

**Программа классных часов по профориентации  
для учащихся 5-9 классов  
Г.В.Резапкиной**

**Г.Резапкина**

## **Правильный выбор профессии**

**(система классных часов для учащихся 5-9 классов)**

### **От автора**

Выбор профессии – такой же естественный этап развития каждого человека, как первые шаги и первые слова. Это – в том случае, если ребенок развивается нормально, окружен любовью и заботой. Психологическая готовность старшеклассника к выбору профессии во многом зависит от взрослых. Если ребенку созданы нормальные условия для его личностного развития, то в подростковом возрасте решение о выборе профессии принимается легко и естественно. Проблемы с выбором профессии – только верхушка айсберга личностных проблем и сигнал внутреннего неблагополучия.

Смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов, осознание требований профессии к человеку, степени сформированности профессионально важных качеств. Они формируются только на основе личностных качеств и жизненных ценностей.

Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Задача школы – воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки.

Школа может направить свои усилия на отбор, селекцию «перспективных» детей, зарабатывая «очки» на медалистах и стремясь к 100% поступлению выпускников в ВУЗы. Или – на развитие способностей, трудовой мотивации и формирование жизненных ценностей своих учеников. Первый вариант – это накатанная дорога, по которой отечественная школа ведет несколько поколений учеников. Чем-то этот подход сродни спартанскому отношению к слабым и увечным.

Второй путь требует осознанной и слаженной работы всех участников образовательного процесса, хороших программ и учебников, компетентных специалистов в области профильного обучения и предпрофильной подготовки...

Среди традиционных форм профориентационной работы можно назвать уроки, факультативные занятия, групповые и индивидуальные консультации. Общими проблемами для всех перечисленных форм является отсутствие полноценного методического обеспечения и квалифицированных специалистов.

Наименее разработанной формой профильной ориентации школьников является внеклассная работа. Между тем никто так хорошо не знает своих учеников, никто так не заинтересован в решении их проблем, так классный руководитель. По мнению Е.А. Климова, «учитель наиболее непосредственно и действенно сталкивается с явлениями индивидуального профессионального самоопределения школьника» (Климов Е.А., Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации, М., 1983).

«Правильный выбор профессии» - это система классных часов для учащихся 5-9 классов, направленных на изучение школьниками своих личностных особенностей в целях формирования реалистичной самооценки, знакомство с миром профессий, требованиями регионального рынка труда и образовательных услуг, правилами выбора профессии и планирования карьеры. Важной частью этих занятий является самодиагностика с использованием простых и надежных методик, ролевых игр, проблемно-поисковых задач.

Цель работы – формирование устойчивой потребности в саморазвитии и социально-профессиональной самореализации на основе *самопознания, самоконтроля, самообразования и самовоспитания.*

Система занятий выстроена таким образом, что в каждом классе с учетом возрастных особенностей учащихся последовательно развиваются восемь важнейших тем, связанных с личностным и профессиональным самоопределением: формирование реалистичной самооценки; направленность личности; развитие эмоциональной сферы; диагностика особенностей интеллектуальной сферы в целях выявления склонностей к разным видам деятельности; уточнение профессиональных интересов и склонностей; знакомство и миром профессий и правилами планирования профессиональной карьеры.

Большинство занятий прошли апробацию в МОУ «Лицей» (Балашиха). Самым очевидным результатом работы является более осознанный выбор профессии и профиля обучения. Однако ее смысл выходит за рамки утилитарных задач, поставленные в Концепции профильного обучения. Убеждена, что классные руководители, взявшие за основу эти сорок сценариев классных часов, увидят и разовьют заложенные в них возможности.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>I. Самооценка</b>				
Образ «Я» и самооценка	Самооценка и уровень притязаний	Успех и уровень притязаний	Формула успеха	Я – реальный, я – идеальный
<b>II. Направленность личности</b>				
Что такое хорошо и что такое плохо	Мои недостатки и достоинства	Свобода и ответственность	Ролевая игра «Акулы и дельфины»	Мотивы выбора профессии
<b>III. Эмоционально-волевая сфера</b>				
Я управляю стрессом	Я чувствую, значит, существую	Поведение в конфликтах	Эмоциональный интеллект	Стиль общения
<b>IV. Мыслительные способности</b>				
Память и внимание	Тип мышления	Интеллектуальный потенциал	Интеллектуальная подвижность	Эрудиция
<b>V. Интересы и склонности в выборе профессии</b>				
Профессиональные интересы	Профессиональные склонности	Определение типа будущей профессии	«Профиль»	Профессиональный тип личности
<b>VI. Способности и профессиональная пригодность</b>				
Задатки и склонности	Мыслитель или художник?	Технические способности	Человеческий фактор	Профессия и здоровье
<b>VII. Профессия и карьера</b>				
Что я знаю о профессиях	Формула профессии	Признаки профессии	«Оптимисты и скептики»	Современный рынок труда
<b>VIII. Стратегия выбора профессии</b>				
Азы правильного выбора	Ошибки в выборе профессии	Планирование профессионального будущего	Слагаемые профессионального успеха	Пути получения профессии

# І. Самооценка и уровень притязаний

## 5 класс

### Кто я? (Образ «Я» и самооценка)

*Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю все, но только не себя.*

Франсуа Вийон

Слова в эпиграфе нашего занятия принадлежат средневековому французскому поэту и философу. Как вы их понимаете?

*«...Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронте одного из знаменитых храмов: «Познай самого себя». Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том. Что эти греки – довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой «пятиклассный ум» не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен, что знаю себя достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться».*

*Ю.М.Орлов, Восхождение к индивидуальности*

На каждом уроке вы будете открывать в себе что-то новое. Вы узнаете особенности своего мышления и нервной системы, свои интересы и склонности, уточните черты характера. Эта информация принадлежит только вам, поэтому мы должны соблюдать **конфиденциальность**, т.е. закрытость, секретность этой информации. Информация может быть полезной только в том случае, если она достоверна. Поэтому в ваших интересах добросовестно выполнять все задания.

Большинство заданий основано на самооценке, то есть способности человека оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от собственного несовершенства. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

#### «Знаете ли вы себя?»

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю

Когда ребята выполняют это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятерку, кто – на четверку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учащихся.

«Кто Я?» В течение 5 минут запишите в пять разных ответов на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

*Примечание. Это упражнение при всей его внешней простоте достаточно глубокое и сложное даже для взрослых. Однако оно необходимо в целях осознания себя как личности. Вы можете предложить желающим прочитать свои записи вслух, не настаивая, ведь в начале урока вы говорили о конфиденциальности. Если в классе сложилась атмосфера интереса и безопасности, можно предложить ребятам отгадать, кому принадлежат ответы на*

вопрос «Кто я?» В этом случае вы собираете листочки и зачитываете ответы. Этот вариант позволит ребятам соотнести свою оценку с оценкой других, что важно для формирования реалистичного самовосприятия.

Ответы могут отражать ваши увлечения (музыкант, спортсмен, фанат, геймер...) или человеческие качества (ответственный, ленивый, добрый, веселый...). Какие из них можно отнести к положительным, а какие – к отрицательным? Каких характеристик больше? Обратите внимание детей, что это упражнение помогает человеку лучше понять себя, свое место в жизни.

- Что такое «конфиденциальность?»
- Почему Франсуа Вийон сказал: «Я знаю все, но только не себя»?
- Как называется способность оценивать себя?

## 6 класс

### Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)

*Я красивый, я сильный, я мудрый, я добрый.*

*И все это открыл я.*

*Станислав Ежи Лец*

У известного голливудского актера Чака Норриса как-то спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, – ответил Чак, – деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивал свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная. Завышенная или заниженная самооценка, как и кривое зеркало, плохой советчик.

*О том, как опасна низкая самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ученые спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.*

*Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.*

*Эти такие разные люди были талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство.*

- Зачем человеку дана способность оценивать себя?

«Какой Я?» Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>УМ</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ДОБРОТА</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>СПРАВЕДЛИВОСТЬ</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

*Примечание. Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего называют как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учащихся с неадекватной завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.*

**«Самый-самый».** Запишите фамилии трех девочек и трех мальчиков, которых считаете самыми умными, самыми добрыми и самыми справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые затем собирает учитель, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилия.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно, если их самооценка завышена. Учителю не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки одноклассников дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

**«Мечтать не вредно».** Вспомните, о чем вы мечтали, когда ходили в детский сад. Запишите свои мечты на листочке. Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{УСПЕХ} / \text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ} = \text{САМООЦЕНКА}$$

- Как вы понимаете эту формулу?
- Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?

Главное в этой формуле – самооценка. Он нее зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные – человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену, и никому не завидует.

Помните тост из фильма «Кавказская пленница»? «Я могу купить козу, – говорит герой фильма, – но не имею желаний. Я хочу купить дом, но не имею возможности. Так выпьем за то, чтобы наши желания соответствовали нашим возможностям!»

Неудачник – это не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

Если достижения скромные, а запросы – непомерные (могу купить только самокат, а хочу джип), человек начинает страдать от невозможности достичь невозможного, одним завидовать, других унижать, чтобы хоть как-то возвыситься. Ему кажется, что все ему чего-то должны – родители, друзья. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и близким. Есть только способа повысить самооценку. Попробуйте найти их, используя в качестве подсказки формулу Джеймса (добиться успеха в какой-нибудь деятельности или снизить уровень притязания – достичь одновременно и того и другого удается только великим людям).

## 7 класс

### Успех и уровень притязаний

*Приравняй свои притязания к нулю – и целый мир будет у ног твоих.*

*Т. Карлейль*

Вспомните формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

$$\text{УСПЕХ} / \text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ} = \text{САМООЦЕНКА},$$

где самооценка – это способность человека оценивать самого себя,

уровень притязаний – цели, которые человек ставит перед собой..

Уровень притязаний может быть реалистичным, то есть соответствующим способностям человека, или нереалистичным (заниженным или завышенным).

- *Выведите из этой формулы значение успеха*

По этой формуле, чем выше самооценка и уровень притязаний, тем выше успех. Все было бы просто, если бы успех все понимали одинаково. Что для вас успех?

«Успех — это ...» В течение 3 минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Человек живет в гармонии с собой и миром, если уровень его притязаний соответствует его достижениям, его успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему.

Вот как отвечает на этот вопрос князь Петр Дмитриевич Голицын:

*«Понятие успеха универсально во всем мире. Успех - это достижение оптимального метода организации своей жизни, как в личном, так и в деловом плане. Но внешне он различается в разных местах. В Америке, например, человек, достигший успеха, любит его демонстрировать, покупая себе большие дома и большие автомобили. В Европе люди ведут себя более скромно. В России насаждается американский образ успешного человека: «шестисотый» мерседес и два черных джипа охраны, которые гонятся ним. Но все это внешние детали. Успех - это мера добра и зла, которое я совершаю в этой жизни. Когда мои дед и бабушка перед революцией года уехали из России, у них ничего не было, потому что они думали, что через две недели вернутся назад. А эти две недели растянулись на восемьдесят лет! Мой дед, например, стал в эмиграции первым секретарем русской зарубежной церкви. Мой отец работал инженером, и настолько хорошо работал, что его работу до сих пор ценят на трех материках. Вот настоящий успех».*

Успех – от слова «успеть». Главное – куда и зачем. Человек успел на самолет, а самолет разбился... Один хочет успеть получить орден или должность, другой – вырастить детей, третий – закончить свою работу. Подумайте, что вы хотите успеть сделать в своей жизни?

- *Спросите своих родителей, что для них значит успех?*

«Уровень притязаний». Прочитайте эти утверждения. Если вы согласны, поставьте рядом плюс, если не согласны – поставьте минус.

1. Вы настойчивы, и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.

4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первыми.
6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.
7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.
8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.
9. Вам очень трудно сказать себе “нет”, даже если ваше желание неосуществимо.
10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».

## 8 класс

### Формула успеха

*Я не могу дать вам формулу успеха,  
но готов предложить формулу неудачи:  
попробуйте всем понравиться.*

*Г. Своуп*

*...Два друга поступили в один и тот же институт. Один – чтобы получить профессию, а другой – чтобы не попасть в армию. Внешне они находятся в одинаковых условиях, а внутренне в совершенно разных: первый стремится к чему-то, второй – бежит от чего-то. Как вы думаете, кто у кого больше шансов достичь профессионального успеха?*

Наши поступки определяются желанием чего-то избежать или чего-то достичь. В психологии это называется «мотивация избегания неудачи» и «мотивация достижения». Мотивация достижения – стремление достичь более высокого результата в какой-нибудь деятельности – спорте, искусстве, науке, ремесле – во многом определяет профессиональную успешность человека.

**Методика «Оценка мотивации на успех».** Если согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером плюс, если не согласны – минус.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.

1. Меня раздражает, если я не могу выполнить задание на все 100%.
2. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
3. Когда возникает проблема, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

4. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
5. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
6. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
7. Я более доброжелателен, чем другие.
8. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом жалею об этом.
9. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
10. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
11. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
12. Я знаю, что меня считают человеком дела.
13. Препятствия делают мои решения более твердыми.
14. У меня легко вызвать честолюбие.
15. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
16. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
17. Нужно полагаться только на самого себя.
18. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
19. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
20. Я менее честолюбив, чем многие другие.
21. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
22. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
23. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
24. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
25. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
26. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
27. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
28. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
29. Моя работа дает большие результаты, чем работы других.
30. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.

Сложите **положительные** ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29 и **отрицательные** ответы на вопросы 5, 10, 15, 16, 19, 20, 26, 28, 30. Подсчитайте сумму набранных баллов.

### **Интерпретация результатов теста**

*от 1 до 7 баллов:* низкая мотивация к достижению успеха;

*от 8 до 15 баллов:* средний уровень мотивации к достижению успеха;

*от 16 до 20 баллов:* высокий уровень мотивации к достижению успеха.

Избегание неудачи и стремление к успеху – это различные стратегии поведения человека в жизненных ситуациях. Выбор стратегии определяется особенностями нервной системы, воспитанием, жизненным опытом и сам по себе не гарантирует успеха или неуспеха.

Прочитайте следующие высказывания. Знакомы ли вам их авторы? Как они их характеризуют? Какие высказывания вам ближе всего?

- *То, что мы называем успехом, в действительности является компенсацией всякого*

человека, который обделен талантом. Б. Шоу

- Сколь бы удачно ни сложилась жизнь, люди, как правило, хотят чего-то большего, а их сознание всегда подчеркивает разницу между уже достигнутым и все еще желаемым. А. Апишерони
- Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми. Самая главная формула успеха - знание, как обращаться с людьми. Т. Рузвельт
- Победителя никто не спросит, правду он говорил или нет. А. Гитлер
- Человек добивается успеха, прикладывая усилия к преодолению препятствий и прикладывая способности к служению потребностям других людей. Большинство людей думают об успехе как о чем-то, чего надо добиться; а на самом деле успех начинается с отдачи. Г. Форд
- Если я работаю по четырнадцать часов в день и семь дней в неделю, то мне определенно начинает везти. Л. Хаммер

## 9 класс

### «Я – реальный, я – идеальный»

*У каждого человека три характера:  
тот, который ему приписывают;  
тот, который он сам себе приписывает;  
и, тот, который есть на самом деле.*

*Виктор Гюго*

Искусственное повышение самооценки без увеличения собственных ресурсов может сыграть с человеком злую шутку. Правильная, или реалистичная самооценка позволяет выбрать оптимальное поведение на основе просчета своих возможностей – физических, интеллектуальных, финансовых (вспомните, что ответил Чак Норрис на вопрос: «Как вы поведете себя, если в подворотне человек с ножом потребует у вас деньги?»)

По мнению английского психолога У.Джеймса, «самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь». Ее можно представить в виде формулы:

$$\text{Самооценка} = \text{притязания} / \text{возможности}$$

- Можно ли «повысить» самооценку, не затрагивая притязания и возможности?
- Как изменится самооценка при росте или снижении притязаний?
- Как изменится самооценка при росте или снижении возможностей?

Заниженная самооценка таит другую опасность. Человек, который занижает свои возможности, рискует не выполнить свое предназначение в жизни. Вспомните утенка из сказки Г.Х.Андерсена. Жизнь на птичьем дворе настолько снизила его самооценку, что, став прекрасным лебедем, он подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», потому что чувствовал себя гадким утенком. В тот момент, когда восхищенные сородичи склонили перед ним головы, заниженная самооценка выросла до нормального состояния. Низкую самооценку трудно поднять себе самому, но можно поднять другому, если научиться видеть и признавать его достоинства.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

Другие члены группы	Человек	
	Я знаю о себе	Я не знаю о себе
Знают обо мне	АРЕНА (открытая область)	«Слепое пятно» (известное всем, кроме меня)
Не знают обо мне	МАСКА (скрываемая область)	«Черный ящик» (то, что пока никому не известно)

**«Арена».** То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

**«Маска».** В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому, что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

*Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским. Х.Л. Борхес*

**«Слепое пятно».** Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким в отличие от тебя знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

*Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают ☺.*

**«Черный ящик».** То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это не просто интересно, но необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

К счастью, границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Для того чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо иметь некоторую долю смелости, любознательности и терпения. Расширяя границы своего «Я», мы уменьшаем скрытую область.

- Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир - это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».

**«Я – реальный, Я – идеальный».** Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я – реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

<b>Я – идеальный</b>			<b>Я – реальный</b>
<b>В общении</b>	<b>В деле</b>	<b>В душе</b>	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

*Затем учитель собирает подписанные бланки, перемешивает их и раздает учащимся в случайном порядке для того, чтобы они внесли свои исправления в графу «Я – реальный». Учащиеся возвращают бланки со своими пометками их владельцам.*

Логическим завершением урока может стать рассказанная притча:

*Одни человек хотел узнать, что такое ад и рай. Сначала его привели в комнату, где стоял котел с горячей похлебкой. Голодные люди, вооруженные метровыми деревянными ложками, обжигались и кричали друг на друга, безуспешно пытаясь донести ложки до рта. В другой комнате был точно такой же котел и такие же ложки. Но там все были спокойны и всем довольны, потому что разбились на пары и кормили друг друга. Мы сами творим для себя на земле свой ад и свой рай, заботясь только о себе или о других тоже.*

## II. Направленность личности

### 5 класс

#### Что такое хорошо и что такое плохо

*Счастье и несчастье человека  
в такой же степени зависит от его нрава,  
как и от судьбы.  
Франсуа Ларошфуко*

**Круг чтения.** Г.Х.Андерсен «Гадкий утенок» (чтение отрывков по ролям или просмотр фрагмента мультфильма).

#### 1. На птичьем дворе

*- Славные у тебя детки! - сказала старая утка с красным лоскутом на лапе, - все славные, вот только один... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!*

*Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, что весь птичий двор смеется над ним!..*

*Так прошел первый день, а потом пошло еще хуже. Все знали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!»*

*А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»*

*Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.*

- Почему птицы обижали «гадкого утенка»?
- Действительно ли он был так безобразен, как считали птицы?
- Что вы можете сказать о героях сказки?

#### 2. В избушке

*В избушке жила старуха с котом и курицей. Кота она звала сыночком; он умел выгибать спину, мурлыкать и даже пускать искры, если погладить его против шерсти. У курицы были маленькие, коротенькие ножки, потому ее и прозвали Коротконожкой; она прилежно несла яйца, и старушка любила ее, как дочку. Утром чужого утенка заметили. Кот замурлыкал, курица заклохтала.*

*- Что там? - спросила старушка, осмотрелась кругом и заметила утенка, но по слепоте приняла его за жирную утку, которая отбилась от дому.*

*- Вот так находка! - сказала старушка. - Теперь у меня будут утиные яйца, если только это не селезень. Ну, да увидим, испытаем!*

*И утенка приняли на испытание. Но прошло недели три, а яиц все не было. Настоящим хозяином в доме был кот, а хозяйкой - курица, и оба всегда говорили:*

*- Мы и весь свет!*

*Они считали самих себя половиной всего света, и притом лучшей половиной. Правда, утенок полагал, что можно быть на этот счет и другого мнения. Но курица этого не потерпела.*

*- Умеешь ты нести яйца? - спросила она утенка.*

*- Нет.*

*- Так и держи язык на привязи!*

*А кот спросил:*

*- Умеешь ты выгибать спину, мурлыкать и пускать искры?*

*- Нет.*

*- Так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди!*

*И утенок сидел в углу, нахохлившись.*

- Какие качества объединяют обитателей избушки и птичьего двора?
- Что вы можете сказать об их самооценке и самооценке утенка?
- Почему утенок ушел из избушки?

