночество.
78. Я чаще всего следую за мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.
81. Я считаю, что носить шубы из натурального меха безнравственно.
82. Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.
83. Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.
84. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую – источником информации о событиях в стране и мире.
86. Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.
87. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду.
88. Истинной религией может быть только одна единственная религия.
89. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.
90. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.

Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть

Приложение 15.

«Ориентир»

Отметьте галкой выбранный ответ.

1. Укажите, в каком направлении Вы собираетесь реализовать себя в профессиональном плане?
- Гуманитарное;
- Техническое;
- Медицинское;

- Военное;
- Экономическое;
- Музыкальное;
- Не определился.

2. Укажите, в каком городе Вы собираетесь в дальнейшем продолжить обучение:

- Москва;
- Санкт-Петербург;
- Нижневартовск;
- Укажите свой _____;
- Не определился;
- Не собираюсь продолжить обучение.

3. В каком учебном заведении Вы хотите продолжить обучение (напишите название)?

- Училище (Колледж) _____
- Техникум _____
- ВУЗ _____

4. При выборе учебного заведения Вы ориентируетесь на:

- Финансовые возможности;
- Собственные интересы;
- Общественное мнение;
- Другое.

5. Укажите, на какую специальность Вы планируете поступить.

6. При выборе будущей профессии Вы ориентируетесь на:

- На хороший заработок;
- Престиж;
- Выбор Ваших родителей;
- Собственные интересы;
- Другое.

Приложение 16.

Психологический практикум для старшеклассников

Практикум посвящен социально-психологическим аспектам построения успешной будущей профессиональной карьеры, он может быть включен в программу профориентационной работы в школе.

Практикум состоит из двух этапов (занятий). На первом занятии учащиеся получают необходимые теоретические сведения по теме, подкрепляя их усвоение выполнением

практических заданий; на втором проводится профориентационная ролевая игра «Собеседование при приеме на работу».

Практикум всегда вызывает живой интерес у старшеклассников, проходит ярко, эмоционально. Кроме того, такая профориентационная работа дает возможность отойти от скучноватой схемы «профтестирование — рассказ о профессиях» и раскрывает большие возможности для творчества учащихся и ведущего — психолога.

В каждой группе занятие проходит по-новому, все зависит от изобретательности ведущего и особенностей группы.

Преимущество предлагаемого практикума обеспечивается также и простотой технологии его проведения:

— не требуется специального оснащения и оборудования (оформление класса — «творчество» ведущего и участников);

— не обязательны специальные знания по психологии (которых чаще всего нет у учащихся обычных, не лицейских и не гимназических, классов);

— не ставится жестких рамок продолжительности проведения занятий, она варьируется в зависимости от возможностей, которыми располагает психолог;

— предлагаемая методическая разработка является основой создания различных модификаций занятий как в плане сообщения теоретических знаний (предоставлен краткий список литературы в помощь ведущему, хотя каждый психолог может использовать свои разработки, новые публикации по этой теме, которых сейчас появляется достаточно много), так и игровой части.

В наше время профессиональный навык сам по себе не обеспечивает работы и построения карьеры. Для этого необходимо уметь представить свои возможности и способности на рынке труда, расположить к себе людей, создать свой неповторимый имидж. Именно этому посвящен предлагаемый психологический практикум.

Мало знать что делать, важнее знать как!

Практика показывает, что целесообразно проводить подобные занятия с учащимися выпускного 11 класса. Предполагается, что учащиеся на начальных этапах профориентационной работы уже ознакомлены с результатами диагностики своих профессиональных способностей, у них сформирован профессиональный план (выбрана профессия, продуманы пути ее получения).

В ходе занятия выпускники, которые уже стоят на пороге самостоятельной трудовой деятельности, имеют возможность еще раз проанализировать, являются ли представления о будущей профессии достаточными и правильными, могут оценить уровень своей психологической подготовки к построению профессиональной карьеры.

I этап.

Как составить резюме

Учащиеся получают информацию о том, что такое резюме, какова основная цель его написания

Ведущий. *Резюме (самохарактеристика) — одно из самых эффективных средств саморекламы на рынке труда. Цель резюме — привлечь внимание к себе при первом же заочном знакомстве, произвести благоприятное впечатление. Если внимание привлечь не удалось, значит резюме не сработало.*

Происходит знакомство с универсальной структурой резюме. В качестве практического задания учащимся предлагается составить свое резюме.

Представьте, что ваш профессиональный план успешно реализуется, и наступил тот момент, когда вы готовы начать свою трудовую деятельность. Решите сами, когда это произойдет: вы уже получили необходимое образование или планируете начать работать, продолжая учиться. На какую должность вы претендуете, сколько вам лет, каково ваше семейное положение — сегодня у вас есть возможность представить свое

будущее так, как вы хотите.