#### 3. Среди своих

*Запели жаворонки. Пришла весна! Утенок взмахнул крыльями и полетел. Теперь в крыльях его гудел ветер, и они были куда крепче прежнего.*

*И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утенок узнал прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.*

- Полечу-ка к ним, к этим величавым птицам. Они, наверное, заклюют меня насмерть за то, что я, такой безобразный, осмелился приблизиться к ним. Но пусть! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птичницы да терпеть холод и голод!

- Убейте меня! - сказал бедняжка и низко опустил голову, ожидая смерти, но что же увидел он в чистой, как зеркало, воде? Свое собственное отражение.

Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, - он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его клювами.

В сад прибежали маленькие дети. Они стали бросать лебедям хлебные крошки и зерна, а самый младший закричал: «Новый прилетел!»

Дети хлопали в ладоши и плясали от радости, а потом побежали за отцом и матерью и опять стали бросать в воду крошки хлеба и пирожного. Все говорили: «Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!»

И старые лебеди склонили перед ним голову.

А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем.

Он был очень счастлив, но нисколько не возгордился - **доброе сердце не знает гордости**; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц. И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:

- Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!

- Почему для утенка была так важна оценка других?
- Как вы понимаете слова: «Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед»?
- Что изменилось в самом утенке, когда лебеди приняли его за своего?

*Примечание. В результате работы с текстом ребята должны сделать выводы о зависимости самооценки от мнения других и о значении самооценки в жизни каждого человека. Сказка дает возможность задуматься о таких качествах, как самоуверенность и неуверенность, зазнайство, милосердие, терпение, великодушие. В следующем задании знакомство с этими качествами углубляется и конкретизируется.*

**«Что такое хорошо и что такое плохо».** Ребятам зачитывается список качеств, которые они должны распределить по двум колонкам:

*аккуратность, беспечность, внимательность, гордость, грубость, заботливость, замкнутость, мстительность, искренность, капризность, медлительность, настойчивость, нерешительность, обидчивость, общительность, отзывчивость, подозрительность, раздражительность, сдержанность, сострадание, терпеливость, торопливость, трусость, эгоизм.*

*В этом списке есть нейтральные качества, которые нельзя отнести ни к хорошим, ни к плохим – торопливость, медлительность, замкнутость, общительность. Хорошо, если ребята сами обратят на это внимание.*

- В каких случаях эти качества полезны, а в каких – вредны? Приведите примеры.
- Подчеркните качества, которые вы в себе замечаете.
- Какие качества труднее было признать «своими» - положительные или отрицательные?

## **6 класс**

### **Мои недостатки и достоинства**

*Наши пороки сперва прохожие, потом гости и,  
в конце концов, наши хозяева.*

*Лукреций*

- Он может быть тяжелый и легкий, сильный и слабый. Его вообще может не быть. Что это такое?

*Примечание. Если загадка вызовет затруднение, нарисуйте на доске восемь черточек, обозначающих восемь букв слова «характер», и предложите ребятам угадать правильный ответ. Можно предложить им открыть буквы, как в игре «Поле чудес». Этот прием можно время от времени использовать для активизации внимания ребят.*

Характер – это устойчивое сочетание разных человеческих качеств. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый – наглубить. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, то есть характерно. Сочетание качеств, свойственных человеку, называют «характером». Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка, печать». Как вы думаете, кто «чеканит» характер? Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека, на всю его жизнь. Чем старше человек, тем сложнее изменить ему свой характер. Пока ваш характер еще не застыл, вы можете избавиться от черт, которые в будущем способны испортить жизнь вам и вашим близким и воспитать те, которые помогут вам стать счастливым.

*На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронизет ее насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки (Сент-Экзюпери, Маленький принц).*

Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как из семян. Кроме нас никто не прополет сорняки нашей души. Никто не любит жадных, ленивых, злых, несправедливых и завистливых людей. Угадайте слова, пропущенные в этих афоризмах:

.... – скорбь по благополучию близких. Василий Великий (зависть).

*Ничего не делайте под воздействием ..., ... или .... Александр Невский (гнева, раздражения или зависти)*

*Среди влияний, укорачивающих жизнь, главное место занимают ..., ..., ..., ..., ..., .... Вильгельм Гюфеланд (страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть)*

*Примечание. Если ребята будут испытывать трудности, можно подсказать им. Эту часть занятия можно провести в виде викторины, наградив самых активных символическими призами.*

Цель нашей жизни заключается в том, чтобы искоренить недостатки и заменить их противоположными достоинствами. Назовите противоположные качества.

Во время своих странствий Маленький принц встречал очень разных людей. Встречались ли вам в жизни такие характеры? (чтение учителем или ребятами по ролям)

*На второй планете жил честолюбец.*

- О, вот и почитатель явился! - воскликнул он, еще издали завидев Маленького принца. Ведь тщеславным людям кажется, что все ими восхищаются.

- Добрый день, - сказал Маленький принц. - Какая у вас забавная шляпа.

- Это чтобы раскланываться, - объяснил честолюбец. - Чтобы раскланываться, когда меня приветствуют. К несчастью, сюда никто не заглядывает.

- Вот как? - промолвил Маленький принц: он ничего не понял.

- Похлопай-ка в ладоши, - сказал ему честолюбец.

*Маленький принц захлопал в ладоши. Честолюбец снял шляпу и скромно раскланялся.*

"Здесь веселее, чем у старого короля", - подумал Маленький принц. И опять стал хлопать в ладоши. А честолюбец опять стал раскланиваться, снимая шляпу. Так минут пять подряд повторялось одно и то же, и Маленькому принцу это наскучило.

- А что надо сделать, чтобы шляпа упала? - спросил он.

Но честолюбец не слышал. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал.

- Хотелось бы вам дружить с тщеславным человеком? Почему?

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело. Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок - пустых и полных.

- Что это ты делаешь? - спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? - спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? - спросил Маленький принц.

- Совестно пить! - объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

- Борьба с недостатками надо начинать как можно раньше, иначе они могут поработить человека. Как вы думаете, какие черты характера приводят человека к пьянству? Как вы понимаете эпиграф к уроку?

Пятая планета была очень занятая. Она оказалась меньше всех. На ней только и помещалось что фонарь да фонарищик. Маленький принц никак не мог понять, для чего на крохотной, затерявшейся в небе планетке, где нет ни домов, ни жителей, нужны фонарь и фонарищик. Но он подумал: «Может быть, этот человек и нелеп. Но он не так нелеп, как король, честолюбец, делец и пьяница. В его работе все-таки есть смысл».

- Почему фонарищик зажег фонарь на пустынной планете? Чем он понравился Маленькому принцу? Какое качество олицетворяет фонарищик? (ответственность)

В каждом человеке есть недостатки. Но не каждый имеет смелость признать это. Поэтому так важно знать и уважать мнение о себе других людей.

«Цветок моей души». Нарисуйте цветок с семью лепестками. На каждом лепестке напишите качество характера, которым вы хотели бы обладать. Оторвите лепесток и подарите тому, с кем вы хотите поделиться этим качеством.

## 7 класс

### Свобода и ответственность

*Я уяснил, что значит быть свободным.*

*Я разобрался в этом чувстве трудном,*

*Одном из самых личных чувств на свете.*

*И знаете, что значит быть свободным?*

*Ведь это значит быть за все в ответе!*

*Л. Мартынов*

...Одна из авиационных компаний провела эксперимент среди своего персонала. Организовали имитацию полетов в условиях плохой видимости, когда эмоциональное возбуждение и умственное напряжение способствуют стереотипному реагированию. Капитанов просили имитировать неспособность справиться с ситуацией в критический

*момент, совершая ошибки, которые привели бы к катастрофе. Ни один член команды не оспорил явно ошибочные действия капитана!*

- *Как вы понимаете эпитафия к уроку?*

Особенности нервной системы, мышления, памяти и внимания играют важную, но не определяющую роль в жизни человека. Есть факторы более существенные. Одним из них способность брать на себя ответственность за то, что происходит в твоей жизни. Следующая методика поможет вам определить сформированность этого качества.

**«Определение уровня внутренней свободы»** (авторская модификация методики УСК). Прослушайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «—», если не согласны.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле — результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.

20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не приложил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения или лени.

#### Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте количество ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.

«—»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.

Если ваш ответ на вопрос совпал с ключом, зачеркните его. Подсчитайте количество всех зачеркнутых номеров и запишите это число.

Менее 15 баллов. Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств и мнения окружающих. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их, склонны приписывать ответственность за все, что с ними происходит, другим людям, случаю, судьбе. Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, являясь идеальным потребителем, послушным моде и рекламе. Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все».

15—25 баллов. Есть потребность следовать моде и образцам, принятым в окружении. Этот человек может принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись

«белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

Более 25 баллов. Такие люди меньше, чем другие, зависят от чужого мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе. Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если те совпадают с их ценностями. Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Чувство повышенной ответственности отличает профессионала, успешного в различных сферах деятельности.

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».
2. «Не мы такие — жизнь такая».

Какое из них вам ближе? Возможны ли другие варианты?

*Примечание. Тема, затронутая на этом занятии, настолько значима для профессионального и личностного самоопределения подростка, что лучше воздержаться от оценок и комментариев, дав возможность учащимся самостоятельно осмыслить полученные результаты. Вопрос о третьем варианте возник, когда его предложил один подросток: «Стань лучше, и мир вокруг тебя изменится к лучшему». Похоже, мы недооцениваем наших детей...*

## 8 класс

### «Акулы» и «дельфины»

*...В этом нет ничего гениального или просто выдающегося.*

*Это лишь способ построения любого здорового бизнеса — много пота, разумный подход и любовь к своему делу.*

*Уолт Дисней*

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вам ближе.

1а. Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты.	1б. Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой.
2а. Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь.	2б. Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым.
3а. Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха.	3б. Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия.
4а. Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие.	4б. Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости.

5а. Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Иметь репутацию верующего выгодно.	5б. Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе.
6 а. Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества.	6б. Мое дело – это мое призвание и предназначение. Это способ реализовать свои способности и свои идеи.
7а. Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее.	7б. Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память.
8а. Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая.	8б. Счастье – видеть, как реализуются мои идеи, наслаждаться игрой своих сил, свободой, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением.
9а. Для достижения своих целей хороши любые средства.	9б. Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы.
10а. Люди – потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами.	10б. Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества.

Тем, кто чаще выбирал вариант «а», ближе стратегия акул, «б» — стратегия дельфинов. После того, как учащиеся отметили близкие им варианты, предложите им объединиться в три группы: те, кто чаще всего выбирал вариант «а» («акулы»), вариант «б» («дельфины») и те, кто затруднялся с выбором («эксперты»). Предложите им в течение 10-15 минут сообща придумать 10 аргументов в защиту своей стратегии. Затем представители «акул» и «дельфинов» должны вступить в дискуссию. «Эксперты» оценивают убедительность аргументов и выявляют победителя.

В заключении предложите ребятам сравнить два текста – Принципы хозяйствования Генри Форда и Свод нравственных принципов в хозяйствовании, принятый на VIII Всемирном Русском народном Соборе в 2004 году.

#### **«Честь превыше прибыли» (свод нравственных принципов в хозяйствовании)**

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.
3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
5. Работа не должна убивать и калечить человека.
6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
8. Присваивая чужое имущество, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.

9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.

10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.

### **Принципы хозяйствования Форда**

1. Если человек ничего не дал обществу, то ему нечего требовать от общества
  2. Работу на общую пользу ставь выше выгоды
  3. Всякая погоня за наживой – зло
  4. В цивилизации нет места туеядцам
  5. Спекуляция – более пристойный вид воровства
  6. Если мы не в состоянии производить, мы не в состоянии и обладать
  7. Только работа выводит на верную дорогу к здоровью, богатству и счастью.
- *Что общего у этих документов? С какой стратегией они соотносятся?*
  - *Какой тип предпринимателей их поддерживает, а какой — отвергает?*
  - *Разделяете ли вы эти принципы?*
  - *Какие изменения могли бы произойти в социально-экономической жизни нашей страны, если бы все предприниматели придерживались этих правил?*

## **9 класс**

### **Мотивы выбора профессии**

*У рабочих, возводящих Шартрский собор,  
спросили, что они делают.*

*Один сказал: «Я таскаю камни».*

*Другой: «Зарабатываю на пропитание».*

*Третий: «Строю храм».*

В трех ответах людей, занятых одним делом, отражены основные мотивы трудовой деятельности. Мотив — это причина, лежащая в основе выбора всех поступков человека. Большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: для чего я это делаю? «Я учусь для того, чтобы ...» «Я хочу получить профессию... чтобы...»

Осознание мотивов поведения — дело важное, но трудное. Некоторые мотивы скрыты так глубоко, что не всегда осознаются.

Нередко человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал — мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям — «природная лень не дает развиваться природным талантам» (Ю. Рыбников).

Могу давать уроки английского, немецкого, французского. Но не хочу. ☺
---

«Определение мотивации» (методика Е.А.Головахи). Прочитайте суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в данный момент важнее – профессиональное самоопределение или другие вопросы. Помните, как начинается «Сказка о царе Салтане»?

Три девицы под окном пряли поздно вечерком.

«Кабы я была царица, — говорит одна девица,

Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».

«Если б я была царица, — говорит ее сестрица,

Я б на целый мир одна наткала бы полотна».

«Если б я была царица, — третья молвила девица,

Я б для батюшки-царя родила богатыря».

Царь в этой сказке поступает как профессиональный менеджер по работе с персоналом: находит каждой девице применение с учетом ее мотивации. У первых двух — профессиональная мотивация, исходя из которой царь их «трудоустроил»: одну сделал ткачихой, а вторую поварихой. У третьей девушки была ярко выраженная внепрофессиональная мотивация, она не хотела работать, а хотела быть царской женой. Поэтому именно ее царь взял в жены.

Многие люди, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады и бессилия оттого, что не могут достичь всего, что хотят от жизни, разрываясь между взаимоисключающими мотивами. Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно и планомерно добиваться поставленных целей.

Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент? Учеба? Работа? Личная жизнь? Творчество? Здоровье? Или что-то другое?

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности важна мотивация.

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

**«Круг чтения».** Потребности большинства людей различаются незначительно. Если выйти на улицу и каждому задать вопрос: «Что для Вас в жизни главное?», мы получим примерно одни и те же ответы:

1. Здоровье.
2. Благополучие семьи и близких.
3. Материальная обеспеченность.
4. Хорошая работа.
5. Любовь.
6. Карьера.
7. Слава.

Как же большинство людей обходится с этими жизненно важными для них ценностями?

*Здоровье.* Гробят всевозможными способами. Пьют, курят, употребляют наркотики. Переедают, недосыпают, мало двигаются. Перенапрягаются, нервничают.

*Благополучие семьи.* Ругаются, тиранят, родных, лгут, изменяют, заначивают деньги. Забывают родителей, бросают детей. Погружаются в собственные дела и интересы настолько, что для семьи уже нет времени.

*Материальная обеспеченность.* Проигрывают в азартные игры все. Пускаются в аферы и разоряются. В погоне за лишним лишаются необходимого. Пьют. Ленятся. Тратят деньги на явно ненужные вещи, а в тяжелый час идут по миру.

*Хорошая работа.* Большинство людей к своей работе равнодушно, или, более того, ее ненавидит. Устают, переутомляются, мечтают об отпуске. Занимаются черной поденщиной — ради денег, которые в таком количестве не являются для них строго необходимыми.

*Любовь.* Если все люди хотят любить и быть любимыми — то уже просто по закону больших чисел большинство должно это иметь. Жизнь убеждает нас в том, что ничего подобного. Почему, зачем эта «главная ценность» связана так часто с огромным количеством страданий, лишений и всяческих несчастий?

*Карьера.* Напрягаться, лицемерить, прогибаться перед начальством, сносить несправедливые попреки, переступать через людей — и на это ты хочешь потратить свою жизнь?

*Слава.* Разоренные страны и два миллиона трупов в итоге. Вот вам непревзойденная слава Наполеона. Бывает и безвредная слава. Усердно тренируйтесь в плевках — и попадете в Книгу рекордов Гиннеса. Спортивная слава — угробленное здоровье, укороченная жизнь и режим, полный тяжелейшего труда и жестоких ограничений. И что он скажет во вратах небесных Апостолу Петру? «Что ты делал в жизни?» — «Я прыгал в длину».

(Веллер М. Все о жизни).

Согласны ли вы с тем, что перечисленные ценности — главные в жизни? Разделяете ли вы взгляды автора на то, как большинство людей обходится с этими ценностями?

Примечание. Возможно групповое обсуждение этих вопросов в классе.

### III. Эмоционально-волевая сфера

#### 5 класс

#### Я управляю стрессом

*Тревога — это беспокойство  
при мысли о будущих неприятностях,  
которые чаще всего не происходят.*

*Д. Локк*

Каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Хотя тревожность — негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова — призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв вбросом в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает огромный ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети.

Широко известный термин «стресс» ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса: эустресс — конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс — деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям.

Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

Запишите в правую часть таблицы качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую — качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ	ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ
Раздражительность	Доброжелательность
Обидчивость	Умение прощать
Вспыльчивость	Самоконтроль
Подозрительность	Доверчивость
Хвастовство	Скромность
Самомнение	Самокритичность
Нетерпение	Терпение
Дерзость	Воспитанность

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности.

#### Определение уровня тревожности

Послушайте ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет — «—».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неудобно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

#### *Обработка и интерпретация результатов*

Подсчитайте количество положительных ответов:

0—6 — низкий уровень тревожности

7—13 — средний уровень тревожности

14—20 — высокий уровень тревожности.

Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант — природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

Третий вариант — проблемы есть, но вы стараетесь делать вид, что их нет.

Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

## Тест «Оценка школьных ситуаций»

Оцените предложенные ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 — не волнует, 1 — мало волнует, 2 — волнует, 3 — очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

### *Обработка и интерпретация результатов*

до 10 баллов — низкий уровень тревожности;

11—20 баллов — средний уровень тревожности;

21—30 баллов — высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

«Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает “победителя”, “счастливчика” от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, “приманивая” удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей». (Прихожан А.М. Психология неудачника.)

*«Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности». У. Черчилль*

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность.

## 6 класс

### Я чувствую, значит, существую

*Любой может рассердиться - это легко.*

*Трудно быть рассерженным в нужной мере и в нужном месте,  
во имя справедливой цели и правильным способом.*

*Аристотель*

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил пойти туда. По дороге рассуждал: «Поблизости никого нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»*

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово — универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться. Другой способ выражения чувств и эмоций — это мимика.

«**Нарисуй эмоцию**» (выполняется на доске). Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

Не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики.

- *Дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? (львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме).*

«**Угадай эмоцию**». К доске вызывается пятерка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные угадать, что было задано.

«**Назови эмоцию**» (выполняется на доске). В левую колонку запишите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ
Ненависть	Любовь
Гнев	Доброта
Зависть	Великодушие
Жадность	Щедкость
Обидчивость	Способность прощать
Подозрительность	Доверчивость
Тщеславие	Скромность

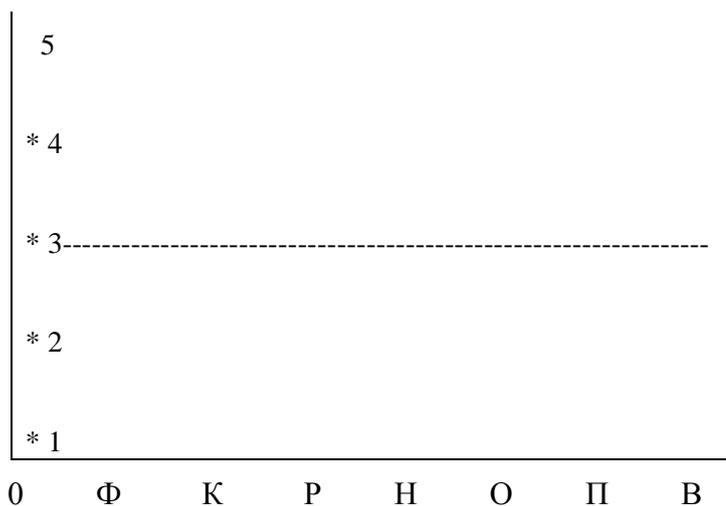
Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

**«Тест эмоций» (авторская модификация теста Басса-Дарки).** Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

1	8	15	22	29	Ф -
2	9	16	23	30	К -
3	10	17	24	31	Р -
4	11	18	25	32	Н -
5	12	19	26	33	О -
6	13	20	27	34	П -
7	14	21	28	35	В -

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.



Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Число на каждой строчке означает уровень ваших негативных эмоций. Отметьте на графике эти семь чисел и соедините их линией. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

**Физическая агрессия (Ф):** вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Задумайтесь о том, что существуют более эффективные методы взаимодействия.

**Косвенная агрессия (К):** переориентированная агрессия (битье посуды, хлопанье дверями, пинки подвернувшимся под ногу домашним любимцам) свойственна тем, кто не может управлять своими эмоциями, но понимает, что неосмотрительно направлять их на людей, которые могут пригодиться (родители, друзья, учителя).

**Раздражение (Р):** скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

**Негативизм (Н):** реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость (О):** готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность (П):** готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия (В):** за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Агрессивное поведение разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Людям с повышенным уровнем агрессии необходимо учиться контролировать свои эмоции. Попробуйте направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Обращение с животными также требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален: от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника.

*Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», — спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» «Нет». «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», — ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», — сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.*

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей — соучастниками.

- Как вы понимаете эпитафию к уроку?

## 7 класс

### Поведение в конфликтах. Ролевая игра «Контакты и конфликты»

*Конфликты - это норма жизни.*

*Если в вашей жизни нет конфликтов,  
проверьте, есть ли у вас пульс.*

*Ч.Ликсон. ☺*

Человечество давно бы исчезло с лица земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты — это столкновение интересов. Существует целый раздел психологии, который изучает поведение человека в конфликтах – конфликтология. Следующий тест поможет вам увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях.

*Инструкция.* Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	5	9	П
3	6	10	И
3	7	11	С
4	8	12	К

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других
10. Я стараюсь держать несогласие с коллегами при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций
11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы

Запишите число плюсов в каждой строке

1 строка – *приспособление*, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2 строка – *избегание*, или уход – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия решения. Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, неуверенные в себе.

3 строка – *сотрудничество*, или кооперация – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4 строка – *соперничество*, или конкуренция – стремление добиться своего за счет другого. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

- Согласны ли вы с полученными результатами?
- Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации?

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.

**Ролевая игра «Контакты и конфликты».** Рассмотрите ситуации и оцените поведение их участников. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.

### 1. «Грамотные стали»

*Покупатель: «Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?»*

*Продавец: «С чего вы взяли?»*

*Покупатель: «Ну вот же, на ценнике написано - вес - 200 г, цена – 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали».*

*Продавец: «Ничего мы не перепутали. По сколько надо, по столько и продаем. А не нравится – идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали».*

## **2. «Только не надо нас пугать»**

*Учитель: «Я пригласил Вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы».*

*Мама ученика: «А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет». Учитель: «Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает».*

*Мама ученика: «Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?»*

## **3. «Вас никто здесь не держит»**

*Представитель рабочих: «Я пришел к Вам от имени трудового коллектива, чтобы выяснить, почему нам третий месяц не платят зарплату?»*

*Начальник: «Мне очень жаль, но денег нет – предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось».*

*Представитель рабочих: «Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку».*

*Начальник: «Эти средства взяты не из фонда заработной платы».*

*Представитель рабочих: «Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите – верните наши деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки».*

*Начальник: «Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать – вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите».*

Предложите свои стратегии поведения в данных ситуациях. Разыграйте эти сценки, используя более эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Вспомните случай, когда ваше поведение в конфликтной ситуации привело к неприятным для вас последствиям – разрыву отношений с близкими, вызову родителей в школу, проблеме с правоохранительными органами и т.д. Как бы вы поступили, если бы можно было повернуть время вспять? Чему вас научила эта ситуация? Как вы понимаете эпиграф?

## **Правила поведения в конфликтной ситуации**

1. Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.
2. У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение партнера. Выслушайте его до конца, не перебивая, быть может, оно в чем-то совпадает с вашим.
3. Улыбка и доброжелательность – лучшие помощники в решении самых спорных вопросов.
4. Сохраняйте «свое» лицо. Гнев, злоба и крик явно его «испортят».
5. Проявляйте чувство юмора – хорошая и уместная шутка может «разрядить» обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.

## 8 класс

### Эмоциональный интеллект

*Хорошему управляющему надо уметь слушать не меньше, чем говорить.*

*Л. Якокка*

Высокий уровень интеллекта (IQ) не гарантирует успех в бизнесе и карьере. Результаты многих исследований показывают, что успешность руководителей только на 15-20% определяется данным коэффициентом. А остальные 80%?

Сравнительно недавно появился новый термин - «эмоциональный интеллект» (EQ).

Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта (EQ), способны более эффективно использовать свои способности. Сбалансированное взаимодействие эмоции и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

**Самосознание** – главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждений.

*Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям.... Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор, пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль — наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу. П.Вайнцвайг, Десять заповедей творческой личности*

**Самоконтроль** – это следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

*Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудишься над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остается шрам. Человеку еще больней, чем дереву».*

**Эмпатия** – это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

*В день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую, верхнюю часть булочки, а сама съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, – воскликнул муж, – я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но пятьдесят лет молчал, думая, что ты ее тоже не любишь».*

**Навыки взаимодействия** – это умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего потерпит неудачу.

*Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в это сказочное ощущение свободного полета, и*

через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить возле того места, где они испытали эти яркие переживания. И вот именно так подробно все это и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежалась, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».

**Самомотивация** – стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

У людей, занятых одним делом, спрашивают, что они делают. Один отвечает: «Я таскаю камни». Другой: «Зарабатываю на пропитание». Третий: «Строю храм».

Измерить эмоциональный интеллект трудно, потому что все тесты основаны на самооценке. Некоторое представление о сформированности пяти компонентом эмоционального интеллекта дает следующая методика.

### Эмоциональный интеллект (опросник EQ Н.Холла)

*Инструкция.* Если высказывание отражает ваше эмоциональное отношение к людям и событиям – поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	6	11	16	21	26	
2	7	12	17	22	27	
3	8	13	18	23	28	
4	9	14	19	24	29	
5	10	15	20	25	30	

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.
2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.
4. Я способен выслушивать проблемы других людей.
5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя как веселье, радость, энтузиазм.
9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
10. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.
13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.
14. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.
17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.
19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

20. Я способен улучшить настроение других людей.
21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
24. Мне легко понять, чего хотят другие.
25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.
26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.
28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

Первая строка – «Самосознание», вторая – «Самоконтроль», третья – «Самотивация», четвертая – «Эмпатия», пятая – «Навыки взаимодействия». Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке: 1-2 балла – низкий уровень; 3-4 – средний уровень; 5-6 – высокий уровень выраженности качества.

**Работа в микрогруппах (4-6 человек).** В течение 10 минут составьте Правила эффективного общения, используя информацию, полученную на уроке. Представители групп зачитывают и комментируют правила.

*Примечание. Ниже приводятся примерные рекомендации, однако работу ребят не следует оценивать по степени совпадения с ними – важнее сам процесс составления правил. Если позволит время, можно составить общий список из 6-8 самых удачных пунктов, и записать их на доске или плакате.*

1. Избегайте негативных оценок личности собеседника
2. Не будьте категоричны и агрессивны
3. Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок
4. Умейте встать на точку зрения партнера
5. Смотрите на собеседника
6. Начните разговор с легкой темы, устанавливая желательный контакт
7. Следите за логикой
8. Делайте паузы
9. Исходите из того, что ваш собеседник – не соперник, а партнер

## **9 класс**

### **Стиль общения**

*Человек, не умеющий улыбаться,  
не должен открывать магазин.*

*Китайская мудрость*

Какими качествами должен обладать человек, который учит, лечит, обслуживает, воспитывает, руководит другими людьми?

Методика «Диагностика стиля общения» поможет проверить сформированность качеств, необходимых для успешной работы с людьми.

*Инструкция:* выберите вариант, который наиболее точно описывает ваше поведение в этих ситуациях, и отметьте его в бланке.

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	Σ	
А																						
Б																						
В																						

1. Вы занимаетесь делом, которое вам нравится, и думаете, что оно у вас получается очень хорошо. Если кто-то критикует вашу работу, вы обычно говорите:

а) «Я делаю все по высшему классу. Что вы в этом понимаете?»

б) «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки»

в) «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим

2. Вы что-то забыли взять с собой. Вам говорят: «Ну и растяпа!». Обычно вы отвечаете:

а) «От растяпы слышу»

б) «Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа»

в) начинаете оправдываться или обиженно молчите

3. Кто-то опоздал на встречу с вами и не дал никаких объяснений. Обычно вы говорите:

а) «В следующий раз ждать не буду»

б) «Мне пришлось поволноваться»

в) ничего не говорите этому человеку

4. Вам нужно, чтобы вам оказали услугу. Обычно в таких случаях вы говорите:

а) «Вы должны сделать это для меня»

б) «Не могли бы вы сделать для меня одну вещь?», а затем объясняете суть дела

в) слегка намекаете, что вам нужна услуга этого человека

5. Кто-то расстроен. Обычно в таких ситуациях вы говорите:

а) «Мне бы ваши заботы!»

б) «Не могу ли я помочь?»

в) находясь рядом, не заводите разговора

6. Вы чем-то расстроены. Вам говорят: «Вы чем-то расстроены?» Обычно в таких ситуациях вы отвечаете:

а) «Это не ваше дело!»

б) «Да, я расстроен. Спасибо за участие»

в) «Пустяки»

7. Когда вас ругают за чужую ошибку, вы обычно говорите:

а) «Вы ничего не понимаете!»

б) «Это не моя вина»

в) принимаете ответственность на себя

8. Когда вам говорят вам, что ваша работа великолепна, вы обычно отвечаете:

а) «Да, я обычно это делаю лучше всех»

б) «Спасибо»

в) «Вы преувеличиваете»

9. Если кто-то очень любезен с вами, обычно в таких случаях вы:

а) принимаете такое отношение, как должное

б) говорите: «Вы были очень любезны по отношению ко мне»

в) смущаетесь и ничего не говорите

10. Вы громко разговариваете с приятелем. На замечание вы обычно отвечаете:

а) «Все в порядке», и продолжаете громко разговаривать

б) «Извините, я буду говорить тише», после чего ведете беседу приглушенным голосом

в) сразу прекращаете беседу

11. Если кто-то пытается пролезть без очереди, вы:

а) громко возмущаетесь

б) просите встать в конец очереди

в) возмущаетесь про себя, конкретно ни к кому не обращаясь, или молчите

12. У кого-то есть нужная вам вещь. Обычно в таких случаях вы:

а) говорите этому человеку, чтобы он дал вам эту вещь или просто забираете ее

б) говорите, что хотели бы воспользоваться этой вещью, и затем просите ее

в) рассуждаете об этой вещи, но не просите ее

13. Кто-то просит вас одолжить вещь, которую вам не хочется отдавать. Вы обычно говорите:

а) «Нет, надо иметь свою!»

б) «Вообще-то я не хотел бы ее никому давать, но вы можете попользоваться им»

в) одалживаете эту вещь вопреки своему нежеланию

14. Незнакомые люди разговаривают о том, что вам близко и понятно. Вы хотите присоединиться к разговору. В таких случаях вы обычно:

а) прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом деле

б) подходите поближе и при удобном случае вступаете в разговор

в) подходите поближе и ждете, когда на вас обратят внимание

15. Вас спрашивают, что вы делаете. Обычно вы говорите:

а) «Не мешайте, разве вы не видите, что я занят?»

б) приостанавливаете работу и объясняете, что именно вы делаете

в) «Ничего особенного», или продолжаете молча работать

16. Вы видите человека, который упал, споткнувшись. В таких случаях вы говорите:

а) «Надо смотреть под ноги»

б) «У вас все в порядке? Я могу чем-то вам помочь?»

в) «Это все колдобины в тротуаре», или никак не реагируете на это событие

17. Вы споткнулись. У вас спрашивают: «С вами все в порядке?» Обычно вы говорите:

а) «Оставьте меня в покое!»

б) «Спасибо, все в порядке»

в) ничего не говорите

18. Вы сделали ошибку, в которой обвиняют другого. Обычно вы говорите:

а) «Это их ошибка!»

б) «Это моя ошибка»

в) ничего не говорите

19. Вы видите того, с кем хотели бы познакомиться. В этой ситуации вы обычно:

а) радостно окликаете этого человека, подходите и начинаете рассказывать о себе

б) подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор

в) подходите и ждете, когда он заговорит с вами или смотрите на него издали

20. Незнакомый человек приветствует вас. В таких случаях вы обычно говорите:

а) «Оставьте меня в покое»

б) «Здравствуйте! Мы с вами знакомы?», представляетесь и просите его представиться.

в) делаете вид, что не замечаете его

Подсчитайте и запишите в последних клетках число вариантов а, б, в. Преобладание варианта «а» - агрессивное поведение, «б» - уверенное поведение, «в» - неуверенное поведение (желающие могут прокомментировать свои результаты, но не стоит озвучивать и обсуждать их вопреки желанию самих ребят).

Какое поведение является самым эффективным?

Уверенное поведение позволяет человеку высказываться четко и однозначно, поступать порядочно, действовать убедительно, избегать манипулирования окружающими, разбираться в себе и в других, отстаивать свои права.

*Прим. Цель методики – определение ведущего стиля и сформированности навыков общения. Опросник содержит описание 20 ситуаций, требующих умения оказывать и принимать знаки внимания, правильно реагировать на критику и провоцирующее поведение, просить и отказывать, принимать и оказывать поддержку. Методика носит скорее развивающий, чем диагностический характер, потому что дает подростку возможность оценить эффективность своего поведения в различных ситуациях и выбрать оптимальную модель. В основе методики лежит тест коммуникативных умений Михельсона.*

## IV. Мыслительные способности

Данная линия классных часов предполагает диагностику познавательной сферы. Лучше, если в этой работе будет принимать участие школьный психолог. Цель диагностики – не столько определить уровень сформированности некоторых качеств, сколько дать ребятам возможность увидеть свои сильные и слабые стороны. На успешность выполнения тестов интеллекта влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы, поэтому диагностику необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении. Впрочем, это относится к любому уроку ☺

### 5 класс

#### Внимание и память

*На внимание и память жалуются все,  
на рассудок — никто. ☺*

Внимание — это направленность нашего сознания на определенный объект. Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

**«Двойной счет».** Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т. д.

• *Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания? Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.*

Внимание ребенка произвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Произвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу.

Многих бед удалось бы избежать, если люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

#### Игра «Муха»

На доске чертится девятиклеточное игровое поле (3 x 3). Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

Память — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение — основные функции памяти.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов.

*«Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, — либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, протекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен».*

(Отрывок из письма известного английского политика и дипломата XIX века лорда Честерфильда своему сыну)

- *Согласны ли вы с его мнением? Обоснуйте свой ответ.*

Проверьте произвольную память и внимание, ответив на эти вопросы:

- Какой фонарь у светофора находится сверху: красный или зеленый?
- В каком порядке расположены цвета российского флага?
- Нарисуйте по памяти, как расположены кнопки на вашем телефоне.
- Куда открывается дверь в классе: наружу или внутрь?

### **Как тренировать память**

- Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытайтесь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

## 6 класс

### Тип мышления

... Известный художник Сэмюэль Морзе в 1832 году возвращался в Америку из Европы. Морской путь занимал более месяца. Попутчиками Морзе оказались физики. Наслушавшись их разговоров, Морзе, которому неизвестны были даже азы физики, высказал мысль, что в основу системы передачи информации могут быть положены различные комбинации последовательно передаваемых сигналов. Забросив живопись и перебиваясь случайными заработками, Морзе упорно продолжает заниматься своим изобретением. Первая демонстрация телеграфа Морзе состоялась в сентябре 1837 года в Нью-Йоркском университете. А в 1843 году он получает правительственную субсидию и приступает к строительству 40-мильной телеграфной линии Балтимор-Вашингтон. Сначала решено было прокладывать провод в глубокую траншею, но это было сложно и дорого. Поэтому Морзе принял решение о замене подземного кабеля воздушной линией, которая оказалась экономичной и надежной. Вместо изоляторов на столбах сверкали бутылки. Сейчас поверхность Земли покрывают миллионы километров воздушных телеграфных линий.

- Какие качества помогли Морзе сделать его открытие?

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания — мышление. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

**Определение типа мышления.** Если согласны с высказыванием, поставьте в бланке +, если нет –.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значение древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

**Обработка результатов.** Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Число баллов в колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

**5. Креативность** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

- *Как вы думаете, какой тип мышления преобладал у Морзе?*

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют **синтетическим**.

*Примечание. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в конкретных видах профессиональной деятельности. Однако независимо от типа мышления человек может характеризоваться определенным уровнем креативности (творческих способностей).*

*Тип мышления накладывает отпечаток на стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность. Выделяют четыре базовых типа мышления, каждый*

из которых обладает специфическими характеристиками: предметное, образное, знаковое и символическое мышление.

В данной версии опросника типы мышления уточнены в соответствии с имеющимися классификациями (предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное). Хотя методика определяет некоторые особенности мышления, определенные выводы можно получить только в ходе индивидуальной психологической диагностики, проводимой психологом.

## 7 класс

### Интеллектуальный потенциал

*Хочешь быть умным — научись спрашивать,  
слушать, отвечать и молчать, когда нечего сказать.*

*Народная мудрость*

Мы познаем мир с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния и других чувств, как и животные. Но если бы наши возможности исчерпывались восприятием вещей, которые можно увидеть, услышать, пощупать или понюхать, мы ничего не знали бы о существовании молекул и атомов, электромагнитных излучений, ультразвука и массы других явлений и понятий, которые не способны воспринять с помощью органов чувств.

Но у человека есть особый дар – мыслительные способности.

*...В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.*

**Продуктивность** — это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

*Группа опытных и зрелых специалистов разрабатывала самолет вертикального взлета. Возникли трудности с теплообменом. Тогда решили пригласить консультантом специалиста со стороны, со свежим взглядом. Появился молодой специалист по холодильным установкам. Он стал знакомиться с проектом и... высказал более 300 соображений, как улучшить дело.*

**Оригинальность** — это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.

*Однажды у известного физика Роберта Вуда засорилась длинная и узкая труба спектрокопа. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.*

**Любознательность** — это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Как?» и «Почему?».

*Эйнштейну и Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа задавать неуместные вопросы: «А если бы этот треугольник был перевернутым?», «А если бы время не было временем?»*

**Мужество** — способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л. Капица отмечал, что основная черта ученого — не эрудиция, а воображение и смелость.

В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, — утверждал Кох, — вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», — отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета (Грановская Р.М., Конфликты и творчество...)

Мышление – самая трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии.

Мозг каждого человека состоит примерно из 100 миллиардов нейронов, из которых используется только 20%. Компьютер, обладающий таким же количеством связей, что и мозг, должен быть высотой с 10-этажный дом и занимать площадь Франции, Бельгии и Швейцарии, вместе взятых! В процессе работы возникает бесконечное число новых связей. Мозг, как и любой орган, подчиняется главному биологическому закону – «все, что не используется – отмирает». Поэтому, хотя мы рождаемся с индивидуальным набором способностей, дальнейшее их развитие зависит сначала от нашей семьи, а по мере взросления – от нас самих. Развитие замедляет не возраст, а праздность и лень. Уже установленные связи уничтожаются алкоголем, наркотиками, болезнями.