Итак, вам необходимо прорекламировать свои способности на рынке труда — составить резюме, которое не позволит работодателю пройти мимо вашей кандидатуры.

Учащиеся составляют резюме. Перед началом выполнения задания психолог, ведущий занятие, напоминает, что основные требования, предъявляемые к стилю написания резюме, — это краткость, конкретность, целенаправленность, честность.

Как достичь успеха при помощи имиджа

В беседе с учащимися обсуждается, что такое имидж, из каких составляющих складывается это понятие.

Ведущий. *Считается, что люди судят о нас по внешнему впечатлению, которое мы производим в первые минуты знакомства и разговора. Именно такие качества личности, как внешность, голос и умение вести диалог, могут сыграть решающую роль и в вашей карьере, и во всей жизни.*

Если ваш внешний вид не внушает доверия и ваша манера держаться оставляет желать лучшего, то окружающие просто отключаются от вас. Чтобы создать свой имидж, не обязательно быть от природы привлекательным человеком, необходимо умело использовать то, что у вас есть.

Учащиеся знакомятся с советами психологов относительно таких составляющих имиджа, как одежда и оптимальный выбор ее цвета, тембр голоса и интонация, позы и жесты. Обсуждаются и другие аспекты проблемы создания собственного неповторимого имиджа. Используя полученные знания, члены группы создают «имидж-картинку» — цветной рисунок, коллаж и т.д., отражающий их представление о своем образе, который они считают оптимальным для важной деловой встречи (собеседования при приеме на работу).

Примечание. *Практические задания (написание резюме, создание «имидж-картинки») могут быть предложены в качестве домашних заданий.*

II этап РОЛЕВАЯ ИГРА «СОБЕСЕДОВАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ»

Работа в малых группах. У каждого участника должно быть составленное им резюме и «имидж-картинка».

Ведущий. *Вы решили принять участие в конкурсе на интересующую вас вакансию. У вас подготовлено резюме, внешний вид соответствует вашим представлениям об идеале (имидж-картинка). Теперь необходимо подтвердить свои профессиональные притязания непосредственно при собеседовании с работодателем.*

Перед началом собеседования ведущий обсуждает с участниками игры направление вопросов и критерии отбора, выделяя параметры оценки профессионально важных деловых и личных качеств кандидата.

Каждый участник игры проходит собеседование в своей малой группе, где остальные члены группы выступают в роли работодателей. После обсуждения выдвигается один кандидат от группы, который выглядел наиболее убедительно и полностью подтвердил свои претензии на вакантную должность.

Прошедшие отбор в малых группах продолжают конкурс между собой. Остальные участники на этом этапе игры представляют коллектив организации, которая набирает новых сотрудников.

Возможны различные варианты собеседования, например, выбирается «совет директоров», принимающий окончательное решение о приеме на работу. Но в любом случае все «члены коллектива» имеют возможность задавать вопросы кандидатам, и их

мнение учитывается при выборе самого достойного из претендентов.

Примечание: участники игры защищают право занимать заявленную ими должность в соответствии со своими профессиональными предпочтениями. Поэтому в финале вполне могут соревноваться представители разных профессий, так как оценивается прежде всего психологическая подготовка к построению профессиональной карьеры, умение убедительно обосновать свой профессиональный выбор. В условиях игры отмечается, что «организация, принимающая сотрудников на работу, располагает вакансиями по различным профессиональным направлениям, но число этих вакансий ограничено».

После того как собеседования с претендентами закончены, они должны выйти из класса, чтобы не слышать обсуждения «членами коллектива» их кандидатур.

Когда «работодатели» сделали свой выбор, все претенденты приглашаются в класс, и представитель работодателя (ведущий, председатель совета директоров) торжественно объявляет, кто из них принят на работу, поясняя причины этого выбора.

Примечание: обычно обсуждение по выбору самого достойного кандидата проходит довольно бурно, поступают предложения отметить нескольких понравившихся работодателю претендентов. Поэтому целесообразно кроме одного участника, принятого на работу, выбрать еще тех, кто «принят с испытательным сроком», «приглашен на стажировку с перспективой дальнейшего трудоустройства» и т.п. Обязательное условие: ведущий должен проконтролировать, чтобы при подведении итогов был дан анализ причин выбора, отмечены типичные ошибки и главное — сильные стороны прошедших собеседование претендентов.

В заключение участникам предлагается обсудить итоги занятия. Ведущий может стимулировать обсуждение — спрашивать о трудностях, с которыми столкнулись участники, о личном опыте, который они приобрели. Финалисты конкурса рассказывают о своем личном опыте, чувствах и впечатлениях, игравшие роль «представителей работодателя» — о своих.

Участие в психологическом практикуме открывает перед старшеклассниками возможности осознать свои профессиональные ожидания, отношение к профессиональной карьере, развить творческие способности, навыки общения; укрепляет веру в свои силы и закладывает основы психологически грамотного практического поведения.