С помощью тестов можно определить качественные и количественные характеристики. В шестом классе вы определяли тип мышления. Это качественная характеристика. Для определения количественных характеристик придуман коэффициент интеллекта. Узнать его приятно, если он высок, и полезно, если он скромн: это помогает умерить уровень притязаний. С помощью Теста интеллектуального потенциала можно узнать, насколько у вас развита логика и способность устанавливать связи между предметами и явлениями.

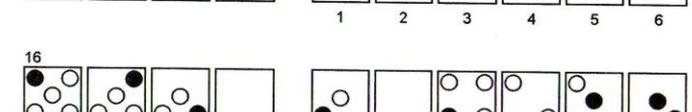
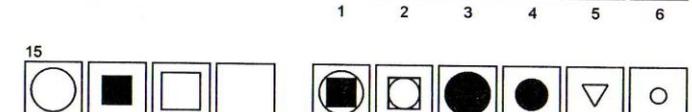
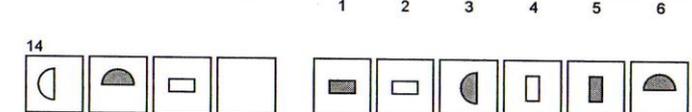
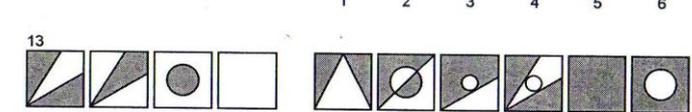
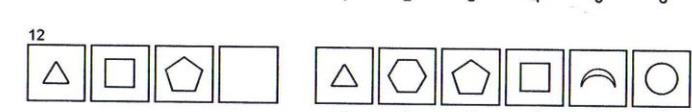
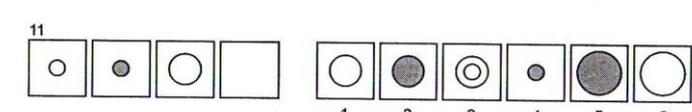
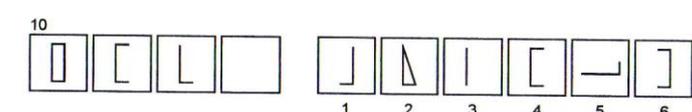
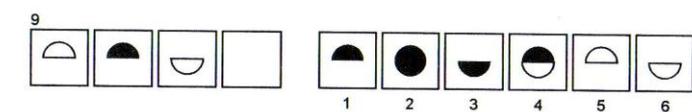
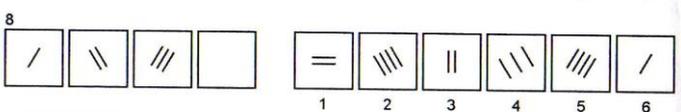
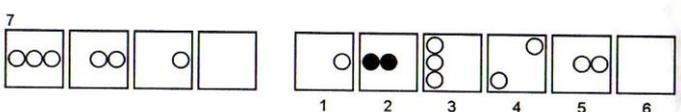
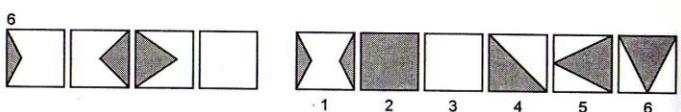
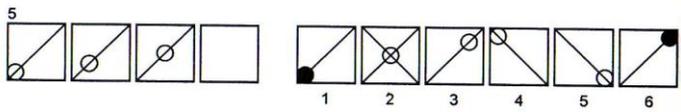
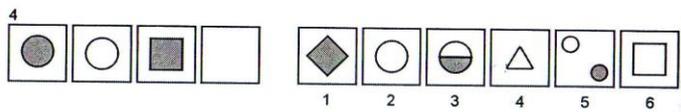
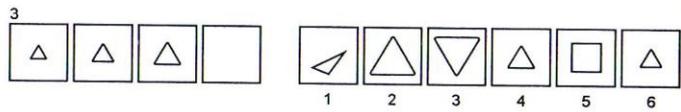
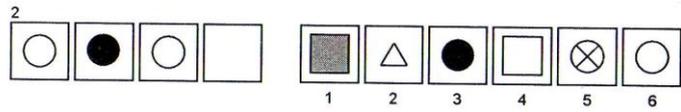
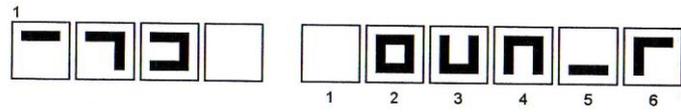
### Тест интеллектуального потенциала

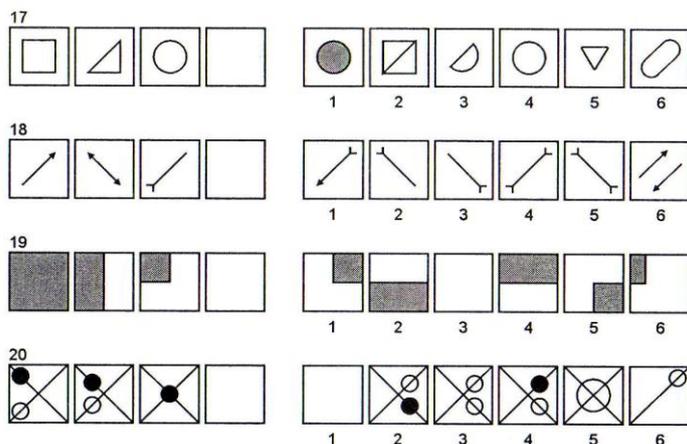
*Инструкция.* Каждое задание занимает одну строку, в левой ее части – четыре квадрата, три из которых заполнены рисунками, а четвертый – пустой. Рисунки в левой части находятся в определенной последовательности, которая не закончена. Ваша задача – найти подходящий рисунок в правой части задания и записать его номер в бланке рядом с номером задания, завершив, таким образом, последовательность.

1 –	2 –	3 –	4 –	5 –
6 –	7 –	8 –	9 –	10 –
11 –	12 –	13 –	14 –	15 –
16 –	17 –	18 –	19 –	20 –

Учитель разбирает вместе с учащимися тренировочные задания, акцентируя внимание, на том, что имеется только одно правильное решение. Убедившись, что все поняли инструкцию, дает команду приступить к выполнению основного задания.

									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6
									
				1	2	3	4	5	6





### Правильные ответы:

1 – 2	2 – 3	3 – 2	4 – 6	5 – 3
6 – 5	7 – 6	8 – 2	9 – 3	10 – 3
11 – 2	12 – 2	13 – 6	14 – 5	15 – 4
16 – 1	17 – 3	18 – 5	19 – 6	20 – 2

### Как развивать мышление

- *Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.*
- *Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.*
- *Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.*

Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др. Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

*Примечание. Тест принадлежит к группе практических (невербальных) тестов и направлен на выявление уровня развития невербального интеллекта. В пособии представлен сокращенный вариант. Методика помогает определить способности к выводу закономерностей на основе анализа и синтеза невербальной информации. Успешность выполнения теста зависит от умения логически мыслить, устанавливать существенные связи между предметами и явлениями.*

*После того, как учащиеся ознакомились с инструкцией, преподаватель разбирает вместе с ними тренировочные задания, акцентируя внимание, на том, что имеется только одно правильное решение. Затем, убедившись, что все поняли, что от них требуется, дает команду приступить к выполнению основного задания.*

*Поскольку работа носит не столько диагностический, сколько развивающий характер, целесообразно провести обработку в классе, зачитав правильные ответы и попросив ребят самостоятельно проверить свои ответы. Узнавая правильный ответ, ребята видят, в чем они ошиблись.*

*Высокие результаты по данному тесту коррелируют с успехами по физике и математике. Расхождение результатов тестирования со школьной успеваемостью (высокие результаты – низкая успеваемость), а также отставание вербального мышления от невербального – признак педагогической запущенности, так как развитие вербального мышления напрямую зависит от условий воспитания и образования. ТИП может быть использован для оценки реалистичности ориентации школьника на высшее техническое и естественнонаучное образование, исследовательскую деятельность, на профессии, требующие высокого уровня развития пространственно- зрительных представлений.*

## **8 класс**

### **Интеллектуальная подвижность**

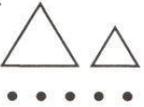
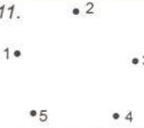
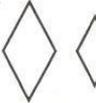
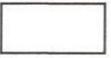
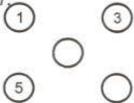
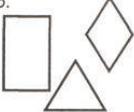
Подростковый возраст — это время повышенной интеллектуальной активности. Именно сейчас формируются и развиваются ясность, гибкость, оригинальность и острота мышления, настойчивость, дисциплинированность, уверенность и самообладание. Эти качества обеспечивают способность к труду. Следующие упражнения направлены на развитие интеллектуальной подвижности, в основе которой лежит скорость переключения внимания.

**«Клавиатура».** Учащиеся быстро по цепочке называют буквы алфавита. Каждый должен запомнить свою букву. Затем учитель называет слово (для начала простое, из двух-трех слогов, например, школа). Ученик, который произнес букву «Ш», встает первый, за ним — тот, кому досталась буква «К» и т. д.

*Инструкция. Работа, которую вы будете выполнять, требует концентрации внимания и быстроты действия. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.*

1. Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца в году.
2. Напишите слово «пар» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. Поставьте в треугольнике «+», а в прямоугольнике — «1».
6. Разделите третий круг на две части.
7. Напишите предпоследнюю букву своего полного имени.
8. Соедините точки прямой линией и поставьте «+» в меньшем треугольнике.
9. Зачеркните гласные буквы.
10. Продлите боковые стороны трапеции до их пересечения друг с другом.
11. Соедините между собой точки 2, 4 и 5.
12. Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
13. Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В — стрелку, направленную вверх, под буквой С — галочку.
14. Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
15. Поставьте в верхнем левом углу прямоугольника 0, в нижнем правом — плюс.
16. Подчеркните галочки и зачеркните палочки.

17. Если в слове «подарок» третья буква — не «И», запишите сумму чисел 3 и 5.
18. В слове «салют» обведите кружком согласные буквы, а в слове «дождь» зачеркните гласные.
19. Разделите 54 на 9 и впишите результат в прямоугольник.
20. Обведите в кружок повторяющиеся цифры.
21. Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
22. Под согласными буквами поставьте плюс, а под гласными — минус.
23. Напишите слово «мир» так, чтобы первая буква была написана в прямоугольнике, а последняя — в круге.
24. Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией — стрелку, направленную влево.
25. Заключите букву «М» в квадрат, «К» — в круг, «О» — в треугольник.
26. Напишите в прямоугольнике сумму чисел 5 и 2.
27. Зачеркните цифры, которые делятся на 3.
28. Поставьте в круг галочку, а в прямоугольник — цифру 3.
29. Обведите четные цифры.
30. Поставьте нечетные цифры в скобки.

1.	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7.	8. 	9. КАРТИНА	10. 	11. 	12. 5 9 4 1 6 2
13. А В С	14. 	15. 	16. VIIIVVII	17.	18. САЛЮТ дождь
19. 	20. 1 2 3 4 5 7 4 8	21. 	22. ВЕСНА	23. 	24. _____
25. М К О	26. 	27. 4 6 3 5 9	28. 	29. 1 Λ 7 6 2 С	30. 7 4 9

*Примечание.* Учащиеся должны в ограниченный отрезок времени (три секунды) выполнить несложные задания, которые психолог зачитывает в обычном темпе, громко и четко. Ребятам следует предупредить, чтобы они не смотрели друг другу в тетради и не просили повторить задание, иначе пропадет его смысл.

Методика используется для исследования лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на другие, прогноза успешности освоения нового вида деятельности. Методика обладает высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении

## 9 класс Эрудиция

### Методика «Эрудит»

*Инструкция.* Вы должны выполнить четыре серии заданий, содержащих по двадцать вопросов. Каждой вопрос имеет только один правильный ответ. Ориентировочное время, которое вы можете затратить на каждую серию – 8-10 минут. Перед выполнением каждой серии заданий необходимо внимательно прочитать инструкцию. Ответы следует записывать справа от номера вопроса. Если не знаете ответа, не старайтесь его угадать – поставьте прочерк в соответствующей клетке бланка и переходите к следующему вопросу.

1		21		41		<b>И-О</b>	61	
2		22		42		Сумма	62	
3		23		43			63	
4		24		44			64	
5		25		45			65	
							66	
6		26		46		<b>Ф</b>	67	
7		27		47		Сумма	68	
8		28		48			69	
9		29		49			70	
10		30		50			71	
							72	
11		31		51		<b>Е-Н</b>	73	
12		32		52		Сумма	74	
13		33		53			75	
14		34		54			76	
15		35		55			77	
							78	
16		36		56		<b>Ф- М</b>	79	
17		37		57		Сумма	80	
18		38		58			Сумма	
19		39		59				
20		40		60			<b>З</b>	
<b>А</b>		<b>К</b>		<b>О</b>			<b>Общий балл</b>	
Сумма		Сумма		Сумма				

*Задание 1.* Даны три слова. Первое и второе слово связаны по смыслу. Из четырех вариантов выберите слово, связанное по смыслу с третьим. Рядом с номером задания запишите букву, соответствующую выбранному слову. Например, конструктор – самолет = писатель – ...

а) читатель, б) книга; в) библиотека; г) литература.

Конструктор создает самолет, писатель создает книгу. Правильный ответ – б) книга.

1. Рабовладельцы – капиталисты = рабы – ...

а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; **в) наёмные рабочие;** г) пленные.

2. Богатство – бедность = крепостная зависимость – ...

а) крепостные крестьяне; **б) личная свобода;** в) неравенство; г) частная собственность.

3. Первобытный строй – рабовладельческий строй = рабовладельческий строй – ...

а) социализм; **б) капитализм;** в) демократия; г) феодализм.

4. Роза – цветок = капиталист – ...

а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; **г) класс.**

5. Война – смерть = частная собственность – ...

а) феодализм; б) капитализм; **в) неравенство;** г) рабы.

6. Стихотворение – поэзия = рассказ – ...

**а) проза;** б) писатель; в) повесть; г) предложение.

7. Старт – финиш = пролог – ...

а) заголовок; б) введение; в) кульминация; **г) эпилог.**

8. Роман – глава = стихотворение – ...

а) поэма; б) рифма; **в) строфа;** г) ритм.

9. Числительное – количество = глагол – ...

а) спряжение; **б) действие;** в) причастие; г) часть речи.

10. Глагол – спрягать = существительное – ...

а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; **г) склонять.**

11. Колумб – путешественник = землетрясение – ...

**а) природное явление;** б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.

12. Север – юг = осадки – ...

а) пустыня; б) полюс; в) дождь; **г) засуха.**

13. Папоротник – спора = сосна – ...

а) шишка; **б) семя;** в) растение; г) ель.

14. Растение – стебель = клетка – ...

а) деление; б) хромосома; **в) ядро;** г) фермент.

15. Понижение атмосферного давления – осадки = антициклон – ...

**а) ясная погода;** б) циклон; в) гроза; г) влажность.

16. Фигура - треугольник = состояние вещества – ...

**а) жидкость;** б) движение; в) температура; г) вода.

17. Прямоугольник – плоскость = куб – ...

а) сторона; б) ребро; в) высота; **г) объем.**

18. Диаметр – радиус = окружность – ...

**а) дуга;** б) сегмент; в) отрезок; г) круг.

19. Холодно – горячо = движение – ...

а) инерция; **б) покой**; в) скорость; г) взаимодействие.

20. Слагаемые – сумма = множители – ...

а) разность; б) делитель; **в) произведение**; г) умножение.

*Задание 2. Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найдите слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке. Например, в ряду а) корова; б) лошадь; в) собака; г) волк три слова обозначают домашних животных, а четвертое – дикого. Значит, правильный ответ – г) волк.*

21. **а) рабовладелец**; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.

22. а) социология; б) психология; в) педагогика; **г) техника**.

23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; **г) Пирогов**.

24. а) император; **б) дворянин**; в) царь; г) вождь.

25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; **г) АОЗТ**.

26. **а) предлог**; б) корень; в) суффикс; г) окончание.

27. **а) пословица**; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.

28. а) Ахматова; б) Блок; **в) Васнецов**; г) Гумилев.

29. а) пролог; **б) сюжет**; в) развязка; г) эпилог.

30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; **г) сказание**.

31. а) барометр; **б) азимут**; в) термометр; г) компас.

32. **а) цитоплазма**; б) питание; в) рост; г) раздражимость.

33. а) Линней; б) Павлов; **в) Микоян**; г) Дарвин.

34. а) аорта; б) вена; **в) сердце**; г) артерия.

35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; **г) крахмал**.

36. а) парабола; б) гиперболо; **в) ломаная**; г) прямая.

37. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; **г) Пастернак**.

38. а) длина; **б) метр**; в) масса; г) объём.

39. а) скорость; **б) колебание**; в) вес; г) плотность.

40. **а) круг**; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

*Задание 3. Определите, что общего у этих понятий, и выберите из четырех вариантов ответа тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Например, сосна – ель*

*а) растения, б) природа, в) деревья, г) хвойные деревья. Правильный ответ – г) хвойные деревья, потому что он точнее всего отражает особенности этих понятий.*

**41. Феодализм – капитализм**

а) устройство общества, б) формы правления; в) неравенство; **г) общественный строй**.

**42. Радио – телевидение**

а) способы передачи информации; б) **средства массовой информации**; в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.

**43. Наука – искусство**

а) виды творчества; б) интеллект; в) культура; **г) области человеческой деятельности**.

**44. Школа – институт**

а) образование; б) здания; **в) учебные заведения**; г) способы получения знаний.

**45. Монархия – демократия**

**а) государственный строй**; б) формы правления; в) правительство; г) устройство общества.

**46. Сказка – былина**

а) литературный жанр; б) выдумка; **в) устное народное творчество;** г) литературное произведение.

**47. Пролог – кульминация**

а) литературный прием; **б) элементы литературного произведения;** в) художественные средства; г) способы изложения.

**48. Глагол – прилагательное**

а) главные члены предложения; **б) части речи;** в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.

**49. Классицизм – романтизм**

а) стиль; б) жанры; в) художественный стиль; **г) направления в искусстве.**

**50. Определение – обстоятельство**

**а) члены предложения;** б) части речи; в) виды предложений; г) уточняющие слова.

**51. Азия – Африка**

а) страны; б) континенты; в) материки; **г) части света.**

**52. Сердце – артерия**

**а) органы кровообращения;** б) анатомия; в) система кровообращение; г) органы тела.

**53. Облачность – осадки**

а) природные явления; б) дождь; в) погода; **г) атмосферные явления.**

**54. Жиры – белки**

а) биологические вещества; б) микроэлементы; **в) органические вещества;** г) химический состав тела.

**55. Канал – плотина**

а) гидроэлектростанции; **б) водные сооружения;** в) водоемы; г) водные преграды.

**56. Сумма – произведение**

а) математические термины; б) вычисления; **в) результаты математических действий;** г) результаты вычислений.

**57. Газ – жидкость**

а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; **г) агрегатное состояние вещества.**

**58. Дифракция – интерференция**

**а) волновые явления;** б) характеристики световой волны; в) природные явления; г) физические термины.

**59. Ампер – вольт**

а) электричество; б) физические величины; **в) единицы измерения электрического тока;** г) ученые-физики.

**60. Синус – косинус**

а) квадратичные функции; **б) тригонометрические функции;** в) четные функции; г) нечетные функции.

*Задание 4. Числа в каждом ряду расположены по определённом правилу. Вы должны понять эту закономерность и записать в шестой колонке бланка ответов число, которое продолжает этот числовой ряд. В некоторых случаях для того, чтобы найти закономерность, необходимо мысленно выполнять арифметические действия.*

61.	6	9	12	15	18	21	<b>23</b>
62.	9	1	7	1	5	1	<b>3</b>
63.	2	3	5	6	8	9	<b>11</b>
64.	10	12	9	11	8	10	<b>7</b>
65.	1	3	6	8	16	18	<b>36</b>
66.	3	4	6	9	13	18	<b>24</b>
67.	15	13	16	12	17	11	<b>18</b>
68.	1	2	4	8	16	32	<b>64</b>
69.	1	2	5	10	17	26	<b>37</b>
70.	1	4	9	16	25	36	<b>49</b>

71.	128	64	32	16	8	4	<b>2</b>
72.	1	2	6	15	31	56	<b>92</b>
73.	31	24	18	13	9	6	<b>4</b>
74.	255	127	63	31	15	7	<b>3</b>
75.	3	4	8	17	33	58	<b>94</b>
76.	47	39	32	26	21	17	<b>14</b>
77.	174	171	57	54	18	15	<b>5</b>
78.	54	19	18	14	6	9	<b>2</b>
79.	301	294	49	44	11	8	<b>4</b>
80.	23	46	48	96	98	196	<b>198</b>

**Обработка результатов.** Обработка заключается в подсчете правильных ответов и предполагает количественный и качественный анализ ответов. Каждый правильный ответ оценивается в один балл (выделен жирным шрифтом). Максимальный результат по тесту – 80 баллов.

Качественный анализ результатов выявляет уровень усвоения школьных понятий различных учебных циклов. Первые пять (1–5) строк бланка занимают вопросы социально-экономической направленности, следующие пять (6–10) – вопросы филологии, с 11 по 15 – естественнонаучного цикла, с 16 по 20 – физико-математического цикла. Результаты выполнения теста могут учитывать при комплектовании профильных классов.

Уровень сформированности основных мыслительных операций определяется подсчетом и сравнением количества правильных ответов по четырем сериям (1 – «Установление аналогий», 2 – «Классификация», 3 – «Обобщение», 4 – «Поиск закономерностей»).

Количество баллов в каждой серии записывается в пустых клетках нижней строки под каждой серией. Общий балл записывается в правом нижнем прямоугольнике.

*Примечание. Методика предназначена для определения усвоения ряда понятий школьной программы и сформированности основных мыслительных процессов учащихся. Она состоит из четырех серий заданий, выявляющих способности к установлению аналогий, классификации, обобщению и поиску закономерностей на основе понятий физико-математического, естественнонаучного, общественного и гуманитарного учебного цикла. Задания четвертой серии направлены на изучение способности к анализу и синтезу знаковой информации. Время выполнения всего теста — 40 минут. По результатам тестирования класс подразделяется на пять групп:*

- 1) наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;
- 2) близкие к успешным – 20% от общего числа испытуемых;
- 3) средние по успешности – 40% от общего числа;
- 4) мало успешные – 20 % от общего числа;
- 5) наименее успешные – 10 % от общего числа испытуемых.

*Результаты диагностики могут учитываться при комплектовании профильных классов.*

## **V. Профессиональные интересы и склонности**

### **5 класс**

#### **Профессиональные интересы**

Материалы: тексты опросника и бланки к упражнению «Или-или» (можно зачитывать пары утверждений вслух).

«Или-или». Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

Ч	Т	П	З	И
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

Ухаживать за животными (1а) или ремонтировать машины (1б)

Объяснять одноклассникам учебный материал (2а) или чертить схемы, таблицы (2б)

Иллюстрировать книги (3а) или следить за развитием растений (3б)

Заниматься мелким домашним ремонтом (4а) или рекламировать товары (4б)

Исправлять ошибки в текстах (5а) или писать отзыв о фильме, концерте (5б)

Дрессировать животных (6а) или воспитывать детей (6б)

Играть на музыкальных инструментах (7а) или управлять транспортом (7б)

Обслуживать покупателей (8а) или украшать витрины магазинов (8б)

Изучать устройство различных механизмов (9а) или изучать иностранный язык (9б)

Лечить животных (10а) или лечить людей (10б)

Выводить новые сорта растений (11а) или конструировать машины (11б)

Улаживать конфликты между людьми (12а) или приводить в порядок документацию (12б)

Посещать театры, музеи (13а) или технические выставки (13б)

Налаживать медицинскую технику (14а) или оказывать людям медицинскую помощь (14б)

Составлять отчеты (15а) или писать рассказы (15б)

Проводить лабораторные исследования (16а) или принимать больных (16б)

Расписывать стены (17а) или строить здания (17б)

Заниматься организацией мероприятий (18а) или выступать на сцене (18б)

Делать чертежи изделий (19а) или копировать их (19б)

Изучать природные явления (20а) или работать за компьютером (20б)

Обработка заключается в подсчете обведенных номеров в каждом из пяти столбцов.

- У кого больше всего баллов в первом столбце?
- Кто может назвать самую интересную для него профессию?
- Как вы думаете, что объединяет эти профессии? (в них главное – другой человек).

**«Найди пару».** К группе «Человек» относится большинство профессий. Найдите каждой профессии левого столбика ее пару в правом, соединив их линиями. Если в этом списке нет выбранной вами профессии, запишите внизу ее название и ее «пару»:

Врач	Покупатель
Учитель	Клиент
Парикмахер	Пациент
Экскурсовод	Читатель
Библиотекарь	Слушатель
Продавец	Ученик
Воспитатель	Воспитанник
Продавец	Турист
.....	.....

Таким же образом учащиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство» и называют примеры этих профессий и по возможности предмет, или объект труда. Ребята должны чувствовать, что вам не безразлично, кем они станут. Поэтому важно услышать каждого и дать высказаться всем желающим.

## 6 класс

### Профессиональные склонности

Склонность - это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов и отметьте его в бланке.

1	А			Б		В
2		А		Б	В	
3	А	Б		В		
4			А		Б	В
5	А	Б	В			
6	А	Б				В
7		А	Б	В		
8	А				Б	В
9		А		Б	В	
10				А	Б	В

11	А	Б	В			
12			А	Б	В	
13	А				Б	В
14		А		Б	В	
15	А		Б		В	
16	А		Б			В
17				А	Б	В
18	А	Б	В			
19			А		Б	В
20	А		Б			В
21		А	Б	В		
22		А	Б	В		
23		А		Б		В
24	А				Б	В
Сумма	I	II	III	IV	V	VI

Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

- а) общаться с самыми разными людьми;
  - б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
  - в) заниматься расчетами; вести документацию.
2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает
- а) возможность следить за ходом мыслей автора;
  - б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
  - в) сюжет, действия героев.
3. Меня больше обрадует Нобелевская премия
- а) за общественную деятельность;
  - б) в области науки;
  - в) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать
- а) главным механиком;
  - б) начальником экспедиции;
  - в) главным бухгалтером.
5. Будущее людей определяют
- а) взаимопонимание между людьми;
  - б) научные открытия;
  - в) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь
- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;

- б) разработкой новых технологий обучения;
  - в) работой с документами.
7. На технической выставке меня больше привлечет
- а) внутреннее устройство экспонатов;
  - б) их практическое применение.
  - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);
8. В людях я ценю, прежде всего
- а) дружелюбие и отзывчивость
  - б) смелость и выносливость;
  - в) обязательность и аккуратность.
9. В свободное время мне хотелось бы
- а) ставить различные опыты, эксперименты;
  - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
  - в) тренироваться.
10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует
- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
  - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);
  - в) деловое общение;
11. Мне интереснее беседовать о
- а) человеческих взаимоотношениях;
  - б) новой научной гипотезе;
  - в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал
- а) технический;
  - б) музыкальный;
  - в) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на
- а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
  - б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
  - в) укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю
- а) научно-популярные фильмы;
  - б) программы о культуре и искусстве;
  - в) спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать
- а) с детьми или сверстниками;
  - б) с машинами, механизмами;
  - в) с объектами природы.

16. Школа в первую очередь должна

- а) учить общению с другими людьми;
- б) давать знания;
- в) обучать навыкам работы.

17. Главное в жизни

- а) иметь возможность заниматься творчеством;
- б) вести здоровый образ жизни;
- в) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться о

- а) защите интересов и прав граждан;
- б) достижениях в области науки и техники;
- в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки

- а) труда;
- б) физкультуры;
- в) математики.

20. Мне интереснее было бы

- а) заниматься сбытом товаров;
- б) изготавливать изделия;
- в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи о

- а) выдающихся ученых и их открытиях;
- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. Свободное время я люблю

- а) читать, думать, рассуждать;
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

- а) научном открытии;
- б) художественной выставке;
- в) экономической ситуации.

24. Я предпочту работать

- а) в помещении, где много людей;
- б) в необычных условиях;
- в) в обычном кабинете.

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

1 - склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает способность находить общий язык с разными людьми, понимать их состояние, знать и помнить их особенности.

2 - склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Такие люди отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 - склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: монтаж, ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

4 - склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий отличает оригинальность и независимость.

5 - склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

6 - склонность к плано-экономической деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием; делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием; схематическим изображением объектов. Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности – формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но при этом не делать даже утренней зарядки. Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями. А интерес формируется в реальном деле – пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности – спорте, литературе, искусстве, науке – в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т.п.

## 7 класс

### Определение типа будущей профессии

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет — поставьте «—». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми				1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1		
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки			1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1			
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1	
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами				1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1			
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1	
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2		
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности			2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1			
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.			1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1		
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2	
15. Легко улаживаю разногласия между людьми				2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой		2		
17. Людям нравится мое художественное творчество			2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2			
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2	
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь				1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди		1		
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1	
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям				2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.			1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2			
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1		

27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>П</b>	<b>Т</b>	<b>З</b>	<b>И</b>	<b>Ч</b>

По каждому столбцу подсчитайте алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами П (природа), Т (техника), З (знак), И (искусство), Ч (человек). Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 — говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда. Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда. Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Методика, которую вы только что выполнили, основана на ваших профессиональных интересах. Интересы различаются по содержанию (например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), по глубине, по длительности. Устойчивые интересы делают жизнь человека яркой и насыщенной. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

Как вы думаете, можно управлять интересами?

Прочитайте ребятам отрывок из романа Марка Твена «Приключения Тома Сойера» или покажите отрывок из кинофильма. Возможно чтение по ролям

Каким образом Тому удалось убедить ребят, что белить заборы — большая честь и редкое удовольствие?

Итак, чтобы управлять своими или чужими интересами, необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) добровольность — цели, поставленные перед собой самим человеком, достигаются легче, чем цели, навязанные другими;
- 2) постепенность — следует дозировать усилия, увеличивая их постепенно;
- 3) 3) положительные эмоции — «усилие на грани приятного» — заниматься надо до тех пор, пока дело в радость, а не в тягость.

## 8 класс

### Интересы и склонности

*...Отец часто рассказывал сыну мифы о героях Древней Греции, читал вслух Гомера. Однажды он подарил сыну иллюстрированную "Всемирную историю для детей". Там была изображена охваченная огнем Троя. "Где находится этот город?" - спросил мальчик. "Этого никто не знает, - ответил отец. "Когда я вырасту, я найду его!" - воскликнул сын.*

*С 14 лет он - ученик в лавке, затем - юнга на корабле. Корреспондент, бухгалтер, основатель собственного торгового дома, владелец банка. За три года изучил десять иностранных языков. Совершил путешествие вокруг света. Написал несколько книг. Стал миллионером. Внезапно в 46 лет все бросил и увлекся археологией.*

*Он трудился без сна и отдыха, отдавая все свои силы и сбережения своей мечте, преодолевая малярию, несговорчивость рабочих, недоверие и насмешки ученых всего мира. Он буквально следовал детским впечатлениям: начал копать там, где указал Гомер. Переворочил 250 тысяч кубометров земли. И сказка стала действительностью. Руки Генриха Шлимана держали сокровища царей, четыре тысячи лет пролежавшие в земле. (А. Дусавицкий, Формула интереса)*

С обыденной точки зрения поведение Шлимана – чудачество. Ведь у него было все, что, казалось бы, нужно для счастья – «положение в обществе и богатство». Но, вероятно, ему этого было недостаточно. В данном случае положение и богатство были только средством достижения цели, а не целью.

Представим, что не было этих сорока лет упорного труда, не было этого бесценного профессионального и жизненного опыта, которые позволили Шлиману разбогатеть. А был мальчик, который хотел разыскать Троию. О своих детских фантазиях взрослые обычно вспоминают с улыбкой или смущением. По мере взросления мечты рассеиваются, если только они не подкреплены таким устойчивым интересом, как у Шлимана. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели.

Интересы различают по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Известны случаи, когда интересы ребенка шли вразрез с планами родителей.

«У тебя на уме только стрельба, возня с собаками и ловля крыс, ты будешь позором для всей семьи», — стыдил мистер Дарвин своего сына Чарльза.

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

**«Профиль».** Если вам нравится делать то, о чем говорится, то в бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

### **Мне нравится ...**

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов.** Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Максимальный балл — пять — говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает два балла, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые развились в склонности. Интересы – это «хочу», а склонности — первый шаг к «могу».

*Примечание. Когда ребята подсчитают число баллов, скажите, что каждая строка – это направление профессиональной деятельности (фактически – десять профилей обучения). Чем больше баллов, тем выше интерес к этому виду деятельности. Попросите поднять руки тех, у кого больше всего баллов в первой, второй и т.д. строке, только затем раскрывая значение этих шкал. Можно предложить ребятам угадать, что обозначают эти шкалы. Поинтересуйтесь, у кого результаты совпали с собственными представлениями о себе. Те, у кого «совпали», радуются. Важно спросить, у кого результаты методики не совпали со своими интересами, и пояснить, что это – еще более ценный результат, потому что открывает новые возможности и варианты, расширяет представление о себе. В каждом классе есть ребята, проявляющие слабый интерес ко всем предметам. Хотя по одной методике нельзя делать определенных выводов, на этих ребят следует обратить внимание, потому что у них могут быть проблемы с самооценкой, низкая мотивация. Учащиеся с высокими баллами по нескольким шкалам нередко испытывают другие трудности – не могут выбрать из нескольких вариантов. Групповая консультация не может помочь всем – есть более сложные случаи, которые могут рассматриваться только в ходе индивидуальной консультации психолога. Результаты работы по данной методике могут учитываться при комплектовании профильных классов.*

## 9 класс

### Профессиональный тип личности

*Даже индюков можно научить лазить по деревьям, но лучше для этих целей нанять белок.*

#### Определение профессионального типа личности

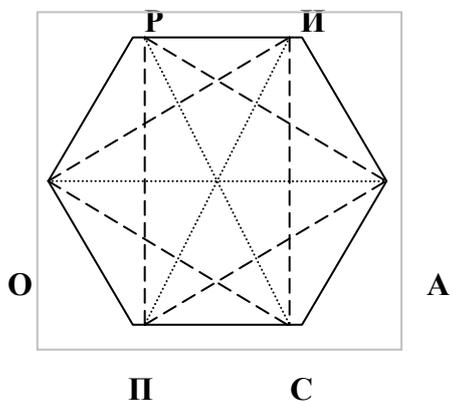
*Инструкция.* Сравните пары профессий. Выберите одну, поставив плюс в строчке, соответствующей букве, стоящей в скобках. Например, если в паре «автомеханик (Р)» — «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика, поставьте плюс в строке «Р», если интереснее профессия физиотерапевта, поставьте плюс в строке «С».

<b>Р</b>										
<b>И</b>										
<b>С</b>										
<b>О</b>										
<b>П</b>										
<b>А</b>										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)

Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Американский психолог Дж. Голланд установил связь между психологическим типом человека и его профессией и разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольника. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке: Р — реалистический тип, И — интеллектуальный, А — артистический, С — социальный, П — предпринимательский, О — офисный.



Подсчитайте количество плюсов в каждой строке. 8—10 — ярко выраженный тип; 5—7 — средне выраженный тип; 2—4 — слабо выраженный тип. Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

**1. Реалистический тип.** Склонность к работе, требующей силы, ловкости, подвижности, хорошей координации, практических навыков. Трудом профессионалов этого типа ощутимы и реальны — их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Близкие типы: интеллектуальный и офисный. Противоположный тип — социальный.

**2. Интеллектуальный тип.** Людей этого типа отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу и условия, дающие свободу для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: реалистический и артистический. Противоположный тип: предпринимательский.

**3. Социальный тип.** Склонность к работе, связанной с частыми контактами с другими людьми: обучением, воспитанием, лечением, обслуживанием. Людей этого типа отличают интерес к людям и готовность помочь другому. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное

благополучие для них обычно не на первом месте. Близкие типы: артистический и предпринимательский. Противоположный тип: реалистический.

**4. Офисный тип.** Склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, расчеты). Люди этого типа отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, предпочитают четко определенную деятельность. Для них значимо материальное благополучие. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием важных решений. Близкие типы: реалистический и предпринимательский. Противоположный тип: артистический.

**5. Предпринимательский тип.** Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Близкие типы: офисный и социальный. Противоположный тип: исследовательский.

**6. Артистический тип.** Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, эмоциональной чувствительностью, обостренным восприятием. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Избегают жесткой регламентации, предпочитая свободный график. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством. Близкие типы: интеллектуальный и социальный. Противоположный тип: офисный.

*Примечание. Учащимся важно внимание учителя к результатам их работы, им интересно узнать результаты других и рассказать о своих. Спросите, кто по этому тесту относится к каждому профессиональному типу. Поинтересуйтесь, совпадают ли полученные результаты с собственными представлениями о себе, мнением одноклассников.*

**«Профессиональный девиз».** Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них:

*Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк*

*Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. М. Ларни*

*Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев*

*Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда*

*Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри ☺*

*Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар*

• **С какими высказываниями вы не согласны и почему?**

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко – правильнее говорить о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

• Как вы понимаете эпиграф к уроку?

## VI. Способности и профессиональная пригодность

### 5 класс

#### Задатки и склонности

Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга, которые называют «задатками», то есть заранее данными качествами, дарами, которые мы получаем при рождении. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

На основании задатков возникают способности — индивидуально-психологические особенности человека. Способности бывают общими и специальными. Общие способности зависят от сформированности мышления, памяти, внимания.

Способный человек, как правило, обладает многими талантами. Пушкин и Лермонтов были не только великими поэтами, но и замечательными художниками и умнейшими людьми. Писательский талант Грибоедова соперничал с музыкальным и дипломатическим. Выдающийся советский штангист Юрий Власов, уйдя из спорта, стал хорошим писателем. Кажется, что обилие дарований может затруднить выбор профессии. Но это тот случай, когда любое решение — выигрышное.

**«Я умею...».** Хотя это упражнение обычно используется в тренинге для разогрева и повышения самооценки, оно может быть проведено в формате урока. Предложите ребятам по цепочке закончить эту фразу. Если трудно начать, первую фразу может сказать учитель, например, «я умею печь пироги, играть в теннис, дрессировать хомячков» и т.д. Высказывания ребят не комментируются и не оцениваются. Если кто-то в течение 3 с не может ничего придумать, слово переходит к следующему.

Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, двигательные навыки. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными, аварийно-спасательными работами. Проверить способность ориентироваться в пространстве поможет следующее упражнение.

**«Кто ближе?».** Ученик выходит к доске. На расстоянии 3-4 метра от него находится предмет — мяч, портфель, стул. Учитель завязывает глаза ученику. После этого ученик должен как можно ближе подойти к этому предмету, не задев его. Выигрывает тот, кто подойдет ближе всех.

Какие способности вы развиваете на уроках физкультуры, математики, русского языка, музыки, изобразительного искусства? Подумайте, какие еще вы имеете возможности для развития различных способностей?

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Назовите эти способности (зрение, слух, осязание, речь). К счастью, мы обладаем этими способностями.

Но бывает так, что человек, лишенный даже минимальных способностей, совершает то, что не могут сделать обычные люди. Знаете ли вы таких людей? (несмотря на глухоту, Бетховен создавал бессмертную музыку, слепые Гомер и Мильтон писали стихи...)

*...Только один человек сохранял спокойствие в аудитории Академии педагогических наук. Спокойным, ровным голосом говорит Ольга Скороходова о своей работе, которая представлена на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Быстро отвечает на вопросы психологов, педагогов, врачей... Даже не верится, что это человек, лишенный зрения и слуха. Только внимательно присмотревшись, можно заметить, что*

Ольга Ивановна правой рукой быстро водит по наколотой (по системе Брайля) бумаге и время от времени дотрагивается до горла, проверяя, говорит ли она. Тема диссертации – «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир». Перед ученым советом лежали чешское, китайское, румынское, немецкое издания. Книга Скороходовой не развивала, не продолжала — она создавала науку. А ее автором был человек, который завоевал свое место в жизни, победив мрак и безмолвие. (Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури).

Всегда ли мы ценим дары, которыми так щедро наделены? Задумываетесь ли вы о том, как лучше распорядиться своими способностями?

## 6 класс

### Мыслитель или художник?

Ученые провели эксперимент, поочередно отключая оба полушария, и установили, что человек, у которого активно левое полушарие, становится смешливым, возбужденным и болтливым. Рассудок сохраняется, а творческие способности, если они, конечно, были, куда-то исчезают. Если левое полушарие отключить, творческие способности останутся, но пропадет хорошее настроение.

У большинства художников, скульпторов, музыкантов, актеров доминирует правое полушарие. Благодаря этому у них возникают яркие зрительные или слуховые образы, которые они передают нам в виде произведений искусства.

«Мыслитель или художник». Прочитайте данные утверждения и оцените, насколько они точно отражают ваше поведение по десятибалльной шкале от 1 – совершенно не соответствует до 10 – соответствует полностью, обведите нужное число.

Я не вижу причин для печали.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Прослушав мелодию, я могу точно воспроизвести ее.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Я помню то, чему меня учили несколько лет назад.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Когда я слышу чей-то рассказ, я будто вижу, как все происходит.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Я считаю, что эмоции только мешают в разговоре.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мне трудно дается алгебра.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Мне легко первому начать разговор.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Я легко запоминаю незнакомые лица.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Если кто-то выдвигает идеи, я требую аргументов.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Я не вижу особых причин для радости.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Подсчитайте сумму баллов отдельно по нечетным и по четным пунктам утверждений.

Если первая сумма (I) больше, чем на 5 превышает вторую (II), вы принадлежите к логическому типу. Вы склонны действовать под влиянием разума, а не эмоций. При принятии решений чаще полагаетесь на расчет, чем на интуицию. Больше доверяете внешней информации, чем внутренним впечатлениям. Ваша сильная сторона – логика. Вы

оптимистичны, жизнерадостны и общительны. Вы можете стать математиком, преподавателем, программистом, конструктором, инженером.

Если вторая сумма (П) больше, чем на 5 превышает первую (Л), вы – человек художественного типа. Вероятно, вы принимаете решения на интуитивном уровне, больше полагаясь на эмоции, чем на рассудок, доверяете больше своим чувствам, чем внешней информации. Вы ранимы и впечатлительны, поэтому не испытываете потребности в широком круге общения, цените независимость. При наличии специальных способностей можете быть успешны в эстетических видах деятельности.

Чем больше разница между двумя суммами, тем сильнее доминирует соответствующее полушарие. Если разница мала, значит, вы в равной степени сочетаете характеристики «мыслителя» и «художника». Умение мыслить образно и логично, анализировать и синтезировать информацию, руководствоваться при принятии решений не только разумом, но и сердцем открывает перед вами широкое поле деятельности.

Уточнить свою принадлежность к «мыслителям» или «художникам» можно с помощью простого теста.

1. Сцепите руки в замок, переплетя пальцы. Большой палец левой или правой руки оказался сверху?
2. Сделайте в листе бумаги отверстие размером с монету и посмотрите сквозь него на какой-нибудь предмет двумя глазами. Закройте поочередно левый и правый глаз. Предмет исчезает из поля зрения, если вы смотрите на него левым или правым глазом?
3. Встаньте в позу Наполеона, скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху – левая или правая?
4. Похлопайте в ладоши. Какая рука оказалась сверху – левая или правая?

Правое полушарие управляет левой частью тела, а левое полушарие – правой. Поэтому активность правой руки и правого глаза означает активность левого полушария, и наоборот – активность левой руки связана с доминированием правого полушария.

Можно определить ведущее полушарие, но «просчитать» творческие способности с помощью тестов нельзя – наличие у вас способностей к музыке, живописи, литературе, науке можно выявить по результатам – музыкальным произведениям, рисункам, стихам, сочинениям, оригинальным решениям задач.

*Когда семилетний Моцарт давал концерты во Франкфурте-на-Майне, к нему подошел мальчик лет четырнадцати.*

*— Как замечательно ты играешь! Мне никогда так не научиться.*

*— Отчего же? Ты ведь совсем большой. Попробуй, а если не получится, начни писать ноты.*

*— Да я пишу... Стихи ...*

*— Это ведь тоже интересно. Писать хорошие стихи, вероятно, еще труднее, чем сочинять музыку.*

*— Отчего же, совсем легко. Ты попробуй ...*

*Собеседником Моцарта был Гете.*

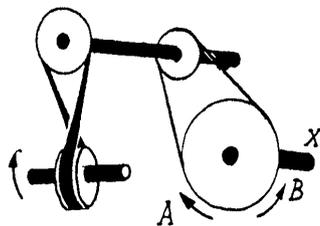
Вы, наверное, слышали выражение — «зарыть талант в землю». Как вы его понимаете? Знаете ли вы, откуда взялось это выражение?

Не всем дано писать музыку, как Моцарт, или стихи, как Гете. Но в каждом человеке скрыт свой талант. Очень важно, чтобы рядом с вами оказались люди, которые помогут вам поверить в свой талант – родители, учителя, друзья.

## 7 класс

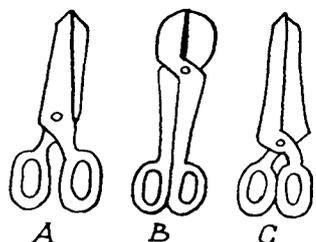
### Технические способности

«Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Беннета). Вам предлагается ряд задач, в которых поставлены технические проблемы. Внимательно рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте один из трех вариантов решений.



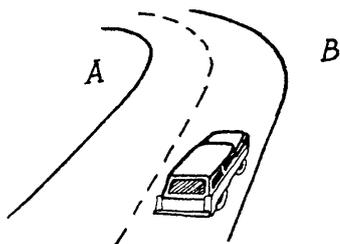
1. Если нижнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении будет вращаться ось X?

1. В направлении стрелки А.
2. В направлении стрелки В.
3. Вперед-назад.



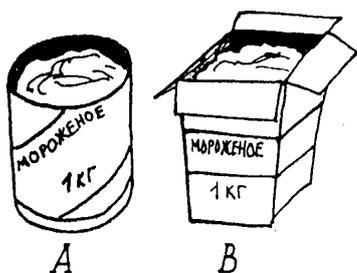
2. Какими ножницами легче резать лист железа?

1. Ножницами А.
2. Ножницами В.
3. Ножницами С.



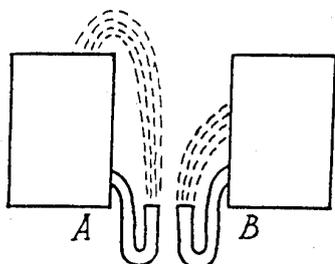
3. В какую сторону занесет машину на повороте?

1. В любую сторону.
2. В сторону А.
3. В сторону В.



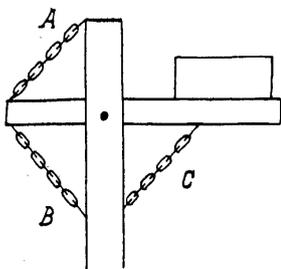
4. В каком пакете мороженое быстрее растает?

1. В пакете А.
2. В пакете В.
3. Тает одинаково



5. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить?

1. Как показано на рис. А.
2. Как показано на рис. В.
3. Как показано на обоих рис.



6. Какая цепь нужна для поддержки груза?

1. Цепь А.
2. Цепь В.
3. Цепь С.

Если вы легко справились с этими задачами, значит, у вас есть способности к практической работе с техникой.

Однако для того, чтобы стать хорошим инженером, конструктором, исследователем, важно иметь конструкторские способности, творческое воображение, интуицию.

### «Ничего не трогайте, Ватсон!»

*...Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он ничего не понимал. Создать телефон ему помогли знание акустики и случай. Летом 1875 года Белл со своим другом Ватсоном налаживали музыкальный аппарат. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом аппарате. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в исправном аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и выдержанный Белл заорал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежал в соседнюю комнату и полез в аппарат. Потом схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз... Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла (по кн. В.И. Речицкого «Профессия — изобретатель»).*

**«Гимнастика для ума».** Проверьте свои способности, решив эти задачи.

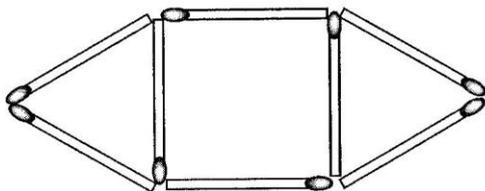
Прим. Эти задачи ребята могут решать в парах или микрогруппах (например, вчетвером). Здесь важен не только результат, но и процесс совместного поиска решения.

1. Вам надо повалить каменную стенку длиной в 20 метров, высотой в три метра и весом в три тонны. Как выполнить эту задачу, не имея под рукой никаких инструментов?

2. На столе восемь спичек. Сложите из них фигуру, состоящую из квадрата и двух треугольников, как показано на рисунке. Переместите четыре спички, чтобы получить:

а) один квадрат и четыре треугольника;

б) два квадрата и четыре треугольника.



3. Говорят, что трехногий стол никогда не качается. Верно ли это?

4. Города А и Б находятся на расстоянии 300 км друг от друга. Из этих городов одновременно навстречу друг другу выезжают два велосипедиста со скоростью 50 км/ч. Вместе с первым велосипедистом из города А со скоростью 100 км/ч вылетает муха. Она обгоняет велосипедиста, встречает велосипедиста, выехавшего из города Б, и поворачивает обратно. Долетев до велосипедиста из города А, она разворачивается и

летит навстречу велосипедисту из города Б. И так до тех пор, пока велосипедисты не встретились. Только тогда муха успокоилась и села одному из велосипедистов на плечо. Сколько километров пролетела муха?

5. Двое заспорили о содержимом бочки. Один говорил, что воды в бочке больше половины, а другой – что меньше. Как без всяких подручных средств решить, кто прав?

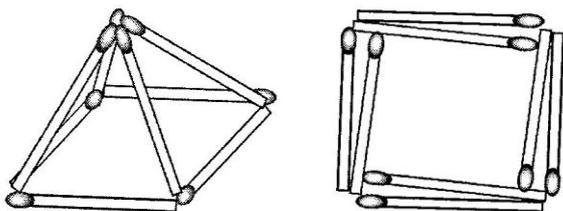
Ответы

1. Легко посчитать, что толщина такой стены всего 2 см. Ее легко повалить рукой.

2. Решение этой задачи требует нестандартного подхода:

а) надо поднять четыре крайние спички вверх и соединить в одной точке так, чтобы получить пирамиду;

б) надо переложить крайние спички внутрь квадрата.



3. Верно. Даже если все ножки – разной длины, каждая из них будет касаться пола, потому что через три точки пространства проходит только одна плоскость. Поэтому штативы геодезических приборов, фотоаппаратов, видеокамер имеют три ножки.

4. Муха пролетела 300 км. Важно, как вы пришли к этому решению – путем сложных вычислений или вам достаточно было знать скорость полета мухи (100 км/ч) и время ее полета (3 часа).

5. Эта геометрическая задача имеет очень красивое и практичное решение. Нужно наклонить бочку так, чтобы уровень воды совпал с ее краем. Если воды больше половины, верхняя часть дна окажется под водой. Если меньше половины – часть дна будет выступать из воды, т.к. плоскость (поверхность воды), проведенная через противоположные точки верхней и нижней окружностей бочки, делит ее на две равные части.

Оцените, насколько из вас сформированы способности к технике и конструированию. Эти способности, как и другие, развиваются в действии – чем больше вы узнаете о технике, тем больше ее понимаете, тем легче справляетесь с подобными заданиями.

## 8 класс

### Человеческий фактор

Стали привычными сообщения о судебных исках, которые изуродованные клиенты предъявляют своим стоматологам, косметологам и пластическим хирургам; родственники умерших пациентов – лечащим врачам, потребители – производителям негодных лекарств и продуктов питания. Падают самолеты, теплоходы не могут развезаться в открытом море, солдаты по ошибке убивают друг друга.

Причина большинства техногенных катастроф – так называемый «человеческий фактор». Что скрывается за этим безликим словосочетанием? Для успешной профессиональной деятельности необходим набор профессионально важных качеств. Например, работа врача, учителя, продавца требует от человека доброжелательности, отзывчивости, умения контролировать свои эмоции. Для диспетчера или оператора профессионально важными качествами являются хорошее внимание, умение работать с разнородной информацией и

оперативно принимать решение. Оперативный работник, сотрудник МЧС, пожарный должны быть эмоционально устойчивы, обладать мгновенной реакцией, силой и выносливостью. Недостаток этих качеств может стоить им здоровья или жизни.

*... Однажды к Герою Советского Союза летчику-испытателю М.М. Громову обратился молодой человек. «Мне хочется стать таким же отличным летчиком, как Вы», — объяснил он. Громов назначил встречу. Юноша явился с опозданием, объяснив, что забыл завести часы. Громов долго рассказывал ему о профессии летчика, а потом назвал адрес учреждения, куда можно обратиться. Юноша долго искал ручку. Потом небрежно записал адрес и вспыхнул, когда ему сделали замечание. Достаточно было непродолжительного общения, чтобы заметить качества, которые в авиационной профессии могут сыграть плохую роль. Юноша неточен, небрежен, неорганизован, у него плохая память, он не умеет владеть собой (по книге М.М. Громова «Тому, кто хочет летать и работать лучше»).*

Хорошо, если интерес к профессии сочетается с набором профессионально важных качеств. А если нет? Если профессиональный интерес слабый или неустойчивый, лучше изменить свой выбор: «Не получится из меня хорошего артиста — не больно и хотелось, пойду в юристы!»

Если человек не хочет отказаться от своей мечты, он должен развить необходимые качества. Справиться с забывчивостью помогает систематическое ведение различных записей, преодолеть страх высоты — сила воли и самообладание, слабость пространственного и образного мышления — использование макетов и наглядных пособий. Недостаток аналитических способностей юрист может компенсировать высокой работоспособностью. Но есть качества, отсутствие которых ничем нельзя компенсировать, например, порядочность, ответственность, трудолюбие. Непорядочный, ленивый или безответственный человек способен создать много проблем, и чем ответственнее его работа, тем он опаснее для окружающих.

*... Известный писатель-фантаст Р.Шекли описывает порядки на планете Транай: «Все должностные лица носили на груди медальон - знак почета и власти. Если сумма претензий к этому лицу превышала некоторый порог, медальон взрывался, и хозяин его погибал. Транайцы говорили землянам: "Вы хотите обладать властью при условии, что она не влечет за собой никакой ответственности и никакого риска. Неправильное отношение..."»*

Как вам этот закон? Как изменилась бы наша жизнь, если бы все должностные лица в нашей стране – от президента до управдома – должны были носить такой медальон?

По данным исследований, более половины подростков собирается управлять другими людьми или финансами, планирует стать менеджерами, предпринимателями или просто руководителями, хотя только 5—7% людей имеют необходимые для этого способности.

**«Я — руководитель».** Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Интеллект	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения, в ряде случаев прогнозировать события.	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.

Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.
Ответственно	Отвечает не только за свои действия, но и за действия подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других.
Организаторские	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.
Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Принятие решения дается ценой некоторых усилий. Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	Испытывает беспокойство, если от него требуют активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.

В заключении можно рассказать ребятам притчу и предложить им подумать, почему Ивану платят больше, чем Петру? Как называется сейчас профессия приказчика?

*Приказчик Петр сказал купцу:*

— *Хозяин, почему ты платишь Ивану вдвое больше? Ведь я выполняю все твои поручения.*

— *Я объясню, — ответил купец. Но сейчас сбегай к дороге, узнай, откуда идет обоз.*

*Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:*

— *Он едет из деревни Федорино.*

— *Хорошо, — сказал купец, — а теперь узнай, куда он едет.*

*Петр выполнил и это задание:*

— *Он едет в село.*

— *Иван, — позвал купец второго приказчика, — сбегай к обозу и узнай, откуда он едет.*

*Иван, вернувшись, сказал купцу:*

— *Обоз едет из деревни Федорино в село на ярмарку. Везет много картошки. Нам не надо сегодня отправлять картошку на ярмарку — цена на нее упадет. Надо срочно отправлять туда капусту.*

— *Теперь ты понял, почему я плачу Ивану вдвое больше? — спросил купец у Петра.*

(по кн. Р.М.Грановской «Конфликты и творчество в зеркале психологии»)

Прим. Приказчик — это та самая профессия, которая сегодня называется «менеджер». Одну и ту же работу Петр выполняет формально, а Иван — творчески.

## 9 класс

### Профессия и здоровье

*Чтобы люди находили счастье в своей работе,  
необходимы три условия:  
работа должна быть им по силам,  
она не должна быть изнуряющей,  
и ей должен сопутствовать успех.  
Дж. Рескин*

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа самых различных заболеваний. Очень часто эти заболевания связаны с профессией. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих работы других людей, организатором, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижения иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, задумайтесь, как она повлияет на здоровье. Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

- *На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?*

**«Медицинские ограничения профессиональной пригодности».** Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Заболевания дыхательных органов	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность
Заболевания нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Заболевания органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервноое напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Заболевания почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

- *Назовите профессии, для которых характерны перечисленные условия труда.*

Противопоказания могут быть не только медицинскими. Существует большая группа профессий, для которых важно не только столько здоровье, сколько наличие специальных способностей. Например, профессия музыканта или композитора. Общеизвестно, что для успешного освоения этих профессий необходим не просто хороший, а абсолютный музыкальный слух. Наличие специальных способностей может компенсировать медицинские противопоказания. Иначе каким образом мог создавать музыку потерявший слух Бетховен?

**Анкета здоровья.** Поставьте в клетке с номером утверждения плюс, если вы с ним согласны, и минус – если не согласны.

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.

1. У меня редко бывают головные боли после напряженной работы.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи в учебе не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь перед экзаменом.
5. Обычно я сдаю экзамен в числе первых и, не раздумывая, беру билет.

6. Мне не требуется время на дополнительное задание.
7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Меня не беспокоят сны на тему предстоящих экзаменов.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Я всегда делаю то, что планирую.
11. Мне трудно сосредоточить внимание на уроке.
12. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
13. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
15. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
16. Если я не успеваю усвоить учебный материал, я чувствую себя неуверенно.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания.
18. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
19. Меня беспокоит мое положение в классе.
20. Мне не хватает силы воли.
21. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
22. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
23. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
24. Меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.
25. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
26. От волнения я могу заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успеваемости.
28. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
29. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Сложите число положительных ответов на утверждения 1-10 и отрицательных на 20-30. Чем больше баллов, тем меньше у вас оснований для беспокойства о своем здоровье.

Здоровье определяется целым рядом факторов: врожденными особенностями, условиями жизни, экологической ситуацией, эмоциональным состоянием, привычками, образом жизни.

Если вы ежедневно проводите у экрана телевизора и за компьютером более трех часов, и при этом не занимаетесь спортом, то велика вероятность развития остеохондроза и ожирения.

Если вы курите и принимаете даже слабые алкогольные напитки хотя бы раз в неделю, у вас повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Если вы намерены выбрать работу, связанную с постоянными эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Поведение человека может быть направлено на саморазрушение или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

Здоровье – это правильное поведение, хорошие мысли и чистые чувства. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм – больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

## VII. Профессия и карьера

### 5 класс

#### Что я знаю о профессиях

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых, точно также, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской. Тяжелую работу теперь выполняет стиральная машина.

Сейчас большая редкость – пишущая машинка. Ей на смену пришел компьютер с клавиатурой. Поэтому и профессия машинистки видоизменилась (желательно проиллюстрировать рассказ картинками, слайдами или фотографиями).

Вопрос учащимся: Что такое профессия? (учитель может записать ответы детей на доске)

«Профессия – основной род занятий, трудовой деятельности» (Толковый Словарь Ожегова)

Какие профессии вы знаете?

Какие профессии упоминали на уроках истории? (Историк, архитектор, реставратор, археолог, кораблестроитель, изобретатель, книгопечатник и др.).

О каких профессиях говорили на уроках русского языка?

На уроках естествознания вы говорили о профессиях, которые связаны со здоровьем человека. Назовите эти профессии.

**Загадки.** Учитель читает загадки, а ученики хором отгадывают их:

Он и волк, и Дед Мороз  
И смешит ребят до слез,  
В прошлый раз был педагогом,  
Послезавтра – машинист,  
Должен знать он очень много,  
Потому что он – ... (*Артист*)

Трактор водит (тракторист),  
Электричку... (машинист),  
Стены выкрасил... (маляр),  
Доску выстругал... (столяр),  
В доме свет провел..(монтер),  
В шахте трудится...(шахтер),  
В жаркой кузнице...(кузнец),  
Кто все знает... (молодец)!

**Игра «Аукцион».** Первый учащийся с места называет любую профессию, второй – профессию, начинающуюся на последнюю букву предыдущей и т.д. Если ученик затрудняется назвать профессию, учитель считает до трех, после чего ученик выбывает из игры, а право хода переходит следующему игроку. Выигрывает последний. В качестве атрибутов игры можно использовать импровизированный гонг и молоток, приз победителю.

• *Что такое «труд»? (учитель может записать ответы детей на доске)*

«Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей» (Толковый Словарь Ожегова).

- *Какие вы знаете пословицы о труде?*

Примеры пословиц:

С мастерством люди не родятся, а добытым ремеслом гордятся. Русская пословица

Не хлеб за брюхом ходит, а брюхо за хлебом. Русская пословица

Малый топор может срубить большое дерево. Албанская пословица

Душу вложишь - все сможешь. Русская пословица

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело. Русская пословица

Без труда жить - только небо коптить. Русская пословица

В правой части дано начало пословицы. Найдите в правой части таблицы их окончание.

Уменье и труд	а в одном отличись
Готовь сани летом	созреет - само упадет
За много дел не берись,	а говори, что сделал
Не говори, что делал,	а телегу - зимой
Поспешишь	пока горячо
Без труда	не вынешь и рыбки из пруда
Не трясى яблоко пока зелено:	людей насмешишь.
Кто рано встает, все грибы соберет,	а начавши - делай.
Куй железо,	а сонливый пойдет за крапивой

Ответы:

Уменье и труд все перетрут.

За много дел не берись, а в одном отличись.

Готовь сани летом, а телегу - зимой.

Не говори, что делал, а говори, что сделал.

Поспешишь - людей насмешишь.

Не трясй яблоко пока зелено: созреет - само упадет.

Кто рано встает, тот грибы соберет, а сонливый пойдет за крапивой.

Куй железо, пока горячо.

Не начавши - думай, а начавши - делай.

В заключении учитель или подготовленный ученик читает стихотворение Р.Сефа «Странное дело». Предложите ребятам подумать над этим стихотворением. В каких смыслах употребляются здесь слова «художник» и «сапожник»? Кого из героев стихотворения можно назвать мастером, профессионалом? Кто вызывает уважение?

Странное дело, а может быть нет.

Жил-был на свете когда-то сапожник.

Был он сапожником 45 лет,

Но про него говорили: Художник!

Странное дело, а может быть нет.

Жил-был на свете когда-то художник.

Был он художником 70 лет,

Но про него говорили: сапожник.

Странное дело, а может быть нет.

(При разработке использованы материалы педагога-психолога В.Н.Петелиной)

## 6 класс

### Формула профессии

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии — классификацию химических элементов. Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова:

**1. Техника.** К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков, технических способностей, точности, хорошего здоровья.

Назовите профессии этой группы (инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.).

**2. Человек.** К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми.

Назовите профессии этой группы (врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод).

**3. Природа.** К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет любовь к природе. Но эта любовь — деятельная, а не созерцательная. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами.

Назовите профессии этой группы (агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор)

**4. Знак.** К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

Назовите профессии этой группы (экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед)

**5. Искусство.** К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

Назовите профессии этой группы (художник, писатель, актер, режиссер, музыкант)

Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми.

Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

«Своя игра» (фрагмент игры, разработанной педагогом-психологом В.Н.Петелиной)

Класс делится на команды, которые выбирают по очереди область знаний и цену вопроса в соответствии с таблицей раунда. Ведущий зачитывает вопрос. После 5-10 с обдумывания команды дают ответ. За правильный ответ команда получает баллы в соответствии с ценой вопроса, при неправильном ответе столько же баллов снимается. Если команда, выбравшая вопрос, затрудняется с ответом, то отвечает та команда, которая первой подняла руку. Если ответа нет, его дает ведущий. В конце игры звучит музыкальная пауза, подводятся итоги.

Область знаний	Баллы			
ЧЕЛОВЕК	5	10	15	20
ПРИРОДА				
ТЕХНИКА				
ЗНАК				
ОРУДИЯ ТРУДА				

### 1. Человек

5 баллов. Кто по профессии был А. П. Чехов? (врач, писатель)

10 баллов. Кем бы могли работать в наши дни:

Волк из сказки «Волк и семеро козлят» (пародистом).

Красная Шапочка (социальным работником).

Кот Матроскин из мультфильма «Каникулы в Простоквашино» (коммерсантом, животноводом, фермером).

15 баллов. Кто учит детишек читать и писать, природу любить, стариков уважать? (Учитель)

20 баллов. Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней? (Доктор)

Специалист, оказывающий юридическую помощь гражданам и организациям (Адвокат)

### 2. Природа

5 баллов. Расшифруйте анаграммы: тюльпан, ромашка, роза, василек.

10 баллов. Он не сеет и не пашет, но отвечает за урожай. Кто он? (агроном)

15 баллов. Кто от дыма питается? (трубочист)

20 баллов. Мальчик розу увидал, розу в чистом поле, аромат ее впивал, любовался вволю.

Эти строки принадлежат великому немецкому поэту Гете. В какой еще области человеческой деятельности известно его имя? (Гете – автор работы о растениях «Опыт о метаморфозе растений»). Эти стихи – подсказка)

### 3. Техника

5 баллов. Что общего у коровы и ЭВМ? (профессия человека, их обслуживающего, называется оператор).

10 баллов. Наведёт стеклянный глаз, щёлкнет раз – помним вас (фотограф)

15 баллов. Назовите профессию, изменение окончания в которой совершенно меняет ее назначение (машинист - машинистка)

20 баллов. Кто не может жить без мха и клиньев? (плотник)

#### **4. Знак**

5 баллов. Перечислите профессии, начинающиеся с названия музыкальных нот (доктор, режиссер, милиционер, фармацевт, солист, маляр, синоптик)

10 баллов. «От меня зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения и крепких нервов. Не всегда меня знают в лицо, так как чаще встречаются с моей спиной. Назовите мою профессию» (дирижер).

15 баллов. Чем занимается провизор? (готовит лекарство)

20 баллов. КОТ в МЕШКЕ (Молоток стук-постук – торчит в стене сук, постучу опять – будет не видать (гвоздь)).

#### **5. Искусство**

5 баллов. Мы на закате с поля возвращались,

Ядреным потом стылый воздух пах.

У каждого обветренно качалась

По-за плечом рубашка на граблях.

Назовите профессию человека, написавшего эти строки?( поэт)

10 баллов. Человек, профессия которого помогает людям иметь красивые прически (парикмахер)

15 баллов. В прошлый раз был педагогом, Послезавтра - машинист. Должен знать он очень много, Потому, что он ... (артист)

20 баллов. Кто был профессионалом:

в литературе и медицине (А.П. Чехов);

в музыке и химии (А.П. Бородин);

в литературе и дипломатии (А.С. Грибоедов).

#### **6. Орудия труда**

5 баллов. Кто первый – мужчины или женщины – начали вязать на спицах? (Мужчины)

10 баллов. Орудие труда, используемое в работе музыканта, сталевара, врача (ложка – музыканты-ложечники; врач в домашних условиях проверяет зев больного обычной ложкой; сталевары берут пробу стали специальной ложкой).

15 баллов. Кто из царей знал 14 ремесел? Назовите царя и не менее 6 ремесел, которыми он владел (Петр I – плотник, кораблестроитель, кузнец, токарь, оружейник, моряк и др.)

20 баллов. Кто на все руки мастер? (перчаточник)

Команда, набравшая большее число баллов, награждается символическими призами.

### **7 класс**

#### **Признаки профессии**

Вспомните, на какие группы делятся профессии по широко распространенной в нашей стране типологии Е.Климова («Человек», «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство»).

Интересно, что еще в XVIII веке известный историк и государственный деятель В.Н.Татищев предложил свою классификацию видов профессиональной деятельности:

- нужные и полезные науки (образование, здравоохранение, экономика, право, сельское хозяйство, физика, биология, математика);
- щегольские или увеселяющие науки (литература, искусство),

- тщетные и вредительские науки (алхимия, астрология, колдовство).

К сожалению, и в наше время наивные и малообразованные люди пользуются услугами экстрасенсов и астрологов, нанося тем самым непоправимый урон своему здоровью и здоровью близких и поддерживая материально современных шарлатанов и вредителей.

Какие еще есть виды деятельности, приносящие вред? Почему люди соглашаются заниматься делом, не приносящим пользы?

*Примечание. Данная тема очень важна, потому что затрагивает этический аспект любой деятельности. Постарайтесь вызвать ребят на откровенный разговор, не навязывая своих представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо».*

Вопросы классу: Назовите профессии, которые Татищев относил к первой группе. Что их объединяет? Какие современные профессии Татищев назвал бы «щегольскими или увеселяющими»? Как вы думаете, за 200 лет их стало больше или меньше? Почему?

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией. Профессия — это:

- 1) деятельность, направленная на пользу обществу,
- 2) деятельность, требующая профессионального обучения,
- 3) деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

«**Найди профессии**». На доске или плакате написаны слова. Ребята должны найти и подчеркнуть слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

*Примечание. Инженер, конструктор, юрист, кассир, дрессировщик, врач — профессии.*

*Директор, помощник юриста, завуч, начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры — это разные специальности одной профессии — учитель. Терапевт и хирург — специальности профессии врача.*

- Почему «дворник» и «курьер» — не профессии? (не требуют обучения)

«**Назови профессию**». Учащиеся по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Чтобы правильно выбрать профессию, необходимо знать о ней как можно больше.

Вместе с новыми предметами и явлениями возникают новые профессии. Вот некоторые самые популярные из них. Что это за профессии? Найдите правильный ответ.

1. Логистик – это

а) тот, кто изучает логику; б) специалист по организации транспортировки продукции (правильный ответ); в) организатор конференций и симпозиумов.

2. Веб-дизайнер – это

а) тот, кто работает на компьютере; б) разработчик компьютерных программ; в) разработчик проектов сайтов (правильный ответ).

3. Фандрайзер – это

а) тот, кто ищет деньги и возможности для организации (правильный ответ); б) лидер фанатов, который организует горячий прием звездам шоу-бизнеса; в) специалист, изучающий пути развития организации.

4. PR-агент – это

а) тот, кто связан с политикой; б) специалист по рекламе и связям с общественностью (правильный ответ); в) посредник между организациями и людьми.

5. Культуролог – это

а) тренер по туризму; б) исследователь взаимоотношений человека и общества (правильный ответ); в) предсказатель будущего.

К каким группам вы бы отнесли эти профессии по классификации Климова и Татищева?

Уточните, кем работают ваши родители. Расспросите их о содержании своих профессий.

## 8 класс

### Ролевая игра «Оптимисты и скептики»

Перед началом игры следует уточнить значение слов «оптимист» и «скептик».

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы, которые необходимо учитывать при выборе профессии. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки. При работе можно пользоваться справочными материалами.

*Примечание. Это задание ребята могут выполнять индивидуально или в командах у доски, разделенной на две части, куда члены каждой команды записывают положительные и отрицательные характеристики одной и той же профессии. Необходимо затронуть следующие вопросы: какое значение имеет эта профессия для общества? Какой труд в ней используется? Имеет ли профессия медицинские противопоказания? Какими качествами должен обладать профессионал? За каждую обоснованную характеристику команда получает один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.*

*Можно распределить любые три профессии по рядам, а «оптимистов» и «скептиков» — по вариантам. Ребята работают самостоятельно в течение 6—8 минут, а затем по очереди называют характеристики. В этом случае ученики, предложившие большее число аргументированных характеристик, поощряются оценкой. В заключении можно обратиться к ребятам с вопросами: «Кто из вас хотел бы выбрать эту профессию? Чем она вас привлекает? Может ли одна и та же характеристика быть для одних людей преимуществом, а для других — недостатком? Изменилось ли ваше представление о профессиях, которые вы анализировали?»*

Полное представление о профессии можно получить, объединив результаты работы обеих команд. Как называют человека, который видит предметы и явления во всей полноте? (реалист). Правильный выбор профессии основан на реалистичном представлении о себе и профессии, которое можно составить на основе полной и достоверной информации.

## 9 класс

### Современный рынок труда

Рынок труда — это система социально-экономических отношений между работниками и работодателями. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист — работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает конфликт интересов: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, требует бесплатного обеда и личного шофера, может работать только через день и т. д.). Если этот специалист уникален и незаменим, работодатель может согласиться на все эти условия в расчете на то, что затраты окупятся.

Если же специалист не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись, для начала, хотя бы от бесплатного обеда. Иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя показал А.С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

*Нужен мне работник —*

*Конюх, повар и плотник.*

*Да где найти такого,*

*Работника не слишком дорогого?*

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

Знаете ли вы, чем в наше время регулируются трудовые отношения? (трудовым соглашением, или контрактом — документом, в котором оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей).

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар — рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. Заработная плата — это денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.

Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На ее размер влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Кому выгодна такая ситуация? (работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является безработица).

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

Идеальный вариант — число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется рыночным равновесием.

Есть массовые профессии, требующие большого количества специалистов. Назовите их. Объясните, почему эти профессии всегда нужны.

*Примечание. Потребность в жилище, питании, одежде не оставит без работы строителей, технологов и производителей изделий и продуктов питания. Пока есть болезни, нужны врачи. Пока есть дети, нужны учителя. Пока есть преступность, нужны правоохранительные органы. Сейчас в России активно формируется рынок услуг, который через несколько лет может дать пять миллионов рабочих мест. Особую категорию специалистов составляют ученые, изобретатели, люди искусства, представители редких профессий, например, реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, психолог. Это — «штучный» товар. Если в эту «нишу» устремляется большое количество людей, возникает конкуренция — неизбежное следствие рыночных отношений.*

Назовите виды деятельности, которые не требуют большого количества специалистов.

Конкурентоспособность — это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, выходить на

старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши ресурсы на рынке труда — это ваше профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).

Давно замечено, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос: «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтами, пианистами, актерами, писателями, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химики-аналитики, инженеры-проектировщики холодильных установок, разработчики компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками (А.Гельман, 100 вопросов и ответов).

- Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии?
- В чем заключается этот реализм? Связан ли он с самооценкой ребят?

Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от каждого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и приспосабливаться к меняющимся условиям. При этом надо критично оценивать заманчивые предложения работы, которыми пестрят страницы газет и журналов, стены и заборы. И большинство людей норовит на себе убедиться в справедливости старой поговорки: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

**«Мышеловки».** Прочитайте эти объявления и угадайте, в чем заключается подвох. Работа может идти в микрогруппах. Через 5-10 минут попросите представителя каждой группы, получившей листок с примером, рассказывает о своих выводах. Остальные могут комментировать и дополнять их ответ. Если верного ответа нет, учитель объясняет смысл мошенничества.

*«Почтовая пирамида».* «Работа на дому. От 400\$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением - выслать 10 \$ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дожидаетесь ответа. В худшем — из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах, и рассылая им письма.

*«Сизифов труд».* «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

Для начала за «ценное импортное сырье» предлагается внести приличный залог. Потом события развиваются по одному из двух сценариев. Первый — собрав деньги, фирма исчезает. Второй — фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем.

*«Домашний офис».* «Солидной фирме» требуются менеджеры «на дому». Зарплата — от 500 \$. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

«Фирма» устанавливает на ваш телефон автоответчик, который и будет выполнять всю работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их

координаты. От вас же требуется только залог в 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему — 20 долларов.

*«Испытательный срок».* «Работа. После испытательного срока — 700\$». Вы, не покладая рук, работаете в офисе или торговом зале, мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Через два-три месяца, ничего не объясняя, вас просят больше не приходить на работу – испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

Возможно, ребята захотят рассказать о других мышеловках, в которые попадали они или их знакомые. После этого вы можете предложить подросткам в качестве домашнего задания найти в газетах и журналах сомнительные объявления о приеме на работу.

Обратите внимание ребят на моменты, которые их должны насторожить: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений. Можно позвонить по указанным телефонам и уточнить требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы.

## VIII. Стратегия выбора профессии

### 5 класс

#### Азы правильного выбора

*Если ты ничего не можешь,  
ты ничего не должен хотеть.*

Раздайте ребятам по три листочка бумаги, желательного трех цветов. Попросите написать на первом слово **ХОЧУ** и продолжить предложение, перечислив свои требования к будущей профессии (например, хочу много путешествовать, хорошо зарабатывать, встречаться с интересными людьми, много работать, испытывать острые ощущения)

На втором листочке (**МОГУ**) напишите, что вы можете.

На третьем листочке (**НАДО**) напишите, что, на ваш взгляд, в настоящее время надо другим (товары, услуги, идеи и т.д.)

Положите эти листочки перед собой. Это – три слагаемых правильного выбора профессии.

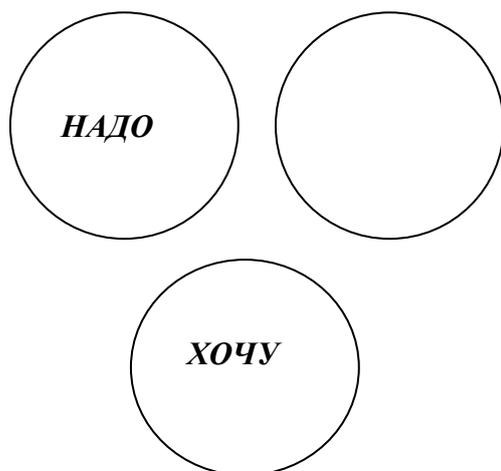
Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (**ХОЧУ**).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (**МОГУ**).

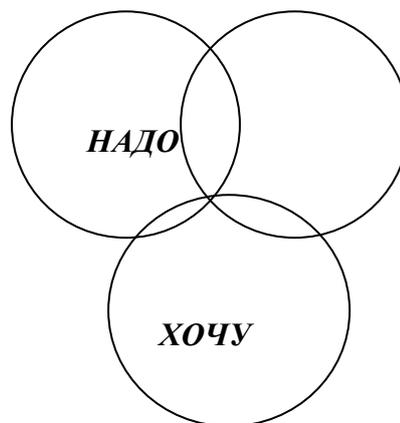
В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (**НАДО**).

Их можно представить в виде окружностей:

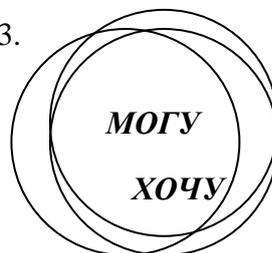
1.



2.



3.



1 вариант. Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудачков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

2 вариант. Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

Как бы вы могли разместить свои листочки на парте? Насколько близки сегодня ваши «МОГУ», «ХОЧУ», «НАДО»?

Как вы думаете, на что вы вам проще влиять: на «могу», «хочу» или «надо»?

Подумайте, чем можно дополнить эту схему?

Ее можно дополнить элементом «ЕСТЬ».

«ЕСТЬ» - это те умения, навыки, качества, которыми вы располагаете уже сегодня. Это — ваш стартовый капитал. Чтобы уже сегодня задуматься о том, чем вы будете заниматься через 5-10 лет, важно правильно оценить себя сегодня.

Проблема многих молодых людей – завышенный уровень притязаний. Конечно, жизнь его откорректирует в нужную сторону, но иногда такая корректировка проходит очень болезненно: не очень приятно падать даже с воображаемых вершин. Постарайтесь быть объективными, оценивая себя в следующем упражнении.

«Есть!» Насколько у вас сформированы эти навыки?

Полезные навыки	всегда	часто	редко	никогда
Довожу дело до конца				
Я требователен к себе				
Умею преодолевать трудности				
Умею распределять время				
Учитываю мнение других				
Я человек слова				

Поменяйтесь листочками с соседом по парте. Оцените друг друга, поставив рядом с его оценкой свою (только не по принципу «ты – мне, я – тебе»). Сравните свои оценки с оценками, которые вам поставил сосед. Довольны ли вы этими оценками? Насколько честно вы сами оценили своего товарища? Может быть, вы побоялись его огорчить? Или наоборот? Кто строже оценил вас: сосед или вы сами?

Качества, которые вы только что оценивали, определяют профессиональную успешность человека. Если оценки ниже, чем бы вам хотелось, не расстраивайтесь. Лучше понять свои слабости сегодня, когда есть время и желание от них избавиться, чем страдать, когда поздно будет что-то исправить.

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Сегодня узнали секрет правильного выбора профессии. Он прост. Как вы думаете, почему не все могут воспользоваться этим простым и красивым решением? Поговорите об этом со своими родителями. Насколько совпадают их «хочу», «могу» и «надо»? Довольны ли они тем, как сложилась их профессиональная карьера?

*Примечание. Дайте возможность желающим поделиться своими мыслями об этом упражнении. Листочки соберите. Подумайте, как оказать поддержку тем, у кого окажутся низкие оценки по всем параметрам.*

## 6 класс

### Ошибки в выборе профессии

Уточним значение слова «ошибка». Если ты неровно отрежешь кусок колбасы, то никто не сочтет это ошибкой. Если парикмахер криво подстрижет челку, у него могут быть проблемы с клиенткой. Еще тяжелей будут последствия такой ошибки в работе закройщика. Страшно подумать, если лишнее отрежет хирург.

Что такое ошибка в выборе профессии, чем она вызвана и какова ее цена? Ошибка может быть связана с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях. Иногда заниженное, чаще завышенное. Так же мало молодые люди информированы о содержании будущей профессии: «знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел!»

Одна из самых распространенных ошибок при выборе профессии — выбор из соображений «престижа». Но «престиж» — понятие относительное. Сто лет назад профессия шофера считалась более престижной, чем профессия актера. Что касается моды на профессию, то, как говорил Станиславский, мода существует только для тех, кто не умеет одеваться сам.

Нередко молодые люди, повинувшись стадному инстинкту, выбирают профессию «за компанию», забывая, что не существует двух одинаковых людей, что выбирается образ жизни на долгие годы жизни, а не компания для пикника.

У каждого из вас есть любимые учителя, которые любят и знают свой предмет. Такие люди передают не только знания, но свое отношение к предмету. Как ни странно, в этом случае вы тоже рискуете ошибиться в выборе профессии, если отождествите интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией. Школьные годы пройдут, любимого учителя рядом уже не будет, а дело, которое виделось таким привлекательным, может оказаться чужим и неудобным, как одежда с чужого плеча.

Нередко интерес к профессии вспыхивает под влиянием прочитанной книги или увиденного фильма. Сделаем краткий экскурс в историю кино, чтобы увидеть, как оно влияло на выбор профессии целых поколений.

Сороковой год. На экраны выходит фильм «Светлый путь». В главной роли — Любовь Орлова. Вживаясь в образ, актрисе пришлось три месяца осваивать премудрости ткацкого дела на Глуховском комбинате. Тысячи девчонок ринулись в легкую промышленность, подражая любимой актрисе. Их ждало разочарование — оказалось, что работа в цехе совсем не похожа на киношную сказку. Но зато легкая промышленность была на долгие годы обеспечена рабочей силой.

Потому будут фильмы о строителях, физиках, офицерах — строительные площадки, лаборатории и казармы пополнятся молодыми и доверчивыми людьми, выбравшими профессию после просмотра фильма.

Назовите современные фильмы, рассказывающие о сотрудниках правоохранительных органов («Ментовские войны», «Улицы разбитых фонарей», «Убойная сила», «Каменская» и др.); врачах («Скорая помощь», «Неотложка» и др.); водителях («Дальнобойщики») и т.д.

Люди, подверженные чужому влиянию, не имеющие своих взглядов, чаще, чем нужно, следуют чужим советам. На них влияет все: телесериалы, советы случайных людей, мода. Конечно, ошибка в выборе профессии — не фатальна. Многие известные люди отмечали роль случая в выборе жизненного пути и вероятность иных вариантов. Выдающийся окулист В.П. Филатов мог стать известным художником, а профессию врача выбрал потому, что она показалась ему более нужной людям. Кто такой А.П. Бородин: выдающийся музыкант или химик? «Если бы мне сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал В.Я. Брюсов, ученый и поэт.

Юная англичанка по имени Маргарет решила стать химиком, закончила Оксфордский университет и даже устроилась на завод по изготовлению пластмасс. Но вскоре поняла, что ошиблась в выборе профессии, и круто изменила свою жизнь. Не став великим химиком, Маргарет Тэтчер стала великим политиком. Уместно воспользоваться ее советом: «Припомните, какой день принес вам наибольшее удовлетворение. Не тот, что вы провели в праздности и безделье, а тот, когда на вас навалилась гора дел — и вы с ними справились».

А.П.Чехов так пишет о своих героях: «Бездарный ученый, тупица, прослужил 24 года, не сделав ничего хорошего, дав миру десятки таких же бездарных ученых, как он сам. Тайно по ночам он переплетает книги – это его истинное призвание. К нему ходит переплетчик, любитель учености. Тайно по ночам занимается наукой».

Что вы можете сказать об этих людях? Счастливы ли они в своей профессиональной деятельности? Какой выход они нашли из сложившейся ситуации? Хотели бы вы быть похожими на этих людей? Задайте вопрос родителям, довольны ли они своей профессией? Человек за свою жизнь может не один раз поменять профессию, потому что меняется он сам, меняется рынок труда – одни профессии уходят, появляются новые. Главное – любить то, чем ты занимаешься.

## 7 урок

### Планирование профессионального будущего

*Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное.*

*Ларошфуко*

Выбор профессии, как и любое дело, начинается с постановки цели, или целеполагания: капризное и расплывчатое «хочу» должно обрести скульптурные формы. Цели должны быть:

- позитивными, то есть направленными на благо людей или, по крайней мере, на соблюдение принципа «не навреди»;
- конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде и т. д.);
- реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т. д.;
- позитивными (идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- ограниченными во времени (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить ряд моментов, о которых вы узнаете из следующего задания.

Заполните таблицу.

Главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть).	
Цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы).	
Пути и средства достижения целей (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги).	
Внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления).	
Внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье).	
Запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют – на случай, если не удастся сразу достичь главной цели).	

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности;

каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;

какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы;

какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу;

хочу я работать рядом с домом, или мне это безразлично.

**«Машина времени».** Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее — конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет):

## 8 класс

### Слагаемые профессионального успеха

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.  
Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»

«Ориентировочная анкета». Ребята в течение 5-7 минут отвечают на вопросы анкеты, предварительно подписав ее.

**1. Выбрал (а) ли ты профессию? Если «да», то какую?** \_\_\_\_\_

**2. Если выбрал (а), то почему?**

- 1) высокая зарплата
- 2) престижно
- 3) мне это интересно
- 4) посоветовали родители

**3. Если не выбрал (а), то почему?**

- 1) плохо знаю мир профессий
- 2) плохо знаю свои возможности
- 3) не могу выбрать из разных вариантов
- 4) не знаю, как выбирать профессию

**4. Что ты знаешь о своей будущей профессии?**

- 1) предмет, содержание, условия труда
- 2) профессионально важные качества
- 3) где можно получить эту профессию
- 4) спрос на профессию на рынке труда

**5. Знаешь ли ты средний размер заработной платы в стране? Когда ты будешь работать, ты рассчитываешь зарабатывать**

- 1) примерно столько
- 2) в два раза больше
- 3) в три раза больше
- 4) намного больше

**6. Ты предпочитаешь**

- 1) небольшой, но стабильный доход
- 2) много работать и много получать
- 3) мало работать и мало получать
- 4) возможность высокой прибыли с риском все потерять

**7. Желательный для тебя профиль обучения** \_\_\_\_\_

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ — по начальным буквам английских слов Strengths (Сила), Weaknesses (Слабость), Opportunities (Возможности), Threats (Угрозы). Попробуем применить этот

метод, чтобы обобщить и проанализировать полученную информацию для планирования профессиональной карьеры.

«За» и «против». Заполните таблицу, учитывая, что *достоинства* и *недостатки* — это внутренние факторы, которые зависят от вас, а *возможности* и *препятствия* — внешние, которые от вас не зависят.

*Достоинства* — это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

*Недостатки* — это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые — например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

*Возможности* — это благоприятные внешние условия.

*Препятствия* — неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т. д.

<i>Достоинства</i> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	<i>Недостатки</i> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
<i>Возможности</i> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	<i>Препятствия</i> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Проанализировав свои записи, взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

Большинство людей всю жизнь о чем-нибудь мечтает. Эти мечты мимолетны, как ветер. У них не хватает энергии и сил самим формировать свою судьбу. Таких людей примерно 70%.

Гораздо меньше тех, кто превращает свои мечты в страстные желания. Они постоянно хотят чего-то одного, но ничего не предпринимают, чтобы осуществить свои желания. Они составляют примерно 10% от общего числа.

Еще меньше тех, кто превращает свои желания в надежды. Такие люди время от времени размышляют над тем, что они могли бы предпринять, чтобы осуществить их. Я считаю, таких людей примерно 8%.

Люди, которые смогли поверить в осуществление своих желаний, составляют 6%.

Совсем мало тех, кто дал своим желаниям, надеждам превратиться в навязчивую идею, а потом в веру. Их примерно 4%.

И, наконец, речь пойдет о тех, кто весь поглощен своей идеей, кто выработал конкретный план ее осуществления и отдал всего себя, чтобы претворить его в жизнь. В эту группу входит только 2% населения (Н.Хилл).

Заметим, что это не значит, что именно эти 2% счастливы и довольны своей жизнью. Просто они выбрали этот путь и прошли его до конца.

## 9 класс

### Пути получения профессии

*Образование — это то, что большинство получает, многие передают и лишь немногие имеют.*

*К. Краус*

Правильный выбор профессии – необходимое, но недостаточное условие успешной профессиональной карьеры. Следующее условие – выбор пути получения профессии. Этот выбор в первую очередь зависит от характера самой профессии. Подготовка некоторых специалистов займет всего несколько месяцев обучения на курсах – например, верстальщик или веб-дизайнер. Большинство продавцов в наше время осваивают эту профессию прямо на рабочем месте. Есть профессии, обучение которым требует нескольких лет – врач, учитель, инженер. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированном архитектором-недоучкой?

Рынок образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем, окруженным навязчивыми торговцами. Как правильно выбрать «товар»?

- решите, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно – начальное, среднее или высшее. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности. По неофициальным данным Министерства труда и социального развития РФ за 2004 год, более половины выпускников вузов не может найти работу по специальности. Это – потерянные годы и выброшенные на ветер деньги, если обучение было платное.
- поинтересуйтесь лицензией на обучение по выбранной специальности. Даже филиалы крупных государственных вузов должны быть лицензированы. Если этот вуз — филиал или отделение, то он должен быть упомянут в лицензии и Свидетельстве о регистрации головного вуза с указанием места деятельности отделения или филиала.
- ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации. Если вуз не может предъявить такого сертификата, — вежливо попрощайтесь с теми, кто добился получения лицензии, однако не смог её подтвердить. Если вы рискнете связаться с неаккредитованным вузом, будьте готовы по окончании срока обучения получить справку (свидетельство, диплом какой-либо общественной организации), а не государственный диплом, признанный на территории страны.
- убедившись в существовании сертификата по нужному направлению (специальности), поинтересуйтесь результатами трудоустройства его выпускников.

Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» – от нижней ступеньки до верхней. Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная

профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде, чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования, тем более, что есть немало профессий, которые можно получить разными способами. Профессиональное образование в России имеет три уровня в порядке повышения квалификации - начальное, среднее и высшее. И все эти ступени призваны решить одну - главную - задачу: дать человеку профессию.

### **Начальное и среднее профессиональное образование**

Система начального профессионального образования России включает 3,9 тысяч учебных заведений, которые готовят кадры почти по трехстам профессиям. В профессиональных училищах и лицеях обучается более полутора миллионов подростков, большинство из которых наряду с профессиональными навыками получают аттестат о полном среднем образовании. После спада начала 90-ых годов система активно развивается, приспособляясь к новым рыночным условиям и изменившемуся спросу на рынке труда.

образования готовят не только рабочих. Для приобретения квалификации здесь необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане училищ и колледжей десятки предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. Их выпускники способны самостоятельно осваивать новые технологии и виды работ, расти профессионально.

В государственные образовательные учреждения начального профессионального образования принимаются граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства, имеющие основное общее или среднее (полное) общее образование. Все они имеют право получить бесплатно начальное профессиональное образование, если образование данного уровня они получают впервые.

Для поступления в профессиональное училище или лицей необходимо представить:

- заявление на имя директора о приеме с указанием избранной профессии;
- документ об образовании в подлиннике;
- медицинскую справку - 086/у о профессиональной пригодности;
- справку с места жительства;
- четыре фотографии размером 3х4;
- паспорт, свидетельство о рождении (копии).

Другие документы представляются поступающим дополнительно, если он претендует на льготы, установленные законодательством РФ.

Документы подаются в приемную комиссию, которая начинает свою работу по приему документов с 1 июня и заканчивает 25-30 августа.

Выпускники основной школы (9 класс) за 3-4 года смогут получить среднее образование и профессию; выпускники средней школы (11 класс) обучаются 1-2 года.

Выпускники профессиональных лицеев и училищ, успешно закончившие учебные заведения НПО и получившие диплом, могут поступить в техникумы, ВУЗы.

Выпускники школ и молодежь, не имеющие основного общего образования (7-8 классов), желающие получить только профессию, могут быть приняты в группы общего типа без получения среднего образования со сроком обучения 1-2 года.

Для поступающих приемные комиссии могут проводить собеседования, контроль знаний по отдельным общеобразовательным предметам, тесты по изучению психологических особенностей, склонностей и интересов.

При приеме образовательные учреждения начального профессионального образования обязаны знакомить поступающих с Уставом, лицензией на право ведения образовательной

деятельности, правилами приема и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

Государственные образовательные учреждения начального профессионального образования по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) могут оказывать платные дополнительные образовательные услуги.

Система среднего профессионального образования включает 2,6 тысяч учебных заведений, которые готовят специалистов со средним специальным образованием по более чем 300 специальностям. В системе обучается 2,3 млн. молодых людей и девушек. В последние годы в системе происходят значительные изменения в направлении повышения соответствия структуры и содержания подготовки специалистов требованиям рынка труда.

Среднее профессиональное образование можно получить не только в училищах и техникумах, но и курсах, дополнительного образования, где обучают «массовым профессиям» — бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочих местах также вполне может обеспечить профессией и трудоустройством. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования — показ, тренинг, воспроизведение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

Специалистов для выполнения более сложной работы, в том числе для управления рабочими коллективами, готовят техникумы, где уровень подготовки, объем и интенсивность самостоятельной работы выше. Сроки обучения в этом случае увеличиваются, а прием проводится по результатам вступительных экзаменов. В дополнение к классно-урочной системе преподавания могут быть лекции, семинары, лабораторные работы. От выпускников техникумов на работе ждут самостоятельности в принятии решений, способности руководить рабочим коллективом.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

### **Высшее профессиональное образование**

Получить высшее образование в России стало намного легче, чем несколько лет назад. В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

Если вы уверены, что для реализации ваших профессиональных планов вам необходимо высшее образование, вы должны знать, что государственный образовательный стандарт РФ предусматривает две системы высшего профессионального образования — подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей. Для подготовки бакалавров разработан систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний. Обе системы равноправны.

В Российской Федерации установлены следующие ступени высшего профессионального образования:

высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации (степени) «бакалавр» (срок обучения не менее четырех лет);

высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации «дипломированный специалист» (срок обучения не менее пяти лет).

высшее профессиональное образование, подтверждаемое присвоением квалификации (степени) «магистр» (срок обучения не менее пяти лет).

Специалист получает конкретную квалификацию (учитель, ученый агроном, экономист, инженер и т.п.) и учится 5—5,5 лет. Подготовка бакалавров обеспечивает выпускнику более широкую область профессионального применения, но не дает конкретной квалификации. Чтобы получить степень магистра, бакалавру необходимо проучиться еще не менее двух лет и получить квалификацию магистра.

Различия между уровнями профессионального образования можно проиллюстрировать на примере требований, предъявляемых кандидатам на работу в учреждения юстиции. Лица, имеющие неполное высшее образование, могут быть рекомендованы на должности секретарского, инспекторского и лаборантского состава.

Бакалавры могут замещать начальника судебного исполнителя, помощника председателя суда, консультанта суда, начальника секретариата, специалистов 1-й и 2-й категории органов и учреждений юстиции.

Для замещения должностей судей федеральных судов, высших, главных и ведущих и старших должностей необходима квалификация специалиста или магистра.

Специалистов с высшим образованием готовят высшие учебные заведения - институты, университеты, академии.

Институты ведут подготовку по массовым профессиям и специальностям (инженеры, врачи, учителя, экономисты, менеджеры, юристы, психологи и др.). Высшее образование предполагает, что специалист способен решать сложные задачи самостоятельно, то есть генерировать идеи, искать оптимальные решения, создавать новые технологии. Набор учебных дисциплин определяется профилем вуза, особенностями специализации, однако есть обязательные предметы для всех вузов, например, философия и иностранный язык. По многим учебным дисциплинам студенты выполняют курсовые работы и проекты, научно-исследовательские работы, проходят практику.

Объем и интенсивность самостоятельной работы студента растут от семестра к семестру. Завершается высшее образование созданием дипломных работ или проектов, высокое качество которых наилучшим образом характеризует профессиональную квалификацию. Умный работодатель обязательно спросит о теме дипломной работы.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры, будущих академиков и профессоров. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент с младших курсов занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, практикуются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор. Творческие вузы (художественные, театральные, литературные, кинематографические, музыкальные) готовят уникальных специалистов. Еще до вступительных экзаменов нужно выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, слепить, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Профессиональное обучение ВУЗе дает только общую подготовку. Реальные профессиональные навыки приходится получать непосредственно на рабочем месте. Именно эти навыки ценятся при приеме на работу и дают возможность человеку, прошедшему несколько ступеней карьеры, претендовать на хорошую должность.

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

*Примечание. Это занятие будет более эффективным и эффективным, если ребята, ребятам, разделенные на три группы, на основе анализа справочной литературы за 10-15 минут подготовят сообщение об одном из трех перечисленных путей получения профессии и покажут его преимущества.*

## Литература:

1. Белухин Д.А. Куда идешь? М., 2002.
2. Веллер М.И. Все о жизни, М. 2001.
3. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2003.
4. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. М., 2001.
5. Громов М.М. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.
6. Дусавицкий А.К. Формула интереса. М., 1989.
7. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М., 2000.
8. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М., 1991.
9. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. М., 1993.
10. Климов Е.А., Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации, М., 1983,
11. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1991.
12. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М., 2000.
13. Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури. 2-е изд. М., 1981.
14. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.; Воронеж, 2003.
15. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.
16. Подвижники России / А.Н. Сахаров и др. М., 1999.
17. Поляков В.А. Технология карьеры. М., 1995.
18. Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М., 1995.
19. Прихожан А.М., Психология неудачника, М., 1995.
20. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.
21. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997.
22. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
23. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.
24. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. М., 1988.
25. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
26. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.
27. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
28. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации. СПб., 1995.
29. Степанов С.С. На всякое хотенье есть... теория // Школьный психолог. 2004. № 12.
30. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2001.
31. Тимофеев Б.Н. Правильно ли мы говорим? Л., 1963.
32. Фромм Э. Иметь или быть. М., 1990
33. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. Воронеж, 2000.
34. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.
35. Хозиев В.Б. Психология: Учебное пособие для 10—11 классов. М.; Воронеж, 2000.
36. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.
37. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., 2004.
38. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М., 2003.
39. Энциклопедический справочник 2000 профессий. Минск, 1986.
40. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М., 2000.